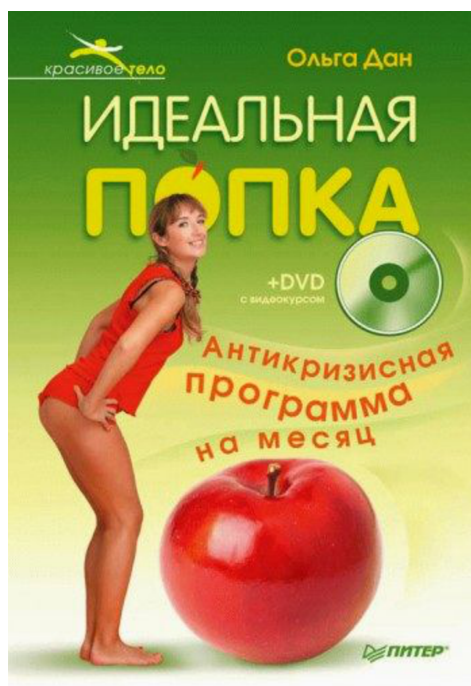


Ольга Дан

Идеальная попка. Антикризисная программа на месяц



Вместо предисловия, или Ода... попе

Пятая точка

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Почему у меня возникла идея написать эту книгу? Во-первых, потому что именно попка считается самой сексуальной нашей частью. Это давно доказано статистикой: когда мужчины видят идущую барышню, то только 3 % обращают внимание на лебединую или нелебединую шею, 12 % смотрят, есть ли талия, 17 % из них обращают внимание на лицо, для 18 % важна длина ног, 20 % волнует грудь и 30 % – наши попки.

Я устроила опрос знакомых мужчин с целью выяснить, какие же попки для них являются сексуальными. Думаете, маленькие? Как бы не так! Они даже словами не смогли описать, какие именно попки, а только смогли показать: «Смотри, вон у то-ой – сексуальная, а у вот этой – не очень». Из этих опросов я сделала очень важный вывод для всех нас: ПОПЫ ВСЯКИЕ НУЖНЫ, ПОПЫ ВСЯКИЕ ВАЖНЫ!!! Вы можете быть толстушкой, изнуряющей себя диетами, а мужчины будут говорить про вас, что «попка у вас просто аппетитная», и томно вздыхать вам вслед. Вы можете быть красавицей 90 × 60 × 90, а попка ваша увы... у вас ее просто нет. Один мой одноклассник говорил про худышек на уроке физкультуры: «Да у них там, где выпуклости должны быть, – одни только вмятины!!!»

Я не призываю всех начать толстеть, я только хочу, чтобы вы задумались, что такое идеальная попка. Это подтянутая, упругая округлая часть нашего тела и желательно без целлюлита (между прочим, в чем в чем, а в целлюлите мужчины уже разбираться научились). Никаких четких параметров объемов НЕТ и быть НЕ МОЖЕТ! Да, в 16, 18, 20 лет у нас с вами были идеальные попки. Это потом мы родили детей, немного подзапустили себя, – и вот результат: на наши попы никто не смотрит! Да, это плюс, если не показывают пальцем и не говорят: «Смотри, какая ж...!!!» Это значит, что попа не безобразна, а значит, небезнадежна! Но!!! Она НИКАКАЯ!!! А наша с вами задача сделать свою попку не просто хорошей, а идеальной.

Вторая причина, по которой я взялась за эту книгу, следующая: худая корова еще не газель. Включила я какой-то телеканал, по которому шел показ модных купальников. По подиуму ходили юные модели-вешалки. Когда они поворачивались спиной к нам, телезрителям, мне их просто жалко становилось! Их бедненькие задки так уныло колыхались в такт шагам! И я подумала, ведь многие барышни и дамы изнуряют себя диетами, а для чего – для того, чтобы у них вот так же провисли ягодцы?!

Итак, нам с вами нужны не диеты, а система, по которой можно сделать свою попку действительно идеальной. И система эта будет строиться на трех китах: первый – борьба с целлюлитом за красивую кожу, второе – комплекс упражнений для создания идеальных форм, третье – правильное, сбалансированное питание. Будьте уверены, если вы будете выполнять все, что описано в этой книге, а также 2–3 раза в неделю заниматься с DVD-курсом, ваша пятая точка опоры превратится в точку вашей гордости и сексуальности.

А мы на ней сидим...

Попа является исключительно человеческим достоинством. Даже у шимпанзе попа отсутствует, вернее, пятая точка у них есть, но она плоская. Так что мы с вами можем гордиться тем, что являемся исключительными обладателями округлых поп. Появилась попа тогда, когда наши с вами далекие предки начали пытаться ходить прямо, а значит, где-то около 3–4 миллионов лет назад.

В разное время «ценились» разные женские попы. Если судить по самым примитивным статуэткам палеолита, то 20 000 лет назад барышни имели очень пышные формы. Эти пышные формы были показателем здоровья и демонстрацией способности воспроизвести много здорового потомства. Время шло, и барышни решили менять свои формы или «следить» за ними. Фигуры становятся стройнее. Нельзя сказать, что мужчины были от этого в восторге. Вы думаете, что каркасные платья, фижмы и кринолины – это просто так придумано, «от балды»? Вовсе нет! Ведь придумывалось все это «хозяйство» мужчинами, чтобы как-нибудь зрительно увеличить бедра и зады дам. Во времена Французской республики появилась даже специальная насадка – турнюр, или искусственная попа.

Мода на естественную женскую красоту сохранялась только в колыбели человечества – в Африке. В Мавритании существовали даже специальные дома, в которых девушек перед замужеством «доводили до ума»: их откармливали. Да что там далеко ходить! Вспомним дородных украинских красавиц: знатных хохлушек перед тем, как выдавать замуж, укладывали в постель, поили горилкой (для аппетита) и кормили самой жирной и вкусной пищей.

Сейчас самой большой попой обладают борцы сумо. Этим видом спорта уже занялись и

женщины. Мое личное мнение – лучше бы мы были слабым полом: ну, фигурное катание, ну, художественная гимнастика... Но зачем нам бегать, как лошадям, или боксировать, тем более бороться!!! Но это всего лишь мое личное мнение. Так вот барышни-сумоистки для того, чтобы «отрастить» зад побольше, спят по 14–16 часов в день, питаются жирной рыбной или бараньей похлебкой, говядиной и бобами.

Мужчины всего мира утверждают, что самые округлые, а значит, аппетитные попки у бразильянок. Знаете, почему? Помимо того, что они много двигаются, эти барышни стараются спать на животе, чтобы попы во время сна не «сплющивались».

Прекрасные попы воспевались в разных видах искусств. Римский поэт Гораций, давая советы своему другу, как выбирать женщину для любви, заострял внимание на том, какой у нее, извините, зад:

Право, у женщины той, что блестит в жемчугах и смарагдах,
Как ни любуйся, Керинф, не бывают ведь бедра нежнее,
Ноги стройней; у блудниц они часто бывают красивей;
Ты на уродства взирай: «О ручки, о ножки!..» Но с задом
Тощим, носатая, с тальей короткой, с большою ступнею...

Древние греки стали посвящать этой пикантной части женского тела свои скульптуры. Существует легенда о том, как восхищались жители одного греческого города попками двух сестер. У барышень возник спор, чья же попка все-таки лучше. Они решили, что спор их может разрешить только «свежий» взгляд. Поэтому девы отправились в порт, выбрали одного симпатичного, только что сошедшего на берег незнакомца и задрали перед ним юбки. Он выбрал старшую сестру и женился на ней. Не волнуйтесь. Для младшей жених тоже был найден. Так что эта история имеет счастливый конец.

Да, был очень длинный период в искусстве закрытия от глаз любой «обнаженки». Конечно, попу можно было увидеть на картинах, написанных по библейским сюжетам. Но не было в этих попах той красоты, желанности и грации, которые были свойственны древнегреческим скульптурам. Но вот настал фривольный XVIII век. В этот век мы, женщины, получили очень важное изобретение – биде. Слухи об этом чуде дошли и до художников. XVIII век стал рекордсменом на картины, на которых изображалось (разумеется, очень эстетично) омовение попы.

Фотография женской попы впервые абсолютно легально была напечатана не так давно – в 1970 году в журнале «Paris Match». Это была работа фотографа Эйборна.

В XXI веке чилийская художница Каталина Риуторт решила доказать всем, что попа – это наша яркая индивидуальность. В 2003 году в буэнос-айресском центре искусств Recoleta проходила ее выставка фотографий обнаженных ягодиц 600 человек. Имена людей на изображениях не указаны – внизу каждой фотографии помещен только штрих-код с номером идентификационной карточки, но на одной из фотографий есть и ягодицы самой художницы. Выставка называлась «Carne de Identidad», что в дословном переводе с испанского означает «Плоть личности». В названии обыгрывается словосочетание «удостоверение личности», по-испански это будет «carnet de identidad».

С 3 октября 2007 года по 6 января 2008 года в Мадридском фонде Fundacion Canal проходила выставка под названием «Ocultos» («Скрытое»). На ней были представлены

работы 67 фотографов, на которых запечатлены ягоды. В числе авторов снимков такие легендарные люди, как Робер Капа, Ман Рэй, Анри Картье-Брессон, Роберт Мэпплторп. Устроители проекта сопроводили выставку комментарием, в котором ягоды названы «предметом поклонения нашего общества».

Вот так! А мы на НИХ сидим!!!

Это бы ЕЙ понравилось...

//-- Аквафитнес --//

В нашем городе живет замечательный тренер по аэробике и аквафитнесу Ирина Тихомирова. Ее книги помогли сделать фигуру идеальной многим барышням. Чтобы не изобретать велосипед, я процитирую выдержки из Ириной книги «Аквафитнес. Тренер вам не нужен!» [1 - Тихомирова И. Аквифитнес. Тренер вам не нужен! – СПб.: Питер, 2005. – 125 с.].

Что лучше: аквафитнес или плавание?

В чем преимущество аквафитнеса перед плаванием? В разнообразии и доступности. Заниматься водной гимнастикой могут и те, кто не умеет плавать. Для многих аквааэробика является более эффективным видом занятий, потому что, в отличие от плавания, где в основном работают мышцы верхнего плечевого пояса, на занятиях аквааэробикой могут быть задействованы различные группы мышц. При этом все движения в аквафитнесе очень просты и понятны. Хорошо научиться плавать намного сложнее, чем научиться правильно выполнять акваупражнения.

Чем занятия в воде отличаются от занятий на суше?

Упражнения, выполнение которых кажется невозможным в обычной среде, становятся простыми и доступными в воде даже для тех людей, которые имеют проблемы со здоровьем. Во многом потому, что бассейн – очень комфортное место для проведения тренировок. Занимаясь в зале, мы выполняем физические упражнения в основном перед зеркалами. Они помогают контролировать правильность выполнения движений. Таким образом, когда мы двигаемся, наши недостатки в технике исполнения могут видеть все. Это может нас смущать и привести к неточностям в исполнении движений, к увеличению риска получить травму, внести в занятие психологический дискомфорт. В результате снизится интерес к физическим тренировкам. В воде недостатки и неловкости в движениях скрыты от посторонних глаз. Это дает возможность чувствовать себя на занятиях более раскованно, сконцентрироваться на выполняемых упражнениях и таким образом легче справляться с нагрузкой. В конечном счете положительный эффект от тренировок будет выше. Регулярные водные занятия помогут улучшить физическую форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на самооценку и психологическое состояние занимающихся.

Аквафитнес: как это делается?

Занятие может длиться от 15 минут до часа. Стоя по грудь в воде, вы выполняете почти те же упражнения, что и на суше: бег, прыжки, отведения и приведения, подъемы рук и ног. Аквафитнес можно проводить как самостоятельно, так и под руководством тренера. Тренер стоит на суше или в воде вместе с занимающимися и показывает упражнения. Как правило, все движения совершаются под небыструю музыку, с помощью которой на протяжении занятия поддерживается постоянный, необходимый для

эффективной работы уровень частоты сердечных сокращений, или подсчет. Но если вы знаете, какие упражнения нужно делать, и не боитесь воды, то тренер вам не нужен. Занимайтесь самостоятельно и так долго, как посчитаете нужным. При этом не забывайте, что, как любое спортивное занятие, тренировка в воде начинается с разминки, затем проводится основная часть, включающая прыжки, бег, другие активные движения, силовые упражнения. Тренировка заканчивается растяжкой.

Как при любом другом виде физических тренировок, при занятиях аквафитнесом необходимо определить индивидуальный уровень нагрузки. Индикатором самочувствия могут быть ваши ощущения после окончания занятия. Вы не должны чувствовать себя выжатой как лимон. Желательно ощущать просто приятную усталость.

Современная аквааэробика значительно отличается от той, что была раньше. В прошлом она носила скорее щадящий, реабилитационный характер. Сейчас аквааэробика – это одно из самых популярных направлений фитнеса. Она гораздо интенсивнее и более целенаправленна, в основном за счет применения специального оборудования. На занятиях используются гантели, специальные резинки, утяжелители для рук и ног, степ-платформы для бассейнов. На ноги надеваются специальные резиновые ботинки, которые помогают избежать возможного скольжения при соприкосновении с кафельным покрытием дна бассейна. Для ускорения достижения видимых результатов занятия аквааэробикой лучше сочетать с другими видами физической активности на суше, например пешими прогулками в ускоренном темпе.

Отчего быстрее худеют: от занятий в воде или на суше?

Многие надеются с помощью аквафитнеса быстро сбросить лишний вес. Однако специалисты не рекомендуют связывать чересчур большие надежды с этой методикой. Спортивные медики считают, что похудеть с помощью акватренинга столь же непросто, как и с помощью других видов фитнеса. Тем не менее необходимо учитывать тот факт, что для избавления от лишнего веса необходимо подбирать такие нагрузки, которые человек может выдержать не менее получаса. Тренировки в воде наилучшим образом для этого подходят.

Сколько калорий сжигается за полчаса занятий в воде?

Думаю, многие женщины согласятся, что к регулярным физическим разминкам их подталкивает боязнь набрать лишний вес и угроза образования целлюлита в области общепризнанных «атрибутов» женской красоты – на бедрах, ногах, ягодицах, талии. Приходится признать, что большинство из нас боится чрезмерных жировых отложений в самых неподходящих местах (и потому избегает потребления большого количества калорий) и что абсолютно все мы стремимся стать еще прекраснее, стройнее и изящнее и с этой целью используем все доступные и известные нам способы. (Хотя бывает очень лень.) Именно поэтому объем энергозатрат за время физических «мучений» не может не волновать ни одну заботящуюся об упругости собственных форм представительницу прекрасного пола.

Сколько же калорий расходуется за одну акватренировку? Около трехсот за полчаса занятий плюс пятьдесят в течение каждого дополнительных 5 минут. Имейте в виду, что, выполняя упражнения без перерыва, вы сожжете больше калорий. Исходя из этих цифр можете планировать калорийность своего меню на день. Ну а если вам не хочется забивать себе голову подсчетами затраченных калорий, то думайте о том, как это замечательно – заниматься фитнесом в воде. Несмотря на то что контроль расхода энергии позволяет оценить верность выбранной вами нагрузки, он носит лишь рекомендательный

характер, и заикливаться на этом не следует.

Какова идеальная температура воды для занятий?

При длительном нахождении в воде температура 28–29 °С наиболее приемлема для нашего тела так как более низкая температура может вызвать переохлаждение. Как правило, погружение в воду оказывает на тело человека охлаждающее воздействие, поэтому при недостаточно активном движении можно почувствовать холод. С другой стороны, при занятиях в слишком теплой воде возможно наступление перегрева и обезвоживания. Наиболее комфортная температура воды – 29 °С. Температура же воздуха в бассейне должна быть немного выше.

Как часто нужно заниматься?

Вы можете заниматься так часто, как считаете нужным, но как минимум 2 раза в неделю. Лучше всего сочетать занятия в воде с другими видами физической активности на суше, потому что однообразие в занятиях со временем неизбежно надоест.

Что необходимо для занятий в бассейне?

Прежде всего, купальный костюм должен плотно облегать тело. Широкие шорты или купальные костюмы большего размера нежелательны, поскольку они удерживают воду. Бикини не рекомендуется, так как его приходится все время поправлять. Это отвлекает от выполнения упражнений. В бассейн вас вряд ли допустят без резиновых тапочек, шапочки, полотенца и банных принадлежностей. Тапочки помогут не только избежать возможного скольжения во время ходьбы по мокрому кафельному полу бассейна, но и предотвратить заражение какой-либо кожной инфекцией. Шапочка необходима для удобства, особенно если у вас длинные волосы. Шапки для плавания бывают разных размеров и из разных материалов: матерчатые (хлопчатобумажные, из полиэстера) и силиконовые.

В бассейн возьмите с собой полотенце, мыло, мочалку, шампунь, крем для лица и тела. Мыться с мылом необходимо до и после бассейна. Во всех бассейнах принятие душа до входа в воду является обязательным требованием. После бассейна рекомендуется мыться с мылом и тщательно прополаскивать волосы или даже мыть их с шампунем, для того чтобы смыть хлорку. После длительного пребывания в воде на кожу тела и лица необходимо нанести жирный питательный крем. Он поможет предотвратить ее стягивание и сухость. Чтобы плавание было более приятным, возьмите с собой в бассейн очки для плавания и беруши («береги уши» – специальные приспособления, помогающие предотвратить попадание воды в среднее ухо).

Как защитить кожу от хлорки?

Не секрет, что даже в новых бассейнах с современной системой очистки в воде неизбежно присутствует некоторое количество хлорки. Она необходима для дезинфекции. Но, как известно, хлорка выщелачивает и сушит кожу, раздражает слизистую оболочку. Многих это пугает и удерживает от частого посещения бассейна. Не бойтесь, от воздействия хлорки можно защититься. Чтобы предохранить слизистую оболочку глаз, плавать в бассейне необходимо в очках. Если после занятия в воде вы почувствуете раздражение и сухость в глазах, закапайте в них успокаивающие капли, например «Визин» или «Чистая слеза». Чтобы защитить кожу, после душа, перед входом в бассейн, на нее нужно нанести водостойкий солнцезащитный гель или молочко для тела. Хотя солнцезащитные фильтры в составе подобных препаратов в бассейне бессмысленны, зато водоотталкивающие компоненты, входящие в их состав, защищают кожу, образуя буфер между ней и водой, и при этом не загрязняют бассейн. После бассейна примите душ и

вотрите в кожу лица и тела питательный крем или молочко для тела.

Если вы последуете предложенным рекомендациям, то ваша кожа после плавания не будет сухой, а глаза раздраженными. И вы сможете посещать бассейн хоть каждый день.

Рецепт от водобоязни

Другим препятствием на пути к регулярному проведению аквафитнеса может стать простая боязнь воды. В этом случае вам не стоит отказываться от занятий полностью. Вам просто следует тренироваться на небольшой глубине, по возможности в не слишком холодной воде (холод может усилить чувство страха) и с использованием плавучего инвентаря, который не даст вам пойти ко дну, такого, как аквапояс, водные палки, доска для плавания. Но в любом случае воды вам не стоит бояться по одной простой причине: потому что тело человека обладает плавучестью. А это значит, что если вы не будете суесться в воде, а просто расслабитесь, то никогда не утонете. Однако, как утверждают ученые, у всех людей разная плавучесть. Возможно, именно этот факт дает повод некоторым людям опасаться находиться в воде, если никого нет рядом. Что делать тем, кто от природы плохо держится на воде? Для начала выяснить, так ли это на самом деле. Что говорят специалисты на этот счет? От чего зависит плавучесть?

Во-первых, от типа сложения. Люди, обладающие мускулистым и худощавым телосложением, менее плавучи, чем более полные. Во-вторых, от распределения подкожного жира на теле. Если жировые отложения приходятся на верхнюю часть тела, будут тонуть ноги, если жировые отложения находятся в нижней части тела, ноги будут всплывать и поддерживать вертикальное положение будет трудно. И в-третьих, от количества воздуха в легких. Чем больше воздуха в легких, например при вдохе, тем легче удерживать тело на воде, поэтому во время занятий дышите полной грудью.

Однако если вы новичок в аквафитнесе, то легко можете спутать такое качество, как плавучесть, со способностью свободно балансировать в воде, которая зависит от навыка управления телом в воде. Даже если вы обладаете отличной плавучестью, но не умеете двигаться в воде, то со стороны все выполняемые вами движения в воде будут выглядеть неловкими. Чтобы понять, хорошая ли у вас плавучесть, попробуйте лечь на воду. Как можно дольше лежите на воде, лицом вниз или вверх, как вам удобнее, не шевелясь, раскинув руки и ноги в стороны, в позе «звезды». Чем дольше вы сможете продержаться на воде, тем лучше у вас плавучесть. А чтобы удерживать равновесие в воде при выполнении акваупражнений, необходимо привыкнуть отталкивать воду в направлении, противоположном движению тела. Если ноги двигаются вперед, то руки должны совершать движения в обратном направлении, чтобы удержать равновесное положение. При этом мышцы живота должны быть напряжены. Или можно использовать гребковые движения руками, тогда вы будете как бы отталкиваться ладонями от воды.

В конце концов, может оказаться, что у вас отличная плавучесть, но нет навыка выполнения движений в воде, а ваша водобоязнь – это всего лишь пустые страхи и оправдание собственной лени.

Противопоказания

Существуют ли медицинские противопоказания для занятий водной гимнастикой? Специалисты в области фитнеса советуют обратиться за консультацией к врачу, если у вас есть следующие проблемы:

- повышенное давление или заболевание сердечнососудистой или дыхательной системы;
- ощущаете боль в груди, особенно если она вызвана физической активностью, требующей минимальных усилий;

- часто испытываете головную боль, тошноту, головокружение;
- готовитесь стать матерью или восстанавливаетесь после рождения ребенка;
- имеется повреждение или заболевание суставов или вы когда-то перенесли подобное заболевание, которое может обостриться во время водных занятий;
- принимаете лекарства или имеете противопоказания к занятиям физическими упражнениями;
- восстанавливаетесь после перенесенного заболевания или операции;
- вам больше 35 лет и вы никогда не занимались физическими тренировками;
- затрудненное дыхание, например астма;
- кожная инфекция или открытая рана, которая может воспалиться после длительного нахождения в хлорированной воде.

Итак, вы не боитесь хлорки, вас не пугает водное пространство и у вас в кармане справка от врача с разрешением посещать бассейн. Тогда вперед – покорять водную гладь и сбрасывать лишние килограммы!

//-- Ролики --//

Не отмахивайтесь сразу от этой главы!!! Ну и что, что вам сорок или пятьдесят?! У вас же есть дети, а может быть, уже и внуки? Они наверняка катаются на роликах. И вместо того, чтобы занудно тащиться за своим чадом, которое быстро скользит по асфальту, с криками типа «Осторожней!», лучше купите себе ролики! У моих подруг ролики стали повальным увлечением года четыре назад. Стоило одной барышне встать на ролики и начать кататься со своей пятилетней дочкой, ее примеру последовали и остальные наши знакомые девушки (им, между прочим, слегка за сорок, у них взрослые дети и прекрасные фигуры). Теперь они дружной веселой компанией катаются в ЦПКиО. Я тоже, бывает, «выгуливаю» ребенка на площади у станции метро Московская. Попробуйте, и вы почувствуете, как после первого дня катания у вас будут болеть мышцы ног и ягодиц. Если вы хотите, катаясь на роликах, не только укрепить мышцы ног и подтянуть попку, но и похудеть, то знайте, что количество сжигаемых калорий зависит от скорости, с которой вы будете передвигаться. А вот таблица для любителей цифр:

//-- Калории, сжигаемые за час катания --//

Вес, кг	Скорость								
	13 км/ч	15 км/ч	16 км/ч	18 км/ч	19 км/ч	21 км/ч	23 км/ч	24 км/ч	25 км/ч
55	252	348	444	534	630	726	828	912	1008
59	282	378	468	564	660	750	864	942	1032
64	306	402	498	594	684	780	976	966	1062
68	336	432	528	642	714	834	930	1002	1092
73	366	462	552	648	744	834	930	1026	1116
77	390	486	582	678	768	864	960	1056	1146
82	420	516	612	702	798	894	984	1080	1176
86	444	540	636	732	822	918	1014	1104	1200
90	474	570	672	756	852	948	1038	1134	1230

//--

Велосипед --//

Если ролики – это для вас слишком революционный способ сделать свою попку идеальной и сбросить лишние килограммы, садитесь на... велосипед. Я не призываю вас выезжать на трассу, сама очень боюсь машин, особенно фур. Но в каждом микрорайоне есть какой-нибудь небольшой парк, а в парке кататься – милое дело. Если у вас нет своего велосипеда, потому что покупать не хочется, да и ставить некуда, выясните, в каких пригородных парках можно взять «велик» на прокат. Я знаю точно, что в Павловском парке это можно сделать. Удовольствие не передать словами! Да, первые 15 минут боишься и привыкаешь, зато потом – летаешь как птица. И себе польза, и ребенку радость, ведь если мама «рассекает» на «велике», значит мама – молодая. Только если соберетесь кататься осенью, берите перчатки потеплее, а то от скорости и ветра руки мерзнут.

Чем полезны велопробежки?

- Укрепляют сердечные мышцы и сосуды.
- Улучшают состояние крови.
- Сжигают лишний жир.

Однако есть для этого вида активной деятельности свои противопоказания. Не стоит ездить на велосипеде тем, у кого:

- заболевания вестибулярного аппарата;
- тяжелая форма сколиоза;
- межпозвонковая грыжа.

Многие считают, что при езде на велосипеде работает в основном только четырехглавая мышца бедра, расположенная спереди. На самом деле, работают все группы мышц: плечи и руки удерживают руль, спина и живот удерживают равновесие, ягодичные мышцы задействованы вместе с мышцами бедра, икроножные мышцы тоже активно работают. Между прочим, именно при езде на велосипеде сжигается максимальное количество жиров. Почему? Да потому что, крутя педали, мы двигаемся в режиме циклической тренировки, которая происходит за счет жиров.

С какой частотой крутить педали? Если вы не хотите перегружать суставы, то крутите их как можно чаще, лучше всего делать 80–90 оборотов в минуту. Быстрое педалирование не только сделает вашу попку идеальной, но и поможет избавиться от варикозного расширения вен на ногах, будет профилактикой болезней коленных суставов.

Заядлые велосипедисты советуют уделить особое внимание правильной посадке. Для похудения полезнее, когда она приближена к спортивной: руль низко, почти на уровне седла, спина расположена практически параллельно земле, чтобы уменьшить сопротивление ветра, к тому же при такой посадке активнее в работу включаются мышцы ягодиц и живота.

Советы для успешной езды

- Прежде чем сесть на велосипед, проверьте высоту седла: опустите одну педаль в нижнее положение, поставьте на нее пятку и выпрямите ногу, установите седло так, чтобы это положение ноги сохранялось и тогда, когда вы сидите. В противном случае при езде ноги не будут выпрямляться до конца, не смогут отдыхать и будут болеть.
- Во время катания давите на педаль не пяткой и ни в коем случае не пальцами ног, а тем местом, откуда пальцы растут – началом ступни.
- Если у вас современный велосипед, на котором можно выставить передачи, то на ровной части дороги поставьте спереди среднюю звездочку, а сзади – какую-нибудь из средних (3, 4 или 5-ю) передач. Если вам тяжело ехать, не получается часто крутить

педали, уменьшите передачи сзади до 2-й. Если все равно тяжело, спереди выберите самую маленькую, а сзади можете чуть увеличить. Если перед вами спуск – прибавьте спереди до самой большой звездочки, на подъеме – уменьшайте передачу сначала сзади, а затем и спереди.

- Если у вас старенький велосипед, на котором нет передач, то старайтесь крутить педали, пока это возможно делать с частотой не ниже 80 оборотов в минуту. Если перед вами серьезный подъем, и крутить педали стало тяжело, – слезайте и идите пешком до спуска или ровного участка.

- Если вы решили заняться ездой на велосипеде серьезно, то позаботьтесь о снаряжении! Чтобы не натирать ягодицы или промежность, приобретите себе специальные шорты с вшитой мягкой вставкой («памперсом»). Эти шорты выпускаются двух видов: обтягивающие «велосипедки» и широкие «бермуды». Не забудьте про шлем!

//-- Секс --//

Старая народная мудрость гласит: «Поменьше мучного, побольше ночного». Мудрые фитнес-тренеры подметили, что чем больше секса, тем лучше фигура, а чем лучше фигура, тем больше секса. Так давайте за собой следить и не будем отказывать себе в таком удовольствии, как секс. Да, мы родились в стране, в которой когда-то секса «не было». Но теперь-то он есть, он является частью нашей жизни. Именно благодаря сексу у нас повышаются работоспособность и интеллект на 15–20 %, улучшается сон. Научкой доказано, что лучшего лекарства от стресса, болезней, душевных потрясений и житейских неурядиц и усталости, чем хороший секс, не найти. К тому же секс продлевает жизнь – люди, активно занимающиеся любовью до преклонного возраста, меньше болеют и выглядят моложе. К тому же секс – это не просто «занятие», это удовольствие. Так что, если вы стоите перед выбором: доставить ли себе, любимой удовольствие, купив во-он те пять пирожных со взбитыми сливками (придете домой, съедите, сразу потянет в сон, а когда придет любимый мужчина, вы сможете только простонать «давай спать»...), или доставить себе другое удовольствие: устроить легкий романтический ужин, а потом заняться сексом с любимым мужчиной, выберите второй вариант, и, поверьте мне, не прогадаете! Любимый мужчина будет счастлив, а нелюбимые мужчины будут с вождением смотреть вам в след.

Мои знакомые барышни очень лестно отзывались о мужчинах-французах, мол, галантные кавалеры. Кое-кто из них русским мужчинам предпочли «лягушатников». Только из-за галантности, думаете? Как бы не так! Французы занимаются сексом чаще других мужчин – вот где «собака порылась»! В среднем каждый из них имеет 137 половых актов в году. На втором месте – россияне: 107 раз в год. Третье место делят венгры и греки. Они занимаются сексом 103 раза в год. Так что в Европе с сексом дела обстоят оптимистично, не то что в Азии. Так, средний китаец за год имеет 90 половых контактов, вьетнамец – 87, малаец – 86, индус – 83, таец – 80, житель Гонконга и Сингапура – 79, а японец – всего 46.

В длительности предварительных ласк совсем другая картина. Тут лидируют англичане – они тратят на это нужное дело 22,5 минуты. Для сравнения – тайцы разогреваются всего за 11,5 минуты. Средняя продолжительность самого полового акта в целом по миру – 5,4 минуты. Однако британцы занимаются любовью 7,6 минуты, американцы – 7 минут, испанцы – 5,8, датчане – 5,1, турки – 3,7. В среднем человек за жизнь имеет 10,5 сексуальных партнера. Самые «общительные» в сексуальном плане – китайцы. У них в среднем на человека приходится 19,3 партнера. На втором месте – бразильцы – 15

партнеров, на третьем – японцы – 13, на четвертом – датчане 12,5. А вот самыми верными являются вьетнамцы. У среднего вьетнамца за жизнь бывает всего 2,5 партнера.

Так что, дорогие барышни, если вы не нашли еще свою судьбу, сопоставьте все эти факты и решите для себя, в какую страну вам надо ехать и искать мужа, может быть, кто-нибудь предпочтет остаться на родине...

Секс поможет не только попке, но и всей вашей фигуре!

- За 20 минут сексуальной близости человек теряет 200 ккал.
- Если вы перед активными действиями покажете любимому 20-минутный стриптиз – это еще минус 70 ккал.
- Если вы будете дирижером прелюдии, то есть активной стороной, – это еще минус 100 ккал.
- 15 секунд оргазма – минус 35 ккал.
- Во время занятия сексом организм вырабатывает гормоны, которые активизируют обменные процессы.
- С физиологической точки зрения секс – это нагрузка аэробного характера с интервалами ускорения.

//-- Как получить от секса максимум удовольствия и пользы? --//

Во-первых, нужно поддерживать в тонусе интимные мышцы.

Ничего сложного в этом нет, запомните три основных упражнения для постельной гимнастики. Почему постельной? Да потому что их можно выполнять лежа в кровати. Проснулись, потянулись, делаем. Вечером крем на лицо нанесли, легли в кровать, пока крем впитывается – делаем.

Упражнение № 1

Лягте на спину, согните ноги в коленях, опираясь на стопы и лопатки, медленно поднимайте таз, зафиксируйте на максимальном подъеме, напрягите все мышцы, сосчитайте до десяти, медленно опустите. Повторяйте упражнение 3-10 раз.

Упражнение № 2

Лягте на спину. На счет «раз» поднимите прямые ноги, опустите их на счет «два, три». Выполняйте упражнение 5-10 раз.

Упражнение № 3

Встаньте на колени, руки на пояс. Вращайте тазом по часовой стрелке и против 1–2 минуты.

Во-вторых, не нужно пренебрегать афродизиакальными продуктами питания.

Что такое афродизиаки? Это то, что положительно влияет на наше либидо. С помощью каких продуктов можно улучшить качество питания и секса? Женский интернет-журнал inmoment.ru советует: побольше продуктов с высоким содержанием витамина С!

Известно, что витамин С, если его хватает в организме, стимулирует половое влечение и обостряет сексуальные ощущения. Пейте свежий апельсиновый сок, и вы всегда будете в прекрасной форме.

Сексуальные фантазии появляются в нашем мозгу, а питание для мозга – это углеводы, злаковые, бобовые, витамины группы В, полиненасыщенные жирные кислоты. Отдавайте предпочтение черному хлебу, холодноводной рыбе, коричневому рису, а сахар замените

медом или хотя бы вареньем. Организм будет лучше усваивать пищу, улучшится кровообращение, а значит, мы станем более чувствительны к ласкам и прикосновениям.

Для улучшения кровообращения хорош опять же витамин С, содержащийся в болгарском перце, свекле, сельдерее, брокколи, помидорах и винограде, а также «экзотических» плодах: киви, ананасах, авокадо и т. д. Витамин Е тоже важен в этом отношении – его много в сухофруктах и оливковом масле.

Активная работа половой сферы зависит также от продуктов с высоким содержанием протеинов: не консервированного мяса и рыбы, яиц и молочных продуктов. Стимулируют сексуальное влечение и вещества, содержащиеся в морских водорослях и ананасах.

Характер отношений тоже зависит от питания, так как питание влияет на работу гормональной системы. Нашему организму для выработки гормонов нужны жиры, как животные, так и растительные. Употребляйте жиры (сливочное и растительное масло) в разумных пределах, однако не исключайте их из питания совсем.

Активизирует половую функцию корень имбиря: он улучшает настроение и кровообращение, и отношения между партнерами тоже улучшаются. Можно купить свежий корень имбиря и заваривать вместе с чаем, а можно – молотый, в виде порошка, чтобы добавлять в блюда.

Есть и другие растения, которые можно назвать афродизиаками: настолько они повышают общую энергетику организма, тонизируют и стимулируют сексуальное влечение. Это женьшень, который продается в виде экстракта или капсул; гуарана, возбуждающее и дающее силу растение; анис, который способен сделать сексуально активными как мужчин, так и женщин. Самое простое средство: залить литром кипятка 1 чайную ложку аниса, настоять и пить на ночь, по 1/2 стакана.

Готовить блюда постоянно бывает затруднительно: ведь нам, прежде всего, приходится ходить на работу, а для себя времени остается мало. Съедайте каждый день хотя бы один или два продукта из тех, что перечислены ниже, и вы уже почувствуете прилив энергии.

Вот эти продукты: морковь, хурма, тыква, персик, абрикос, свекла, помидоры, капуста, шпинат, а также желток яйца, молоко и рыбий жир. Еще в любви прекрасно помогает киви. Оказывается, витамина С в нем больше, чем в апельсине, и если съедать по одному киви в день или хотя бы несколько штук в неделю, это укрепит иммунитет и повысит сексуальное влечение.

Я думаю, информации достаточно. Дерзайте!

Часть I

Красивая кожа – 50 % успеха!

В этой части:

- Антицеллюлитная программа
- Антицеллюлитные рецепты
- «Звездные» методы борьбы с целлюлитом

Целлюлит? Вы этого НЕдостойны!!!

Речь сейчас пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Этот процесс может начаться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки – это целлюлит? Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью при помощи известной с древних времен ароматерапии.

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот.

Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых людей в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц.

С возрастом отмечается увеличение количества жира в области живота, как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя – поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

//-- Причины появления целлюлита --//

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение от целлюлита займет не

день и не два. Этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете себе помочь

1. Питание. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии – он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

2. Спорт. Регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Проблема в том, что все знают, но не все делают – времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем же, кому лень, можно предложить пойти в бассейн, так как вода очень благотворно влияет на наши проблемные места. Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

3. Баня. Русская баня – это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.

4. Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием – он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, вы можете начать проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иголками, – он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

5. Ароматерапия. С помощью перечисленных выше процедур вы достигнете лучшего эффекта, если будете совмещать их с ароматерапией.

Какие же эфирные масла помогут нам в борьбе за свою фигуру, а значит, за счастье?

Это аромамасла лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската. Вещества, которые находятся в этих маслах, способны на многое, а именно:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в тканях;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином Е.

В борьбе с целлюлитом вам помогут аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания. Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 ч. ложку основы (лучше

всего использовать в качестве основы миндальное масло).

- Грейпфрут – 10 капель.
- Герань – 8 капель.
- Бергамот – 10 капель.
- Корица – 3 капли.
- Мускат – 5 капель.
- Чайное дерево – 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали минеральное масло, создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Рекомендации

Я приведу несколько рецептов средств для устранения целлюлита, которые не потребуют от вас особых затрат времени и средств.

//-- Индонезийский рецепт «Стебли бамбука» --//

Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук – символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность кожи, стимулирует обменные процессы, предотвращающие накопление жира в целлюлитных бляшках.

Возьмите гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного из сливок или жирного молока, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею проблемные места, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

Следующим средством пользуются многие топ-модели и манекенщицы, повышая таким образом тонус и эластичность кожи и сосудов, увлажняя и насыщая ее кислородом, питая и укрепляя все слои кожи, улучшая микроциркуляцию.

//-- Рецепт «Мисс Вселенная» --//

Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли масла бергамота, перемешайте и намыльте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями против нее. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокнитесь слегка полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями масла грейпфрута.

//-- Рецепт «Наяда» --//

Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием. Компоненты обладают стимулирующим кровообращение эффектом, улучшают усвоение активных компонентов, способствуют выведению шлаков. Приготовьте аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла: можжевельник – 8 капель; лимон – 10 капель; бергамот – 8 капель; грейпфрут – 6 капель; розмарин – 10–12 капель; лаванда – 10 капель.

Из этих масел можно составлять следующие смеси.

1. Масло можжевельника (3 капли) + масло грейпфрута (3 капли) + масло лимона (3 капли) + масло лаванды (3 капли).
2. Масло розмарина (4 капли) + масло грейпфрута (4 капли) + масло лимона (2 капли).
3. Масло розмарина (4 капли) + масло бергамота (5 капель) + масло лаванды (4 капли).

Хотелось бы заметить, что борьба со злейшим врагом женской фигуры длится не неделю и не месяц, она длится постоянно. Поэтому будет эффективнее, если эти полезные процедуры станут такой же устойчивой привычкой, как, например, привычка чистить зубы.

Как побеждают целлюлит звезды?

Да, они сидят на диетах, занимаются спортом и ложатся под нож пластических хирургов. Вы скажете, что с такими деньгами можно себе позволить и дорогие операции, и няню для детей, чтобы та возилась с малышами, пока мама ходит по спортивным залам. Да, звезды именно так и делают.

Однако многие из них, несмотря на пристальное внимание прессы и бесконечные светские тусовки, все-таки остаются обыкновенными женщинами: стараются и детьми самостоятельно заниматься, и хозяйство вести. Как им все это удается? Да просто у них вся жизнь расписана по минутам! Попробуйте составить свой «график производства» красивого тела, распишите по часам и минутам, что вы должны делать ежедневно.

//-- Джессика Альба --//

В отличие от своих голливудских подруг, которые предпочитают иметь личного тренера и заниматься в клубе, Джессика Альба проводит занятия дома. Спокойная домашняя обстановка, отсутствие опасности встретиться лицом к лицу с папарацци помогают Джессике укреплять мускулы и поддерживать такую форму тела, о которой мечтают тысячи женщин по всему миру. Актриса занимается йогой, кардио-гимнастикой, боксом, теннисом под руководством «видеотренера». Это прекрасный выход для тех, кто комплексует по поводу своего внешнего вида, не решается записаться в клуб или считает, что дома и стены помогают. Я, например, тоже занимаюсь исключительно дома. Просто экономлю время. А дома можно делать все необходимые упражнения и при этом готовить ужин или общаться с ребенком. Частенько мы занимаемся зарядкой вместе с сыном – и ему забава, и мне польза.

//-- Мадонна --//

Главной поп-диве уже пятьдесят! Тем не менее мы не устаем удивляться прекрасной формой Мадонны, которую она поддерживает с помощью макробиотического питания. Она употребляет растительную пищу: фрукты, овощи, злаки, сою и бобовые, растительное масло; очень мало ест животной пищи и полностью отвергает модифицированные

продукты. Для поддержания эластичности мышц и укрепления мускулов Мадонна ежедневно серьезно занимается йогой. А для сжигания лишних калорий и борьбы с воображаемым лишним весом певица каждое утро совершает пробежки.

//-- Виктория Бэкхем --//

Чтобы и дальше оставаться в такой же форме, Виктория использует довольно жесткий метод – она очень мало ест. Прибегая иногда даже к голоданию, в остальные дни Виктория выстраивает свой рацион таким образом, чтобы потреблять не более 1000 калорий в день. При этом она не употребляет ни сахара, ни жира. Регулярные занятия спортом стали неотъемлемой частью ее ежедневного расписания. В доме Бэкхемов одна из комнат превращена в своеобразный данс-класс, где Виктория любит танцевать на высоких каблуках. По ее мнению, это помогает ей сохранить красивый контур ног.

//-- Камерон Диас --//

В отличие от Виктории Бэкхем, Камерон Диас не является сторонницей диетического питания. Несмотря на проблемы с желудком, актриса и не думает отказываться от удовольствия полакомиться мороженым, гамбургерами, сдобой и другими вредностями. Зато Камерон никогда не сидит на месте. Много времени она проводит в воде. Камерон Диас по 4–5 часов в день занимается серфингом – и это притом, что всего час таких занятий сжигает до 600 калорий. Именно поэтому она может позволить себе многое в еде. За несколько дней до выхода на красную дорожку «Оскара» актриса садится на строгую диету, которую можно назвать «Зеленые листья»: в пищу употребляются только салат-латук, капуста, шпинат, петрушка и т. д. Такое питание устраняет чувство голода, убирает отеки и делает живот абсолютно плоским.

//-- Холи Берри --//

Вот еще одной звездной мамой стало больше! А знаете ли вы, как трудно вернуть прежний вес женщине, родившей ребенка и при этом страдающей диабетом? Конечно, лучше вам этого не знать! А у Холи есть свои секреты красоты: ее рацион состоит из таких полезных продуктов, как сушеные овощи, фрукты, цельнозерновой хлеб и злаки. Кроме регулярных занятий йогой, Холи Берри занимается по оригинальной методике Харлей Пастернака, которая носит название «Пять факторов фитнеса». Она включает в себя 3–5 занятий в неделю по 25 минут и состоит из упражнений для развития мускулатуры, кардиотренировок и упражнений на равновесие. А для борьбы с целлюлитом Холи Берри каждый раз после приема душа выполняет массаж с использованием натуральных масел.

//-- Ева Лонгория --//

Во-первых, она боится набрать лишнюю сумму свою самую привлекательную часть тела – ягодицы. Во-вторых, старается сохранить предмет своей гордости красивым и упругим. Чтобы добиться этого результата и предотвратить появление целлюлита, она не жалеет ни сил, ни времени и ежедневно делает специальные упражнения для ягодиц, делающие их упругими, округлыми и не дающие им потерять свою форму. Отличаясь любовью к калорийным средиземноморским и мексиканским блюдам, она обязательно впоследствии сбрасывает калории, занимаясь спортом, особенно аэробикой и силовыми тренировками. К тому же Ева Лонгория пьет много воды, в среднем 3 литра в день, для эффективного выведения шлаков и токсинов из организма. Актриса старается хорошо высыпаться, так как знает, что это способствует естественному регулированию аппетита.

Часть II

15 упражнений для идеальной попки

В этой части:

- Учимся дышать правильно
- Тонизируем все группы мышц
- Делаем наши формы идеальными

Подготовительная «работа»

//-- Какое дыхание правильное? --//

К сожалению, большинство людей дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, еле-еле застегивая пуговицу; впахиваем себя в юбку на размер меньше того, который нам нужен; на званый вечер надеваем платье, в котором боимся дышать...

И что мы имеем в итоге? Неправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно и только в верхней части, соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало. Имейте также в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил, поэтому мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Вы теперь понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон – вы просто неправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется в основном в стороны, а воздухом наполняются преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом – это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Самое правильное – смешанное дыхание. Именно оно является полным и наиболее эффективным. Давайте потренируемся дышать правильно! Кстати, тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

//-- Смешанное дыхание --//

Сделайте выдох, задержите дыхание до того предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти.

Контролируйте дыхание: на счет «один, два, три» вдыхайте животом (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» должны приподняться плечи, а живот – слегка втянуться. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель ежедневно делать по 2–3 полных вдоха и выдоха. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12 в день. На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений.

//-- Долгий выдох --//

Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 секунды каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задыхаясь при этом.

//-- Глубокий вдох --//

Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 секунды задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и другим путем – тренировать дыхание по системе йоги. Именно так уже несколько лет уверенно и успешно занимается Мадонна.

Правильное дыхание – один из пяти фундаментальных принципов йоги. Поэтому система йоги содержит великое множество пранаям – методов контроля дыхания. Этим упражнениям не одна тысяча лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техники опираются именно на древнее йогическое знание.

//-- Комплекс дыхательных упражнений от Мадонны --//

1. Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 6-10 раз.

2. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните ладони. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6-10 раз.

3. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, сделав при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 2–5 раз.

4. Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 3–7 раз.

5. Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами и не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 5-10 раз.

6. Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполните 7-10 раз.

7. Встаньте, поставьте ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполните 10–15 раз.

Комплекс упражнений

Упражнение № 1

//-- Цели упражнения --//

- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плечи и предплечий.
- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Расслабить спину.

//-- Как выполнять --//

1. Сядьте, согнув колени, поставьте стопы на пол, ноги на ширине таза.
2. Обхватите бедра руками.
3. Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.
4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног и ягодиц должны быть напряжены.
5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад.
7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Упражнение повторите 5-10 раз.



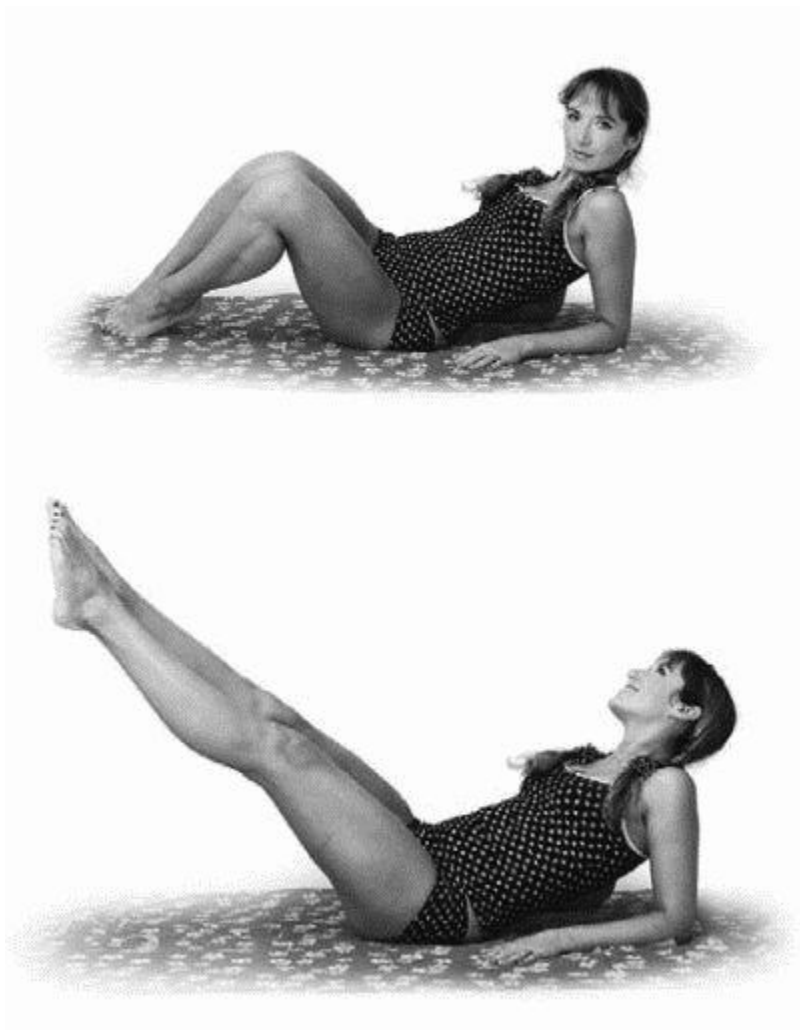
Упражнение № 2

//-- Цели упражнения --//

- Укрепить ягодичные мышцы и мышцы бедер.
- Тонизировать мышцы живота и ног.
- Наладить четкое ритмичное дыхание.

//-- Как выполнять --//

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты.
3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки.
5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6-10 раз в каждую сторону.



Упражнение № 3

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц, уменьшить объем бедер.
- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельны полу.
Не забывайте вытягивать носки!
3. Поднимите голову, шею и лопатки так, чтобы вам виден был пупок.
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине.
5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите.
6. Вдохните.
7. На выдохе верните корпус в исходное положение.
8. Сделайте такое же движение в другую сторону.
9. Выполните упражнение по 2-10 раз в каждую сторону.



Упражнение № 4

//-- Цели упражнения --//

- Укрепить ягодичные мышцы, тонизировать мышцы бедер.
- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

//-- Как выполнять --//

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия.
3. Сделайте вдох.
4. На медленном выдохе ваш «мост» поднимается: бедра медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но не касается пола.
5. На вдохе вернитесь в положение «прямого моста».
6. Повторите упражнение 2-10 раз.



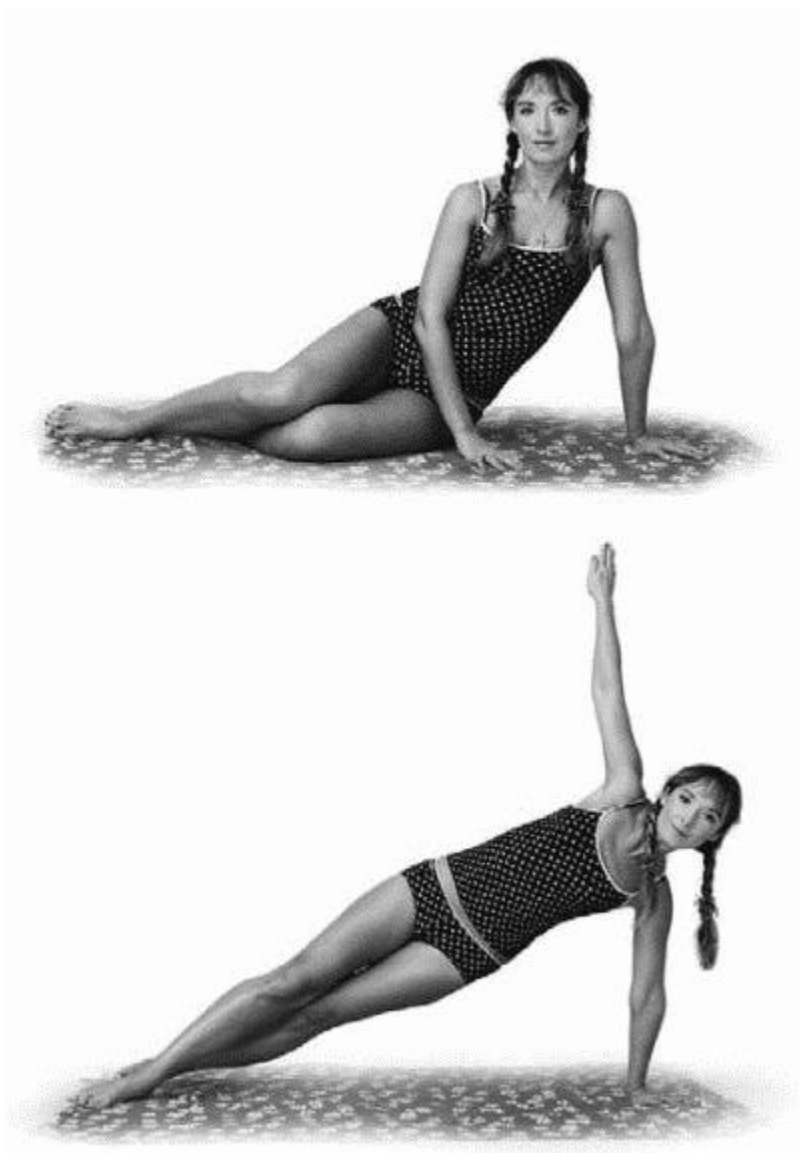
Упражнение № 5

//-- Цели упражнения --//

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи, ягодиц, бедер и предплечий.
- Уменьшить объем талии.

//-- Как выполнять --//

1. Сядьте на левое бедро, согнув колени, опора на левую руку (рука должна быть прямой).
2. Правую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись левой рукой, поднимите бедра и вытяните правую руку вверх.
5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое – в другую сторону.
8. Повторите упражнение по 4-10 раз в каждую сторону.



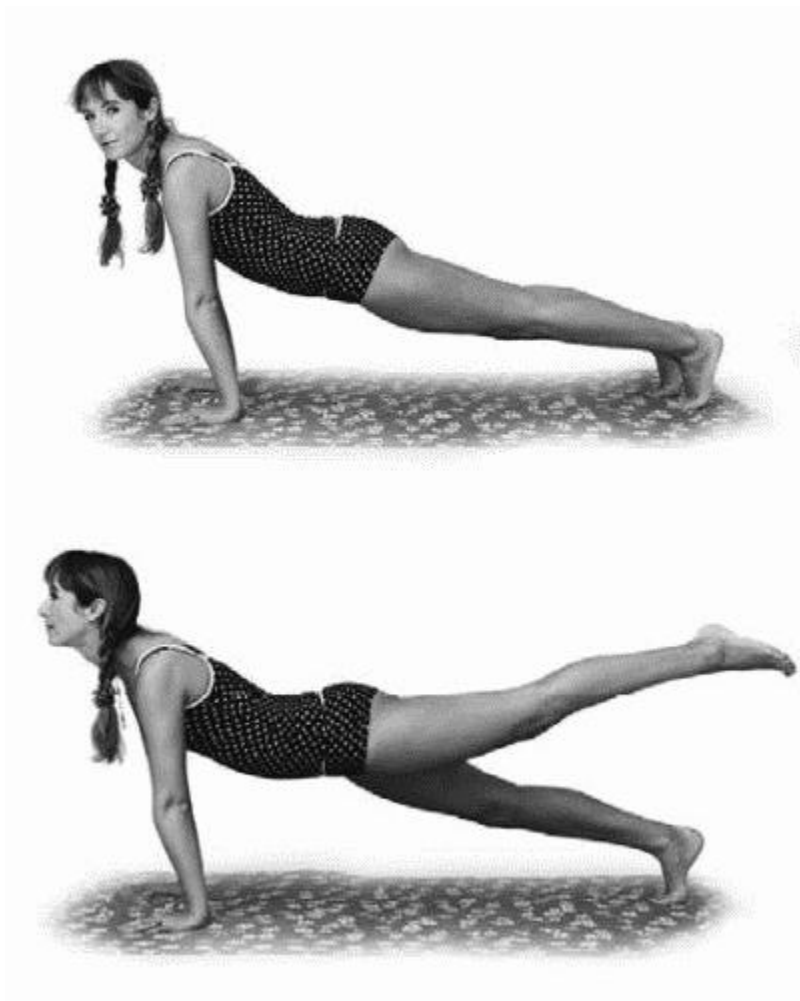
Упражнение № 6

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц.
- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

//-- Как выполнять --//

1. Обопритесь прямыми руками о пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени – на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе.
3. Постарайтесь проследить, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток.
4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра – мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут.
5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое проделайте другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5-10 раз каждой ногой.



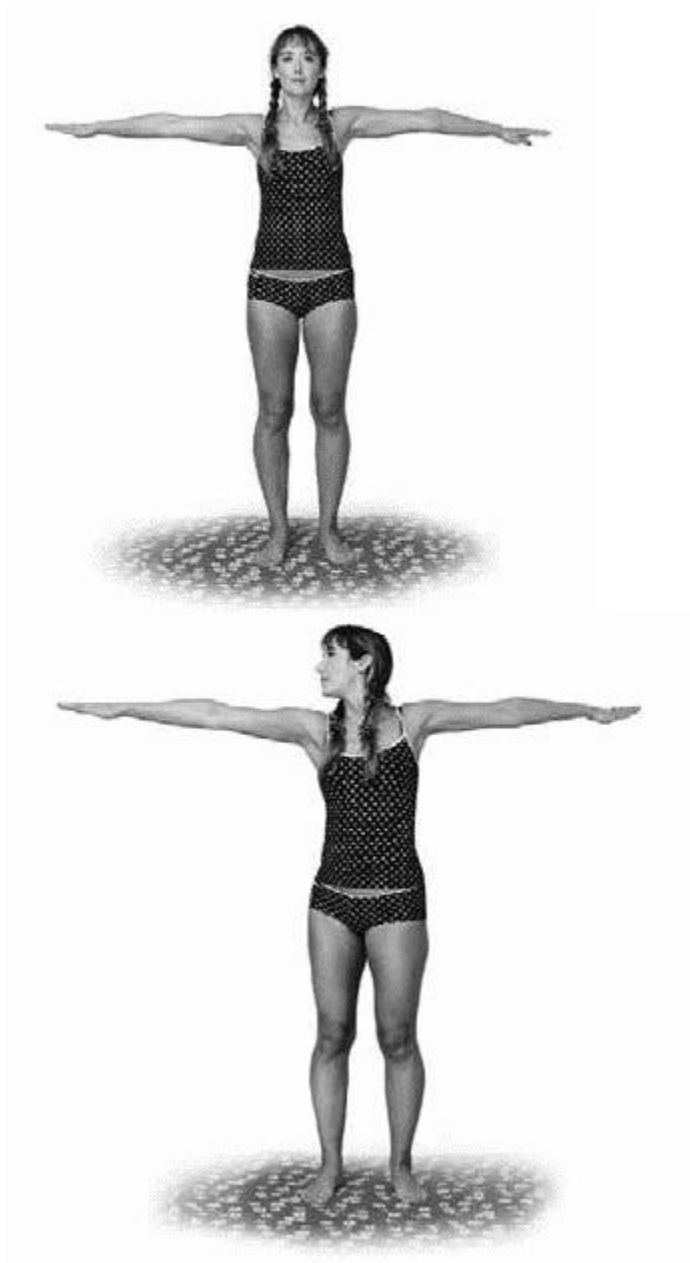
Упражнение № 7

//-- Цели упражнения --//

- Подтянуть ягодицы.
- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

//-- Как выполнять --//

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны.
2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз.
3. На вдохе прижмите живот к спине и напрягите ягодицы.
4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались!
5. Вдохните в зафиксированном положении поворота.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое проделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.



Упражнение № 8

//-- Цели упражнения --//

- Укрепить мышцы ягодиц, уменьшить объем бедер.
- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.
- Растянуть мышцы рук и ног.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на спину согните ноги в коленях, обхватите их руками за внешнюю сторону бедер, подтяните к груди.
2. Вдохните, прижимая живот к позвоночнику.
3. На выдохе постепенно отрывайте от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок.
4. На вдохе выпрямите руки под углом 45 градусов к полу, а ноги также под углом 45 градусов вверх к потолку. Потянитесь, постепенно усиливая растяжку рук и ног.

Представьте, что вы – росток, который пробивается через темную холодную почву к теплу и солнцу.

5. При выполнении «потягушек» руки и ноги должны быть максимально напряжены.

6. На выдохе вернитесь в исходное положение.



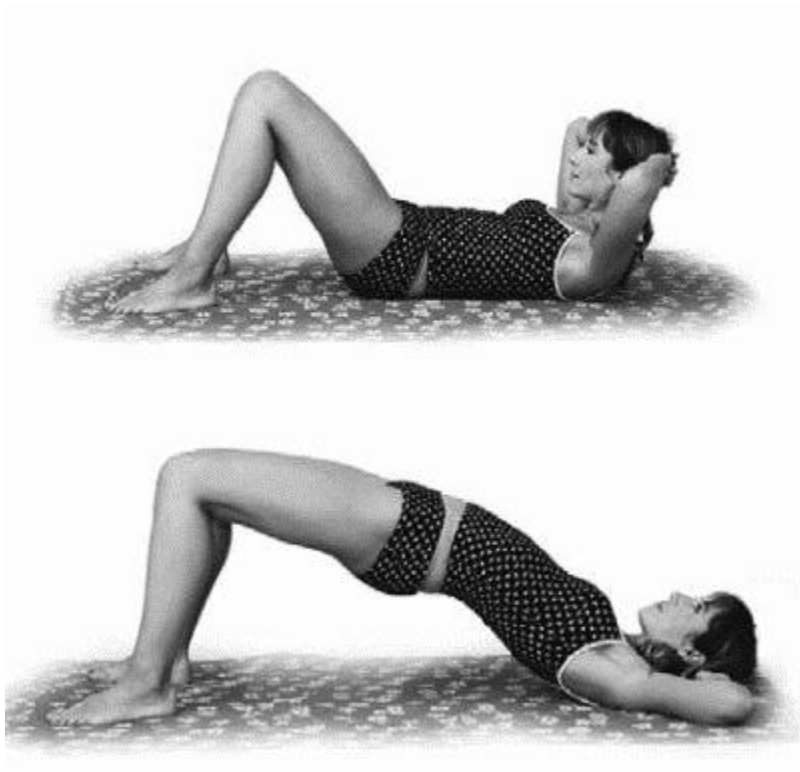
Упражнение № 9

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц.
- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно приподнимать корпус от головы к лопаткам. Макушкой максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. На вдохе поднимите таз как можно выше.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



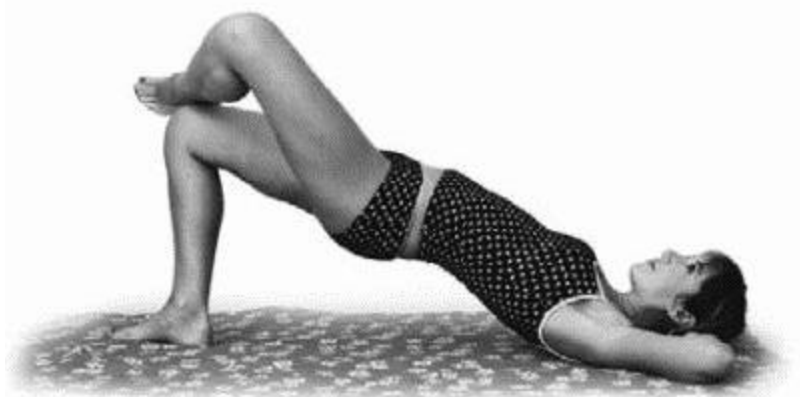
Упражнение № 10

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц.
- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на спину. Правую ногу согните в колене, уприте в пол. Левую ногу согните в колене и положите ступню на колено правой ноги. Руки согните в локтях и заведите за голову.
2. На вдохе прижмите живот к спине, начните скручивать корпус от правого локтя к колену.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. На вдохе приподнимите ягодицы.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



Упражнение № 11

//-- Цели упражнения --//

- Укрепить мышцы ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, рук и спины.
- Улучшить координацию движений.
- Развить силу и подвижность тазобедренных суставов.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию.
2. Обопритесь на предплечье.
3. Согните в колене правую ногу и выдвиньте ее перед левой.
4. На вдохе прижмите живот к спине и медленно начинайте поднимать левую ногу от бедра. Поднимайте ногу вверх, насколько сможете.
5. На выдохе опустите ногу.
6. То же самое проделайте, лежа на другом боку.



Упражнение № 12

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц, уменьшить объем бедер.
- Тонизировать мышцы живота.
- Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра.
- Улучшить координацию движений.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, обопритесь на предплечье.
2. На вдохе правую ногу поднимите вверх под углом 45 градусов. Оттяните носок.
3. На выдохе сделайте 2–4 пружинящих маха. Ногу ни в коем случае не сгибайте в колене.
4. На вдохе выпрямите ногу на уровне таза, потяните носок на себя и заведите прямую ногу перед собой.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.



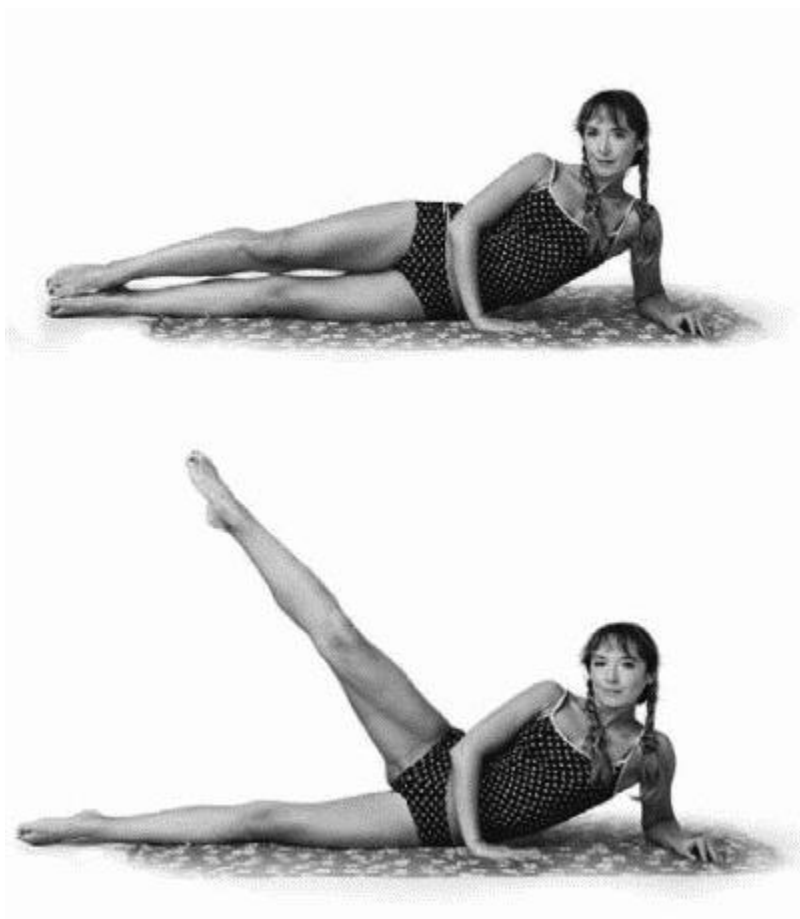
Упражнение № 13

//-- Цели упражнения --//

- Тонизировать ягодичные мышцы.
- Тонизировать мышцы предплечий, живота, шеи.
- Уменьшить объем талии.
- Укрепить мышцы бедер.
- Повысить подвижность тазобедренного сустава.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните поднимать верхнюю ногу вверх. Тяните носок, всю ногу растягивайте от бедра.
3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. То же самое выполните, лежа на другом боку.
5. Таз и ноги при выполнении этого упражнения должны быть максимально напряжены.



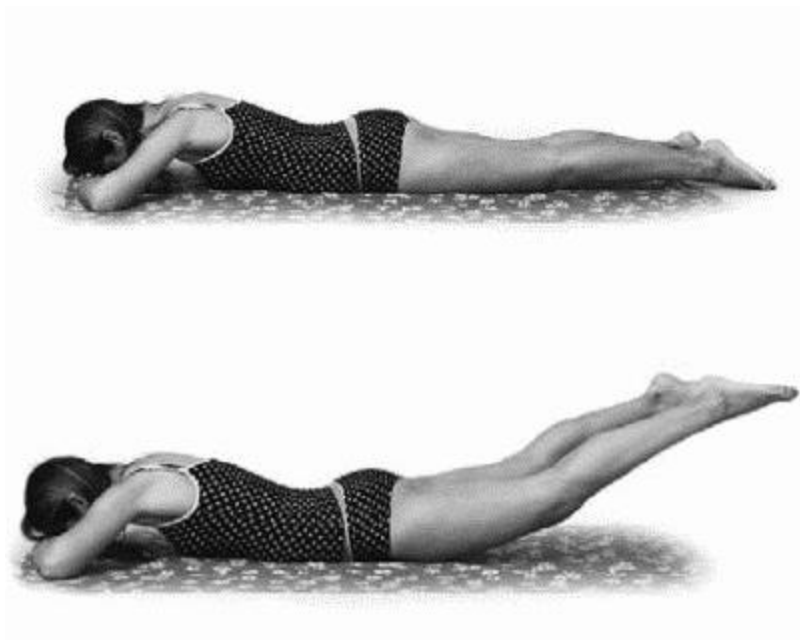
Упражнение № 14

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц.
- Укрепить мышцы задней поверхности бедер, ягодиц и живота.
- Тонизировать мышцы спины, предплечий и ног.

//-- Как выполнять --//

1. Лягте на живот. Сложите ладони, голову положите на тыльную сторону верхней ладони. Максимально вытянитесь от шеи до кончиков пальцев ног.
2. Ноги слегка разведите в стороны.
3. На вдохе поднимите ноги. Подъем осуществляйте от кончиков пальцев к бедру. Старайтесь, чтобы колени не касались пола.
4. На выдохе медленно опускайте ноги, слегка ударяя пятками друг о друга. Попробуйте выполнить 5 ударов.



Упражнение № 15

//-- Цели упражнения --//

- Улучшить форму ягодиц.
- Укрепить мышцы пресса, ягодиц и рук.
- Тонизировать мышцы ног.

//-- Как выполнять --//

1. Сядьте на пол, вытянув ноги.
2. Обопритесь сзади на руки, пальцы рук направлены назад.
3. Поднимите таз так, чтобы получилась прямая линия от головы до пальцев ног.
4. Дышите глубоко и равномерно в течение минуты.
5. Лягте на пол, закройте глаза, расслабьтесь и почувствуйте в теле приятное тепло, возникшее после упражнения.





Если вы проделали все эти упражнения, то, я надеюсь, вы ощутили их благотворное влияние:

- общий объем крови у вас повысился настолько, что улучшился процесс транспортировки кислорода;
- объем легких у вас увеличился (между прочим, некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни);
- сердечная мышца укрепилась;
- уровень холестерина снизился;
- физические и эмоциональные стрессы отступили;
- работоспособность повысилась.

Часть III

Диета для... попы

В этой части:

- Худеем с умом!
- Худеем как звезды
- Худеем вкусно

Упрямы калорийные факты...

При выборе диеты могут пригодиться таблицы калорийности и энергозатрат. Иногда действительно важно знать, сколько калорий в том или ином продукте, а также какие энергозатраты помогают израсходовать большее количество калорий.

Но отнеситесь к этим сведениям без фанатизма. На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и отдаешь предпочтение низкокалорийной пище, тем менее диета эффективна. Более того, употребляя низкокалорийную пищу, я умудрялась поправляться.

Лучше следить не за калорийностью, а за качеством продуктов. Обязательно оценивайте, насколько та или иная пища полезна для здоровья и – обязательно! – приносит вам удовольствие.

//-- Таблица 1. Калорийность основных продуктов --//

Вес, кг	Скорость								
	13 км/ч	15 км/ч	16 км/ч	18 км/ч	19 км/ч	21 км/ч	23 км/ч	24 км/ч	25 км/ч
55	252	348	444	534	630	726	828	912	1008
59	282	378	468	564	660	750	864	942	1032
64	306	402	498	594	684	780	976	966	1062
68	336	432	528	642	714	834	930	1002	1092
73	366	462	552	648	744	834	930	1026	1116
77	390	486	582	678	768	864	960	1056	1146
82	420	516	612	702	798	894	984	1080	1176
86	444	540	636	732	822	918	1014	1104	1200
90	474	570	672	756	852	948	1038	1134	1230

Продукт	Белки (г на 100 г продукта)	Жиры (г на 100 г продукта)	Углеводы (г на 100 г продукта)	Кол-во калорий (ккал на 100 г про- дукта)
Хлеб ржаной	5,0	1,0	42,5	204
Хлеб пшенич- ный	7,1	1,1	46,4	229
Батон город- ской	7,9	1,9	52,7	266
Сдоба	7,5	5,6	44,3	264
Сухари	10,4	1,2	68,2	333
Мука пшеничная I сорт	9,3	1,0	69,7	317
Мука пшеничная II сорт	9,7	1,3	68,2	331

Мука ржаная	8,9	1,5	67,3	326
Крупа гречневая	10,5	2,3	63,6	325
Крупа манная	9,5	0,7	70,1	333
Крупа овсяная	10,8	6,0	61,1	351
Крупа перловая	7,5	1,0	69,2	325
Крупа пшеничная	10,0	2,2	65,4	330
Крупа рисовая	6,3	0,9	71,1	326
Крупа ячневая	7,8	1,4	67,6	322
Кукурузные хлопья	12,6	1,2	69,1	346
Макаронные изделия	9,3	0,8	70,9	336
Горох	19,3	2,2	49,8	304
Фасоль	19,2	1,9	50,3	303
Чечевица	20,0	1,6	49,8	301
Соя	28,1	17,0	23	368
Говядина нежирная	16,1	10,5	0	164
Баранина нежирная	19,9	9,2	0	167
Телятина	16,5	4,5	0	105
Свинина жирная	12,8	36,1	0	388
Свинина мясная	14,4	21,0	0	234
Кролик	18,2	7,5	0	144
Куриное мясо	17,2	12,3	0	185
Гусь	11,8	36,9	0	392

Колбаса вареная	10,6	14,2	1,1	180
Сосиски	10,5	18,2	0,4	204
Камбала	14,4	2,2	0	79
Карп, сазан	13,5	3,4	0	87
Лещ	15,3	4,0	0	100
Навага	15,8	1,0	0	74
Окунь морской	15,0	5,5	0	113
Окунь речной	15,6	0,8	0	71
Сельдь	16,1	6,1	0	123
Треска	14,9	0,4	0	230
Гребешок	15,4	0,6	3,3	82
Мидия	7,4	0,4	4,7	53
Щука	15,9	0,6	0	71
Икра кетовая	26,7	13,0	0	230
Консервы печени трески	3,3	53,6	2,4	523
Масло сливочное	0,4	78,0	0,5	729
Масло топленое	0	93,5	0	869
Масло растительное	0	93,8	0	872
Шпиг свиной	1,7	85,5	0	802
Маргарин	0,4	77,1	0,4	720
Молоко цельное	2,8	3,5	4,5	62
Молоко сухое	22,8	24,4	36,3	469

Редька	1,6	0	6,7	34
Тыква	0,4	0	5,95	26
Кабачки	0,5	0	3,5	16
Зеленый горошек	4,2	0	12,7	69
Арбуз	0,4	0	8,8	38
Дыня	0,5	0	8,6	37
Грибы свежие	4,2	0,6	2,4	28
Грибы сушеные	32,1	4,7	20,5	259
Сухофрукты	1,2	0,9	21,5	223
Яблоки свежие	0,3	0	11,5	48
Груши свежие	0,3	0	10,5	44
Виноград	0,3	0	16,7	70
Изюм	1,5	0	69,0	289
Урюк	4,2	0	68,3	297
Курага	4,4	0	63,5	279
Апельсины	0,8	0	9,2	41
Лимоны	0,8	0	3,6	26
Бананы	1,3	0	21,8	95
Слива	0,7	0	10,7	47
Чернослив	1,9	0	65,6	277
Вишня	1,9	0	12,0	52
Брусника	0,6	0	10,0	43
Земляника	1,5	0	8,9	43

Клубника	1,0	0	7,7	35
Клюква	0,4	0	7,5	32
Крыжовник	0,6	0	11,3	48
Малина	0,7	0	7,8	34
Смородина черная	0,7	0	9,8	43
Смородина красная	0,5	0	10,5	44
Черника	0,9	0	9,3	41
Орехи кедровые	13,5	50,8	13,9	585
Орехи грецкие	15,2	55,4	8,3	612
Орехи земляные	23,2	41,8	14,8	518
Орехи лесные	16,0	54,0	8,6	608
Сахар	0	0	95,5	390
Мед	0,3	0	77,7	320
Шоколад	5,8	37,5	47,6	568
Варенье	0,3	0	71,2	294
Пастила	0	0	81,4	338

--- Таблица 2.

Калорийность алкогольных напитков ---

--- Напиток – Калорийность, ккал ---

250 мл темного пива – 150

Бокал красного вина – 120

Рюмка вермута – 70

Рюмка ликера – 70

Рюмка водки – 60

--- Таблица 3. Энергозатраты при разных видах деятельности ---

--- Виды ежедневной деятельности, физические упражнения – Расход калорий, ккал/ч ---

Приготовление пищи – 80

Одевание – 30

Управление машиной – 50

Вытирание пыли – 80

Еда – 30

Работа в саду – 135

Глажка (сидя) – 35

Глажка (стоя) – 45

Уборка постели – 130

Хожение по магазинам – 80

Сидячая работа – 75

Колка дров – 300

Нахождение в положении сидя – 30
Нахождение в положении стоя – 40
Мытье полов – 130
Секс (пассивный) – 75
Секс (активный) – 250
Аэробные танцы низкой интенсивности – 215
Аэробные танцы высокой интенсивности – 485
Бадминтон (в умеренном темпе) – 255
Бадминтон (в напряженном темпе) – 485
Баскетбол – 380
Езда на велосипеде (9 км/ч) – 185
Езда на велосипеде (15 км/ч) – 320
Езда на велосипеде (20 км/ч) – 540
Гимнастические упражнения – 150
Гребля на каноэ (4 км/ч) – 185
Занятия балетом – 750
Бальные танцы – 275
Танцы в ритме диско – 400
Современные танцы – 240
Хоккей на траве – 490
Фехтование – 210
Футбол – 450
Занятия гимнастикой (легкие) – 240
Занятия гимнастикой (энергичные) – 455
Гандбол – 485
Пеший туризм (3,2 км/ч) – 150
Пеший туризм (4 км/ч) – 235
Езда верховая – 255
Езда верховая (галоп) – 315
Фигурное катание – 250
Альпинизм – 453
Спортивная ходьба – 416
Прыжки через скакалку – 540
Гребля академическая (4 км/ч) – 210
Бег (11 км/ч) – 485
Бег (16 км/ч) – 750
Бег по пересеченной местности – 600
Бег вверх по ступенькам – 900
Бег вверх и вниз по ступенькам – 540
Ходьба на лыжах – 485
Скоростной спуск на лыжах – 270
Скоростной бег на коньках – 770
Плавание (0,4 км/ч) – 210
Плавание (2,4 км/ч) – 460
Плавание быстрым кролем – 570
Настольный теннис (одиночный) – 315

Настольный теннис (парный) – 205
Волейбол – 255
Ходьба (4 км/ч) – 130
Ходьба (6 км/ч) – 215
Водное поло – 600
Водные лыжи – 355
Силовая тренировка на тренажерах – 520

Как худеть правильно

//-- А надо ли вам худеть? --//

Может быть, вам для достижения идеальных форм надо всего лишь увеличить аэробную нагрузку? Прежде чем ограничивать себя в еде, ОБЯЗАТЕЛЬНО прочитайте эту главу!

Давайте, прежде чем садиться на диету, разберемся: а действительно ли нам надо худеть? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса (классическая формула Брока) родилась в Британии. С ее помощью происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Формула проста:

//-- «нормальный вес» = рост (в сантиметрах) – 100. --//

Учтите, что формула эта была изобретена не из эстетических, а из чисто практических соображений. Просто моряки должны быть достаточно «легкими», чтобы лазать по вантам и прочим брам-стенгам!

На самом деле формулы расчета идеального веса попросту не существует. То, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные. У нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным. Поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики. Например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела, с табличными значениями.

По рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма – 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много. Даже у классической формулы Брока существует множество модификаций. Одна из самых популярных:

//-- вес = рост (см) – 100 ± 10 %. --//

Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг. Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на 11–24 %, говорят о I степени ожирения, на 25–49 % – о II степени ожирения, на 50–99 % – о III степени ожирения, на 100 % и более – о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормального веса для

тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе. Дело в том, что они увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородастый анекдот о средней температуре тела по больнице).

--- Таблица 4. Средний вес мужчин, кг ---

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
160	53	55	58	60	57
164	57	60	63	64	62
168	62	65	68	70	69
172	67	70	73	75	74
176	71	75	78	80	80
180	75	79	83	85	85
184	81	84	87	90	89

--- Таблица 5.

Средний вес женщин, кг ---

Рост, см	Возраст, лет				
	22	30	40	50	60
150	49	48	47	47	51
154	53	52	53	53	56
158	56	56	57	58	61
162	59	60	62	63	66
166	63	64	67	69	72
170	66	68	71	74	77
174	69	72	75	79	81

--- Таблица 6.

Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет, кг ---

Рост, см	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
160	52,2–55,8	54,9–60,3	58,5–65,3
165	54,9–58,5	57,6–63,0	61,2–68,9
170	57,9–62,0	60,7–66,6	64,3–72,9
175	61,5–65,6	64,2–70,6	68,3–76,9
180	65,1–69,6	67,8–74,5	71,9–80,9
185	68,6–73,2	71,4–79,0	75,9–85,4

--- Таблица 7.

Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет, кг ---

Рост, см	Тип сложения		
	астенический	средний	гиперстенический
150	42,7–45,9	44,5–50,0	48,2–55,4
155	44,9–48,6	47,2–52,6	50,8–58,1
160	47,6–51,2	49,9–55,3	53,5–60,8
170	53,4–57,5	56,1–62,9	60,2–67,9
175	57,0–61,0	59,7–66,5	63,8–71,5

Стоит также

сказать несколько слов о ВМІ-методике. ВМІ – это аббревиатура от американского Bodymass-Index, что переводится на русский язык как «индекс веса». Считается, что ВМІ – это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день [2 - Данные, приведенные ниже, взяты из книги: Преображенский Д. Тайны кремлевской диеты. – СПб.: Питер, 2006.].

Индекс веса высчитывается по формуле:

//-- $\text{ВМІ} = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}$. --//

Например, при росте 1,58 м человек весит 72 кг. ВМІ вычисляется следующим образом:

//-- $72 / (1,58 \times 1,58) = 28,8415$. --//

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- ВМІ менее 19 – забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.

- ВМІ от 20 до 25 – физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.

- ВМІ от 26 до 30 – небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.

- ВМІ от 31 до 40 – избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.

- ВМІ более 40 – экстремальный лишний вес, необходимо обратиться к диетологу.

//-- Секреты эффективного похудения --//

Итак, вы твердо решили изменить себя. Выбрали диету. Взвесили все «за» и «против». Теперь самое главное, без чего любая диета будет неэффективна: четкая мотивация.

Спросите себя, для чего вы хотите похудеть? Почему вы хотите выглядеть, как, к примеру, Джулия Робертс? Если ответить сложно, посмотрите, какой из предложенных ответов больше всего подходит для вас.

- Чтобы нравиться моему мужу, другу, бойфренду.
- Чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других барышень.
- Чтобы на меня обращали внимание мужчины.
- Чтобы мой ребенок считал меня самой красивой мамой.
- Чтобы быть уверенной в себе.
- Чтобы выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Чтобы растолстевшие подруги завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Итак, мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута. Теперь займемся визуализацией. Каждый день представляйте свой новый образ во всех подробностях. Представляйте свою стройную фигуру, привлекательные формы, плоский живот,

сексуальные бедра и ягодицы – как будто вы уже достигли желаемого. Так придуманную «сказку» вы будете делать былью.

Еще в деле похудения очень важен позитивный настрой. Чтобы получить самые лучшие результаты, нам нужно получать удовольствие от самого процесса. Поэтому если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Например, если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее. А значит, и килограммы будут прибавляться.

Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула несколько килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами! Ей тогда очень хотелось сладкого. Кроме пудингов она не ела практически ничего – и похудела!

Очень хорошо худеть вместе с подругами. Представьте: вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник, или вы приходите на день рождения к подруге. Что на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно похудения тут же улетучиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете при этом.

Не забывайте награждать себя. Только пусть наградой будут не торты и пирожные, а вкусная рыбка, фрукты. За особые заслуги наградите себя шопингом. Ваш живот достаточно подтянулся? Купите яркий топ! Ножки стали стройнее? Значит, вы достойны новой мини-юбки!

Я бы рекомендовала вам также пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите любимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале снова наткнетесь на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, конфеты, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами.

Еще один важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не тогда, когда привыкли или когда «надо». Например, не заставляйте себя завтракать только потому, что перед работой «надо» подкрепиться. И не мучайте себя голодом после 18–19 часов только потому, что так «надо». Лучше позволить себе немного подкрепиться фруктами, чаем с ложкой меда, чем в приступе неконтролируемого голода наедаться перед сном.

Возьмите себе за правило есть только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой «перекусывать» в состоянии эмоционального напряжения и бессознательно жевать перед телевизором. Прислушайтесь к рекомендации врачей есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

Между прочим, мы частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте вместе с ними будем есть медленно. У нас пища будет лучше перевариваться, да и насыщение мы будем чувствовать быстрее. Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно некоторое время.

Попробуйте также уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, не могу совсем обходиться без сладкого. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе – чтобы «включить» голову. Но зато в течение дня я пью зеленый чай без сахара. Только если

чувствую, что «салятся батарейки», выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Но чаще отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам.

//-- 9 правил для идеальной фигуры --//

Почему кому-то надо постоянно худеть, чтобы держать себя в форме, а другой ест все, что хочет, и не набирает ни одного лишнего килограмма? Все дело в обмене веществ. А обмен веществ, как и все в организме, регулируется нервной системой.

Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два подотдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический). Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм». И наоборот, если повышен тонус трофического отдела – усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудение? Как активизировать эрготические процессы? Диетологи разработали несложные правила, позволяющие худеть грамотно, а значит, эффективно.

1. Надо меньше есть и больше двигаться.

В среднем наши суточные энергозатраты – это 2500–3000 ккал. Поэтому если вы не собираетесь увеличивать обычную нагрузку во время похудения, калорийность дневного рациона должна составлять 1800–2400 ккал. Но как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать – за счет увеличения энергозатрат или снижения калорийности питания, – это личное дело каждого. Если вы захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, сделайте это за счет крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба. За себя скажу, что поесть я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам.

2. Не стоит мучить себя голодовками. Ваш желудок вам этого не простит.

Только представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома – во время голодания сложно сосредоточиться на чем-то, кроме еды. Кроме того, на другой день после голодовки, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же полтора килограмма, которые с такими страданиями потеряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. Сделайте питание дробным.

Ешьте понемногу 5–6 раз в день. Так вы съедите гораздо меньше, чем при обычном трехразовом питании.

4. Каким продуктам отдавать предпочтение – это личное дело каждого.

Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Вместо тарелки тушеной цветной капусты я лучше съем кусочек вареной курочки – это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, чем вся эта «травя». Прислушайтесь к своему внутреннему голосу – и следуйте ему! Выбирайте из того, что полезно, то, что вы любите.

5. Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острого, соленого, копченого, а также спиртных напитков.

Но если очень хочется себя побаловать, конечно, не отказывайте в удовольствии. Просто

ешьте «вкуснятину» в небольших количествах.

6. Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли.

Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности – в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

7. Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день.

Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.

8. На вашем столе всегда должна быть зелень.

Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться, усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень – укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.

9. По возможности принимайте поливитамины.

Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминов, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, – это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины – это настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются практически полностью.

//-- Как худеть нельзя --//

Диета диете рознь. Одна может пойти вам на пользу, а другая только навредит, нарушив обмен веществ. Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят к... ожирению!

Когда я сама пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с удивительным фактом. Сначала диета давала положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу.

Давайте попробуем разобраться: отчего это происходит? Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. В какой-то момент вы обеспокоились проблемой лишнего веса, решили посидеть на диете и урезали дневной рацион до 2500 ккал.

Сначала организм будет «тосковать» по отобранному у него калориям. Причем как физически (появятся вялость, сонливость, головные боли), так и морально (плохое настроение, раздражительность). Когда организму станет совсем невмоготу, он начнет забирать эти недостающие калории из ваших же жировых запасов – то есть вы начнете худеть.

Однако через некоторое время вы заметите, что уже не худеете, несмотря на продолжение низкокалорийной диеты. Получая теперь 2500 ккал в день, организм начинает хитрить и более экономно расходовать горючее. В какой-то момент начинается стабилизация веса, а через некоторое время килограммы опять начнут прибавляться.

Что поделать, наш организм всегда руководствуется инстинктом самосохранения! Стоит только появиться угрозе ограничения пищи, как он начинает адаптироваться.

Руководствуясь инстинктом, организм уравнивает свои затраты с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, через некоторое время результат все равно будет тот же. Удивительно, но даже снижение дневного рациона до 1700 ккал в день позволяет организму снова восстановить свои резервы!

Если вы пробовали уменьшить свой вес при помощи низкокалорийной диеты, то знайте, что даже самое невинное отклонение от диеты, например в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на потерю которых были потрачены недели. Поэтому современные диетологи советуют не увлекаться низкокалорийными диетами и голодовками.

Не отказывайте своему организму в пище! Если вы вовремя не утоляйте голода, организм впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема пищи организм наверстает упущенное и вдобавок образует дополнительные резервы.

Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении поступления пищи будет катастрофически увеличиваться число жировых клеток. Наш проснувшийся инстинкт самосохранения будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму после голодных времен быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключается в том, что мясных продуктов можно есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, тем более о ложке сахара. Потребление фруктов и овощей также берется под жесткий контроль. Конечно, углеводы в белковой диете не исключаются, но очень сильно ограничиваются.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку именно в любимых продуктах содержится много углеводов. Без всяких ограничений можно употреблять мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыра, но это для «травоядных» слабое утешение. Из овощей можно побаловать себя огурцами, редисом, редькой, китайской капустой, салатом. Рекомендуется также зелень: укроп, петрушка, базилик, сельдерей. Все остальное можно употреблять только в ограниченных количествах. Чай и кофе – без сахара.

Несмотря на то что я очень люблю мясо, на этой диете я смогла продержаться ровно шесть дней. Без сладкого я еле передвигала ноги. И на седьмой день, идя по улице, почувствовала, что если немедленно не куплю себе мороженого, то просто умру. Конечно, умереть я себе, любимой, не дала – мороженое съела с кошачьим урчанием и неописуемым удовольствием. Правда, вечером сделала 20-минутную зарядку, чтобы потратить углеводный «праздник».

Не спору, у белковой диеты есть свои плюсы: она предотвращает истощение мышечной ткани, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемию) и выделение инсулина. Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира: новый сахар появляется в крови. Когда эти запасы жира расщепляются (это явление называется липолизом), мы и теряем вес.

Однако последние исследования диетологов показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых девятнадцати дней, а с двадцатого дня их уровень начинает стабилизироваться. Не является плюсом и тот факт, что около 25 % потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир.

Некоторые пытаются похудеть при помощи мочегонных средств, но эти препараты врачи рекомендуют не для похудения, а для очистки организма. Худеть с их помощью довольно рискованно. Даже травяные мочегонные чаи могут привести к вымыванию из организма калия.

Еще хуже в качестве панацеи от лишнего веса использовать слабительные средства, будь то травяные экстракты или медицинские препараты. Конечно, изредка, после тяжелейшего застолья, вы можете помочь своему кишечнику освободиться от тяжелого груза. Если же использовать слабительные средства постоянно, то вы в лучшем случае оставите свой организм без калия, а в худшем – повредите прямую кишку, что грозит таким заболеванием, как рак.

Надеюсь, мне удалось заставить вас задуматься. Какой вывод вы сделали? Конечно, единственно правильный: чтобы обрести идеальную фигуру, необходимо грамотное питание в совокупности с разумными физическими нагрузками!

Диеты от звезд

Диета от Дженифер Лопес

//-- Понедельник --//

Завтрак: стаканчик натурального йогурта, одно яблоко, один хрустящий хлебец с помидором, нарезанным кружочками.

Обед: куриная ножка (без кожи) 200 г, большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, одна маленькая булочка из муки грубого помола.

Полдник: тост с двумя столовыми ложками вареной фасоли и кресс-салатом.

Ужин: большая порция тушеной цветной капусты, посыпанной 25 г тертого эдамского сыра, запеченные помидоры, фасоль, печеное яблоко с начинкой из одной чайной ложки красной смородины и чайной ложки меда.

//-- Вторник --//

Завтрак: одна низкокалорийная колбаска, поджаренная на гриле, 25 г грибов, отваренных в воде, один хрустящий хлебец, чайная ложка джема.

Обед: сэндвич из двух ломтиков хлеба с отрубями и 50 г домашнего сыра, салат, несколько виноградин.

Полдник: тарелка постного супа, маленькая булочка из муки грубого помола, одно яблоко.

Ужин: 150 г любой белой рыбы, запеченной в фольге с луком, зеленым и красным перцем и сбрызнутой лимонным соком, 200 г картофеля, сваренного в мундире, зеленая фасоль, капуста брокколи, кабачки.

//-- Среда --//

Завтрак: одно яйцо всмятку или «в мешочек», два хрустящих хлебца.

Обед: большой кусок дыни, две столовые ложки вареной фасоли, большая порция смешанного салата, ломтик хлеба с отрубями.

Полдник: один большой банан, стаканчик диетического йогурта.

Ужин: любое готовое низкокалорийное блюдо, тушеная цветная капуста, запеченные помидоры, зеленая фасоль, небольшой бокал сухого вина.

//-- Четверг --//

Завтрак: тост из хлеба с отрубями, две столовые ложки (с верхом) домашнего сыра, один помидор.

Обед: хрустящая булочка с салатом и 50 г нежирной ветчины, одно яблоко.

Полдник: 100 г тунца в собственном соку, большая порция смешанного салата, два хрустящих хлебца.

//-- Пятница --//

Завтрак: 25 г хлопьев с отрубями, разведенных молоком, небольшой банан.

Обед: 100 г креветок, большая порция смешанного салата, заправленного лимонным соком, одна груша.

Полдник: тост из хлеба с отрубями, запеченные помидоры, 12 г тертого эдамского сыра.

Ужин: четыре рыбные палочки, подогреты на гриле, две столовые ложки вареной фасоли, запеченные помидоры, одна столовая ложка зеленого горошка, кресс-салат, несколько виноградин.

//-- Суббота --//

Завтрак: большой кусок дыни, стаканчик натурального йогурта.

Обед: нежирный бифштекс, маленькая булочка, один апельсин или груша.

Полдник: тарелка постного супа, два помидора, четыре хрустящих хлебца.

Ужин: 100 г отваренных спагетти с соусом из консервированных помидоров, зелени, чеснока и 50 г настроганного мяса вареной курицы, небольшой банан.

//-- Воскресенье --//

Завтрак: фруктовый салат – нарежьте кубиками одно яблоко, грушу и банан, заправьте двумя столовыми ложками натурального йогурта.

Обед: на ломтик хлеба из муки грубого помола положите листы салата-латука, кусочек холодного нежирного мяса.

Полдник: смешайте 50 г спагетти с зеленым горошком, мелко нарезанным зеленым луком, перцем, помидорами и сбрызните все лимонным соком.

Ужин: слегка поджарьте лук, консервированные помидоры, сельдерей, зеленый перец, 50 г настроганной куриной грудки, заправьте поджарку имбирем и чесноком по вкусу. Подавайте с двумя столовыми ложками отварного риса и бокалом сухого белого вина.

Диета от Саманты Фокс

//-- Понедельник --//

Завтрак: одно вареное яйцо или яичница из одного яйца, ломтик подсушенного хлеба из муки грубого помола, 100 г свежего сока.

Обед: 1 картофелина, испеченная в мундире, начиненная 100 г творога со сладким фруктом (или распаренными сухофруктами), овощной салат, заправленный ложечкой подсолнечного масла, апельсин, яблоко или груша.

Ужин: горячее блюдо из фасоли, 100 г свежих фруктов.

//-- Вторник --//

Завтрак: 1/3 чашки овсяной каши с 1 ст. ложкой изюма, 150 г фруктового сока.

Обед: вегетарианский бульон, 2–3 кусочка брынзы, 1 булочка из цельного зерна (50 г), груша или яблоко.

Ужин: суп из овощей, 2–3 кусочка сыра или брынзы, 1 булочка (подсушенная) из цельного зерна, 50 г замоченных сушеных абрикосов, с сыром.

//-- Среда --//

Завтрак: 2 ст. ложки каши из цельного зерна, 1 стакан кефира или несладкого йогурта,

яблоко.

Обед: 2 ломтика подсушенного хлеба, 2–3 помидора, запеченных в духовке с сыром, 100 г свежих фруктов.

Ужин: 1 большая картофелина, запеченная в мундире, тушеные овощи: морковь, капуста.

//-- Четверг --//

Завтрак: 200 г фруктового салата, 150 г кефира или простокваши.

Обед: омлет из овощей, сыра и двух яиц с ломтиками помидора, зеленым перцем и грибами, 1 яблоко.

Ужин: 2 стакана кефира, в который добавлено несколько измельченных сухих абрикосов.

//-- Пятница --//

Повторите меню понедельника.

//-- Суббота --//

Повторите меню вторника.

//-- Воскресенье --//

Повторите меню среды.

Диета от Анджелины Джоли

//-- Правила диеты --//

- Пить во время диеты – зеленый чай, минеральную столовую воду, соки – 1,5 л в день.
- Продукты распределить на 3–5 приемов пищи. Чем больше приемов пищи – тем выше эффект.
- Салат заправлять оливковым маслом, солить в меру. Состав продуктов менять также не рекомендуется.
- Обязательна аэробная нагрузка.

//-- Понедельник --//

Завтрак: каша (овсяная, гречневая, можно на нежирном молоке) – 150 г.

Второй завтрак: творог 0–4,5 % жирности – 250 г.

Обед: суп (на овощном бульоне) – 250 г, хлеб ржаной – 40 г.

Ланч: рис отварной – 150 г, горбуша отварная – 150 г, салат из томатов, огурцов, зелени – 300 г.

Ужин: фрукты или ягоды – 200 г.

//-- Вторник --//

Завтрак: каша – 150 г.

Второй завтрак: творожный десерт 4,5 % – 250 г.

Обед: суп – 250 г, овощное рагу – 200 г.

Ланч: телятина (говядина) отварная – 200 г, салат овощной – 300 г.

Ужин: фрукты-ягоды – 200 г.

//-- Среда --//

Завтрак: каша – 100 г.

Второй завтрак: творог 4,5 % – 250 г.

Обед: яичница из 2 яиц, салат из огурцов и капусты – 300 г.

Ланч: сырники – 250 г, сметана – 100 г.

Ужин: фрукты – 200 г.

//-- Четверг --//

Завтрак: каша – 200 г.

Второй завтрак: йогурт – 200 г, сдобная выпечка – 100 г.

Обед: суп – 250 г, хлеб ржаной – 40 г.

Ланч: картофель – 200 г, горбуша отварная – 150 г.

Ужин: салат овощной – 300 г.

//-- Пятница --//

Завтрак: бананы – 200 г.

Второй завтрак: курага – 100 г.

Обед: изюм или виноград – 100 г, финики – 100 г.

Ланч: апельсины – 100 г, яблоки – 100 г.

Ужин: йогурт – 250 г.

//-- Суббота --//

Завтрак: каша – 150 г.

Второй завтрак: творожный десерт – 100 г, 1 яйцо – 50 г.

Обед: суп – 250 г, хлеб ржаной – 40 г, салат овощной – 300 г.

Ланч: макароны – 200 г, курица отварная – 100 г.

Ужин: сок персиковый – 200 г, сдобная выпечка – 50 г.

//-- Воскресенье --//

Можно есть все, но стараться не объедаться.

Диета от Сельмы Хайек

//-- Понедельник --//

Завтрак: стаканчик натурального йогурта, одно яблоко, два хрустящих хлебца.

Обед: куриная ножка (без кожи) 200 г, большая порция овощного салата, заправленного лимонным соком, одна маленькая булочка из муки грубого помола.

Ланч: тост с ветчиной и кресс-салатом.

Ужин: большая порция тушеной цветной капусты, посыпанной 25 г тертого эдамского сыра, печеное яблоко.

//-- Вторник --//

Завтрак: яичница с охотничьими колбасками, один хрустящий хлебец, чайная ложка джема.

Обед: сэндвич из двух ломтиков хлеба с отрубями и 50 г домашнего сыра, салат, немного сухофруктов (инжир, курага, чернослив).

Ланч: чашка куриного бульона с гренками, маленькая булочка из муки грубого помола, одно яблоко.

Ужин: 200 г любой белой рыбы, запеченной в фольге с цветной капустой, сухофрукты.

//-- Среда --//

Завтрак: одно яйцо всмятку или «в мешочек», два хрустящих хлебца, крупный помидор.

Обед: постный овощной суп, большая порция овощного салата, ломтик хлеба с отрубями.

Ланч: одно большое яблоко, стаканчик диетического йогурта.

Ужин: 200 г телятины или постной говядины с овощным гарниром.

//-- Четверг --//

Завтрак: тост из хлеба с отрубями, две столовые ложки (с верхом) домашнего сыра, один помидор.

Обед: чашка куриного бульона, хрустящая булочка с салатом и 50 г нежирной ветчины, одно яблоко.

Ланч: 150 г форели или лосося, большая порция овощного салата, два хрустящих хлебца.

Ужин: 2 крупные картофелины, печеные в мундире, 200 г куриной грудки, овощной салат.

//-- Пятница --//

Завтрак: большая порция фруктового салата из любых фруктов.

Обед: овощной суп, большая порция овощного салата, заправленного лимонным соком, одна булочка из муки грубого помола.

Ланч: тост из хлеба с отрубями, 200 г нежирного творога.

Ужин: тушеная фасоль с овощами и большая порция овощного салата.

//-- Суббота --//

Завтрак: 2 тоста, стаканчик натурального йогурта.

Обед: омлет из двух яиц с шампиньонами, 2 ст. ложки кукурузы.

Ланч: чашка куриного бульона, помидор, фаршированный сыром, два хрустящих хлебца.

Ужин: 100 г куриной грудки, фруктовый салат.

//-- Воскресенье --//

Завтрак: фруктовый салат в неограниченном количестве.

Обед: овощной суп, тост с ветчиной, овощной салат.

Ланч: 3 крупных помидора, фаршированных сыром, 2 тоста, 2 ст. ложки горошка.

Ужин: салат из куриной грудки и овощей. Заправленный лимонным соком и оливковым маслом фруктовый салат.

Диета от Джессики Альбы

Если вы решили «сесть» на эту диету, вам придется соблюдать некоторые правила: во-первых, ни грамма спиртного, во-вторых, никакой отсебятины, надо строго придерживаться всех рекомендаций, в-третьих, никакого жира.

Основу диеты составляет специальный суп. Вот его рецепт: 6 средних луковиц, несколько помидоров (можно консервированных), 1 небольшой кочан капусты, 2 зеленых перца, 1 пучок сельдерея, 2 кубика овощного бульона.

Порежьте овощи на мелкие или средние кусочки и залейте водой. Приправьте солью, перцем и, если хотите, карри или острым соусом. Кипятите на большом огне 10 минут, затем убавьте огонь и продолжайте варить, пока овощи не станут мягкими.

Этот суп можно есть в любое время, когда вы голодны.

//-- Понедельник --//

Суп и фрукты. Вы можете есть любые фрукты, кроме бананов и дыни. Пейте зеленый чай.

//-- Вторник --//

Суп и овощи. Можете есть все овощи, какие хотите (сырые, свежие или

консервированные).

Во время обеда в этот день можно съесть печеную картошку. Пейте воду.

//-- Среда --//

Суп, фрукты и овощи. Ешьте суп и все овощи и фрукты, какие хотите, исключив только печеную картошку. Пейте воду и зеленый чай.

//-- Четверг --//

Суп, фрукты и овощи. Можно есть бананы. Ешьте так много супа, свежих овощей и фруктов, сколько вам хочется, но бананов только три. Пейте зеленый чай.

//-- Пятница --//

Говядина и помидоры с супом. Можно съесть 300–500 г говядины, помидоры ешьте, сколько хочется. Два раза в день съешьте суп. Пейте соки, желательно без сахара.

//-- Суббота --//

Говядина, овощи и суп. Говядину и овощи ешьте досыта. Пейте воду.

//-- Воскресенье --//

Рис (желательно коричневый), фруктовый сок, овощи и суп. Пейте воду и зеленый чай.

Самые популярные диеты последнего десятилетия

Кремлевская диета

Как правило, диеты предписывают ограничение в еде, в то время как разбираемая нами система питания практически ничего не запрещает. Мало этого, усвоив принцип работы диеты, можно питаться вкусно и калорийно, ни в чем себе не отказывая, и худеть при этом. Что очень заманчиво.

Ведь почему многие женщины месяцами ждут, когда же наконец можно будет отправить детей на лето к бабушке, а мужа на туристическую базу, чтобы спокойно и без нервотрепки посидеть на диете. Действительно – очень сложно питаться кусочком яблочка и глоточком йогурта, в то время как остальные домочадцы наворачивают аппетитное жаркое, салаты, запивают все это пивом или соком. Невольно начинаешь считать себя отверженной и несчастной.

Прежде чем приступить к самой диете, давайте разберемся, как она действует. «Кремлевская диета» является белково-растительной диетой. То есть белковую пищу можно потреблять, сколько душе захочется. Ниже будут приведены названия продуктов и очки, которые вы заработаете, потребляя их. Очки следует суммировать.

При 40 очках в день – вы реально можете похудеть до 5,5 кг в течение 1 недели.

При 60 очках в день – вы сохраняете свой вес.

От 60 и выше очков в день – вы имеете реальный шанс пополнеть.

Во время проведения диеты желательно, но совсем не обязательно отказываться от сладкого. То есть сладкое есть, конечно, можно, но и очков в этом случае вы заработаете уйму, так что можно полакомиться любимой плиткой молочного шоколада, заработав на ней одной сразу же 54 очка при 40 возможных – явно ни о каком похудении речи быть не может. Так что вам решать, худеть или не худеть.

Противопоказания. Дети и подростки, беременные женщины и кормящие матери, диабетики, люди, находящиеся в депрессивном состоянии, сразу же после операции любой степени сложности и тяжелой болезни, вегетарианцы.

//-- Таблица 8. Продукты и очки --//

Продукты	Количество	Очки
Молочные продукты		
Молоко	250 г	6
Сливки	2 столовые ложки	1
Сметана	200 г	10
Кефир, йогурт без сахара	250 г	13
Творог	100 г	3
Сыр	100 г	0,5–2
Сливочное масло	20 г	1
Маргарин	20 г	0
Майонез	20 г	1
Соевое молоко	250 г	1,2
Соевый сыр (тофу)	100 г	2
Овощи		
Баклажаны	100 г	5
Брюква	100 г	7
Зеленый горошек	100 г	12
Грибы	100 г	6
Картофель вареный	100 г	23
Картофель жареный	100 г	20
Картофельное пюре	100 г	30
Картофельные чипсы	10 штук	10
Кабачки	100 г	4
Капуста белокочанная	100 г	5
Капуста цветная	100 г	5
Лук зеленый (перо)	100 г	3,5
Лук порей	100 г	6,5
Морковь	100 г	7
Огурцы грунтовые	100 г	3
Огурцы парниковые	100 г	1,8
Овощи, тушенные в растительном масле	100 г	5
Перец зеленый сладкий	100 г	4,7
Перец красный сладкий	100 г	5,7
Петрушка (зелень)	100 г	8,1
Редис	6 штук	0,5
Редька	100 г	6,5
Резла	100 г	5
Свекла	1 штука	6

Сельдерей (зелень)	100 г	2
Сельдерей (корень)	100 г	6
Соевые бобы	1 стакан	6
Томаты (свежие)	1 штука	6
Томаты (консервированные)	1 штука	4
Тыква	100 г	2,4
Тыквенные семечки	2 столовые ложки	4
Укроп	100 г	5,0
Чеснок	100 г	5
Растительное масло	20 г	0
Суп овощной	500 г	16
Суп грибной	500 г	15
Щи зеленые	500 г	12
Фрукты, ягоды, орехи		
Апельсин	1 штука	17
Абрикос	1 штука	3
Ананас (нарезанный)	1 стакан	17
Арбуз (нарезанный)	1 стакан	11
Авокадо	1 штука	5
Банан	1 штука	21
Виноград	200 г	18
Вишня	100 г	10,3
Гранаты	100 г	11,8
Груша	1 штука	25
Грейпфруты	100 г	6,5
Дыня	100 г	9,6
Клюква	1 стакан	8
Клубника	100 г	6,5
Крыжовник	100 г	9
Курата	1 стакан	80
Лимоны	100 г	3,6
Малина	200 г	17
Мандарины	100 г	8,6

Орех грецкий	100 г	56
Орех арахис	2 столовые ложки	1,8
Орех кедровый	2 столовые ложки	1,7
Миндаль	100 г	11
Фундук	2 столовые ложки	1,2
Персики	100 г	9,6
Рябина черноплодная	100 г	11
Слива	1 штука	8
Смородина черная, красная	100 г	7,5
Чернослив	1 стакан	39
Яблоко	1 штука	18
Рыба, морепродукты		
Рыба отварная	100 г	3
Рыба, жаренная в сухарях	100 г	12
Рыба копченая	100 г	0
Угорь	100 г	1
Крабы	100 г	2
Крабы сушеные	100 г	3
Крабовые палочки	100 г	12
Мидии	100 г	5
Устрицы	100 г	7
Креветки	100 г	0
Рыба в томате	100 г	6
Икра	100 г	0
Морская капуста	100 г	1
МЯСО		
Любое отварное мясо	100 г	0
Печень куриная	100 г	1,5
Печень телячья	100 г	4
Печень говяжья	100 г	6
Сардельки свиные	100 г	2
Сардельки говяжьи	100 г	2
Сардельки молочные	100 г	1,5
Сосиски	100 г	1
Мясо под мучным соусом	100 г	6

Сердце	100 г	1
Мозги	100 г	4
Колбаса «Докторская»	100 г	1,5
Ветчина	100 г	1
Корейка	100 г	0
Сало	100 г	9
Говядина тушеная	100 г	2
Говяжье рагу	100 г	10
Язык говяжий, свиной	100 г	0
Гуляш свиной	100 г	9
Гуляш из телятины	100 г	2
Ножки свиные	100 г	0,4
Яйца	1 штука	0,5
Бульон мясной, куриный	500 г	0
Суп-гуляш	500 г	17
Солянка мясная	500 г	22
Мясные консервы		
Тушенка (говяжья, свиная)	100 г	0
Завтрак туриста (говядина, сви- нина)	100 г	0
Печеночный паштет	100 г	3,6
Хлеб		
Хлеб черный	100 г	40
Булка	100 г	48
Макаронные изделия	250 г	32
Крупы		
Каша гречневая	250 г	24
Каша овсяная	250 г	24
Рис отварной	250 г	44
Кукурузные хлопья	1 стакан	23
Напитки		
Соки яблочный, виноградный, томатный	250 г	10
Сок апельсиновый	250 г	28
Сок лимонный	250 г	20
Минеральная вода	250 г	0
Фруктовая вода	250 г	20
Чай, кофе без сахара	250 г	0
Компот	250 г	30
Какао на молоке	150 г	26
Пиво	250 г	12
Вино сухое	250 г	1
Ликер	60 г	18
Водка, виски, коньяк, ром, текила	150 г	1

Несмотря на то, что сладкое в этой диете противопоказано, думаю, что найдется немало желающих вписать любимые лакомства в рацион. Поэтому далее мы разберем, на сколько очков потянут наши любимые конфеты и шоколадки.

В конце концов, ради любимых финтифлюшек в остальное время можно и поголодать.

Продукты	Количество	Очки
Сахарный песок	1 чайная ложка	28
Торты с кремом	150 г.	65
Пирожное с фруктами	1 штука	25
Блинчик	1 штука	8
Мороженое	100 г	25
Шоколад молочный	100 г	54
Шоколад горький	100 г	23
Изюм	150 г	18
Мармелад	100 г	75
Конфеты шоколадные	50 г	15
Леденцы	50 г	35
Мед	100 г	30
Джем, варенье	100 г	12

Диета Аткинса

Эта диета, пожалуй, самая популярная на Западе. Кто-то считает ее вредной, но многие западные звезды успешно худели с ее помощью. Судите сами: целью диеты является переключение метаболизма вашего организма на сжигание жиров, стабилизация на постоянном уровне сахара в крови и избавление от пристрастия к сладкому или другим продуктам.

Диета Аткинса состоит из двух частей. Первая часть необходима для начала изменения метаболических процессов, физического и психологического привыкания к новому питанию. Длится этот период две недели.

Во второй части плавно достигаем желаемого веса и поддерживаем его в течение всей последующей жизни, без ограничений в питании.

Если в будущем правила второй части диеты нарушаются, а вес начинает увеличиваться, необходимо повторить первую часть и снова вернуться ко второй.

Существуют определенные правила, которых необходимо придерживаться:

- ежедневно потреблять не более 20 г углеводов в день, для большинства людей процесс расщепления жиров начинается именно на этом уровне;
- не ограничивать себя в калориях и количестве пищи, но принимать пищу только тогда, когда вы действительно голодны, и прекращать ее прием, когда вполне насытились;
- строго исключить из питания продукты, содержащие сочетание протеинов и углеводов или жиров с углеводами, в течение всех двух недель диеты.

Диета должна состоять в основном из протеинов, жиров и их комбинаций, майонез (лично для меня именно это особенно важно, поскольку я ем с майонезом все, кроме тортов), оливковое и сливочное масло в диете не ограничены. Также не ограничено потребление следующих продуктов:

- все виды мяса: свинина, говядина, баранина, бекон, ветчина, сухие колбасы (в мясных изделиях всегда смотрите на сведения на упаковке, чтобы избежать употребления продуктов, содержащих углеводы);
- все виды рыбы: тунец, лосось, сардины, макрель, селедка и др.;
- все виды птицы: кура, гусь, утка, дичь и др.;

- морепродукты – содержат очень незначительное количество углеводов, обращайте внимание на упаковку;
- яйца, приготовленные всевозможными способами, но без углеводных добавок;
- сыры – все виды сыров содержат различное количество углеводов, поэтому читайте сведения на упаковке;
- овощи для салатов: петрушка, огурец, фенхель, паприка, сельдерей, салат листовой, редис, цикорий, китайская капуста;
- молодые побеги пророщенных семян, в небольших количествах;
- грибы, оливки, редька, травы для салатов и готовки (укроп, тимьян, перец, тархун, базилик, имбирь, розмарин, кайенский перец, чеснок);
- для заправки салатов лучше использовать любое растительное масло и сок лимона, уксус и пряности, можно добавить тертые сыры, яйца, жареные кубики бекона.

В ограниченном количестве можно потреблять:

- капусту всех видов, спаржу, баклажан, шпинат, цуккини, горошек зеленый отварной и консервированный, авокадо, помидоры, лук, побеги бамбука, артишоки и т. д.;
- для заправки салата в незначительных количествах можно использовать сметану (обязательно прибавляя к общему дневному количеству углеводов).

Разрешенные напитки:

- вода;
- минеральная вода;
- травяные чаи без сахара.

Необходимо отказаться от употребления следующих напитков:

- лимонады;
- алкоголь.

Двухнедельная диета полностью исключает фрукты, хлеб, зерновые, крахмалосодержащие продукты, сладости.

После окончания двухнедельной диеты Аткинса в вашем организме должны произойти нужные изменения в крови и метаболических процессах, и теперь основной вашей задачей будет методом проб подобрать индивидуальный уровень потребления углеводов.

Если желаемый вами вес уже достигнут, необходимо подобрать такой уровень потребления углеводов, при котором вес не меняется, то есть постепенно вводить самые полезные виды углеводов в рацион питания и периодически взвешиваться, отслеживая динамику изменения веса.

Если желаемый вами вес еще не достигнут, необходимо подобрать такой уровень потребления углеводов, при котором вес будет продолжать снижаться.

Диета по группам крови

Американские диетологи П. Д'Адамо и К. Уитни разработали теорию, согласно которой людям определенной группы крови соответствуют определенные продукты. Диетологи разработали диетическое питание по группам крови.

//-- I группа крови --//

Можно и нужно есть и пить:

- мясо (кроме свинины);
- рыба, морепродукты;

- овощи и фрукты (кроме кислых);
- ананасы;
- ржаной хлеб в ограниченном количестве;
- зеленый чай;
- травяные чаи из шиповника, имбиря, мяты, лакрицы, липы, сельтерская вода.

Рекомендуемые пищевые добавки и витамины: витамины группы В, витамин К, кальций, марганец, йод, корень солодки – лакрица, морские водоросли, ферменты панкреатической железы.

Следует ограничить:

- крупы, особенно овсянку, пшеницу и изделия из нее;
 - бобовые и гречу;
 - вино красное и белое;
 - чай из ромашки, женьшеня, шалфея, валерианы, листьев малины.
- Следует избегать:
- капусту, пшеницу, кукурузу и все изделия из них;
 - маринады, кетчуп;
 - мороженое;
 - сахар;
 - картошку;
 - кофе;
 - крепкие напитки, алоэ, зверобой, эхинацею, клубничный лист;
 - витамин А и витамин Е. Необходимо соблюдать осторожность при приеме аспирина,

так как он повышает кислотность и разжижает кровь.

Особенности диеты. Основной проблемой является медленный обмен веществ.

Существуют следующие способы, позволяющие повысить скорость обмена веществ и таким образом снизить вес:

- убрать из рациона пшеницу и все изделия из нее, кукурузу, бобовые, чечевицу, которые блокируют выработку инсулина и тем самым замедляют метаболизм;
- убрать из рациона все виды капусты, кроме брокколи, и все изделия из овса, угнетающие выработку гормонов щитовидной железы, тем самым замедляющих метаболизм;
- повысить потребление продуктов, содержащих йод, – морепродуктов, водорослей, зелени, йодированной соли, а также продуктов, стимулирующих выработку тиреоидных гормонов, – редис, редька, дайкон, полезно готовить из них сок пополам с морковью;
- есть красное мясо, печень, – эти продукты также повышают скорость метаболизма;
- интенсивные физические упражнения.

//-- II группа крови --//

Можно и нужно есть и пить:

- овощи, крупы, бобовые, фрукты, ананасы;
- растительные масла – оливковое, льняное, канола (рапсовое);
- изделия из сои;
- кофе;
- зеленый чай;
- красное вино;
- морковный, ананасовый, грейпфрутовый и вишневый соки;

- воду с лимонным соком.

Рекомендуемые пищевые добавки и витамины: витамины В, С, Е, кальций, железо, цинк, селен, хром, бифидобактерии, травяные добавки и чаи из них, женьшень, эхинацея, астрагалус, валериана, боярышник, чертополох, бромелайн, кварцетин.

Следует ограничить:

- молочные продукты;
- сахар;
- рыбу;
- апельсин, мандарин, ревень, папайя, бананы, кокосы;
- витамин А, лучше получать В-каротин из пищи.

Следует избегать:

- капусту;
- пшеницу, кукурузу и все изделия из них;
- маринады;
- кетчуп;
- камбалу;
- палтуса, селедку, икру, а также морепродукты;
- мясо;
- молочные продукты;
- изделия из пшеницы;
- перец (любой);
- мороженое;
- сахар;
- масла – кукурузное и арахисовое.

Особенности диеты. Так как пищеварительная система людей, имеющих этот тип крови, настроена на вегетарианство, у них возникают серьезные проблемы с перевариванием мяса, для которого требуется высокая кислотность желудочного сока. Рекомендуется избегать мяса (допустимо немного курицы или индейки). Это позволит сохранить нормальный вес. Вегетарианство будет способствовать прибавлению энергии и защите организма от заболеваний – слабая иммунная система подавляется при неправильном питании. В связи с тем, что слизистая пищеварительного тракта очень нежная следует избегать: все виды острой пищи, кислые фрукты и ягоды, майонезы и специи, ферментированную и соленую пищу, картофель. Хорошо есть чеснок и лук, морковь. Молочные продукты – ограниченно, лучше кисломолочные и нежирные сыры, творог, брынзу. Источник белка – соевые продукты в любом виде. Яйца также необходимы как источник белка, витаминов и микроэлементов. Следует ограничить употребление шоколада и сахара.

//-- III группа крови --//

Можно и нужно есть и пить:

- мясо, кроме куриного и утиного;
- рыбу;
- молочные продукты, лучше кисломолочные, обезжиренные;
- яйца;
- крупы, кроме гречневой и пшеницы;
- бобовые;
- овощи, кроме кукурузы, помидоров и тыквы;

- фрукты и орехи, кроме кокосов и ревеня;
- зеленый чай, травяные чаи;
- сок клюквы, капусты, виноградный, ананасовый.

Рекомендуемые пищевые добавки и витамины: магний, лецитин, лакрица, эхинацея, пищеварительные ферменты – бромелайн.

Следует ограничить:

- продукты из сои;
- апельсиновый сок;
- пиво;
- вино;
- кофе;
- черный чай.

Следует избегать:

- морепродукты – моллюски, крабы, креветки;
- свинину и изделия из нее;
- куриное мясо;
- кукурузу;
- чечевицу;
- арахис;
- гречку;
- пшеницу;
- помидоры;
- томатный сок;
- содержащие соду напитки.

Особенности диеты. Продуктами, способствующими набору веса, являются кукуруза, гречневая каша и арахис. Они подавляют выработку инсулина и тем самым понижают эффективность обменных процессов. В результате – усталость, задержка воды, гипогликемия и повышение веса.

Если хотите быть здоровыми и поддерживать нормальный вес – уберите из рациона вышеперечисленные продукты, ограничьте потребление жиров и сахара, выполняйте физические упражнения. Опыт показывает, что люди с таким типом крови, следующие этим рекомендациям, сохраняют здоровье и долго живут.

//-- IV группа крови --//

Можно и нужно есть и пить:

- масо (баранина, кролик, индейка);
- рыбу, кроме морепродуктов;
- молочные продукты, желательно молочнокислые, и нежирные сыры;
- тофу – соевый творог;
- бобовые в небольших количествах;
- оливковое масло;
- орехи – арахис и грецкие;
- крупы, кроме гречневой и кукурузы;
- овощи, кроме перца, черных оливок, кукурузы;
- фрукты, кроме кислых;
- кофе;
- зеленый чай, чаи из ромашки, женьшеня, имбиря, шиповника, эхинацеи, боярышника.

Рекомендуемые пищевые добавки и витамины: витамин С, боярышник, эхинацея, валериана, цинк, селен, пищеварительные ферменты – бромелайн, кверцетин.

Следует ограничить:

пиво;

вина;

чай из мяты, валерианы, малины.

Следует избегать:

- красное мясо;
- ветчину и бекон;
- подсолнечные семечки;
- гречневую крупу, пшеницу и кукурузу;
- перец.

Особенности диеты. Полезна умеренно-смешанная диета. Для снижения веса нужно снизить потребление мяса, увеличить потребление овощей и тофу.

Следует избегать гречки, бобовых и кукурузы, также для снижения веса надо избегать пшеницу и изделия из нее.

Вкусные низкокалорийные рецепты

Почему нам тяжело «сидеть» на диете? Да потому что мы не получаем от этого удовольствия. А почему мы не получаем от этого удовольствия? Да потому что нам невкусно. Можно ли есть вкусно и худеть? Сайт www.gur-mania.ru утверждает, что можно. И действительно, на этом сайте я нашла много интересных рецептов. Как человек практичный, я советую вам воспользоваться теми рецептами, которые опробовала сама. В общем, готовьте на здоровье и на радость своей фигуре. Я проверила: действительно вкусно и никаких лишних килограммов!

Салаты

//-- Салат из папайи с зеленой фасолью --//

На 4 порции салата вам потребуется: 1 средних размеров зеленая папайя; 4 зубчика чеснока; 1 ст. ложка мелко нарезанного лука-шалота; 3–4 красных перца чили, из которых удалены семена, нарезанные тонкими кольцами; 1 ч. ложка соли; 2–3 стручка зеленой фасоли, нарезанные кусочками длиной около 2 см; 2 помидора, нарезанные дольками; 3 ст. ложки соуса к рыбе; 1 ст. ложка сахара; сок 1 лайма; 2 ст. ложки измельченного поджаренного арахиса.

Для салата папайю очистить, разрезать пополам вдоль, ложкой вынуть семечки, а мякоть нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Чеснок, лук-шалот, чили и соль растереть в большой ступке. Постепенно, небольшими порциями добавить нарезанную папайю, разминая ее пестиком, пока она слегка не размягчится. Добавить зеленую фасоль и помидоры и слегка размять их пестиком. Заправить сахаром и соком лайма.

Готовый салат с зеленой фасолью переложить в салатник, посыпать измельченным

жареным арахисом и украсить красным чили.

Поскольку в наших условиях проблематично достать папайю, ее вполне можно заменить морковью, огурцом или зеленым яблоком.

Этот салат по рецепту из Юго-Восточной Азии можно подать к столу с отварным рисом.

//-- Юбилейный салат с консервированными кальмарами и отварной курицей --//

Возьмите: 200–300 г отварного или консервированного кальмара; 200–300 г отварного мяса (лучше куриного); 300–400 г сырых яблок или маринованных огурцов; 200 г майонеза.

Для украшения: вареное яйцо, помидор или консервированный красный перец, лимон и т. д.

Все перечисленные в рецепте продукты нарезать очень мелкими кубиками и смешать с майонезом. Проявите фантазию и украсьте салат тертым яичным желтком или помидорами.

//-- Салат «Нежность» --//

Возьмите: горошек консервированный; варенную курицу; майонез; 1 огурец; яблоки.

Мяса надо взять три части, а остальных продуктов – по одной, только тогда вы получите салат кисло-сладкого вкуса. Все продукты надо нашинковать тонкой, мелкой соломкой, а яблоки очистить от кожицы. Салат посыпьте тертым сыром, что придаст ему особый вкус. Украсьте салат зеленью, ломтиками вареных яиц и кружочками тонко нарезанного апельсина.

Супы

//-- Солянка рыбная --//

Ингредиенты для рыбной солянки: вода; каперсы – 1 ст. ложка; лук репчатый – 1 головка; маслины – 1 ст. ложка; масло сливочное – 2 ст. ложки; огурцы соленые – 4 шт.; помидоры – 2 шт.; рыба – 500 г; соль.

Для приготовления рыбной солянки можно взять любую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая рыбная солянка получается из красной рыбы (форели, стерляди, лосося).

Снятое филе рыбы нарезать кусочками, по 2–3 куса на порцию, а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы, нарезанные помидоры, каперсы, лавровый лист, немного перца и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

//-- Постный рассольник --//

Для приготовления рассольника необходимо взять следующие продукты: 4 картофелины; 1 головку репчатого лука; 1 морковь; 1/3 стакана перловой крупы; 1–2 соленых огурца; 5–6 горошин перца; соль.

Приготовление рассольника займет примерно 3 часа. Предварительно замочить на 1–2 часа для рассольника перловку и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не

убегала. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист, черный перец, луковичу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но осторожно, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковичу.

Вторые блюда

//-- Макароны с сыром и индейкой --//

Это вкусное блюдо представляет собой альтернативный обезжиренный вариант традиционных макарон с сыром. Кусочки копченого мяса индейки придают ему оригинальный вкус. Обычно его подают с теплым хлебом и салатом из свежей зелени.

На 4 порции: 1 средних размеров луковича; 2/3 стакана овощного или куриного бульона; 2 ст. ложки обезжиренного маргарина; 3 ст. ложки пшеничной муки; 1/4 стакана обезжиренного молока; 55 г нежирного сыра чеддер; 1 ч. ложка сухой горчицы; 225 г макарон; 4 кусочка копченого мяса индейки; 2–3 крепких помидора; листья свежего базилика; 1 ст. ложка тертого сыра пармезан; соль и молотый черный перец.

Нарезанный лук положить в сковороду с антипригарным покрытием и залить бульоном. Периодически помешивая, довести до кипения и варить в течение 5–6 минут, пока бульон не выкипит полностью, а лук не станет прозрачным.

В большую кастрюлю положить маргарин, муку, налить молоко. Посолить, поперчить и взбить венчиком в однородную смесь, томить ее на слабом огне, пока не загустеет. Снять кастрюлю с огня, добавить, натертый сыр чеддер, горчицу и лук.

Макароны сварить до готовности в большом количестве подсоленной воды, следуя инструкции на упаковке. Разогреть гриль. Макароны откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вся вода, смешать с сырным соусом и выложить в неглубокое огнеупорное блюдо.

Поверх макарон с сыром разложить кусочки копченого мяса индейки и нарезанные помидоры. Украсить листьями базилика, посыпать тертым сыром пармезан и запекать в гриле до образования румяной корочки.

//-- Цуккини в апельсиновом соусе --//

Если нет возможности достать для этого рецепта молодые цуккини, можно использовать и большие цуккини, но их необходимо проварить целиком, не разваривая, иначе они впитают в себя слишком много воды. Проваренные целиком цуккини надо разрезать пополам вдоль и нарезать на кусочки длиной около 10 см. Нежные и мягкие молодые цуккини в апельсиновом соусе являются прекрасным гарниром к жаренному в гриле рыбному филе.

На 4 порции: 340 г молодых цуккини; 4 стрелки зеленого лука (мелко нарезать); кусочек корня свежего имбиря (2,5 см) (натереть на терке); 2 ст. ложки яблочного уксуса; 1 ст. ложки светлого соевого соуса; 1 ч. ложки светло-коричневого сахара; 3 ст. ложки овощного бульона; мелко натертая цедра и сок 1 лимона и 1/2 апельсина; 1 ч. ложки кукурузного крахмала.

Цуккини варить в кипящей, слегка подсоленной воде 3–4 минуты, пока они не начнут размягчаться. Воду слить.

Все остальные ингредиенты, кроме кукурузного крахмала, положить в небольшую кастрюлю и довести до кипения. Варить на слабом огне в течение 3 минут.

Кукурузный крахмал развести с 2 ч. ложки холодной воды и добавить его в апельсиновый соус. Довести до кипения и варить, постоянно помешивая, пока апельсиновый соус не загустеет.

Цуккини залейте апельсиновым соусом и помешивайте на слабом огне, при этом нужно периодически встряхивать кастрюлю, чтобы цуккини обволоклись соусом. Подавать на подогретой сервировочной тарелке.

Маленькая кулинарная хитрость: вместо цуккини можно использовать початки молодой кукурузы или баклажаны.

//-- Фарш из риса с белыми грибами --//

Фарш из риса и сушеных белых грибов отлично подойдет для вегетарианских котлет.

Для фарша из риса вам потребуется: 50 г белых сушеных грибов; 150 г риса для фарша; 1 ст. л. растительного масла; 1 стакана сметаны; 1 стакана грибного отвара; 3 ст. ложки тертого сыра; 2 яйца; соль.

Сушеные белые грибы отварите и порубите. Сварите рис, чтобы он был рассыпчатым. Заправьте его сметаной, маслом и влейте процеженный грибной отвар. Затем вбейте яйца, смешайте с рисом и грибами и посолите. Получившуюся массу выложите на смазанную жиром сковороду, сверху посыпьте тертым сыром, сбрызните маслом и запеките в духовке.

Фруктовые салаты

//-- Английский салат --//

Возьмите 2 неочищенных зеленых яблока; 1 пучок зеленого салата; 150 г порубленных грецких орехов; 0,5 пучка петрушки; 100 г тертого сыра.

Для заправки к салату: 2 ст. ложки светлого рома; 1 ст. ложка уксуса; 2 ст. ложки меда; 1 ст. ложка столовой горчицы; 0,25 стакана оливкового масла; 1 ч. ложка лимонного сока.

Неочищенные яблоки для салата освободить от сердцевин и нарезать кружками толщиной 1 см. Выстелите две тарелки листьями салата, в центр каждой тарелки положите по кружку яблока. Остальные яблочные кружки нарежьте кубиками.

Оставшийся салат мелко порвите, смешайте с мелкопорезанной петрушкой. Разложите смесь зелени вокруг яблочного кружка. Остальные компоненты уложите на яблоки и зелень слоями:

- орехи;
- яблоки;
- сыр.

Смешайте все компоненты для заправки и полейте салат.

//-- Африканский салат из бананов --//

Возьмите: бананы – 100 г; изюм – 25; хлопья овсяные – 25 г; ветчина нежирная – 50 г; лимон – 1/4 шт.; сливки – 50 г; листья салата.

Изюм замачивают в воде. Бананы нарезают ломтиками толщиной 0,5 см и смешивают с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, лимонный сок и натертую лимонную цедру перемешивают и поливают этой заправкой салат. Полчаса выдерживают. Подают на листьях салата.

//-- Салат из апельсинов и грейпфрутов с мятой --//

На 4 порции нужно: 2 грейпфрута; 3 апельсина; 8 веточек свежей мяты; жидкий

заменитель сахара.

Тщательно очистить грейпфруты и апельсины от корки и белого слоя под ней. Осторожно разделить плоды на отдельные дольки и очистить их от прозрачной кожицы. Кожицу отжать и собрать в чашку сок. Добавить в него жидкий заменитель сахара по вкусу. На четырех тарелочках выложить кружочки из долек апельсина и грейпфрута, чередуя их.

Острым ножом мелко нарезать 8 веточек мяты и смешать с отжатым соком.

Залить соком кружочки из цитрусовых, перед подачей к столу охладить их.

Подать, украсив веточками мяты.

На заметку: подавать со стаканом свежавыжатого апельсинового сока или с овсяным печеньем.

Можно использовать розовые или красные грейпфруты или апельсины-корольки вместо обычных, а мяту заменить огуречной травой и украсить блюдо голубыми цветочками.

Убедитесь, что вы полностью очистили апельсины и грейпфруты от белого слоя под коркой, придающего фруктам горький привкус. Салат можно приготовить днем раньше и держать его на холоде.

Волшебные пряности для стройной фигуры

Что еще можно сделать, чтобы диетическое блюдо было вкусным? Конечно же, использовать пряности! Лично я, если съем помидор слегка подсоленный, не получу никакого удовольствия, а если это будет помидор, посыпанный смесью из разных перцев, – это другое дело!

Если вы хотите получать удовольствие от пищи и при этом сохранить стройную фигуру, я бы советовала вам использовать такие индийские пряности, как имбирь, куркума, кардамон, и перцы: черный, сладкий и жгучий. Эти пряности можно купить, а можно и вырастить самим. Сейчас, когда поездки в Индию становятся все более популярными, актуальна и индийская вегетарианская ведическая пища, благодаря которой можно сохранить фигуру стройной. Многие утверждают, что пряности оказывают согревающее воздействие на наш организм. Может быть, потому что пряные запахи ассоциируются у нас с солнцем и летом? В любом случае, вы получите удовольствие!

//-- Имбирь --//

Семейство имбирных насчитывает около 47 родов и более 1000 видов, произрастающих в основном в лесах Южной и Юго-Восточной Азии. Среди них овощные культуры или пряные растения, которые применяются в народной медицине. Некоторые виды альпинии, гедихиума и других растений, относящихся к семейству имбирных, выращивают в оранжереях как декоративные растения, но для обычной квартиры они крупноваты.

С древних времен имбирь культивировался в Индии и на Шри-Ланке, а сейчас выращивается во всех тропических странах мира. Это растение дает от толстого, мясистого ползучего корневища высокие злаковидные побеги с линейными широкими листьями. Во время цветения у основания побега появляется короткий цветонос с колосовидным соцветием, цветочки небольшие, но очень красивые.

Промытые и обсушенные корневища содержат эфирное масло, имеют специфический аромат и сладковато-жгучий вкус. В Китае, Индии, на Дальнем Востоке имбирь еще в

древности применяли в медицине и кулинарии. В Юго-Восточной Азии его использовали для восстановления энергетических затрат организма. Масло имбиря помогает как ароматерапевтическое средство при артритах, ревматизме, болезнях дыхательных путей, потере аппетита. Корневища имбиря применяют для ароматизации пищевых продуктов: кондитерских изделий, варенья, пряных соусов, ликеров, пива. Используют имбирь и в парфюмерии. Душистое вещество, добываемое из высушенных и размолотых корней имбиря, имеет характерный «мужской» аромат, одновременно теплый и сладкий. Его интенсивность напоминает дальневосточные пряности, поэтому имбирь служит идеальным компонентом для современных «таинственных» мужских духов.

Свежие корневища имбиря регулярно появляются в продаже. Но их, как правило, обрабатывают ингибиторами во избежание прорастания. Поэтому шансы вырастить имбирь из купленного на рынке корневища невелики, хотя все же они есть. Надежнее попробовать приобрести корневище в ботаническом саду; выращивают имбирь и некоторые сельскохозяйственные предприятия, особенно в южных областях страны.

Имбирь выращивают в неглубоких, но широких плошках. Для проращивания корневище имбиря просто кладут на влажный песок, плошку прикрывают стеклом или пленкой. После появления корней имбирь высаживают в почву, заглубляя корневище в грунт примерно наполовину. Разрастается имбирь в ширину, и прирост корневища за лето может быть очень большим. Почва ему требуется суглинистая (допустима смесь листовой земли с кальцитной глиной), для рыхлости в нее добавляют одну часть крупного песка. Торф нельзя использовать ни в коем случае! Обязателен хороший дренаж.

В период вегетации имбирь нуждается в большом количестве света и тепла, а также в обильном поливе. Зимой, при сокращении светового дня, у него наступает период покоя, наземная часть отмирает. На родине имбиря период покоя связан с жарким и засушливым сезоном, поэтому его можно оставить зимовать в земле, поставив у теплой батареи и лишь слегка увлажняя землю, чтобы избежать высыхания корневища. Другой вариант зимовки: извлечь корень из земли, отмыть и тщательно высушить, после чего хранить в нижней части холодильника в сухом песке. Имбирь можно разводить и на садовом участке в парнике или теплице, точно так же выкапывая на зиму.

Размножают имбирь делением (разрезанием на части) корневища. Почка возобновления расположена на небольших «шишечках», и чем больше этих почек, тем больше побегов будет на следующий год. Но к «шишечкам» должен прилагаться приличный кусок корневища для питания прорастающих побегов. Срезы присыпают серой и подсушивают в течение 3–4 дней. Как правило, от крупного, разросшегося за лето корневища, отделяют часть на развод, остальное хранят в холодильнике и используют по мере необходимости.

//-- Куркума --//

Из-за древности существования торговли происхождение куркумы невозможно точно определить, – вероятно, она родом из Южной или Юго-Восточной Азии. Произрастает куркума на высоте до 1500 м над уровнем моря. Корневище куркумы в свежем состоянии имеет ароматный и острый запах, который при высушивании становится «медицинским», а при хранении быстро превращается в земляной и неприятный. Цвет молотой куркумы бледнеет, если куркума хранится слишком долго.

Куркума (турмерик) – важная специя в Индии, где производится почти 100 % мирового выпуска, а потребляется 80 %. Использование куркумы в пищу началось еще 4000 лет назад в ведический период, когда куркума имела религиозное значение. В современной

Индии куркума добавляется почти во все блюда: мясные или овощные, бобовые и картофель. Она также встречается в блюдах из риса, хотя рис, окрашенный куркумой, не очень распространен в Индии, что может удивить людей, которые считают его типичным, поскольку куркума входит во все европейские смеси карри.

Корневище куркумы используется также и как краситель (содержит 2–5% желтых пигментов). Красящая способность куркумы настолько велика, что от нее очень трудно отмыть кухонные принадлежности. Однако цвет куркумы не устойчив к свету и быстро разлагается при попадании прямых солнечных лучей. В Индии «кумкумом» («шафрановый», «красный») называют и красный порошок куркумы, используемый для подношений богам, и растение шафран, а также его пыльцу. Куркуму иногда путают с шафраном из-за похожих свойств, хотя шафран дает более насыщенный оранжевый цвет. Поскольку куркума не имеет запаха шафрана, она не считается подходящим заменителем для него.

Куркума обладает сильным антиоксидантным, противовоспалительным, детоксикационным, желчегонным воздействием. Эта пряность помогает при таких болезнях, как мигрень, язвенный колит и болезнь Крона, желчнокаменная болезнь, ревматоидный артрит и даже ВИЧ и СПИД. Куркума является прекрасным профилактическим средством от атеросклероза, онкологических заболеваний, защищает печень от различных токсических воздействий.

Куркума – многолетнее травянистое растение высотой до 1 м, похожее на имбирь, но с более широкими листьями. Желтые цветки куркумы собраны в верхушечное соцветие длиной до 15–25 см со спирально расположенным кроющим листом на крепком высоком цветоносе. При правильном уходе цветки держатся на растении до 3 месяцев, хорошо развитое растение образует до 7 цветоносов. Цветет куркума с июля по октябрь. Плоды образуются очень редко. Подземная часть – утолщенное округлое корневище, снаружи коричневое, внутри оранжевое.

Добыть куркуму для выращивания в домашних условиях непросто, разве что в ботанических садах. При разведении она требует такого же ухода, как и имбирь. Во время роста и цветения растение нуждается в подкормках каждые две недели. При недостаточном освещении замедляется рост, сокращается длительность цветения, снижается яркость окраски лепестков. В период покоя корневище можно хранить в холодильнике, не извлекая из земли, иногда слегка увлажняя, а можно выкопать и держать в сухом песке.

Корневища нужно высадить в конце марта – начале апреля, поскольку в апреле-мае начинается рост листьев, а к июлю растение обычно зацветает. Время цветения зависит от температуры: чем она выше (25–30 °C), тем раньше растение вас порадует.

//-- Кардамон --//

Выращивают его в основном в Индии и на Шри-Ланке, в Индокитае и Южном Китае. Черный (или коричневый) кардамон – общее название нескольких родственных кардамону растений, которые растут в горах от Центральной Азии до Вьетнама.

Кардамон – одна из древнейших пряностей, он очень популярен на Шри-Ланке, в Индии и Иране как составной элемент кофе «по-арабски». Чтобы приготовить такой кофе, надо добавить свежемолотые семена кардамона к свежемолотому кофе или положить несколько семян в кофейник. В северо-индийской кухне кардамон обязательно используют для приготовления сладкого риса и неострых мясных блюд. Обычно его обжаривают в стручках вместе с луком, лавровым листом и другими сладкими специями.

На Шри-Ланке стручки добавляют к очень острым мясным или куриным карри вместе с корицей. Чай со специями в Индии обычно подается с кардамоном, корицей, гвоздикой и даже с черным перцем. Кашмирцы любят зеленый чай с кардамоном, а кардамоновые сласти встречаются по всей Индии.

В медицине семена кардамона применяют в качестве ветрогонного средства, для повышения аппетита, а также для коррекции вкуса и запаха лекарств.

Кардамон положительно влияет на психоэмоциональную сферу, стимулирует ум, сердце, дает ощущение ясности, радости.

Семена кардамона применяют как противопростудное и способствующее пищеварению средство, назначают его совместно с другими лекарственными растениями в качестве болеутоляющего, антиспазматического средства и при шизофрении. Рекомендуются кардамон как ароматическое желудочное средство при застое пищи, несварении желудка, болях в желудке, болях в животе при беременности, рвоте, поносе.

Найти растение кардамон для выращивания дома сложно. Культивируют его в домашних условиях аналогично имбирю и куркуме, с которыми он схож и по внешнему виду. Но в отличие от вышеупомянутых растений его сажают в более глубокий горшок, который весь заполняется его тонкими корневищем и корнями. Семена кардамона содержат эфирное масло, обладающее сладким ароматом, который теряется достаточно быстро, поэтому хранят целые стручки растения. Перед употреблением стручки надо разломать, чтобы извлечь семена. Зеленые стручки дают лучший аромат, чем желтые или сероватые. Заменителем кардамона могут служить семена амомума шиловидного («непальский кардамон») и альпинии галанга, культивируемой по всей тропической Азии.

//-- Перец черный --//

Именно Индия – крупнейший в мире производитель этой пряности. Однако ее культивируют также и на Шри-Ланке, в Таиланде и Вьетнаме, на полуострове Малакка, островах Суматра и Мадагаскар, в Южной Америке и Западной Африке.

Перец уже очень давно относят к целебным растениям. Еще индейцы майя использовали его для снятия боли, лечения кашля, ангины, астмы и других респираторных заболеваний. Исследования показывают, что перец, кроме перечисленных выше свойств, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний: разжижает кровь, уничтожает сгустки, улучшает кровообращение. Он также способствует пищеварению, стимулирует процесс обмена веществ, активизируя сжигание калорий. В перце содержится в три раза больше витамина С, чем в апельсине. Он также богат кальцием, железом, фосфором, каротином и витаминами группы В. Кроме того, перец способен усиливать действие других лекарственных растений. Черный перец – один из самых эффективных стимуляторов пищеварения. Он очищает кишечник (освобождая его от токсинов). Хорошо сочетается с другими продуктами и «подогревает» холодную пищу, например огурцы, и очень полезен в салатах из сырых овощей. При внешнем применении он помогает при лечении нагноившихся нарывов. В сочетании с медом черный перец отлично прочищает дыхательные органы, удаляет из них слизь, уменьшает ее образование. В большом количестве, однако, его употреблять не рекомендуется, так как он может вызвать перевозбуждение и раздражение.

Перцы (черный и другие, в том числе с красиво окрашенными листьями) в комнатном цветоводстве относятся к редким растениям. Это лианы, которые при хорошей опоре могут достичь в высоту 1,5 м и более. У них чрезвычайно декоративные листья, но плоды они приносят редко. Применяют перцы для вертикального озеленения, а также как

ампельные и почвопокровные (перец длинный). Перец длинный, который в Индии весьма распространен, у нас часто выращивают, принимая за перец черный. Перец длинный отличается от перца черного более мелкими листьями (6–9 см и 12–17 см соответственно), более длинными черешками (5–7,5 см и 2,5–4 см соответственно) и более темной, несколько вздутой поверхностью пластинки листа.

Выращивают перцы в светлом, но не солнечном помещении. Перец черный нормально переносит тень и полутень. Растения содержат зимой при температуре 16–18 °С. Они нуждаются в опрыскивании и укрытии от попадания прямых солнечных лучей. Полив всегда ограниченный, мягкой водой комнатной температуры. Перец черный переносит сухой воздух. Размножают перцы черенками, укореняемыми в теплице при температуре 22 °С и выше при высокой влажности воздуха, а также отводками.

//-- Перец сладкий и перец жгучий --//

Растения, сладкие мясистые стручки которых мы употребляем как овощ, а горькие или жгучие – в качестве приправы, называя их перцем, ничего общего с родом настоящих перцев из семейства перцевых не имеют. Они относятся к роду *Capsicum* семейства пасленовых, к которому принадлежат такие овощные растения, как картофель, томат, баклажан. Из всего разнообразия рода *Capsicum* в культуру введены четыре вида. Наиболее известным и распространенным у нас является перец стручковый, как сладкий, так и жгучий. Также распространен кайенский перец с пряно-горькими плодами – небольшой многолетний кустарник с короткими ветвями и мелкими светло-оранжевыми плодами.

Сладкий перец способствует укреплению кровеносных сосудов и снижению проницаемости их стенок. Эта пряность стимулирует рост волос, улучшает зрение, а также состояние кожи и слизистых оболочек организма. Сладкий перец рекомендуется к употреблению при авитаминозе и как общеукрепляющее средство после тяжелых заболеваний.

Жгучий перец также не уступает в полезных свойствах своему собрату. При наружном применении (втирании в кожу) красный перец оказывает согревающее действие, что применяется в лечении многих заболеваний в восточной медицине. При гриппе такая процедура предотвращает появление различных серьезных осложнений. Красный молотый жгучий перец обладает потогонным, отхаркивающим и жаропонижающим свойством. Молотый жгучий перец смешивают с медом в пропорции один к одному и принимают по одной чайной ложке несколько раз в день, запивая водой.

Жгучий стручковый перец следует употреблять внутрь для нормализации мозгового кровообращения. Жгучий перец предупреждает развитие атеросклероза, облегчает состояние при бронхиальной астме, кашле, ангине, гриппе.

Благодаря наличию в красном жгучем перце аскорбиновой кислоты (витамина С) и витамина Р, он способствует укреплению и очистке сосудов, применяется для снижения содержания холестерина, улучшения циркуляции крови и очистки сосудов. Большое количество витамина А, которое содержится в перце, полезно для улучшения зрения и формирования скелета.

Употребление жгучего перца способствует выработке эндорфинов, в результате этого происходит ослабление боли и снижение стресса, также жгучий перец, оказывая обезболивающее воздействие, не вызывает при этом онемения. Жгучий перец благотворно воздействует на пищеварение, улучшает работу печени.

Перцы – многолетние растения, но обычно их возделывают как однолетние. В

комнатных условиях, где культуру можно выращивать круглый год, рекомендуется содержать каждое растение не более двух лет. Это травянистые растения с одревесневающим в нижней части прямостоячим ветвящимся стеблем. У высокорослых сортов и гибридов высота куста достигает 1,5 м, у среднерослых – около 1 м, а низкорослые не превышают 40–60 см. Листья перца темно-зеленые, гладкие, простые, овальные, заостренные на верхушке. При уходе за растениями необходимо соблюдать осторожность, ибо их побеги очень хрупкие. Корневая система стержневая с большим количеством боковых и придаточных корней, основная масса которых расположена в верхнем слое почвы на глубине 20–30 см, поэтому для одного растения подойдет горшок диаметром 20–25 см.

Для выращивания в домашних условиях созданы специальные сорта, способные хорошо адаптироваться к недостатку света, перепадам температуры и влажности и имеющие невысокий, компактный куст с небольшими плодами: «Остров сокровищ», «Ярик», «Таинственный остров». Можно выбрать и другие раннеспелые низкорослые сорта: «Буратино», «Винни-Пух», «Агаповский». Низкорослые сорта не нуждаются в специальном формировании куста, достаточно удалять лишние бесплодные побеги и боковые побеги ниже разветвления главного стебля.

В зависимости от сорта и условий выращивания растение зацветает через 40–60 дней после появления всходов. Если летом вы выносите перец на балкон, нельзя выставлять рядом сладкие и горькие сорта, иначе может произойти переопыление растений насекомыми. Для лучшего опыления рекомендуется встряхивать растения утром, чтобы пыльца осыпалась и попала на пестики. Плод перца – 2-3-гнездная ложная ягода. Форма, масса и толщина стенок плода различны у разных сортов. Окраска спелых плодов может быть желтой, красной, оранжевой. В фазе технической спелости, когда можно снять плоды с куста и положить для дозревания, они имеют зеленую, молочно-белую или фиолетовую окраску.

Семена перца сохраняют всхожесть 2–3 года. Для обеззараживания от инфекций перед посевом семена (особенно это касается негибридных сортов) замачивают на 20 минут в слабом растворе марганцовки, после чего тщательно промывают. Посев для летней культуры проводят в конце марта – начале апреля, для осенней – в июле – начале августа, а для ранневесенней – в конце ноября – начале декабря. Семена высевают на глубину 0,5 см в рыхлую влагоемкую почву: дерновая и листовая земля, торф, песок (3: 1: 1: 1). Рассадку перца выращивают как с пикировкой, так и без нее, и лучше в горшочках или стаканчиках, так как растения плохо переносят пересадку.

Перец – теплолюбивое растение, хорошо развивающееся при среднесуточной температуре 21 °С, однако при температуре выше 30 °С цветки не опыляются и опадают. Плохо влияют на перец большие перепады ночных и дневных температур и повышенная влажность воздуха. Перец очень чувствителен к недостатку света: растения вытягиваются, у них опадают цветки и завязи, поэтому в квартире зимой им необходимо досвечивание до 12–14 часов. Перец требует стабильной умеренной влажности почвы, без переувлажнения и подсушивания. Подкармливать его нужно раз в 2–3 недели комплексным минеральным удобрением. При избытке азота сильно развивается зеленая масса в ущерб плодоношению, поэтому не стоит усердствовать с азотсодержащими удобрениями. Перец хорошо растет лишь при реакции почвы, близкой к нейтральной. Следует также регулярно осторожно рыхлить почву, не повреждая корневую систему.

Выращивая перец на садовом участке, нужно учитывать, что он требователен к теплу, и

размещать его на хорошо прогреваемом, защищенном от ветра месте, желательно возле стены здания. Нельзя вносить под перец свежий навоз и содержащие хлор удобрения. На открытом грунте перец выращивается только через рассаду. Рассада в грунт высаживается в возрасте 60–65 дней. На орошаемых землях перец нужно высаживать с междурядьями 50–60 см и расстоянием в ряду 20–25 см, размещая на 10 м по 70–90 растений. Острый перец можно сажать гуще. Поливайте перец через 12–15 дней после посадки, через 8–10 дней до периода массовых сборов, а затем после каждого сбора. Первую подкормку проведите через 12–15 дней после высадки рассады, вторую – в период массового созревания плодов, а третью – через 15–20 дней. Необходимо производить регулярные рыхления почвы.

Плоды всех видов перца нужно собирать в начале созревания, при покраснении. В этой фазе они накапливают наибольшее количество сахаров, витаминов и других питательных веществ, хотя в пищу пригодны и зеленые плоды. Следует своевременно собирать плоды, не допуская их созревания, иначе не образуются новые завязи. Собирают крупные плоды, оставляя 3–5 мелких и средних. Плоды нужно обязательно аккуратно срезать ножом, а не обрывать, что может привести к загниванию растения.

Какие напитки выбрать?

Вода

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины многих заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно 1 стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению отходов.

2. Еще 300 мл воды нужно выпить за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела. Как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.

3. В следующий раз воду (300 мл) нужно пить за час до второго завтрака, который обычно имеет место в 12 часов. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него – необходим перерыв как минимум в 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были в концентрированном виде, дабы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести, дискомфорта, раздутого живота после ленча.

4. Через 2,5 часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.
 5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить немного воды по потребности.
 6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда 2,5 часа, можно перед отходом ко сну выпить еще 300 мл воды.
- Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме.

Чай

Чай – замечательный оздоровительный напиток, причем концентрация биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз превосходит их содержание в черном чае. Еще в глубокой древности к чаю относились как к чудодейственному лекарству.

В Китае, на родине чая, его использовали как лекарство тысячелетия назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали готовить напитки-отвары, и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток.

Чай является мягким психостимулятором, он усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет зрение, повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, ускоряет процесс мышления, стимулирует генерацию новых идей.

Чай является своеобразным антидепрессантом, умеренно повышая настроение. Но если выпить много крепкого чая, может возникнуть эффект так называемого «чайного опьянения», которое сопровождается эйфорией и признаками, аналогичными тем, что возникают при легком опьянении.

В состав чая входят дубильные вещества – это высокомолекулярные, генетически связанные между собой природные фенольные соединения, обладающие дубящими свойствами. Дубильные вещества денатурируют белки клеток с образованием защитной альбуминатной пленки, оказывая на микроорганизмы бактерицидное или бактериостатическое действие.

Лекарственное сырье, содержащее дубильные вещества, проявляет вяжущие свойства, поэтому используется для полосканий, при ожогах в виде присыпки, употребляется внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, а также при отравлениях тяжелыми металлами и растительными ядами. Чай насыщен эфирными маслами – именно благодаря им этот напиток так ароматен.

Важная составная часть чайного листа – белки, которые служат источником тех аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. По содержанию белков и их качеству, то есть по питательности, чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богаты белками зеленые чаи (среди них более всего японские).

Благодаря пигментам чай принимает разную окраску. Цвет настоя связан главным образом с двумя группами красящих веществ – теарубигинами и теафлавинами. Первые, дающие красновато-коричневые тона, составляют 10 % сухого чая; вторые, дающие

золотисто-желтую гамму, – лишь 2 %.

В чае содержится небольшое количество органических кислот, в состав которых входят щавелевая, лимонная, яблочная, янтарная, пировиноградная, фумаровая кислоты и еще 2–3 кислоты, которые повышают пищевую и диетическую ценность чая.

Ферменты полифенолоксидаза, пероксидаза и каталаза также присутствуют в чае. Именно благодаря им происходят все химические превращения – как в живом чайном растении при его росте, так и в процессе фабричного изготовления чая.

Уникальность чая еще и в том, что в нем содержатся чуть ли не все витамины.

Витамин А (каротин) нормализует зрение, обеспечивает нормальное состояние нежнейших слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов.

Витамины группы В, содержащиеся в чайном напитке, также обладает полезными свойствами: витамин В (тиамин) способствует нормальному функционированию всей нервной системы, принимает участие в регулировании деятельности большинства желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы и половых желез), нормализует общее состояние у больных диабетом, язвой желудка и подагрой.

Витамин В (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает ее шелушение, сухость, облегчает излечение экземы, применяется для лечения тяжелых заболеваний печени: бронзовой болезни, циррозов, гепатитов, диабета, а также дистрофии миокарда.

Витамин В (пантотеновая кислота) препятствует развитию кожных заболеваний, способствует лучшему усвоению поступающих веществ.

Витамин С также есть в чае. Между прочим, в свежем чайном листе его в 4 раза больше, чем в соке лимона и апельсина, но при фабричной обработке часть витамина С, естественно, теряется. Тем не менее его остается не так уж мало, особенно в зеленых и желтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черных.

Основным витамином чая считается витамин Р. Витамин Р, взаимодействуя с витамином С, резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме, помогает усвоению витамина С, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния.

Зеленый чай

Существуют четыре разновидности зеленого чая:

- крупнолистовой;
- мелколистовой (брокен);
- порошковый;
- плиточный.

Наиболее качественный – крупнолистовой зеленый чай. Даже в Китае его отдельные раритетные сорта очень дороги.

Мелколистовой зеленый чай достаточно дешев и имеет слабовыраженные аромат и вкус.

Порошковый зеленый чай предназначен в основном для чайной церемонии, на отечественном рынке его вряд ли встретишь.

Плиточный чай обычно используется в специфических рецептах – с молоком, маслом и т. д.

Качественный зеленый чай производится лимон в Китае и Японии. Ему значительно уступают зеленые чаи, выращенные на Цейлоне, Яве, в Индии.

Все зеленые чаи рекомендуется заваривать горячей водой (60–90 °C). После заваривания чайный настой может иметь цвет от светло-зеленого до довольно темного насыщенного зеленого или желто-зеленого.

Каркаде

Хотя мы называем этот напиток чаем, это вовсе не чай – это высушенные цветы суданской розы (цветок гибискуса).

Напиток получается красного цвета, с приятной кислинкой, отлично сочетается с сахаром. Пьют его как горячим, так и холодным.

Растет гибискус в тропиках. Это высокий куст, относящийся к семейству мальвовых. Цветки гибискуса крупные, 7-10 см в диаметре, с толстыми лепестками, ярко-красные, с темно-фиолетовым венчиком снаружи и темно-пурпурным – внутри. Обладают сильным ароматом. Для чая используют чашечки цветов, из них делают также желе, соусы, компоты.

Кстати, гибискус прекрасно растет в домашних условиях. Так что при желании вы можете заняться разведением этого чудесного растения и делать напиток из цветов, собранных с собственного дерева.

Чай из гибискуса очень полезен. Вещества, вызывающие его окрашивание (антоцианы), обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью. Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, регулируют их проницаемость и кровяное давление, способствуют улучшению общего состояния, помогают очистке организма, выводят из организма ненужные продукты обмена, убивают некоторые болезнетворные микроорганизмы. Лимонная кислота придает напитку приятный вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре тела.

Интересной особенностью напитка является то, что в горячем виде он повышает артериальное давление, а в холодном – понижает.

Мате

Получают мате из сухих листьев вечнозеленого тропического дерева *Ilex Paraguariensis*. Это ветвистое дерево-кустарник, которое в диких условиях живет в среднем 25 лет и достигает в высоту до 15 м. Цветет *Ilex Paraguariensis* с октября по декабрь. Плоды – небольшие красноватые ягоды, слегка вытянутые.

Изготовление мате из собранных листьев достаточно просто и состоит из четырех этапов: основная сушка, грубое измельчение, досушивание, тонкое измельчение.

Основная сушка побегов – ключевой момент при изготовлении мате, так как растение очень влаголюбивое и содержит много воды. Сушка осуществляется при высокой температуре. Правильно высушенные побеги и листья мате должны иметь равномерный светлый золотисто-зеленый цвет.

Особый колорит придает питью мате использование специальных приспособлений:

калебасы и бомбилы.

Калеваса – это кувшинчик для заваривания и питья мате, изготавливается обычно из выдолбленной и высушенной тыквы, но может быть сделан также из дерева или металла (обычно серебра).

Бомбиля – соломинка, через которую пьют мате. Она может быть прямой или слегка S-образно изогнутой. В верхней части соломинки находится слегка уплотненный мунштук, а в нижней, которая опускается в воду, – шарообразное утолщение с множеством маленьких отверстий, то есть своеобразное ситечко. Длина соломинки – 15–20 см.

Ройбос (ройбуш)

Иногда его называют бушменским чаем. В сухом виде ройбос имеет вид красно-бурых щепочек-иглолек, отливающих блеском отполированной древесины. Будучи заваренным, превращается в освежающее питье с чрезвычайно приятным легким и мягким вкусом.

Этим напитком можно удивить гостей, особенно летом. Ройбос лучше заваривать и подавать в прозрачной посуде, поскольку и цвет, и процесс заваривания этого напитка весьма привлекательны. Ройбос часто бывает ароматизирован ванилью. Заваривать чай можно до трех раз, вкус последующих завариваний не уступает первому. Заваренный чай обладает сладковатым вкусом, поэтому излишне добавлять в него сахар или мед.

Оолонг (красный чай)

Он занимает промежуточное место между неферментированным зеленым чаем и полностью ферментированным черным. Степень ферментированности классических оолонгов – 40–50 %. Оолонг чаще всего изготавливают из зрелых листьев, собираемых со взрослых чайных кустов. Сразу же после сбора листья тонким слоем раскладывают на земле на специальных бамбуковых циновках под прямым солнечным светом для увядания и завяливания. Время завяливания – от 30 до 60 минут в зависимости от температуры.

Противопоказания

- Если у вас склонность к бессоннице, не следует пить чай после 18 часов.
- Китайцы не рекомендуют пить чай на пустой желудок. Если вы не хотите есть, то можно сочетать чай с сухофруктами, цукатами, нарезанными яблоками.
- Не рекомендуется пить очень горячий чай – он обжигает горло, пищевод и желудок, что может негативно отразиться на здоровье этих органов.
- Холодный чай также вреден – он препятствует выведению мокроты из организма. В жару жажду лучше утолять теплым чаем.
- В крепком чае кофеина содержится больше, чем в растворимом кофе, поэтому пить крепкий чай в больших количествах, особенно перед сном, не рекомендуется – это чревато перегрузкой сердечной мышцы.
- Мы привыкли запивать различные лекарства чаем, особенно если лечимся от простудных заболеваний. А вот китайцы утверждают, что чай разрушает лекарства.
- Чтобы ваш желудочно-кишечный тракт работал прекрасно, китайцы рекомендуют не пить чай перед едой – с пользой для здоровья его можно выпить через 20 минут после

еды.

- Спитым чаем китайцы травили своих врагов, полагая, что в таком напитке содержатся яды. Повторно можно заваривать только некоторые виды чая. Черный чай к таким не относится.

- Не забывайте, что чаем нельзя полностью удовлетворить потребность организма в жидкости – для этого надо пить воду. В день лучше всего выпивать не больше 5–6 ашек чая.

- Желая похудеть, не переборщите с зеленым чаем. Чтобы худеть, достаточно выпивать 8 чашек зеленого чая в день.

Соки

Не секрет, что фрукты и ягоды необходимы не только растущему детскому организму, но и взрослым. Многие читатели, подкованные в медицинских вопросах, знают, что во фруктово-ягодных соках содержатся витамины А, группы В, С, Е, РР, К. Но мало кто знает, что по содержанию витаминов ученые-диетологи разбили фрукты и ягоды на три группы.

К первой группе относятся лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, смородина, крыжовник, малина, клубника, а также лесные ягоды. Соки из этих фруктов и ягод отличаются повышенным содержанием витамина С.

В большом количестве в них содержатся также различные минеральные вещества, клетчатка, витамин А, сахар.

Ко второй группе относятся абрикосы, дыни, рябина. Эти фруктово-ягодные соки поставляют в наш организм каротин, клетчатку, витамины С, В2, сахар.

Третья группа – это яблоки, груши, вишня, черешня, виноград. Соки из этих фруктов и ягод содержат минеральные вещества и витамины, которые прекрасно растворяются в воде и способствуют нормализации обмена веществ.

Соки не только полезны при различных диетах, но и помогают справиться со многими недугами.

Пейте абрикосовый сок, если у вас:

- анемия;
- атеросклероз;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания почек;
- ожирение;
- упадок сил.

Пейте ананасовый сок, если у вас:

- анемия;
- заболевания нервной системы;
- заболевания почек;
- заболевания печени;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- повышенное кровяное давление;
- ангины и заболевания верхних дыхательных путей;
- отеки;

- ожирение и избыточный вес.

Пейте апельсиновый сок, если у вас:

- авитаминозы;
- инфекционные заболевания;
- заболевания крови;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- нервные расстройства;
- лихорадка;
- грипп и другие простудные заболевания;
- ревматизм.

Пейте банановый сок, если у вас:

- снижение иммунитета;
- воспаление слизистой оболочки желудка;
- запоры;
- заболевания желудочно-кишечного тракта;
- простудные заболевания;
- бессонница;
- заболевания нервной системы;
- депрессия;
- упадок сил.

Противопоказания. Поскольку бананы содержат большое количество углеводов, их не рекомендуется употреблять людям, страдающим избыточным весом и ожирением.

Пейте гранатовый сок, если у вас:

- анемия;
- атеросклероз;
- заболевания дыхательных путей;
- бронхиальная астма;
- расстройства желудочно-кишечного тракта;
- заболевания почек и желчного пузыря;
- воспалительные процессы в ротовой полости;
- упадок сил.

Пейте грейпфрутовый сок, если у вас:

- повышенное кровяное давление;
- заболевания печени;
- упадок сил;
- атеросклероз;
- гипертония;
- переутомление;
- бессонница;
- отсутствие аппетита;
- нарушения процесса пищеварения;
- авитаминоз;
- депрессия.

Пейте грушевый сок, если у вас:

- расстройства желудочно-кишечного тракта;

- заболевания почек;
- заболевания мочевыводящих путей;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- простатит;
- заболевания дыхательных путей;
- атеросклероз;
- упадок сил.

Противопоказания. Если вы собрались худеть, то вам не рекомендуется употреблять грушевый сок, поскольку в нем содержится много крахмала.

Пейте персиковый сок, если у вас:

- анемия;
- нарушение сердечного ритма;
- желудочно-кишечные заболевания;
- запоры.

Противопоказания. Не рекомендуется применять этот сок при аллергических состояниях. Поскольку он содержит большое количество сахара, его нельзя пить людям, страдающим диабетом и ожирением. Если вы решили худеть, употреблять персиковый сок также не рекомендуется.

Пейте яблочный сок, если у вас:

- кишечные инфекции;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- заболевания почек;
- гипертония;
- анемия;
- подагра;
- запоры;
- гастрит с пониженной кислотностью;
- авитаминоз;
- диабет;
- ожирение;
- кожные заболевания.

Противопоказания. Не рекомендуется употреблять яблочный сок после инфаркта.

Пейте виноградный сок, если у вас:

- заболевания почек;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- астма;
- туберкулез;
- бронхит;
- заболевания печени;
- подагра;
- гипертония;
- заболевания нервной системы;
- общая слабость;
- запоры;
- заболевания эндокринной системы.

Противопоказания. Диарея, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические

воспалительные процессы в легких, сахарный диабет, ожирение.

Пейте вишневый сок, если у вас:

- анемия;
- артрит;
- заболевания дыхательных путей;
- лихорадка;
- атеросклероз;
- заболевания почек;
- запоры;
- водянка;
- сердечно-сосудистые заболевания.

Противопоказания. Гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Пейте сливовый сок, если у вас:

- потеря аппетита;
- зимний авитаминоз;
- заболевания почек;
- заболевания печени;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- запоры;
- атеросклероз;
- гипертония.

Примечание. Сладкие сорта слив понижают кислотность желудка, кислые – повышают.

Если в своем диетическом питании вы выбираете овощи, тогда вам необходимо знать, какую пользу вам могут принести самые популярные овощные соки.

Пейте морковный сок, если у вас:

- гиповитаминоз;
- воспалительные заболевания слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта;
- гастрит;
- заболевания кожи;
- мочекаменная болезнь;
- подагра;
- остеохондроз;
- инфаркт миокарда;
- стенокардия;
- атеросклероз;
- анемия;
- снижение потенции;
- расстройство зрения;
- геморрой.

Противопоказания. Гиперацидный гастрит; язвенная болезнь желудка, почечнокаменная болезнь, острый колит.

Пейте томатный сок, если у вас:

- ишемическая болезнь сердца;
- нарушение сердечного ритма;
- гипертоническая болезнь;

- гиповитаминоз;
- анемия;
- гепатит;
- цирроз печени;
- атония кишечника;
- запоры;
- дисбактериоз;
- ферментопатия;
- атеросклероз.

Противопоказания. Желчнокаменная болезнь; гастрит (противопоказаны кислые томаты).

Вино

Сегодня ученые-биохимики и физиологи подробно изучили процессы, которые вызывает в организме человека прием натуральных виноградных вин.

Установлено ощелачивающее воздействие вина на организм человека за счет превращения в организме органических кислот в карбонаты. В умеренном количестве перед едой белое вино возбуждает клетки печени, способствует оттоку желчи в двенадцатиперстную кишку и увеличивает мочеотделение. Чем диуретичнее вино (а таким является в особенности белое), тем легче удалятся вредные продукты – фенолы, индол, скатол в виде парных соединений и токсины. Вино способствует лучшему выделению желудочного сока и перевариванию пищи. Воздействуя на кишечник, оно оказывает легкое послабляющее действие, усиливает секрецию эндокринных желез. Возбуждая дыхательный центр, вино способствует вентилированию легких. Воздействуя на сердечно-сосудистую систему, расширяет сосуды.

//-- Вино против ожирения --//

Рассмотрим вино как средство против избыточного веса.

Люди, регулярно пьющие вино, не бывают, как правило, толстыми. А у любителей пива обычно бывает большой живот. У тех, кто пьет даже довольно много вина, такое приобретение маловероятно. Исследование показало, что как у мужчин, так и у женщин, постоянно пьющих вино, соотношение объемов бедер и талии оптимальнее, чем у людей, пьющих все прочие спиртные напитки. По соотношению объема бедер и талии судят о том, сколь велик риск появления у человека сердечно-сосудистых заболеваний.

Также доказано, что вино никоим образом не способствует ожирению. За четыре недели регулярного потребления вина при максимальном количестве 0,5 л в день тестируемые похудели на 1,5 кг, несмотря на то что некоторые из них питались в это время несколько более калорийной пищей, чем до эксперимента.

Вывод: жировой обмен у испытуемых стал интенсивнее, и доля жира в теле при регулярном, но умеренном потреблении вина снизилась.

Избыточный вес создает нагрузку на весь организм. В этом случае необходимо соблюдать диету, предписанную врачом. Специально составленную в расчете на конкретного пациента диету или индивидуальное лечение можно поддержать и дополнить умеренным потреблением вина, включенного в меню пациента. Дело в том, что при рациональном потреблении вина усиливается сгорание жира в организме и ощутимо

снижается доля массы жира в теле.

Рекомендуются сухие розовые вина, сухие рислинги, сальванер и высококачественные вина, специально предназначенные для диабетиков. Эти вина обладают мочегонным действием, отличаются высоким содержанием кальция и стимулируют процессы обмена веществ. Пить их можно не больше 0,5 л перед едой и сразу после нее, распределив это количество вина на целый день. Пища должна быть малокалорийной. В любом случае необходимо предварительно посоветоваться с врачом!

Как выбрать диетическое вино?

Для облегчения выбора вин в диетических и лечебных целях предложены вина режимные. Под ними подразумеваются вина, которые по своему химическому составу и органолептическим свойствам соответствуют определенным диетическим и лечебным режимам.

1. Вина белые сухие.

Кондиции: крепость менее 12 %, титруемая кислотность выше 5 г/л, летучая – наполовину меньше лимитируемой; рН выше 3,1.

Рекомендуются при болезнях с нарушением обмена веществ, желудочных и изнурительных болезнях, анемии. Дозы умеренные.

2. Вина розовые и бордоского типа (клареты).

Те же кондиции в отношении спирта, титруемой и летучей кислотности и рН.

Для лиц с нарушенным обменом веществ эти вина предлагают при желудочных болезнях (с повышенной кислотностью), колитах, при болезнях печени, угнетающих неврозах, выздоровлении, повышенном артериальном давлении, недостатках сердечной деятельности.

3. Красные вина ординарные.

Кондиции: крепость ниже 12 %, титруемая кислотность выше 6 г/л, рН 3,2–3,8. Значительное содержание дубильных и красящих веществ.

Рекомендуются при желудочных заболеваниях (с повышенной кислотностью), при колитах (диарея), при тучности.

4. Вина классные, выдержанные более 3 лет, красные.

Кондиции: крепость выше 12 %, титруемая кислотность ниже 7 г/л, экстракт выше 24 %, рН выше 3,5.

Рекомендуются ослабленным больным, выздоравливающим, гипотоникам, страдающим анемией.

5. Полусладкие белые и красные, с игрой.

Высокое отношение фруктозы к глюкозе, давление углекислого газа менее 2 атм.

Рекомендуются при инфекциях, лихорадочном состоянии, гриппе, малярии, гипотонии, сердечной недостаточности.

6. Вина игристые и ароматные.

Давление углекислого газа выше 3 атм.

Рекомендуются при адинамическом состоянии.

Примечание. Ароматизированные вина (такие, как вермут) являются лишь аперитивами и не имеют лечебных свойств.

Кофе

Слово «кофе» произошло от названия области в Эфиопии Каффа. Именно там были обнаружены кофейные деревья. Готовя кофе и лакомясь этим замечательным напитком, никак нельзя забывать о здоровье. Кофе содержит кофеин, поэтому следует внимательно относиться к количеству выпиваемого кофе. Люди, злоупотребляющие кофе, могут впасть в зависимость от кофе, вернее от кофеина, и уже не смогут провести и дня без привычной чашки, иначе их просто замучают головные боли и вялость с сонливостью по утрам. Кофеин плохо отражается на течении сердечных заболеваний и, конечно же, слишком большое его количество или очень крепкий кофе рано или поздно может подорвать даже самое здоровое сердце. Кофе нельзя пить натощак. В этом случае он ускоряет появление гастрита или обострение старых гастритов и язв. Желательно пить кофе в конце завтрака, пусть даже скромного. Кофе окрашивает зубную эмаль, зубы становятся желтоватыми. Само по себе это не приводит к кариесу, но добавляет проблем. Следует тщательно чистить зубы после каждого питья кофе. Кофе обладает мочегонным и слабительным эффектом, помните об этом.

Что касается пользы кофе, исследователи утверждают, что его умеренное употребление снижает риск развития болезни Альцгеймера, Паркинсона, диабета 2 типа и цирроза печени. Аромат кофе возбуждает аппетит и повышает восприимчивость органов чувств.

Существуют различные рецепты приготовления кофе. Приведу примеры некоторых из них.

//-- Арабский кофе --//

Ингредиенты (1 порция): 1 ч. ложка смолотого кофе; 1 чашка воды.

Приготовление: в турку залейте воду, доведите до кипения. Снимите с огня. Всыпьте кофе, размешайте, чтобы появилась пена, и поставьте опять на огонь. Как только пена начнет подниматься, влейте 1 ч. ложку холодной воды и выключите огонь. Разлейте по чашкам.

//-- Кофе по-турецки --//

Ингредиенты (1 порция): 1 ч. ложка кофе мелкого помола; 1 ч. ложка сахара; соль; чашка воды.

Приготовление: в турку засыпьте смесь из кофе и сахара или смешайте прямо в ней. Добавьте немножко соли. Тщательно перемешанную смесь залейте холодной водой и поставьте на медленный огонь. Когда пена поднимется, положите маленький кусочек льда в турку и снимите с огня. Дайте настояться пару минут и разлейте по чашкам. Принято перед разлитием аккуратно снять пену, положив ее в отдельную чашку, а затем положить ее в уже налитые чашки обратно.

//-- Кофе по-африкански --//

Ингредиенты (4 порции): 2 стакана воды; 5 ч. ложек свежемолотого кофе; 1 ч. ложки молотой корицы; 0,5 ч. ложки кардамона; 0,5 ч. ложки имбиря; гвоздика; зерна илики; сахар.

Приготовление: все пряности всыпьте в кипящую воду и варите 15 минут, затем засыпьте кофе и сахар и варите еще 5 минут. Выключите огонь, дождитесь, когда осадок ляжет на дно, и разлейте по чашкам.

//-- Кофе по-венски --//

//-- 1 вариант: --//

- 1 чашка черного кофе;
- сливки – 1 ст. ложка;
- сахар – по вкусу.

Сварить кофе, подать в высоком стакане – сверху сливки.

//-- 2 вариант (на 2 персоны): --//

- 2 чашки горячего крепкого кофе;
- взбитые сливки – 1/2 чашки;
- тертая апельсиновая цедра – 1 щепотка;
- корица – щепотка;
- мускатный орех – щепотка.

Разлить кофе в чашки, сверху сливки. Украсить крошкой из апельсиновой цедры, корицы и ореха.

Часть IV

Это вам поможет в борьбе за идеальную попку!

В этой части:

- Баня парит, баня правит, баня все исправит
- Массаж и косметические процедуры
- Одежда для идеальной фигуры

Баня

Баня в помощь!

Баня в сочетании с элементарной зарядкой – это действительно сильное лифтинг-средство, особенно для области декольте, тем более, если вы, посещая баню, не пренебрегаете веничным и термомассажем, в котором главное – контраст температур. Банные процедуры увеличивают насыщение тканей кислородом, способствуют выведению шлаков, благотворно влияют на тонус мышц, придают коже эластичность. Очень полезно сочетать банные процедуры с массажем: они дополняют друг друга, так как действуют в одном направлении, таким образом повышается их эффективность. Массаж и банные процедуры усиливают кровоток, придают суставам гибкость, успокаивают несильную боль и улучшают обмен веществ. Об этом знали еще наши пращуры, а иначе зачем им веник понадобился? Это ведь самый настоящий массаж, да еще с траволечением и ароматерапией в придачу.

В баню тоже надо уметь ходить, чтобы извлекать из этого мероприятия максимум пользы. Дело это нехитрое.

1. Начинаем с теплого душа – чтобы расслабиться и дать организму понять, что он уже не на рабочем месте и не в тесном автобусе, а в бане.

2. После этого заходим в парилку на 3–4 минуты, чтобы начал выделяться пот. Массаж пока оставим в стороне.

3. Второй заход в парилку – подольше, 7–8 минут. Теперь, как начнете потеть, ложитесь на полку на спину, а верный спутник или спутница пусть вас прогреют. Делается это так.

Несколько раз проводим разогретым веником вдоль тела, нагнетая жар. После 10–12 таких пассов растираем и похлопываем, немного прижимая веник (соски при этом рекомендуется закрыть ладошками).

4. После этого делаем короткую передышку, во время которой лучше всего полежать, укрывшись, 10–15 минут.

5. После отдыха, если есть такая возможность, советую принять хвойную ванну и провести сеанс массажа – либо ручного под водой, либо гидромассажа. Это еще больше расслабит мышцы.

6. После этого сразу же выполняем несколько упражнений на вытягивание позвоночника (благо, что сейчас во многих саунах и банях в комнате для отдыха есть тренажеры и шведские стенки). Например, висим, ухватившись за перекладину, а потом приседаем и наклоняемся – это укрепит мышцы спины и груди.

7. После физкультурзарядки отдыхаем 5–7 минут и – добро пожаловать опять в парилку.

8. Греемся как следует, а потом встаем под душ комнатной температуры, а лучше – плаваем в бассейне.

Если вы уже профи по части бань, то можно заняться контрастным термомассажем. Это как раз то, что делали наши дедушки, ныряя в прорубь из парилки. Но у нас, слава богу, есть водопровод, и прорубь, стало быть, не понадобится.

После второго захода в парилку нужно быстро встать под холодный душ, подставляя под струи места, которые обычно болят (10–15 секунд). Затем – снова в парилку на 30–40 секунд и снова под холодный душ. Прodelываем все в такой последовательности 5–7 раз. Вы не бойтесь, это только читать об этом страшно, а когда попробуешь – будто заново родился. После этой беготни туда-сюда нужно хорошенько растереться жестким полотенцем или специальной массажной рукавицей, укрыться и полежать в тепле минут пятнадцать – отдохнуть.

Какой веник выбрать?

//-- Березовый веник --//

Помогает при болях в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу, предрасположенности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Лечебный эффект – сильное расширение мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после применения такого веника очень легко дышится! Для астматиков и курильщиков березовый веник незаменим. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Настоем веника моют голову, это укрепляет волосы и устраняет перхоть.

//-- Дубовый веник --//

Больше подходит для людей с жирной кожей. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. Поэтому рекомендуется этот веник физкультурникам и людям склонным к гипертонии. К тому же он успокаивает нервную систему и снимает стресс. Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используется как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног.

//-- Можжевеловый веник --//

Практика показывает, что эти веники предпочитают люди, родившиеся под созвездием Скорпиона, уж очень они любят острые ощущения. А не любят эти веники... банщики, потому что можжевеловые иголки трудно выловить из бассейнов. Можжевеловый веник избавит вас от гипертонии, радикулита, поможет справиться с проблемами кожи, окажет омолаживающее действие.

//-- Липовый веник --//

Прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных!

//-- Пихтовый веник --//

Стимулирует потоотделение, ускоряет кровообращение глубоко в мышцах и – рефлекторно – даже во внутренних органах. Такой веник хорош для своеобразного массажа. Например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям. Пихтовый веник надо запаривать в течение 10 минут в крутом кипятке (также надо поступать с можжевеловым). Как только он станет мягким, можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья.

//-- Эвкалиптовый веник --//

Содержит 1–3% эфирного масла, этим обусловлены его лечебные свойства. Особенно он полезен при насморке, болях в горле. В парной его прижимают к лицу и дышат 4–5 минут носом. Но есть и недостатки: у эвкалиптового веника ветки слишком тонкие, гибкие, а листья длинные.

//-- Рябиновый веник --//

Усиливает процессы возбуждения в нервной системе – устраняет расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо подготавливает организм к работе и поэтому успешно применяется в первой половине дня.

//-- Крапивный веник --//

Используют после физических нагрузок, если чувствуется боль в суставах и мышцах. Стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, отвлекающим, противовоспалительным действием. Крапивный веник – хорошее средство для лечения радикулита, ревматизма. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. Однако при сильном хлестании он быстро треплется и становится непригодным. Опускают в горячую воду такой веник всего на несколько секунд. Парятся только после разогрева тела, легкими взмахами.

//-- Полынный веник --//

В некоторых южных районах нашей страны, где практически нет лесов, с успехом пользуются вениками из полыни. Веник из полыни обладает массой полезных свойств. В стеблях и листьях этого растения содержится эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества. Полынь всегда использовалась при болезнях суставов, желудка, печени, желчного пузыря, для лечения желтухи, ревматизма, ожирения. При такого рода заболеваниях веник ни в чем не уступит другим веникам. Заготавливать веники из полыни рекомендуется сразу после ее цветения, чтобы стебли растения не сильно огрубели.

//-- Бамбуковый веник --//

Этот веник делают из нарезанных прутиков бамбука. Бамбуковый веник не запаривают. Им можно осуществлять вибрирующий массаж, вы почувствуете целебные вибрации, если парщик будет орудовать таким веником быстро. Дает очень хороший антицеллюлитный эффект.

Банные «приемчики»

Опахивание: слегка взмахивая веником, не прикасайтесь к телу, несколько раз пройдите вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков. При этом ощущается приятный горячий ветерок.

Поглаживание: неторопливо проведите веником вдоль тела до шеи и обратно несколько раз, также с обоих боков. Если температура воздуха очень высокая, веник не отрывайте.

Потряхивание: если требуется прогреть тело сильнее, периодически поднимайте веник вверх, где температура воздуха выше, и потряхивайте им. Нагретый веник прижимайте на 2–3 секунды то к пояснице, то к лопаткам, то к стопам и коленным суставам. Если на полке очень горячо, веник периодически остужайте, погружая в воду.

Подстегивание: поглаживание тела чередуйте с легкими скользящими ударами веником. При этом сначала лежите на животе, затем – на спине, а потом – снова на животе.

Компресс: при этом веник поднимают вверх и, захватывая горячий воздух, совершают 2–3 удара по телу, снова поднимают и прижимают к телу 2–4 секунды – делают компресс. Компресс особенно полезен при болях в мышцах и суставах.

Растирание: проделывают обычно при втором или последнем заходе в парильню после кратковременного похлестывания. Для этого одной рукой берут веник за ручку, а ладонью другой руки надавливают веником на тело и растирают его штрихами и кругообразными движениями. После растирания сесть, встать после этого надо плавно и осторожно – может быть головокружение.

Растяжка: на поясницу кладут два веника и, прижимая их к телу, разводят в разные стороны (к голове и стопам). Хорошо применять при болях в пояснице.

В какую баню пойти?

Баня, знаете ли, бане рознь! У каждой свои особенности, своя температура, свои порядки, нарушение которых может негативно сказаться на вашем здоровье. Итак, давайте разберемся в видах бань. В этом нам поможет замечательный массажист и знаток бань Виктор Огуй, который написал ряд интереснейших книг, среди которых и книга «Баный массаж» [3 - В. Огуй. Баный массаж. – СПб.: Питер, 2009. – 288 с.].

Русская баня

Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня) была известна у славян уже в V–VI вв. Помимо своего чисто функционального назначения, баня играла большую роль в

различных обрядах.

Постройка бань разрешалась всем, у кого имелось достаточно земли. Домашние бани топились всего один раз в неделю, по субботам, а потому субботы считались банными днями. В эти дни не работали даже присутственные места.

И в домашних, и в общественных («торговых») банях люди всякого возраста и пола парились и мылись вместе. Правда, женщины на одной стороне, мужчины – на другой. Только в 1743 году сенатским указом было запрещено в «торговых» банях мыться мужчинам вместе с женщинами и лицам мужеского пола старше 7 лет входить в женскую баню, а женского пола того же возраста – в мужскую.

Существуют правила посещения русской бани (правила эти были прописаны еще в Домострое).

1. Когда идешь в баню, пусть будет луна на ущербе, тогда полезно ходить в баню.

2. Голову парим на пустой желудок или много после еды; делай так каждые пятнадцать дней, но не больше, чем через двадцать; и в баню не ходи сразу же после еды или подвыпив, подожди, пока отойдет после стола три-четыре часа. В бане же пить нельзя, потому что тогда возникает боль в печени, да и после бани не сразу садимся есть или пить, пусть тело обхолодится.

3. Паримся же в среднем жару, а не в жарком, потому что горячий пар не даст открыться всем порам тела, и станет пот между кожей и телом. Умеренно париться – телу радость, полезно то и для вельмож и для любого воздержанного человека.

4. Если же у кого-то болят живот, голова, глаза или зубы, язык или раны сеченые, или грыжа, или опухоль, или если кто-то объелся – такие пусть в баню не входят, а если войдут – получают тяжелые болезни.

5. Банный пар от многого лечит, как уверяют знатоки, потому что пар размягчает нутро и отворяет поры, и накопившийся вредный пот изгоняет, и злой дух, столь же вредный, испускает, и сон наводит, и вредоносную ослабляет телесную влагу, и пищеварение наладит, и успокоит усталость, и даст аппетит.

Финская сауна

Древние финны считали сауну святыней. Они верили, что в облаках пара скрывается добрый дух. Едва ли существовала болезнь, которую финн не взялся бы вылечить с помощью бани. До нашего времени дожила пословица: «Если человека нельзя вылечить с помощью духов, смолы и сауны, он умрет».

И до сих пор в Финляндии сауна – это не только бытовая традиция, но потребность тела и души. Почти каждый сельский дом оборудован маленькой баней, в городах с раннего утра до позднего вечера работают крупные общественные бани. Сауны есть на заводах, в гостиницах, школах, больницах, в любых учреждениях. По статистике, в Финляндии на каждые пять человек приходится сауна!

Финские бани различаются по размерам: от двух посетителей до нескольких человек. Но принцип у них один, очень похожий на принцип русской парилки. Сохранилась древняя традиция ходить в баню всей семьей. Предки современных финнов парились не только семьей, но и «всем миром».

Как и русские, финны любят испытать резкую смену температур – из парилки нырнуть в холодную воду озера или в снег. Правда, не все признают веник, но многие все-таки

пользуются этим простейшим приспособлением для массажа.

Сухой воздух финской сауны облегчает теплоотдачу и дает возможность легко переносить высокую температуру и детям, и пожилым людям.

Турецкая баня – хаммам

Турецкие бани ведут свою историю от римских терм. Но массовое распространение на Востоке хаммамы получили только после того, как пророк Мухаммед объявил, что тепло увеличивает плодovitость и, соответственно, количество правоверных мусульман. Так турецкая баня стала считаться средством не только телесного, но и духовного очищения, угодного Богу.

Классическая турецкая баня строится по «принципу ладони»: напротив центра парной с горячей мраморной лежанкой (гебек или чебек) находятся пять ниш, температура в каждой из которых постепенно повышается. Пол обязательно теплый, но не обжигающий. Потолок в форме купола – не только дань восточным традициям архитектуры, но и технологический прием (поднимающийся пар, сконденсировавшийся в капли, не капает вниз, а стекает с купола на стены). Три бассейна: первый с теплой водой, второй с нейтральной и третий с холодной водой.

Особое положение занимал в хаммаме банщик-массажист. Профессия эта в старину была одной из самых уважаемых, массажисты даже были освобождены от всяческих налогов. Турецкий банный массаж внешне больше напоминает пытку, но его лечебное воздействие уникально, а по силе воздействия на организм он эквивалентен серьезной спортивной нагрузке. Во время массажа выполняется множество поворотов в суставах, вытягиваются руки, ноги, позвоночник. Искусство турецкого банного массажа заключается в том, чтобы работать с человеческим телом у самой границы боли, но никогда не переходить ее.

Японская баня – офуро

Баня в Японии – это тоже своего рода клуб. Место встреч, дружеских посиделок, приятного времяпрепровождения. И кроме того, как свидетельствуют исследования японских медиков, офуро – это ценнейшее лечебное и профилактическое средство. Японская баня помогает справиться со стрессами и нарушениями обмена веществ, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и почек, снимает ревматические боли, рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу, уничтожает вредные бактерии, избавляет от усталости, восстанавливает силы.

Традиционная японская баня офуро представляет собой печку и большую деревянную бочку с водой, нагретой до 45 °С. В воду добавляются океанические соли, помогающие расслабиться. Время пребывания в бочке – 10–15 минут.

После этого нужно насухо обтереться и на 15–20 минут погрузиться в бочку с горячими опилками. Кедровые опилки здесь смешивают с измельченной древесиной, листвой, лекарственными и ароматическими травами (до 60 видов!) и нагревают примерно до 60 °С.

Затем наступает очередь бочки с подогретой морской галькой (для достижения

массажного эффекта). Далее следует чайная церемония, восполняющая водный баланс, и релаксация в комнате отдыха.

Инфракрасная сауна

Инфракрасная сауна – это современное изобретение. И это идеальное средство, которое обеспечивает оптимальный уход за здоровьем, не требующий много времени. Ее преимущества: небольшие габариты, малые затраты времени и энергии для проведения сеанса, высокая эффективность в борьбе с усталостью, предупреждение простудных и других заболеваний, возможность использования людьми разного возраста.

Инфракрасные, или тепловые, лучи абсолютно безопасны для организма человека в отличие от рентгеновских, ультрафиолетовых или СВЧ. Самый известный естественный источник инфракрасных лучей – это Солнце, искусственный источник – русская печь. Каждый человек испытал на себе их благотворное влияние!

Инфракрасные лучи были открыты в 1800 году английским физиком Уильямом Гершеле. Выделяют три области инфракрасного излучения в зависимости от длины волны: ближняя (0,75-1,5 мкм), средняя (1,5–5,6 мкм) и дальняя (5,6-100 мкм).

В инфракрасном спектре есть длинноволновая область (7-14 мкм), оказывающая на организм человека уникальное полезное действие. Эта часть инфракрасного излучения соответствует излучению самого человеческого тела, поэтому любое внешнее излучение с такими длинами волн наш организм воспринимает как «свое». В результате возникает «резонансное поглощение» внешней энергии, повышается энергетика каждой клетки организма, растет уровень иммуноглобулинов, увеличивается активность ферментов и эстрогенов, происходят и другие биохимические реакции. Инфракрасные волны, проникая глубоко в тело, прогревают ткани, органы, мышцы, кости и суставы. Благодаря этому ускоряется ток крови и других жидкостей в теле, активизируется обмен веществ, улучшается питание всех тканей, оптимизируется работа всех органов и систем. Под воздействием глубокого прогревания организма исчезают многие нарушения и заболевания.

Показания

- Гипертония и гипотония.
- Нарушения циркуляции крови.
- Сердечно-сосудистые заболевания.
- Остеохондроз, ревматизм, артроз и артрит.
- Судороги.
- Хронические боли в мышцах.
- Кожные заболевания.
- Желудочные боли.
- Нарушения пищеварения.
- Почечная недостаточность.
- Бронхиты.
- Астма.
- Пневмония.
- ЛОР-заболевания.

- Простудные заболевания.
- Проблемы излишнего веса.
- Целлюлит.
- Нарушения сна.
- Последствия стрессов.
- Загрязненность организма токсинами и шлаками.
- Слабость, истощение, хроническая усталость.

Противопоказания. При острых заболеваниях, на первых месяцах беременности, а также людям, имеющим искусственные имплантанты (металлические, силиконовые и пр.), нужно обязательно проконсультироваться с врачом.

Продолжительность стандартной оздоровительной процедуры в инфракрасной сауне – 30 минут. Предельная температура – 40–60 °С. В лечебных целях лучше всего проводить один получасовой сеанс в день. Перед процедурой не рекомендуется принимать лекарства. За полчаса до начала и после процедуры нужно выпить 0,5–1 л воды, предпочтительно столовой минеральной, чтобы компенсировать обезвоживание.

Массаж

Массажные «приемчики»

Гимнастические упражнения можно и даже нужно сочетать со специальным массажем. Когда мы воздействуем на кожу и ткани в процессе массажа, через нервы в мозг поступают сигналы и в качестве ответной реакции происходят изменения в тканях организма.

Какие же изменения вызывает массаж? Прежде всего, вы можете обратить внимание на покраснение кожи и повышение ее температуры. Это связано с расширением сосудов, из-за чего улучшается кровоснабжение, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к той области, которая подвергается массажу, повышается энергетика кожи, она укрепляется, становится более эластичной и упругой, приобретает здоровый вид. Массаж укрепляет мышцы, усиливает кровообращение и циркуляцию тканевой жидкости.

Положительное влияние массажа на все тело очевидно. Несомненно и то, что массаж может усовершенствовать наши формы и улучшить состояние кожи.

Чтобы делать массаж правильно, необходимо познакомиться с его основными приемами.

Самый простой прием массажа – поглаживание. Им должна начинаться и заканчиваться процедура. Поглаживания – нежные ритмичные скользящие движения. Неритмичное поглаживание не дает нужного результата.

Следующий прием – растирание. Кожа растирается энергичными круговыми движениями кончиков пальцев. Можно это делать ладонью, двигая ее назад и вперед по растираемому участку.

Разминание. Разминать нужно скользящими движениями кончиков пальцев, одновременно слегка сдавливая и сжимая область массируемого участка.

Следующий прием – поколачивание. Оно производится отрывистыми, но нежными ударами. Пальцы должны касаться массируемого участка не все сразу, а один за другим – получится своеобразный пальцевый душ.

И еще один прием массажа – вибрация. Выполняется он быстрыми отрывистыми пружинящими движениями. Вибрацию можно создавать при помощи как кончиков пальцев, так и всей ладони.

На тех местах, до которых вы можете дотянуться, вы можете делать себе самомассаж. Особенно эффективен самомассаж массажной щеткой или мочалкой в душе или после душа, когда ваша кожа чистая и разогретая и вы увлажняете тело молочком или антицеллюлитными кремами. Если же вы всерьез решили избавиться от целлюлита, то без помощника тут не обойтись! Что ж, озадачьте этим любимого супруга или бой-френда – самых заинтересованных в вашей красоте и неотразимости людей.

Какой массаж выбрать?

//-- Антицеллюлитный массаж --//

Начинаем с обхватывающего поглаживания всей поверхности бедра.

Применяем гребнеобразное поглаживание всеми пальцами рук (все движения обеими руками выполнять только снизу вверх до ближайшего крупного лимфатического узла в области паха).

Затем переходим к растиранию (начиная с круговых движений). Выполняем прием обеими руками, попеременно воздействуя на тело концевыми фалангами всех пальцев.

Начинаем выполнять разминание бедра. Разминание области бедра надо начинать с продольного, все движения следует выполнять по направлению к области паха.

Затем нужно выполнить поперечное разминание обеими руками по наружной поверхности бедра (по направлению вверх).

Далее следует применить обхватывающее поглаживание по внутренней поверхности бедра (можно выполнять как одной рукой, так и обеими, попеременно или одновременно).

Следующее воздействие – поперечное разминание.

Далее выполняют валяние, при котором руки обхватывают всю поверхность бедра и передвигаются от области коленного сустава вверх.

Используют также разновидность вибрации – рубление, при этом все движения надо выполнять продольно, обеими руками попеременно легко и мягко нанося удары.

Затем переходим к поколачиванию, обеими руками попеременно нанося удары по области бедра.

Можно комбинированно применять сотрясение, встряхивание, пунктирование. Все эти приемы направлены на улучшение обменных процессов в массируемой области.

Воздействовать надо, наращивая усилие.

Массаж, проводимый по 10 минут 3–4 раза в неделю в течение 1–2 месяцев, даст прекрасные результаты.

//-- Справиться с целлюлитом вам помогут аромамасла! --//

Масло гвоздики садовой. Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа.

Повышает эластичность кожи. Снимает воспаление. Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию. Очень хорошо подходит для косметического массажа.

Масло герани. В Европу герань попала в качестве декоративного растения из Южной Африки в конце XVII века. Для получения эфирного масла стала использоваться лишь с середины XIX века. Герань очень любил простой люд, особенно ремесленники, из-за ее способности очищать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских, всасывать угар и сырость. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Герань обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом и подойдет для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экземы, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи. Прекрасное средство от целлюлита.

Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей.

Масло гиацинта. Родина гиацинта восточного – Восточное Средиземноморье. В диком виде он встречается в Турции и Сирии. Его красота, приятный запах и цветение ранней весной привлекли внимание садоводов, которые вывели многочисленные сорта всех цветов радуги. Центром выращивания гиацинта в Европе стала Голландия. Культивируется гиацинт и во французской области Прованс.

Обладает великолепным омолаживающим эффектом. Повышает упругость и эластичность кожи, подходит для любого ее типа. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики. Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Масло жасмина. Родина жасмина – Индия, район Кашмир. В Европе известен как испанский, или крупноцветный, жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества и после изгнания мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому способствовали обильное цветение жасмина и его неповторимый знойный запах. Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и очень скоро это масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Масло обладает прекрасным омолаживающим эффектом, подходит для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов. Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон. Избавляет от чувства страха. Запах жасмина вдохновляет, побуждает к созиданию, препятствует возникновению пессимистических мыслей, помогает избавиться от комплекса неполноценности. Укрепляет чувство уверенности в себе. Усиливает чувственность.

Масло иланг-иланга. «Иланг-иланг» в переводе с полинезийского означает «цветок всех цветков». Иланг-иланговое эфирное масло было впервые приготовлено в 1860 году на острове Лусон (Филиппины) из цветов вечнозеленого тропического дерева, родственного магнолии.

Масло препятствует преждевременному старению кожи, стимулируя рост новых клеток в глубоких слоях кожи. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Применяется при

лечении угревой сыпи, экземах и дерматозах. Укрепляет волосы и ногти. Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Избавляет от нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви и безмятежности, умиротворяет.

Масло кедра. В глубокой древности из ароматной древесины ливанского кедра строили храмы (например, храм царя Соломона в Иерусалиме или врата храмов в Древнем Египте). Египтяне использовали смолу кедра для религиозных воскурений и бальзамирования. Считалось, что кедр предотвращает гниение и разложение. Издавна он символизирует плодородие и изобилие.

Омолаживает кожу, повышает ее упругость. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозов, раздражений, импетиго. Повышает умственную и физическую активность; мощный адаптоген. Используйте масло при магнитных возмущениях, переезде в другие климатические зоны.

Масло ладана. Ладан относится к числу самых древних благовоний. В Древнем Египте он был важнейшим средством для культовых воскурений. Четыре с половиной тысячи лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц.

Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран. Снимает стрессовые и депрессивные состояния.

Масло лиметта. Обладает сильным омолаживающим и успокаивающим эффектом. Повышает эластичность кожи, в том числе бюста и бедер.

Масло лимона. Плоды лимонного дерева стали известны в Европе после похода Александра Македонского в Индию, но потребовалось еще много лет, чтобы арабы стали культивировать это дерево в странах Магриба (XII век), Испании и Сицилии. Лимоны тогда были важным товаром, поставляемым в Европу из Александрии.

Прекрасное средство против морщин. Способствует выведению пигментных пятен, герпеса, бородавок. Укрепляет хрупкие ногти. Применяется при лечении целлюлита и для снижения веса. Снимает депрессивные состояния, способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы.

Масло мускатного ореха. Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое дерево высотой 10–12 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится орех в ярко-красной корзиночке-оболочке. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в пищу как пряность. Оболочку также используют в качестве пряности и для получения эфирного масла.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием. Снимает усталость, связанную с умственной работой, стресс, нервную дрожь.

Масло нероли. Неролиевое эфирное масло получают путем отгонки с водяным паром из цветов горького помаранца. Чтобы получить 1 кг масла, нужно переработать 850 кг свежих, собранных вручную цветов.

Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы. Прекрасно снимает нервное

напряжение. Повышает настроение. Снимает чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

Петигренное масло. Вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петигренное масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «масло петигрень бигарад». Оно уже с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Древние отождествляли это масло с эликсиром молодости.

Обладает прекрасным омолаживающим и тонизирующим эффектом. Возвращает коже лица, бюста и живота упругость, разглаживает морщины, лечит угревую сыпь. Укрепляет волосы. Улучшает сон. Устраняет чувство страха, снимает депрессивное состояние. Улучшает память, стимулирует творческое и логическое мышление.

Масло розы. Прекрасное омолаживающее средство. Регенерирует кожу и разглаживает морщины. Придает коже упругость и эластичность. Великолепно лечит экземы, псориаз, герпес, угри. Избавляет от страха, ревности, подозрительности, гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность. Усиливает чувственность.

Масло чайного дерева. Чайным деревом окрестили первые колонисты Австралии *Melaleuca alternifolia*. Используя опыт аборигенов, они заваривали его листья вместо чая. Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов XX века о свойствах чайного дерева стало известно и в других странах.

Стимулирует кровообращение, является прекрасным омолаживающим средством. Снимает нервное напряжение, беспокойство. Помогает при умственной усталости. Способствует концентрации внимания.

Банные массажи

//-- Медовый массаж --//

Выбирайте этот массаж, если вы хотите:

- оказать общеукрепляющее воздействие на организм;
- снять болевые симптомы мышц;
- избавиться от целлюлита.

Особая техника этого массажа с использованием меда различных сортов и разного времени выдержки дает уникальный эффект. К целебным свойствам меда добавляется механическое воздействие, что в сумме дает великолепный оздоравливающий эффект.

Медовый массаж активизирует кровообращение и микроциркуляцию в глубоких и поверхностных слоях кожи. Кроме того, мед, отдавая ценные биологически активные вещества, механически собирает токсины с поверхности кожи, поэтому медовый массаж не только очищает кожу, но и подпитывает ее микроэлементами. После медового массажа кожа становится бархатной и упругой, подкожные уплотнения разглаживаются.

//-- Тайский травяной массаж --//

Тайский массаж подойдет, если вы хотите:

- снять усталость;
- взбодрить себя травными ароматами;
- улучшить состояние кожи.

Массаж отличается мягким и одновременно эффективным действием. Теплыми

травяными мешочками массажист воздействует на биологически активные точки и меридианы. При этом происходит высвобождение эндорфинов – гормонов радости, которые способны блокировать боль.

В результате боли уходят, поток крови направляется в нужную область тела. Органы и ткани лучше насыщаются кислородом, ускоряется обмен веществ. Кроме того, происходит расслабление напряженных мышц, из организма быстрее выводятся токсины и продукты обмена. Все это усиливает иммунитет, повышает энергетику. Человек после сеанса чувствует себя бодрым и энергичным.

Мешочки для массажа наполняют тайскими травами (можно использовать имбирь горный, куркуму, кафрский лайм, криптолепис буханаи, куркуму ароматическую, пачули, камфору).

//-- Мыльный массаж --//

Мыльный массаж поможет:

- очистить кожу;
- улучшить кровообращение;
- избавиться от целлюлита.

Этот массаж придумали турки. Применяется он в турецких банях – хаммамах, где равномерно подогреваются пол, сиденья, стены, потолок. Небольшое помещение с температурой воздуха около 50–60 °С и 100-процентной влажностью обеспечивает глубокий, но бережный прогрев всего тела. Сначала выполняется пилинг рукавичкой с вплетенным конским волосом (кесе), затем наносится мыльная пена, после чего делается традиционный турецкий мыльный массаж.

Косметические процедуры для попки

//-- Солевые ванны --//

Ученые утверждают, что солевые ванны – это водный электролит. Принимая такую ванну, наш организм использует электроны с высоким уровнем кинетической энергии. Поскольку соленая вода является токопроводящей, она в изобилии насыщена электронами. Организм может заряжаться этими электронами через акупунктурные точки. В солевой ванне приходит в норму общий заряд организма, а это способствует снятию напряжения – как физического, так и психического. Такие ванны омолаживающе влияют на организм и особенно на кожу.

Правила приема солевых ванн:

- Для ванн используется либо каменная морская соль, либо специальная соль для лечебных ванн.
- Температура не должна превышать 40 °С.
- В солевые ванны можно смело добавлять хвойный экстракт.
- Солевые ванны принимают в течение 15–20 минут через день или два дня подряд с перерывом на третий день.
- Рекомендуемый курс составляет 12–14 дней.

Противопоказания к применению солевых ванн:

- хронические заболевания;
- обострения воспалительных процессов;

- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы;
- злокачественные новообразования;
- доброкачественные новообразования;
- кровотечения;
- туберкулез;
- болезни крови;
- инфекционные заболевания;
- глаукома;
- мокнущая экзема;
- вторая половина беременности;
- тромбоз;
- венозная недостаточность;
- почечная недостаточность;
- повышенная чувствительность кожи к соли.

//-- Тонизирующие ванны --//

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте 12 капель йода, можно добавить 10 капель эфирного масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут. Рекомендуется сделать 15 ванн, затем прервать курс на 5 дней, после этого надо чередовать курсы с перерывами.
- Наберите полную ванну воды с температурой 35 °С. Растворите в ней 1 кг морской соли и 100 г хвойного экстракта. Принимайте эту ванну по мере необходимости не больше 15 минут.
- Наберите полную ванну воды, растворите в ней 1 кг поваренной соли, 10 капель йода, 10 капель эфирного масла кедра. Принимайте ванну 15 минут. Необходимо провести курс из 10 ванн, затем сделать перерыв на 5 дней и далее продолжать такое чередование.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Разведите в воде 1 кг соли и 10 капель йода. Принимайте в течение 15 минут.

//-- Ванны, улучшающие цвет и состояние кожи --//

- Наберите полную ванну теплой воды, растворите в ней 2 кг морской соли, 50 г хвойного экстракта и 6 капель эфирного масла лаванды. Принимайте ванну до тех пор, пока не остынет вода. Курс лечения – 15 ванн, затем можно сделать перерыв на 1 неделю и повторить курс лечения.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта. Принимайте ванну 20–30 минут. Курс лечения – 15 ванн. После этого можно сделать перерыв на 1 неделю, затем курс повторить.
- Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35–37 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 1 кг соды, добавьте 6 капель йода. Принимайте ванну 10 минут. Курс лечения – 15 ванн. После этого сделать перерыв на 5 дней, затем можно повторить курс.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С.

Растворите в ней 1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель йода и 10 капель масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут.

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 33 °С.

Растворите в воде 1 кг морской соли и 50 г хвойного экстракта, можно добавить 6 капель эфирного масла шалфея. Принимайте ванну 15–20 минут. Курс лечения – 10 ванн, после этого сделайте перерыв на 1 неделю, затем курс можно возобновить.

//-- Аромаванны --//

Это очень простой и популярный способ применения эфирных масел с целью сделать себя привлекательнее. Ванны оказывают не только релаксирующее, но и лечебное воздействие. Необходимо руководствоваться следующими правилами.

1. Ванну следует принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванной!

2. Необходимо предварительно вымыться в душе. Благоприятно может повлиять СПА-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Ведь в то время как мы дышим носом и легкими, наша кожа также дышит. Именно кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому необходимо ее хорошенько очистить.

3. Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Оптимальная температура воды – 35–40 °С.

4. Достаточная дозировка – 8 капель эфирного масла на полную ванну. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку в два раза.

5. Нельзя просто взять и капнуть в ванну масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла вам понадобится растворитель. И тут вы можете использовать все, что под рукой: мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложку продукта смешиваете, а затем растворяете в ванне). Очень полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то сгодится обычная поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложку соли).

//-- Ванна Мэрилин Монро --//

В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 капли масла сандала и 2 капли масла розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 минут, после чего ополаскиваться под душем не обязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность, походите после процедуры 15 минут обнаженной – кожа должна высохнуть естественным образом.

Растирания под душем. На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли масла розы, 3 капли масла нероли. Эту смесь нанесите на не очень жесткую мочалку. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

Растирания после ванной и душа. Эти растирания помогут увлажнить кожу, а также улучшат кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл транспортного масла (желательно миндалевого) капните 4 капли масла

санда, 4 капли масла розы и 4 капли масла нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой стрелке и против нее.

Разглаживающая смесь. 2 капли масла розмарина + 1 капля масла лаванды + 1 капля масла лимона + 2 капли масла герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешайте, втирайте после душа.

Правильная одежда

Маленькие секреты нашего успеха

Если у вас пышная попа, а вы хотите ее зрительно уменьшить или задрапировать, то не носите:

- широких поясов;
- ярких тканей с орнаментом;
- плотно облегающую одежду, особенно из тонкой ткани, через которую проявляются жировые складки;
- объемные вещи, балахоны;
- одежду из тканей контрастных цветов и блестящих ослепительных тонов, как светлых, так и темных;
- высокие шпильки – вы будете выглядеть на них неуклюже;
- одежду из ткани в поперечную полоску;
- бикини;

носите:

- одежду полуприлегающего силуэта;
- узкие или средней ширины пояса в тон изделия;
- одежду с продольными рельефами, швами, прорезные карманы с вертикальным разрезом;
- брюки свободные прямые либо расширяющиеся от бедра – если ноги очень полные, и клеш от колена, если бедра слегка полноваты;
- обувь только на среднем каблуке или на платформе;
- пиджаки и жакеты слегка распахнутыми, это дает дополнительные вертикальные линии, стройнящие фигуру.

Идеальное платье для вас: платье-трапеция. Чтобы придать формам стройность (особенно зрительно уменьшить попу), нет ничего лучше платья с юбкой-трапецией. Такая юбка от талии расходится и принимает форму трапеции, плавно облекая бедра и ягодицы и расширяясь книзу. Расхождение между сторонами трапеции не должно быть слишком большим, иначе вы будете похожи не на звонкий колокольчик, а на царь-колокол. Юбки-трапеции особенно удачно сочетаются с верхом без бретелек или глубоким V-образным декольте, что придает платью откровенную сексуальность.

В верхней одежде отдайте предпочтение тканям с коротким ворсом или шубам с коротким мехом (норка, каракуль и т. д.). Покрой верхней одежды предпочтительнее

прямой или по трапеции, нежели сильно расклешенный снизу, который делает фигуру похожей на куклу для чайника.

Носите прямые юбки длиной до колена из тканей, которые облегают и красиво очерчивают фигуру.

На пляже и в спальне – только проверенные классические модели, которые придают стройность, не привлекая внимания.

Если вам кажется, что у вас широкие бедра, то не носите:

- слишком широкие расклешенные юбки;
- обтягивающие джинсы.

Избегайте зрительных акцентов на линию бедер, переносите акцент на грудь и линию плеч. Помните, что прямые юбки, зауженные книзу, делают фигуру бочкообразной.

Верхняя одежда, доходящая до уровня бедер, подчеркнет лишний объем и утяжелит фигуру;

носите:

- платья и юбки длиной по колено или ниже, сшитые из четырех или шести клиньев;
- юбки и платья с разрезами, запахами, вертикальными декоративными швами по бокам;
- платья-рубашки, облегающие фигуру ниже груди. Чтобы выглядеть стройнее, нужно подчеркнуть те стройные части тела, которыми вы довольны. Почти каждая женщина не имеет претензий к грудной клетке непосредственно под грудью. Обратите внимание на платье-рубашку, в котором эта зона подчеркнута швом или лентой, что привлечет внимание именно к этому участку вашего тела. Юбка платья-рубашки должна быть трапециевидной, скрывающей неудачные бедра и ягодицы. Глубокий V-образный вырез создаст иллюзию широких плеч (что, в свою очередь, поможет зрительно уравновесить широкие бедра);

- слегка зауженные или слегка расклешенные брюки, они способны отвлечь внимание от широких бедер;

- куртки и жакеты выше линии бедер или ниже ее приблизительно на две ладони;
- одежду темных тонов, но не черного: он подчеркивает форму тела.

Фактура ткани должна быть матовой, гладкой или слегка бархатистой.

Если у вас плоская попка, то не носите:

- мешковатую одежду, брюки;
- обувь на плоской подошве;
- короткие облегающие юбки;
- одежду темных тонов;
- стринги;
- джинсы с заниженной талией;

носите:

- брюки «унисекс» или классические джинсы;
- пышные, летящие юбки;
- купальник бикини.

Если вы хотите выглядеть моложе...

Многие внешние факторы, дорогие мои читательницы, как то: макияж, прическа, одежда, способны как прибавлять нам годы, так и убавлять их. Важно знать, что и как влияет на наш внешний вид. Поэтому, исходя из принципа «предупрежден – значит

вооружен», давайте выясним, что и какого цвета ни в коем случае носить не стоит, а что поможет нам подчеркнуть свою молодость и привлекательность.

//-- Прибавляем возраст --//

//-- Внешние факторы, прибавляющие нам возраст – Количество лет --//

Нахмуренные брови – 5

Уголки рта, опущенные вниз – 3

Сутулая спина – 7

Тяжелая походка – 7

Химическая завивка – 5-7

Крупные золотые серьги – 7

«Зализанные» волосы – 10

Очки в крупной и тяжелой оправе – 10

Бесформенные свитера крупной вязки – 7

«Плотный» слой грима – 5

Помада бордовых и фиолетовых оттенков – 6-7

Чересчур «возрастные, тяжелые» духи («Опиум») – 5-7

Серые, фиолетовые, болотно-зеленые тона одежды – 5-10

Тяжелые бусы или ожерелья из натуральных камней – 3-5

Громоздкие, полухозяйственные, очень вместительные сумки – 10

Длинная и тяжелая шуба из мутона, каракуля, дубленка-пропитка – 10

Меховая шапка строгой формы темного цвета – 5-7

Одежда с воротничками-стойками – 3-4

Бесформенная обувь на устойчивой плоской подошве – 3-5

Отсутствие румян на вашем лице и в вашей косметичке – 2-4

Бадлоны темных тонов без ярких аксессуаров – 3-4

Начесы волос – будь то челка или пышная прическа, обильно залитые лаком – 5

Бархатные платья и пиджаки, даже если бархат в моде – 5-7

Джинсы, зауженные книзу – 2-3

Джинсовые брючные комбинезоны – 5

Кружевные боди с джинсами – 3-5

Приталенные сарафаны – 2-5

Попытки закрасить седину красными и фиолетовыми оттеночными шампунями – 5-7

Шали и вязаные платки – 10

//-- Отнимаем возраст --//

//-- Внешние факторы, помогающие выглядеть моложе – Количество лет --//

Искренняя, лучезарная улыбка – 5-7

Тени для век светлых оттенков: розовые, бежевые, голубые – 3-4

Белые или бледно-розовые тени у внутренних уголков глаз и под внешним краем брови – 5-6

Вместо помады блеск светлых оттенков – 2-4

Современная бижутерия – 3-4

Обувь на каблуках – 5-7

Внешние факторы, помогающие выглядеть моложе – Количество лет

Походка как у Душечки (см. фильм «В джазе только девушки») – 5-7
Небольшая элегантная сумочка – 3
Прическа, в которой волосы находятся «в свободном полете» – минимум лака и укладочных средств – 5
Яркие прядки в прическе (могут быть как прокрашенными, так и накладными) – 5-7
Седина окрашена краской на тон светлее вашего натурального цвета – 4-6
Румяна на скулах светлых оттенков – 2-4
Легкий тональный крем – 2-4
Элегантные брюки-клеш – 5
Перчатки, зрительно утончающие руку, – из черного бархата, лайки, темно-серой замши – 2-3
Очки оригинальной формы в тонкой металлической оправе – 5
Одежда из трикотажных и шелковых тканей – 5-7
Яркие тона в одежде и смелые цветовые сочетания – 5-7
Светлые газовые шарфики, платочки, банданы, парео в сочетании с вашей повседневной одеждой – 4-6
Озорные кепи, симпатичные яркие вязаные шапочки, шляпы в стиле «унисекс» – 5-10
Легкие полушубки – 5-10
Зонтики ярких расцветок – 2-3
Современный парфюм спортивных брендов – 3-4

Послесловие

Что ж, кто еще не взялся за дело, давайте срочно браться! И давайте не будем лениться! Да, диеты – это хорошо, правильное питание – еще лучше, и все-таки не будем пренебрегать физическими нагрузками! Да оторвите, в конце концов, свою попу от дивана и начните делать из нее идеальную попку!

Внимательно изучите упражнения, описанные в книге, постарайтесь их научиться выполнять. После того, как вы освоили эти упражнения, считайте, что вы готовы осваивать DVD-комплекс. Вот и настал момент представить вам, дорогие мои читательницы, мою ученицу – Татьяну Яценко, именно она собрала мои лучшие упражнения и сделала из них тонизирующе-позитивный музыкальный комплекс упражнений. Татьяна Яценко – профессиональный музыкант, лидер питерской регги-группы «АКИМАМА», вокалистка московской группы «Бони Нем», ведущая концертов и вечеринок. Она пришла ко мне заниматься 7 лет назад, после рождения ребенка, в тот момент, когда, как вы понимаете, нашу фигуру особенно трудно вернуть в свои первоначальные формы. Ей это удалось, и я горжусь своей успешной ученицей. Иногда я задавалась вопросом: почему Татьяне удастся так шикарно выглядеть, несмотря на недосыпание и неправильное питание на гастролях, а барышни, которые «сидят» на диетах и спят по 10–12 часов, все не могут сбросить лишние килограммы. Я думаю, что все зависит от нашей жизненной позиции: если вы активный человек, то и зарядку сделать не поленитесь, и на бассейн время найдете, и на баню (я не говорю про домашнее

хозяйство, – это само собой разумеется). Так что давайте, барышни, активно себя проявим! Что? Как себя активно проявить, когда у нас летом в лучшем случае пасмурно, а в худшем дождь, а зимой, осенью и весной темнеет, не начав рассветать? Да. Солнца у нас мало. Но мы можем его добавить в неограниченном количестве. Как? Во-первых, утром, встав с постели, посмотрите на себя в зеркало и «улыбнитесь тому, кто сидит в пруду» (вспомните Крошку Енота), потом улыбнитесь своим домочадцам, а потом... подойдите к своему домашнему музыкальному центру и поставьте диск с самой теплой и позитивной музыкой – регги. А, вы не знаете такого стиля... Честно признаюсь, и я бы его не знала, если бы не моя ученица – Татьяна, ведь именно она меня познакомила с этим солнечным зайчиком наших каменных джунглей. Татьяна – первая регги-«вумен» нашей страны, она поет, слушает регги, – и просто сияет от счастья. Так давайте же последуем ее примеру! Поверьте мне, ничего так не приводит в тонус в наших северных широтах, как упражнения, представленные вам, под музыку регги. Попробуйте! И вы в этом убедитесь! Я бы хотела закончить эту книгу фразой из песни моей ученицы: «Вы готовы? Мы – да! Ну что, поехали!!!»

Автор: Ольга Дан

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-676-8

Год: 2010

Страниц: 288