

Ольга Дан

Семидневная цветная диета



От автора

Здравствуйте, дорогие мои читательницы! Наконец-то вы держите в руках мою новую книгу, в которой рассказывается об абсолютно революционном жизненном пути – цветном пути. Может быть, для россиян этот путь покажется слишком вызывающим... Почему я так думаю? Да потому, что я точно так же, как и вы, ездила в метро и на общественном транспорте и наблюдала осенью, зимой и весной эту безликую серо-черную народную массу: черные кожаные куртки, серые немаркие пальто, сумрачные лица... Да, все это очень мрачно. Мало кто из нас задумывается, что мы сами создаем себе настроение, здоровье, успех и удачу. Подумайте только, что наше зрение «падает» за сумрачно-осенне-зимние месяцы не от того, что мы слишком много читаем, а от того, что нашим глазам не хватает голубого цвета! А плохое настроение преследует нас не потому, что холодно и неуютно па улице, а потому, что нет в нашей жизни оранжевых и желтых тонов. На работе вы каждый день хотите поговорить с начальником о прибавке к зарплате, но вам мешают нерешительность и робость – недостаток красного цвета в вашей одежде. После работы вы пришли домой и выяснили, что ребенок что-то натворил и вас вызывают в школу, – ваши действия? Пойдете па кухню и от отчаяния поглотите все запасы сладкого? А почему? Потому что вы не знаете, что фиолетовый цвет лучше всего успокаивает нервы и притупляет чувство голода.

Теперь, я надеюсь, все ваши неприятности останутся позади! Эта цветная книга и семидневная фитнес-программа навсегда прогонят хандру и негатив из вашего дома. Вы открыли эту книгу, и в вашем доме поселилась радуга. Пусть у кого-то из ваших знакомых жизнь состоит из белых и черных полосок! Полоски вашей жизни отныне будут разнообразными и красочными! Отныне вы – охотницы, охотницы за своим счастьем! Мы все помним с детства, что Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан. Синяя птица счастья – это, конечно, хорошо, но разноцветный фазан счастья выглядит куда более

жизнерадостным. Счастливой охоты, дорогие мои!

От пяти стихий к семи цветам

Мой Китай

Я живу в Китае уже два года. Я поселилась в замечательном городе административной провинции Шэнси – в Сиане. Я шучу, что я живу на Западе. В этой шутке есть доля истины, поскольку «сиань» в переводе означает «западный мир». Мой западный мир расположен в центре восточной части Китая. Сиань – одна из четырех древних столиц Китая. Несмотря на то что я уже прижилась на новом месте, мурашки до сих пор пробегают по коже, когда я начинаю представлять историческую значимость этого города для Китая и всего мира: именно из Сианя начинался Великий шелковый путь, именно отсюда стал распространяться по миру буддизм.

Первый год своей китайской жизни я посвятила изучению новой культуры. Я осматривала местные достопримечательности и выяснила, что, вероятно, можно всю жизнь провести в Сиане, но так и не успеть посмотреть все то, что накоплено веками за время развития китайской культуры: Исторический музей провинции Шэньси, площадь которого превышает 50 000 квадратных метров, знаменитый Музей терракотовых воинов первого императора Цинь Шихуана, историческое сердце Сианя – городская стена эпохи Мин, Колокольная башня, Барабанная башня, храм Конфуция, пагоды диких гусей и многое, многое другое...

Изучая памятники архитектуры и искусства, а также приглядываясь к новой обстановке и знакомясь ближе с китайцами, я поймала себя на мысли, что Китай для меня очень комфортен... по цветовой гамме. Мой любимый цвет – красный. Привыкнув к своей новой китайской действительности, я поняла, что главный цвет Китая и любимый цвет китайцев – тоже красный!

А теперь немножко задумайтесь: что происходило с нашей страной, когда в ней культивировался красный цвет? Я ни в коем случае не призываю вас к принятию коммунизма. Просто вспомните свое пионерское детство (кто не помнит, спросите у родителей)... Под красными знаменами наша страна была одной из величайших мировых держав. Да, коммунизм, да, зарплаты у всех 120 рэ, но зато «От Москвы до самых до окраин...». Что у нас теперь? Да, я живу в Китае и говорю «у нас» про Россию, я имею на это право, поскольку гражданство у меня российское, поскольку я родилась и выросла в России, все мои друзья и близкие живут в России. У нас теперь меньшие площади, перманентный кризис, деньги можно хранить в банках, но это небезопасно, и, похоже, приобщение к Евросоюзу в ближайшее десятилетие нам не светит. Как вы думаете, почему все это произошло? Случилась перестройка. Она нам принесла свободу. Почему-то свобода отразилась на россиянах как-то очень безрадостно, и вместо ярких, радостных красок в одежде и на лицах горожан мы до сих пор имеем черно-серое большинство. К сожалению, это касается не только моего поколения – сегодняшних тридцатилетних и старше, это касается и нового поколения, которое выбирает черные эмо-одежды. Да, так проще выжить во враждебной среде улиц, проще смешаться с толпой. Поэтому когда в

метро мы видим человека в яркой красно-желто-зеленой одежде, ярком берете и с дредами, мы провожаем его взглядом и думаем, что, мол, им, растаманам, хорошо – никаких проблем, потому что «Джа дал им все», а у нас тут дело серьезное – мы за жизнь бьемся. А кто в итоге выигрывает? Мы стоим в пробках в машинах, купленных в кредит, смахиваем седые волоски со своих черных пальто и мучаемся от осенней депрессии, зарабатывая на нервной почве гастрит и лишние килограммы.

Вы видели когда-нибудь много китайцев? Я вижу толпы китайцев каждый день. Если вы будете гулять по центру Петербурга, обратите внимание на группу китайских туристов. Скажите, сколько из 30-40 человек этой группы имеют, на ваш взгляд, лишний вес? Правильно! Ни одного! А почему? Во-первых, они живут в великом государстве, которое с древних времен выбирает красный цвет и не отказывается от своей истории (китайцы подпитывают свои жизненные силы красным, поэтому не употребляют в пищу лишнего); во-вторых, никаких кредитных машин: велосипеды и ноги – вот главный транспорт китайцев; в-третьих, они верят в светлое будущее. Нет, эта вера не наивность, просто верить легче, если в твоей жизни присутствует активный красный. Не зря же сейчас политики всех стран перешептываются о том, что Китай наступает. А почему бы Китаю не наступать, если его жители выбирают цвет солнца и огня – красный?! Между прочим, свадебные платья китайских невест в большинстве своем красные. В этом случае красный несет активное женское начало Матери-природы, и девушки ассоциируют себя со зрелыми плодами, а ведь только зрелые плоды могут дать достойные семена, из которых затем прорастут крепкие побеги.

Вы можете подшучивать по поводу внешности китайцев сколько угодно долго. Внешность – это на любителя. О величии нации говорят их открытия, которыми мы с вами, между прочим, пользуемся ежедневно. Что же Китай дал миру?

Шелк. Этот удивительный материал появился около 4000 лет назад. Молодая китайская императрица Си Линь Чи скучала на берегу императорского пруда, пытаясь чем-нибудь себя развлечь, и опустила в воду кокон гусеницы тутового шелкопряда. С удивлением она увидела, что от кокона можно отделить красивые блестящие нити. У Си Линь Чи был пытливый ум, и, хотя это было не императорским делом, она начала экспериментировать с изготовлением тканей из необычных ниток.

Бумага. Более двух тысяч лет назад римляне и греки писали на египетских папирусах, а указы китайских императоров уже излагали на бумаге, которую делали из волокон бамбука.

Вы думаете, что зонт должен защищать от дождя? Первые зонты изобрели китайцы, и они защищали жителей Поднебесной от солнца. Бледность и нежность кожи были основными признаками красоты китайских модниц, поэтому они и прятали лица от солнечных лучей.

Раньше чай пили только в Китае. Когда этот напиток появился в Европе, его называли «китайской травкой». Самое удивительное, что европейцы из-за отсутствия информации пытались чайные листья... есть! Они делали из них салаты и через силу жевали эту горькую, но очень модную траву. Затем секрет употребления чайных листьев был разгадан, и их стали заваривать и пить отвар.

В Европе порох появился в XIV веке, а придумали его китайцы на рубеже нашей эры. Придуман он был исключительно для мирных целей: его использовали для зажигания фейерверков во время праздников и религиозных церемоний.

Мороженое, оказывается, было не совсем развлекательным продуктом. Оно было

придумано китайскими монахами, которые взбивали сладкий рис вместе с пряностями до состояния суфле, а затем охлаждали полученную массу на льду. Так что мороженое – лакомство монастырское.

Как выглядели первые спички? Это были тонкие сосновые палочки, один конец которых окупали в расплавленную серу и высушивали. Если этой палочкой чиркнуть по твердой поверхности, она зажигалась. Датой изобретения этих «зажигательных палочек» считается 577 год. В XIII веке спички были в ходу во всем Китае.

И, наконец, самое, пожалуй, известное китайское изобретение – фэн-шуй, но об этом в следующем разделе...

Гармония фэн-шуй

Исследователи этой «философии дома» считают, что фэн-шуй как система знаний возник в эпоху Желтого императора (2700 год до нашей эры), который считается первым важным императором в китайской истории. По легенде, он изобрел великое множество вещей, в том числе китайский календарь и самый главный инструмент фэн-шуй – компас. Слово «фэн-шуй» в переводе с китайского языка означает «ветер и вода». Именно эти два природных начала, по мнению древних китайцев, «породили» жизнь на земле.

Про понятия «инь» и «ян», я думаю, слышали многие. Инь и ян лежат в основе фэн-шуй – это две противоположные космические силы, постоянно переходящие одна в другую и составляющие саму жизнь. В древности эти два противоположных начала изображались в виде борющихся животных: белый тигр (инь) пытался побороть зеленого дракона (ян). Позже вошел в обращение известный теперь всему миру символ: круг с вписанными в него двумя каплями – черная с белой точкой внутри и белая с черной точкой. Черная капля – олицетворение инь (женского начала), а белая капля – олицетворение ян (мужского начала).

Самый древний вид фэн-шуй – иньский фэн-шуй. Немногие знают, что первоначально фэн-шуй применялся лишь для захоронения усопших. Китайцы считали, что правильно расположенная могила умершего родственника дает силу следующим поколениям. Иньский фэн-шуй дошел до нашего времени, хотя сейчас из-за перенаселенности нашей планеты намного труднее соблюдать условия захоронения.

До сих пор китайцы очень трепетно относятся к тому, как похоронены их предки. Они считают, что иньский фэн-шуй может сделать человека известным и богатым. К выбору правильного места захоронения подходят очень тщательно. Его начинают выбирать еще при жизни, чтобы иметь уверенность, что у потомков все будет в порядке.

Со временем некоторые принципы иньского фэн-шуй стали применять и для янских домов – домов живых людей.

Так фэн-шуй стал стремительно развиваться. Без учета фэн-шуй не строилось ни одно здание в Китае. У мастеров фэн-шуй всегда была работа. Знаете, почему? Да потому, что фэн-шуй не является постоянной величиной, ведь дом можно перестроить, расширить, сделать перестановку в комнатах. А если этого не делать хотя бы раз в пять лет, то энергия в вашем доме замрет и не будет нести необходимое позитивное начало.

До XX века фэн-шуй не выпускали за пределы Великой Китайской стены. В XX веке к власти в Китае пришел Мао Цзэдун (между прочим, считают, что власть Мао – это следствие правильного иньского фэн-шуй его предков). Мао не хотел, чтобы еще кто-то

воспользовался достижениями этой древней науки, и начал истреблять мастеров фэн-шуй. Лишь немногим удалось бежать из страны.

Так энергия ци подпитала весь мир. Как, вы еще не знаете, что это за энергия? Это жизненная энергия, правильное распределение в пространстве которой и обеспечивает человеку успех, здоровье, процветание и все остальные блага.

Цвета фэн-шуй

Китайцы считают, что природа состоит из пяти стихий: Огня, Дерева, Земли, Воды и Металла. Умелое сочетание пяти стихий – это и есть фэн-шуй. Стихии относятся не только к окружающему миру, они живут внутри нас, поскольку существуют определенные взаимодействия между ними, 12-летним китайским календарным циклом и характером людей.

//-- Красный --//

Соответствует стихии Огня и годам Змеи и Лошади.

Это очень сильный элемент, который символизирует жизненную энергию, силу и интеллект. Если вы человек Огня, то есть родились в годы Змеи или Лошади, то вы являетесь лидером, увлекающим за собой людей. Вы великодушны и отзывчивы, общительны и изобретательны, однако для достижения своих целей можете играть на чувствах других людей.

Стихия в доме

Направление: юг.

Символ: феникс.

Соотношение инь и ян: больше ян.

Благоприятное сочетание: Огонь и Дерево.

Неблагоприятное сочетание: Огонь и Вода.

Элементы декора: свечи, светильники, благовония, поделки, сделанные из шерсти, кожи или перьев, предметы остроконечной или треугольной формы, картины с изображением восхода или заката.

Воздействие: повышает тонус и уровень активности.

Противопоказания: избыток огня приводит к раздражительности и вспыльчивости.

//-- Синий (или черный) --//

Соответствует стихии Воды и годам Крысы и Свиньи.

Вода – это первоисточник жизни, символ богатства. Люди Воды действуют на окружающих гипнотически: они умеют убеждать. Они очень чутки, и у них очень развита интуиция. Вода принимает форму того, в чем она находится, поэтому люди Воды так быстро приспосабливаются и адаптируются к любым условиям. Единственное, что им мешает в жизни, – излишняя чувствительность, они переживают по каждому подходящему поводу.

Стихия в доме

Направление: север.

Символ: черепаха.

Соотношение инь и ян: больше инь.

Благоприятное сочетание: Вода и Металл.

Неблагоприятное сочетание: Вода и Земля.

Элементы декора: стекло, зеркало, аквариум, картины с изображением рыб и воды, предметы округлой формы.

Воздействие: очищающее и освежающее действие, снимает усталость, помогает обрести внутреннее равновесие.

Противопоказания: избыток воды приводит к вялости и унынию.

//-- Зеленый --//

Соответствует стихии Древа и годам Тигра и Кролика.

Дерево – это символ творчества и удачи «Деревянные» люди – сильные и яркие творческие личности Они легко идут на контакт, общительны и артистичны, не отказывают в помощи не только родным и близким, но и малознакомым людям Их негативная сторона – вспыльчивость, возможно, из-за нее они и не всегда доводят начатые дела до конца.

Стихия в доме

Направление: восток, юго-восток. Символ: дракон.

Соотношение инь и ян: меньше ян.

Благоприятное сочетание: Дерево и Вода.

Неблагоприятное сочетание: Дерево и Металл.

Элементы декора: цветы, деревья, деревянные предметы и мебель прямоугольной формы, поделки из соломы, бумаги и ткани, картины, изображающие лес.

Воздействие: способствует развитию творческих способностей.

Противопоказания: избыток дерева приводит к переоценке собственных возможностей.

//-- Желтый --//

Соответствует стихии Земли и годам Быка, Дракона, Козы и Собаки.

Земля – это символ надежности, стабильности и уверенности в себе и завтрашнем дне Люди Земли практичны, надежны и всегда добиваются того, к чему стремятся, на них можно положиться, за их широкими плечами можно спрятаться Их внутренняя сила просто удивительна! Их минус – навязчивые идеи и завышенные требования к окружающим, порождающие беспочвенные придирки.

Стихия в доме

Направление: центр, юго-запад и северо-восток.

Символ: император.

Соотношение инь и ян: равновесие.

Благоприятное сочетание: Земля и Огонь.

Неблагоприятное сочетание: Земля и Дерево.

Элементы декора: предметы из керамики, фарфора, хрусталя, глобус, кристаллы, камни, картины, изображающие горы, скалы и пустыни.

Геометрический символ Земли – квадрат.

Воздействие: способствует укреплению силы воли и сохранению семейного очага.

Противопоказания: избыток земли быстро надоедает, порождает подозрительность и замкнутость.

//-- Белый --//

Соответствует стихии Металла и годам Обезьяны и Петуха.

Металл – это символ поддержки свыше, успеха и благополучия «Металлические» люди крепки и непоколебимы в своих жизненных устоях, они твердо знают, чего хотят, и добьются этого всеми способами Они абсолютно самодостаточны, верят в свои силы и надеются только на себя Единственное, что мешает им достигнуть заоблачных высот, –

это излишне серьезное отношение к жизни.

Стихия в доме

Направление: запад и северо-запад.

Символ: тигр.

Соотношение инь и ян: меньше инь.

Благоприятное сочетание: Металл и Земля.

Неблагоприятное сочетание: Металл и Огонь.

Элементы декора: колокольчики, монеты, различные металлические предметы

Геометрические символы – круг и полумесяц.

Воздействие: способствует росту благосостояния, развитию предприимчивости.

Противопоказания: избыток металла может привести к принятию необдуманных решений.

Цветная лестница в небо

Разноцветное явление

Как мы реагируем на радугу? Обычно так: «Смотри! Смотри! Радуга!!!» И расплываемся в улыбке. А почему, как вы думаете? Да потому что радуга – это определенного рода чудо. А о возникновении чудес не принято задумываться, им принято удивляться и восхищаться.

Очень поэтично представляли себе суть радуги древние язычники. Радугу вообразили как лук громовика Перуна, из которого он поражает демонов мрака и зимы. Некоторые верили, что радуга – блестящее коромысло, с помощью которого Лада Перуница черпает из моря-океана воду, а потом орошает ею поля и нивы. Это чудное коромысло хранится па небе, а по ночам – в созвездии Большой Медведицы.

Суровое время зимы языческий миф считал эпохой владычества враждебных и нечистых сил. Весенние разливы и грозы, сопровождаемые дождевыми ливнями, соотносили с мировым потоком, а являющуюся весною вослед за дождем радугу признавали знаменем возрастания природы, грядущего лета, осушающего поля и нивы, и благодатного союза неба с землею – связи царства богов с пристанищем смертных. С приходом зимы пропадает, рушится небесная дуга и жизнь замирает – или, говоря мифическим языком, настает конец мира.

В Древней Греции богиня радуги Ирис, одетая в платье из радужной росы, считалась посланницей Зевса и его жены Геры к обитателям земли. В Индии радугу воспринимали как поклон бога-героя Индры (традиция, аналогичная тихоокеанской, где радуга – эмблема Кахукары, бога войны у новозеландских маори). В тибетском тантрическом буддизме «тело радуги» – предпоследнее, переходное состояние медитации, в котором материальное бытие начинает преобразовываться в чистый свет.

Но не все люди так оптимистично смотрели на это явление. В некоторых мифах Центральной Африки Нконголо, Король Радуги, – жестокий тиран. Отсюда, возможно, и распространенное в Африке и Азии суеверие, что небезопасно показывать на радугу – это

может повлечь непредсказуемые последствия. В Центральной Азии ленты цветов радуги помогали в шаманских обрядах в путешествии на небо, но фольклор предупреждал об опасности прикосновения к радуге и о головокружении при взгляде на нее.

Славяне придумали множество разных названий для этого явления: райская дуга, веселуха, божий лук, божий пояс, бабин пояс, краса, красуля, ясница.

Считается, что радуга предвещает конец дождя и ясную погоду. Новгородские славяне сравнивали радугу со змеей; они считали, что радуга пьет воду из водоемов, подобно змею, и поэтому растет. Китайцы солидарны с новгородскими славянами в своих убеждениях. Они представляли радугу в облике изогнутого дугой дракона с головами на концах – такие изображения известны по ханьским рельефам. Судя по письменным источникам, существовало разделение на радугу-хун – дракона-самца (с преобладанием светлых тонов) и радугу-ни – дракона-самки (с преобладанием темных тонов). В Древнем Китае радуга рассматривалась как знак объединения инь и ян, иногда также как знак «внебрачного разврата».

На Западе и в Америке радуга является символом гей-движения. Я не стала подробно исследовать, почему именно этот символ избрали для себя мужчины нетрадиционной ориентации. Возможно, в этом виноваты древние сербы и болгары, которые считали, что если пройдешь под радугой, то твой пол изменится.

У многих народов радуга является символом плодородия, и цвета ее ассоциируются с определенными плодами. Хорваты, к примеру, так трактуют радужные полосы: желтая полоса – хлеб, красная – виноград и вино, зеленая – жито и пшеница. Болгары считают, что синяя полоса – это капуста, овощи, желтая – растительное масло, красная – яблоки, виноград и вино. Отсюда и примета: какая полоса шире – того и уродится больше.

А что думали по этому поводу христиане?

В Библии радуга – это благая весть, знак Бога, что с этого момента Всемирный потоп заканчивается. В христианской символике Средневековья три главных цвета радуги толкуются как образы Всемирного потопа (синий), мирового пожара (красный) и новой земли (зеленый), а семь цветов – как образы семи таинств и семи даров Святого Духа или примиряющий небо и землю символ Марии.

Символика цвета

Красный символизирует пролитую в борьбе кровь, огонь, воспламеняющий человеческий дух, активное мужское начало. На уровне физических ощущений этот цвет проявляется в аппетите, его эмоциональное выражение – желание, его органами являются мышцы, симпатическая нервная система, органы воспроизводства. Нередко в неприятии красного цвета выражается физическое и нервное истощение, перебои в работе сердца, импотенция или снижение полового желания.

Оранжевый означает святость и здоровье. Этот цвет символизирует энергию, радость, теплоту, смелость. Это могущественный цвет колдунов и магов. Он связан с медициной, способен не только помочь восстановить силы, вызвать прилив жизненной энергии, но и укрепить волю.

В астрологии это цвет Солнца, поэтому он ассоциативно связан с теплом.

В буддистских и тибетских верованиях шафраново-оранжевые одеяния служителей культа или монахов символизируют отречение и смирение во имя одновременного

сочетания в себе функций обоих полов.

Желтый, в противоположность зеленому, символизирует расслабление и расширение. На психологическом уровне желтый цвет – это оптимизм, освобождение от всех проблем, давления или ограничивающих, сковывающих обстоятельств. Желтый цвет ассоциируется с острым вкусом, его органами являются симпатическая и парасимпатическая нервные системы. В отличие от красного, который тоже действует через симпатическую нервную систему, активность желтого цвета носит более неопределенный характер и лишена четкой структуры и цельности красного.

Зеленый цвет связан с терпким, вяжущим вкусом. В психологическом плане этот цвет олицетворяет гордость, в физическом – сжатие и напряжение, которые могут привести к судорогам и спазмам. Поэтому зеленый тесно связан с произвольным сокращением мышц. Так, нарушения в работе пищеварительной системы, возникновение язв в кишечном тракте часто связаны с беспокойством из-за возможной утраты своего положения или личного краха.

Голубой цвет символизирует космический дух, инволюцию (снихождение духа в материальный мир). На Востоке ярко-голубой цвет считается цветом, защищающим от черной магии, порчи и «дурного глаза». В Тибете он соответствует богине болезней и лекарств. Голубой цвет – цвет Христа, стихии, невинности, миролюбия, спокойствия и музыки.

Синий, как и другие основные цвета, является выражением существующей биологической потребности. В физическом плане это потребность в покое, отдыхе. В эмоциональном плане – потребность в чувстве удовлетворенности, нежности, близости. Синий ассоциируется со сладким вкусом, его органом чувств является кожа. Часто появление у человека экземы или прыщей связано с нарушением тех отношений, где должны присутствовать нежность, любовь, чувство близости. Чаще всего это отношения между влюбленными, мужем и женой, членами одной семьи.

Фиолетовый цвет представляет собой смесь красного и синего, он создает единый сплав из противоположностей, объединяя импульсивную победоносность красного и мягкую уступчивость синего. Интересно воздействие фиолетового на организм человека. С одной стороны, он более всех холодных цветов замедляет дыхание, уменьшает его глубину, ослабляет пульс. С другой же стороны, воздействие фиолетового на сердце, легкие и кровеносные сосуды увеличивает их органическую устойчивость. В психологическом плане этот цвет связан как с желанием очаровывать, так и с высокой внушаемостью.

Если предпочтение отдается черному, серому или коричневому цветам, это говорит об отрицательном отношении человека к жизни. Обычно уравновешенный человек ставит их в «зону равнодушия» (на пятое-шестое места) или даже отрицает эти цвета (седьмое-восьмое места).

Каждый охотник желает знать, где сидит фазан

Красный

Люди, предпочитающие красный, – страстные, взрывные, но отходчивые. Они любят быть лидерами и не любят отступать. Эти люди редко страдают от угрызений совести, обычно проявляют мужество перед лицом опасности и обладают чрезвычайно сильным

инстинктом выживания.

Красный – цвет животной страсти. Французский поэт А. Рембо писал, что женщину в красном легко соблазнить, так как красным цветом она уже «подсказывает», что была бы не прочь испытать возбуждение. Вообще люди, предпочитающие красный цвет, любят выражать себя через физические, тактильные ощущения. Красный цвет несет мускульное возбуждение. Он одинаково сильно возбуждает и мужчин и женщин, однако мужчины гораздо чаще считают красный своим любимым цветом. Интересно, что женщины чаще выбирают в качестве своих любимых цветов желтый и фиолетовый, а мужчины предпочитают красный и синий.

Елена Егорова в своей книге «проЦВЕТание по Макс Люшеру» отмечает, что красный – наиболее активный цвет, он создает приподнятое настроение, быстро поднимает тонус организма, но при этом раздражает и утомляет нервную систему. Поэтому под воздействием красного за кратковременным увеличением работоспособности следует ее устойчивый спад. Вряд ли кому-то придет в голову покрасить стены своей комнаты в ярко-красный цвет. Однако был случай, когда один известный боксер находился 10–15 минут перед решающим поединком в красной комнате, что приносило ему успех в бою. Маляр же, красивший эту комнату, потом долго не мог избавиться от головной боли и тошноты.

Однако немного красного не повредит там, где люди работают, – ведь этот цвет повышает предприимчивость, творческую активность, иммунитет и выносливость. Этим нередко интуитивно пользуются художественно одаренные личности для более плодотворной работы. Так, писатель Эмиль Золя и композитор Рихард Вагнер любили сочинять ночью при красном свете, используя соответствующую цветную лампочку. А Жорж Сименон для повышения работоспособности часто надевал по утрам красную пижаму. По его словам, он, «не вылезая из красной пижамы, писал до 6–7 рассказов в день». И все-таки в домашней обстановке красного цвета не должно быть много, а в спальне этот цвет вообще противопоказан, если вы хотите отдохнуть. Однако для романтической ночи уместно использовать эротизирующее воздействие красного цвета: красные свечи, красные атласные подушки, красное покрывало на кровати...

Оранжевый

Предпочтение оранжевого цвета говорит о стремлении человека к самораскрытию и установлению контактов с окружающими. Оранжевый – это цвет освобождающий, раскрепощающий, способствующий терпимому и доверительному отношению людей друг к другу.

Люди, предпочитающие оранжевый, невероятно изобретательны. Они способны мысленно становиться на место своих оппонентов и просчитывать любой их возможный маневр, а затем действовать согласно своим расчетам. Однако эти люди склонны быть холодными и отчужденными: они с трудом выражают расположение, заботу или сочувствие.

Оранжевый цвет создает праздничную атмосферу, способствует хорошему настроению. Этот цвет удачен для окраски кухни или столовой: он ускоряет ток крови, способствует пищеварению и быстрому насыщению. Оранжевый цвет, привнося в жизнь радость и теплоту, чрезвычайно полезен людям, склонным к депрессии «Всякий знает, что желтое, оранжевое и красное внушают и представляют собою идеи радости, богатства» – еще в XIX веке писал французский живописец Эжен Делакруа.

Если оранжевый кажется вам слишком броским, можно использовать родственный ему

персиковый цвет, который тоже подарит ощущение безопасности и комфорта, поможет справиться со страхом.

Желтый

Желтый – цвет интеллектуалов. Любители этого цвета стремятся к независимости и расширению горизонтов восприятия, а также к преодолению границ обособленности каждого из нас. Их жизнь полна ярких мгновений, они умны, чувствительны, всем своим существом устремлены к счастью и настойчиво его добиваются.

Такие люди верят в то, что жизнь предназначена для получения удовольствий. Интересен тот факт, что надеющийся человек выбирает желтый в качестве предпочитаемого цвета, а разочаровавшийся этот цвет отвергает. Желтый – цвет творческих людей, сильных волей и духом, умеющих много и плодотворно работать. Они часто становятся учеными, политиками или бизнесменами. Однако работа должна быть для них игрой. Они не судят об успехе с позиции денег: для них важнее внимание и любовь, полученные от окружающих, а также возможность свободного выбора.

Желтый цвет отличается ясностью, свежестью, стимулирует зрение, нервную систему, деятельность мозга, вызывает интеллектуальный интерес к миру.

Желтый, солнечный цвет, очень нужен северянам, которым постоянно не хватает тепла. Этот цвет способствует выздоровлению и пробуждению. Если вам трудно вставать по утрам, скрасьте свои ранние подъемы желтыми шторами на окне или желтым кафелем в ванной. Так как желтый очень интенсивный и насыщенный цвет, его обычно несколько приглушают, разбавляя белилами. Любые оттенки пастельного желтого подойдут для детской комнаты и рабочего кабинета.

Зеленый

Люди, предпочитающие зеленый, полны энергии и сил, они все делают быстро, перескакивая от одного дела к другому. Любители зеленого цвета предпочитают вырабатывать идеи и составлять планы, заботиться же о деталях они поручают кому-нибудь другому, так как детали для них скучны и утомительны. Эти люди придают большое значение своему внешнему виду, одеваться они любят изящно и даже утонченно.

Любители темно-зеленого упрямы и настойчивы; темно-зеленый в сочетании с золотом – цвет банкиров. Как правило, любители темно-зеленого вызывают у своих друзей и близких ощущение защищенности и безопасности. Это люди сильной воли, способные преодолевать выпавшие на их долю трудности. Они не склонны менять свое мнение – для того чтобы изменить их отношение к чему-либо, нужна серьезная аргументация и огромное терпение.

Те же, кто предпочитает светло-зеленый, мягки и нежны, эстетичны. В отличие от темно-зеленых, они раскованы, открыты и общительны. Любители светло-зеленого умеют ценить сотрудничество и являются очень обязательными людьми, их отличает чувство справедливости и доброжелательность.

Зеленый цвет благоприятно действует на человека, настраивая его на спокойный лад. Он лечит нервную систему, увеличивает остроту зрения, способствует концентрации внимания, создает несильный, но прочный подъем работоспособности.

Этот цвет хорош для оформления комнаты отдыха. В комнатах для учеников среднего и старшего возраста, где должны быть созданы условия для сна, учебы и отдыха, подойдут серо-зеленые тона. Полезно иметь в виду такие результаты исследований: когда в поле зрения школьников был светло-зеленый цвет, число ошибок, допущенных ими при решении арифметических задач, уменьшалось более чем на 13 %, когда же в их поле

зрения оказывался красный цвет, то количество правильно решенных задач сокращалось на 19 %.

Голубой

Люди, выбирающие голубой цвет, обладают сильно развитой интуицией, они нередко могут предсказывать ход дальнейших событий. Больше всего эти люди ценят духовность и совершенные отношения со своими избранниками. Они чрезвычайно любвеобильны и эмоциональны, причем, как правило, однолюбы. Эти люди очень щепетильны: они не любят беспокоить других людей или создавать кому-либо неудобства. Зачастую для решения своих проблем им надо научиться любить самих себя. Они легко отдают, но им надо научиться так же легко получать, им следует помнить, что их труд должен быть высоко оценен. Надо отметить, что любители светло-голубого цвета отличаются мечтательностью и романтизмом, они любят путешествия (часто ездят к морю, к воде) и стремятся к общению во всех его проявлениях. Любители темно-голубого, как правило, легко достигают своей цели, успеха и богатства; этот цвет считается цветом артистов.

Голубой – цвет беспечности, беззаботности, мечтательности и покоя. Цветоаналитики называют его «возвышающимся над страстями». Голубой цвет со всеми его оттенками создает впечатление простора, глубины и прохлады, он успокаивает нервную систему и поэтому особенно благоприятен для людей с повышенной нервной возбудимостью.

Голубой прекрасно подходит для комнаты подростка и для спальни, так как он успокаивает и снимает напряжение.

Вообще у детей склонность к различным цветам меняется с возрастом. У младенца, например, голубые обои ухудшают настроение, а желтые и салатные улучшают. К 3–5 годам ребенку нравятся красные тона, к 7–8 годам – снова желтые. А вот подросткам, тинейджерам, по душе зеленый, голубой, синий.

Уместен успокаивающий голубой цвет и в той комнате, где решаются спорные вопросы и нередко возникают конфликтные ситуации. Однако холодные помещения, выходящие окнами на север, окрашивать в голубой цвет не стоит – это может привести к увеличению простудных заболеваний и к болезням почек.

Оттенок зелено-голубого, бирюзовый цвет замечателен тем, что защищает от электромагнитного излучения. Поэтому в этот цвет целесообразно покрасить стену, около которой стоит телевизор или компьютер. Считается, что бирюзовый дает возможность лучше выразить свои мысли, он рекомендуется для помещений, где проводятся переговоры.

Синий

Предпочтение темно-синего другим цветам нередко является признаком депрессии, развившейся из-за того, что человек действует ради чужих идей и других людей, которые, как ему кажется, он должен защищать больше, чем свои собственные.

Предпочтение синего говорит также о пассивном стремлении к безопасности. Для людей с избыточным весом характерно чувство одиночества, которое часто прячется за темно-синей одеждой. Наряду с тем, что темно-синий цвет зрительно уменьшает объем, он несет еще и психологическую нагрузку.

Синий выражает стремление к безопасности и расслабленному покою, темно-синий успокаивает мозг. Однако оформлять спальню целиком в синих тонах не рекомендуется из-за возможного угнетающего воздействия.

Полезен синий цвет для женщин в период климакса и для людей, страдающих аллергией. Присутствие синего цвета в интерьере в разумных пределах всегда придает

комнате изысканность и благородство, этот цвет очень ценят японцы и китайцы.

Фиолетовый

Люди, предпочитающие фиолетовый цвет, тянутся ко всему таинственному, пытаются найти разгадку необъяснимым явлениям. Они стремятся к духовному и интеллектуальному общению.

Эти люди независимы, неординарны. Но нередко, обладая высокими интеллектуальными способностями, они в то же время слабы физически. Считается, что фиолетовые одежды выбирают люди, которые хотят вызывать симпатию окружающих и одновременно обладают большой внушаемостью.

Фиолетовый цвет настраивает на меланхолический лад, на раздумья. Установлено, что он не столько успокаивает психику, сколько расслабляет. Поэтому фиолетовый, особенно в больших количествах, быстро утомляет.

Впрочем, немного фиолетового не повредит там, где люди отдыхают. Этот цвет хорошо подходит для медитации.

Радужная диета по Ниши

О влиянии различных цветов на наше здоровье и эмоции много размышлял японский натуропат Кацудзо Ниши, создавший свою теорию исцеления цветом. Придавая огромное значение правильному питанию для здоровья человека, Ниши говорил, что сам цвет пищи обладает энергией, о чем необходимо помнить при ее приготовлении.

Энергия цвета пищи может быть и целительной, и разрушающей для организма (в случае употребления неподходящего продукта).

Многие всемирно известные врачи, целители, натуропаты сами имели от природы слабое здоровье. Но благодаря полученным огромным знаниям, самонаблюдению и эксперименту, длившемуся зачастую всю жизнь, они прожили здоровую, интересную, оставившую след в памяти людей жизнь. Таким был и путь профессора Кацудзо Ниши. Опираясь на приведенные рекомендации и наблюдая за собой, экспериментируя со своим рационом, вы тоже сможете добиться здоровой, долгой, успешной, творчески наполненной жизни.

Рассмотрим, какие продукты различных цветов Ниши считал полезными, а какие вредными. Конечно, следует учитывать, что продукт, не подходящий одному человеку, может быть очень полезен для другого, и наоборот. Поэтому, прочитав классификацию продуктов по цветам согласно Ниши, не спешите полностью исключить из своего меню, например, картофель, помидоры или бананы, указанные Ниши как вредные. Вначале прислушайтесь к своему организму, спросите его, дает ли ему тот или иной продукт нужную энергию, является ли он целебным именно для вашего организма. Есть продукты, которые полезны почти всем, например, зеленая капуста, и Ниши пишет, что вредные зеленые продукты не обнаружены.

Вспомните также о пользе съедобных дикорастущих зеленых трав – крапивы, мокрицы, сныти, подорожника и многих других. Итак, внимательно изучите приведенные ниже сведения, где представлены характеристики разных цветов и соответствующие им полезные и вредные продукты.

Белый

Характеристика цвета. Снимает напряжение, отгоняет тревогу, успокаивает мысли.

Улучшает функции зрительной системы и внутренних желез. Однако чистым белым увлекаться не стоит: применяйте его только в сочетании с другими цветами.

Полезные продукты. Рис, белая капуста, морская соль (в небольших количествах), рыба с белым мясом.

Вредные продукты. Белая мука, сахар, соль в больших количествах, молоко в большом количестве, картофель.

Красный

Характеристика цвета. Пробуждает жизненные силы, повышает температуру тела, исцеляет при малокровии и упадке сил. Делает мышцы эластичными, а суставы – подвижными.

Полезные продукты. Свекла, зерна граната, редис, вишня, земляника, красная капуста, стручковый перец.

Вредные продукты. Икра рыб в большом количестве, помидоры, томатный сок и томатный соус.

Оранжевый

Характеристика цвета. Пробуждает скрытые силы и возможности, настраивает на щедрость, дает чувство радости, укрепляет волю, восстанавливает равновесие, дает силы пережить горе. Улучшает обмен веществ, усиливает кровообращение, благотворно воздействует на цвет кожи и процессы пищеварения, обостряет аппетит.

Полезные продукты. Морковь, апельсин, абрикос.

Вредные продукты. Мясо некоторых рыб.

Желтый

Характеристика цвета. Дает жизненную энергию, помогает при меланхолии, считается цветом здоровья.

Полезные продукты. Дыня, тыква, пшено.

Вредные продукты. Бананы, желток яйца, сыр.

Зеленый

Характеристика цвета. Дает умиротворение и уверенность в себе, способствует рассеиванию отрицательных эмоций. Помогает при шоке, обладает снотворным действием, улучшает работу сердца.

Полезные продукты. Все зеленые овощи, яблоки.

Вредные продукты. Не обнаружены.

Синий

Характеристика цвета. Несет ясность мыслей, помогает при нервном перенапряжении, унимает разбушевавшиеся страсти. Успокаивает сердцебиение, снижает кровяное давление, помогает при расстройстве кишечника.

Полезные продукты. Черная смородина, ягоды синего цвета, некоторые водоросли.

Вредные продукты. Баклажаны.

Фиолетовый

Характеристика цвета. Помогает познать мировые законы, получать озарения свыше. Светло-фиолетовый цвет успокаивает при тревоге, мягко улучшает зрение.

Полезные продукты. Виноград, слива.

Вредные продукты. Джем и фруктовые желе.

Примечание

Вы можете попробовать придерживаться диеты по методу Ниши. Предложенная мной

семидневная цветная диета будет несколько отличаться от диеты знаменитого японца – мы с вами не в Японии, а в России. Тем не менее вы можете попробовать и то и другое, а потом сделать свой выбор.

Понедельник – день красный

Красный день календаря

Это ерунда, что понедельник – день тяжелый! Одеваемся в красное – и все нам нипочем! Если вы боитесь выглядеть слишком ярко и вызывающе, ну и зря! Тем не менее какой-нибудь красный аксессуар вам нужен обязательно!

Этот цвет используется в цветовой терапии, когда жизненные силы человека нуждаются в усилении или восстановлении, когда необходимо ослабленный организм вновь наполнить живительными силами.

Сегодня с помощью красного цвета мы с вами:

- ♦ активизируем обмен веществ и деятельность желез внутренней секреции;
- ♦ простимулируем иммунитет и очищение организма;
- ♦ устраним застойные явления в системе кровообращения. Красные лучи способствуют образованию эритроцитов, активизируют работу печени и повышают содержание гемоглобина в крови. Эти лучи способствуют расширению кровеносных сосудов, рассасыванию тромбов и закупорок;
- ♦ начнем активную борьбу с такими недугами, как гипотония, инфекционные заболевания, анемия (малокровие), кишечные заболевания;
- ♦ защитим себя от простуды, пневмонии, бронхиальной астмы, туберкулеза, ожирения;
- ♦ улучшим цвет кожи;
- ♦ избавимся от депрессии, подавленности и меланхолии.

Примечание

Нельзя «перебарщивать» с красным цветом при повышенном артериальном давлении, сильном возбуждении, лихорадке, неврите. Передозировка красного цвета может привести к конъюнктивиту, обострению воспалительного процесса. Кроме того, с осторожностью нужно использовать красный цвет людям с лишним весом: этот цвет активизирует аппетит.

Красная диета

Рекомендации

- ♦ Пить в этот день рекомендуется морсы (клюквенный, брусничный), чай каркаде, можно выпить 1 чашку заварного кофе.
- ♦ Если вам необходимо перекусить, можно съесть красное яблоко, несколько слив, чернослив, 2–3 сухих цельнозерновых хлеба.

♦ На ужин можно позволить себе бокал красного сухого вина

//-- Рецепты для завтрака --//

ТВОРОЖНО-СВЕКОЛЬНЫЕ ОЛАДЬИ

Возьмите 250 г творога, 2 средние свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана пшеничной муки, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, соль.

Яблоки очистить, натереть на терке. Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и протереть через сито. Сложить в миску яблоки, протертую свеклу, творог, добавить молоко, яйца, сахар, соль и все хорошо перемешать. Сковороду хорошо разогреть и поджарить оладьи с обеих сторон на сливочном масле. К готовым оладьям подать сметану.

САЛАТ «АКВАРЕЛЬ»

Возьмите 3 корня сельдерея небольшого размера, 1 пучок зелени (сельдерея, петрушка), 100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 2 вареные картофелины, 2 вареные свеклы, 2 ст ложки майонеза, 1 ст ложку винного уксуса, 1 ч ложку горчицы, оливковое масло

Нарезать соломкой корень сельдерея, яблоки, грибы и ветчину; вареные картофель и свеклу нарезать ломтиками. Горчицу, уксус, оливковое масло взбить и залить полученной заправкой мелко нарезанную зелень и корни сельдерея. Выдержать один час, а затем добавить ветчину, грибы, яблоки и осторожно перемешать с майонезом. Полученную смесь выложить в салатник и украсить.

ВИНЕГРЕТ С САРДИНАМИ

Возьмите 50 г свежих сардин, 50 г картофеля, 1 соленый огурец, 1 свежий помидор, 1 морковь, 2 ст ложки консервированного горошка, 1 свеклу, пучок зеленого лука, пучок петрушки, 1 ст ложку майонеза, 1 ст ложку сметаны, соль

Картофель, морковь, свеклу, отварить, остудить и очистить. Рыбу разделить на филе без костей и отварить. Картофель, соленые огурцы, свежие помидоры, морковь нарезать дольками, свеклу – ломтиками, отварное рыбное филе нарезать кусочками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить и заправить майонезом со сметаной

ВИНЕГРЕТ С ОСЕТРИНОЙ

Возьмите 100 г осетрины, 1 картофелину, 1 морковь, 2 огурца, 2 помидора, немного белокочанной капусты, 1 яйцо, 1 яблоко, пучок зеленого лука, пучок петрушки, растительное масло, лимонную кислоту, соль

Холодную отварную осетрину, картофель и морковь, а также свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Свежую капусту шинковать. Продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, лимонной кислотой, уложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком, желтком и листьями петрушки. Можно добавить в винегрет яблоки.

Рекомендации: выберите одно из предложенных блюд.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

УКРАИНСКИЙ БОРЩ

Возьмите 300 г говяжьего мяса, 1 свеклу, 1/4 кочана свежей капусты, 5 картофелин, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковицу, 3 дольки чеснока, 5 помидоров, 50 г сала, 1 ст ложку муки, 1 ст ложку сахара, зелень петрушки, черный молотый душистый и

болгарский перец, лавровый лист – по вкусу, растительное масло

Мясо очистить от пленок, залить холодной водой, отварить до готовности

Очищенную свеклу нарезать соломкой, посыпать солью, перемешать, положить в кастрюлю или глубокую сковородку, добавить помидоры, сахар и тушить до полуготовности. Очищенные и промытые корни и лук нарезать и пассеровать в растительном масле

Бульон процедить, мясо нарезать кусочками. В процеженный бульон добавить нарезанный дольками картофель, довести до кипения, опустить нарезанную соломкой свежую капусту и варить около 15 минут, добавить пассерованные овощи, мучную заправку, болгарский перец, нашинкованный тонкой соломкой, специи и довести до готовности

Готовый борщ заправить салом, растолченным с чесноком и зеленью, довести до кипения, дать настояться в течение 20-25 минут. При подаче к столу добавить сметану, мясо, зелень.

ЛОСОСЕВЫЙ СУП

Возьмите 0,5–1 кг лососевых обрезков (голова, хвостовой плавник, кости и кожа), 1 луковицу, 1 крупный лук-порей, 1 морковь, пучок укропа, пучок петрушки, 1 ст ложку сливочного масла, 1 ст ложку муки, 1/2 стакана сливок, 2 яйца, 1 вареную морковь, 4 ст ложки зеленого горошка, перец черный горошком или ямайский перец – по вкусу.

Мясо лосося мелко нарезать, промыть, после чего залить холодной водой, накрыть крышкой и довести до кипения. После того как бульон закипит, снять пену и добавить овощи. Варить в течение 45 минут, потом процедить бульон и отделить разварившуюся мякоть от костей

Масло нагреть в большой кастрюле, добавить туда муку, перемешать и после этого добавить рыбный бульон. Дать жидкости закипеть, после чего оставить бульон кипятиться на маленьком огне в течение 15 минут. Взбить яичные желтки вместе со сливками и влить в бульон, посолить и поперчить. В последнюю очередь добавить вареный горох и измельченную вареную морковь, зелень, а также вареную рыбу, оставшуюся от приготовления бульона. Подавать очень горячим.

САЛАТЫ

САЛАТ 1

Возьмите 4 помидора, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, листья салата, майонез, соль по вкусу.

Все овощи нарезать, перемешать, добавить мелко нарезанные яйца, посолить и заправить майонезом.

САЛАТ 2

Возьмите 2 помидора, 2 огурца, 2 болгарских сладких перца, 1 луковицу, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень.

Помидоры, лук, огурцы, перец, зелень нарезать и смешать. Готовое блюдо посолить и заправить растительным маслом.

САЛАТ 3

Возьмите 5 небольших помидоров, 1 яблоко, 1 ст ложку лимонного сока, 2 ст. ложки соевого масла, соль.

Снимите у помидоров кожицу и нарежьте их соломкой. Яблоко натрите на крупной

терке и добавьте в помидоры. Блюдо посолите, заправьте маслом и лимонным соком.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и большую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

БИФШТЕКС С СЫРОМ

Возьмите 200 г говядины, 50 г сыра, 20 г сливочного масла, 1 яичный желток, 1 кусочек белого хлеба, 1 небольшую луковицу, 1 ст ложку растительного масла, черный молотый перец, соль

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой или мелко нарубить ножом. Добавить в полученный фарш яичный желток, растопленное сливочное масло, очищенный и измельченный лук, соль и черный молотый перец. Хорошо вымесить и сформовать два круглых бифштекса. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные бифштексы сложить, укладывая между ними ломтики сыра. В глубокой сковороде сильно разогреть растительное масло и поджарить в нем бифштексы с обеих сторон до образования золотисто-коричневой корочки. Затем огонь уменьшить и довести бифштексы до готовности. Белый хлеб нарезать маленькими квадратиками, срезать с них корку. Подготовленный хлеб обжарить в разогретом сливочном масле (20 г) до золотистого цвета, посолить по вкусу. Поджаренные бифштексы подавать с гренками

ГОВЯДИНА ПО-МЕКСИКАНСКИ

Возьмите 200 г говяжьего фарша, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока, 1/2 сладкого перца, 200 г консервированной фасоли, 2 ст. ложки консервированной кукурузы, 1/4 ч. ложку консервированных перчиков чили, 150 г консервированных очищенных помидоров, 50 г сыра, черный перец, тмин, мелко нарезанная петрушка – по вкусу.

Обжарьте говяжий фарш, помешивая, в течение 5–6 минут. Добавьте к фаршу мелко нарезанный лук, измельченный чеснок, кубики зеленого или красного сладкого перца, чили, красные бобы, кукурузу и продолжайте томить. Всыпьте тмин и раздавленные помидоры вместе с соком. Приправьте блюдо солью и перцем, убавьте огонь и тушите под крышкой 20–30 минут до легкого загустения. Снимите с огня, всыпьте петрушку, половину сыра и оставьте томиться. Посыпьте оставшимся сыром и украсьте нарубленной петрушкой.

ЛОСОСЬ ПО-КИТАЙСКИ

Возьмите 2 куса филе лосося, 3 ст ложки соевого соуса, сок 1/3 лимона, 1 зубчик чеснока, 1 небольшую луковицу, немного имбиря, 1 ст ложку кунжутного масла, 2 ст ложки зеленого горошка, 2 ст ложки консервированной кукурузы, 1 цуккини или маленький кабачок, соль.

Мясо лосося положить в неглубокую посуду. Соевый соус, 1 ст ложку воды, сок лимона, чеснок и имбирь осторожно нагревать в небольшой кастрюльке в течение 4 минут.

Вылить смесь на рыбу и посыпать большей частью лука. Оставить мариноваться не меньше чем на 2 часа.

Сильно раскалить гриль или сковороду. Достать лосося из маринада и жарить, один раз перевернув, 8 минут до золотистого цвета. Одновременно очень сильно разогреть большую сковороду и налить в нее масло. Положить туда овощи (цуккини, горошек, кукурузу) и готовить 3–5 минут, постоянно помешивая. Подавать с лососем, посыпав оставшимся луком.

Рекомендации: выберите одно блюдо, в качестве гарнира используйте свеклу, редис или помидоры.

Красный разгрузочный день

Если вам надо срочно-пресрочно похудеть, устройте себе разгрузочный день. Предложенная программа поможет не только сбросить пару килограммов, но и очистить организм от шлаков.

6. 00 – развести в 1 стакане теплой кипяченой воды 1 ст. ложку глауберовой соли и выпить.

6. 30 – выпить 1/2 стакана свекольного сока (его можно разбавить водой 1:1).

8. 00 – выпить 1 стакан томатного сока.

9. 00 – выпить 1 стакан томатного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

11. 00 – выпить 1/3 стакана свекольного сока и 1/4 стакана морковного сока.

В течение последующих 2 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

13. 00 – выпить 1/2 стакана свекольного сока и 3 ст. ложки сока из красного болгарского перца.

15. 00 – смешать 1/2 стакана морковного сока, 1/2 стакана сока из красных яблок.

В течение последующих 3 часов пить только теплую минеральную негазированную воду.

18. 00 – выпить 1 стакан томатного сока.

20. 00 – смешать 1/4 стакана свекольного сока, 1/2 стакана картофельного сока и 2 ст ложки сока из красного болгарского перца и выпить.

Перед сном поставить клизму из отвара ромашки.

Красная фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все красное. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «красную», активную музыку, например, альбом группы АКИМАМА «Найти и обезвредить» или альбомы UB-40 и выполните упражнения нашего красного комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

Цели упражнения

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



Как выполнять

- 1 Сядьте, согнув колени, поставив 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 мышцы предплечий.
- ◆ 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

- ◆ 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 параллельно полу.
Не забывайте вытягивать носки!
3. Оторвите голову, шею и лопатки от пола так, чтобы вам был виден 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 2-10 раз в обе стороны.

//-- Упражнение 4 --//

Цели упражнения

- ◆ 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 предплечий, живота.
- ◆ Тонизировать мышцы шеи, ягодиц и предплечий.
- ◆ Уменьшить объемы талии.



Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой).
2. Левую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх.

5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите упражнение 4-10 раз в каждую сторону.

//-- Упражнение 6 --//

Цели упражнения

- ♦ Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- ♦ Укрепить мышцы спины, ног и живота.



Как выполнять

- 1 Обопритесь прямыми руками на 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 с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5-10 раз каждой ногой.

//-- Упражнение 7 --//

Цели упражнения

- ♦ 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.
- 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.

Вторник – день оранжевый

Оранжевое настроение

Оранжевый цвет характеризуется омолаживающим действием на организм, способствует общему укреплению здоровья. Особенно эффективно он применяется для омоложения увядающей сухой кожи: поможет разгладить сеточки мелких морщинок и подтянет кожу, поспособствует ее увлажнению и регенерации.

Оранжевый вторник поможет нам:

- ♦ усилить регенерацию нервной и мышечной ткани;
- ♦ оказать расслабляющий и антиспастический эффект одновременно с легким стимулирующим действием;

- ♦ улучшить кровообращение;
- ♦ усилить сексуальность;
- ♦ укрепить сердечную мышцу;
- ♦ повысить работоспособность.

Елена Егорова, автор книги «ргоЦВЕТание по Максy Люшеру», утверждает, что лечебное воздействие оранжевого цвета используется при патологиях органов дыхания – астме, бронхитах, заболеваниях легких, а также при заболеваниях гортани и глотки

Этот цвет повышает лактацию, высвобождает газы, лечит вялое пищеварение, очень полезен при заболеваниях селезенки. Он рекомендуется в комплексном лечении эпилепсии, так как имеет свойство проникать в глубинные структуры нервной и мышечной ткани и способствовать регенерации. Оранжевый благотворен для эндокринных желез: ношение оранжевого шарфа вокруг шеи способствует излечению болезней щитовидной железы.

Оранжевый цвет часто используют в качестве тонизирующего средства для поднятия настроения больного человека, находящегося в угнетенном состоянии. Он придает бодрость и усиливает эмоции. В психологии он часто используется в случаях, когда человек становится апатичным и нуждается в стимулировании новых жизненных сил.

Примечание

Избыток оранжевого ведет к перегреву организма.

Оранжевая диета

Рекомендации

- Пить в этот день рекомендуется апельсиновый, персиковый соки, чай с корицей, можно выпить 1 чашку заварного кофе.
- Если вам необходимо перекусить, можно съесть апельсин или морковку, 2–3 сухих цельнозерновых хлебца.

//-- Рецепты для завтрака --//

МОРКОВНЫЕ КОТЛЕТЫ

Возьмите 800 г моркови, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана манной крупы, 3/4 стакана молока, 200 г творога, 1/2 стакана сухарей панировочных, 1 стакан сметаны, 1 яйцо, соль, сахар.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, влить молоко, добавить масла и довести на маленьком огне до готовности. Всыпать в эту же кастрюлю манную крупу, проварить. Массу охладить до 60 °С, добавить яйцо, протертый творог, заправить солью и сахаром. Сделать котлеты из полученной массы, обвалять в сухарях и поджарить на разогретой сковороде со сливочным маслом. Подавать, полив сметаной.

ЗАПЕКАНКА ИЗ МОРКОВИ

Возьмите 500 г моркови, 200 г черствого белого хлеба, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 100 г сливочного масла, тертые сухари, соль, мускатный орех.

Морковь сварить, снять кожицу, натереть на крупной терке. С хлеба срезать корочку, залить подогретым молоком, дать набухнуть, отжать, размешать с морковью, добавить яйца и специи. Форму для выпечки смазать маслом, посыпать сухарями, наполнить,

посыпать сухарями, на поверхности запеканки разложить кусочки сливочного масла, запечь в духовке. Подавать запеканку горячей со сметаной или растопленным маслом

БЛИНЧИКИ НА КЕФИРЕ С АПЕЛЬСИНОВЫМ ДЖЕМОМ

Возьмите 1 литр кефира, 3 яйца, 1 ч ложку соли, муку, 1 ч. ложку соды, подсолнечное масло, сливочное масло.

Смешать кефир, яйца и соль. Постоянно помешивая, подогреть на плите. Добавить муку, как на тесто для оладий. В стакане кипятка развести соду и влить в тесто, перемешать. Добавить 3–4 ст ложки подсолнечного масла, выпекать на растительном масле. Горячие блинчики смазать сливочным маслом и подавать с апельсиновым джемом.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

СУП-ПЮРЕ С КРЕВЕТКАМИ

Возьмите 300 г очищенных креветок, 200 г плавленого сыра, 3 картофелины, 1 луковицу, 1/2 лайма или лимона, соль, несколько веточек кинзы

Нарезать кубиками плавленый сыр, положить в кастрюлю с кипящей водой (1,2 л) Картофель для супа помыть, почистить, нарезать кусочками и добавить к сыру. Варить картофель с сыром 8-10 минут, помешивая, посолить

Снять кастрюлю с огня, вынуть картофель шумовкой, тщательно растолочь толкушкой, положить в суп и поставить на средний огонь. Добавить в суп креветки, очищенную луковицу и варить суп еще 5 минут

Когда суп будет готов, вынуть луковицу из супа, выжать сок лайма или лимона.

КУРИНЫЙ СУПЧИК С ОВОЩАМИ

Возьмите 1/2 курицы средних размеров, 2 моркови, 1 луковицу, 2 стебля сельдерея, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины средних размеров, 1 помидор, 100 г вермишели или плоской лапши, соль, молотый черный перец, свежую зелень, растительное масло

Разделать курицу на небольшие порционные куски, положить в кастрюлю, залить водой и поставить вариться на небольшой огонь. Довести до кипения, снять пену и варить на маленьком огне. Лук и чеснок почистить и нарезать, морковь помыть, почистить и натереть на крупной терке. Морковь и лук обжарить в растительном масле и добавить в куриный бульон. Стебли сельдерея и картофель помыть, почистить, нарезать крупными кубиками и добавить в кипящий куриный бульон. Варить суп на маленьком огне до готовности картофеля

Добавить в суп лапшу или вермишель, нарезанные помидоры, посолить, поперчить, варить до готовности

При подаче к столу добавить мелко нарезанную зелень

МОРКОВНЫЙ СУП-ПЮРЕ

Возьмите 500 г моркови, 3 луковицы, 40 г сливочного масла, 3 апельсина, 1 литр овощного бульона, 6 столовых ложек жирных сливок, соль, молотый белый перец

Морковь помыть и почистить, лук для супа почистить и нарезать кольцами. Сливочное масло растопить на сковороде на слабом огне, выложить лук с морковью, перемешать, накрыть крышкой и тушить в течение 5 минут

Апельсины для супа помыть, промокнуть салфеткой, снять цедру тонкими полосками. Цедру залить кипятком, из апельсинов выдавить сок. Морковь залить бульоном, довести до кипения, накрыть крышкой и варить в течение 15 минут. Снять морковь с огня, дать немного остыть и сделать из нее пюре. Добавить в суп апельсиновый сок и поставить на несколько секунд на огонь. При постоянном помешивании добавить в суп сливки, соль и

перец. Суп-пюре медленно разогреть, но не кипятить. Апельсиновую цедру достать из воды и посыпать ею суп. Разлить по тарелкам и подать к столу.

САЛАТЫ

СЫРНЫЙ САЛАТ

Возьмите 2 моркови, 4 яйца, 100 г сыра, 1 луковицу, 2–3 зубчика чеснока, 50 г очищенных грецких орехов, 50 мл растительного масла, 100 г майонеза, черный перец, соль по вкусу, уксус, 100 г оливок

Лук обдать кипятком замариновать, добавив уксус, соль, перец, сахар. Сварить вкрутую яйца, отделить белок от желтка, мелко нарезать их отдельно. Сыр натереть на крупной терке

Морковь очистить, натереть на крупной терке и спассеровать в растительном масле. Чеснок и орехи мелко нарезать.

Выложить салат слоями в неглубокую салатницу в следующем порядке: белок, сыр, лук с мелко нарезанными орехами, морковь с чесноком, белок, желток. Между слоями салат промазать майонезом. Украсить салат оливками.

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

Возьмите 2 крупные моркови, 1 стакан смеси фундука, грецких орехов и семечек подсолнуха, 100 г сметаны или майонеза.

Морковь натереть на крупной терке, орехи при желании измельчить, заправить сметаной или майонезом, перемешать.

РЫБНЫЙ САЛАТ

Возьмите 3 яйца, 200 г скумбрии, 1/2 банки зеленого горошка, 1 соленый огурец, пучок зеленого лука, 1 яблоко, 200 г майонеза, петрушку.

Рыбу очистить от кожи и костей. Яблоки, соленый огурец, крутые яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, все перемешать и залить майонезом. Украсить зеленью.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и большую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

ЯИЧНИЦА С БЕКОНОМ

Возьмите 2 яйца, 4–6 ломтиков бекона, 1 помидор, 1 луковицу

Бекон нарезать тонкими ломтиками, выложить бекон на сковородку и поджарить до золотистой корочки, выложить на тарелку. Репчатый лук нарезать кольцами и обжарить с двух сторон до золотистого цвета, выложить на тарелку. На этом же масле приготовить яичницу. На блюдо выложить яичницу, на нее ломтики бекона и обжаренный лук.

Подавать с нарезанным дольками помидором

ЯИЧНИЦА С ЛИСИЧКАМИ

Возьмите 4 яйца, 300 г лисичек, зеленый лук, 1 луковицу репчатого лука, растительное масло, перец, соль.

Грибы почистить, вымыть, нарезать ломтиками. Нагреть масло, положить нарезанный лук и луковицу, быстро обжарить, добавить нарезанные грибы. Тушить до готовности – грибы должны стать мягкими, а их сок выкипеть. Грибы залить взбитыми посоленными и поперченными яйцами и жарить до готовности яиц. Подавать с салатом из свежих огурцов, заправленных сметаной и посыпанных мелко нарезанным чесноком.

ЯИЧНИЦА С КАБАЧКОМ

Возьмите 3 яйца, 1 небольшой молодой кабачок, 100 г ветчины, 1 картофелину, растительное масло, соль, перец.

Кабачок очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками, картофель – соломкой. Все овощи обжарить на растительном масле, постепенно добавляя мелко нарезанную ветчину. В сковороду, где жарятся овощи и ветчина, вбить яйца, посолить и поперчить. Подавать со свежими овощами.

Оранжевый разгрузочный день

Этой «разгрузкой» можно пользоваться тем, у кого нет аллергии на цитрусовые. Цитрусовые соки бодрят и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами.

7. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой можно растворить 1/2 ч. ложки глауберовой соли.

7 30 – выпить 1 стакан свежавыжатого апельсинового сока.

8 30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ч ложку меда и 2 ст ложки лимонного сока.

9. 30 – выпить чашку чая. В качестве заварки использовать мяту или мелиссу; когда чай заварится, в него надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку меда.

10. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

11 00 – выпить 1 стакан лимонного сока, разбавленного водой в соотношении 1:5.

12. 00 – выпить чашку мятного чая.

13. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

14. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

15. 00 – выпить чашку мятного чая.

16 00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

17 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ч ложку меда и 2 ст ложки лимонного сока.

18. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

19 00 – выпить чашку чая В качестве заварки надо использовать мяту или мелиссу; когда чай заварится, в него надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку меда.

20. 00–23. 00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечания

На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан апельсинового или грейпфрутового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19.00. Пейте через 30 минут после ужина грейпфрутовый сок.

Оранжевая фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все оранжевое. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «оранжевую», динамичную музыку, например, группу «Браво» или «Запрещенные барабанщики» и выполните упражнения нашего оранжевого комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

Цели упражнения

- ♦ С помощью правильного дыхания активизировать циркуляцию крови в организме.
- ♦ Подготовить себя к дальнейшим нагрузкам.
- ♦ Активизировать мышцы живота, бедер и предплечий.
- ♦ Тонизировать мышцы шеи.



Как выполнять

1. Лягте на спину.
2. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх.
3. Сделайте глубокий вдох, на медленном выдохе прижмите живот к спине.
4. На медленном вдохе начните «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднимается голова, затем шея, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы плотно прижаты к полу.
5. На выдохе потянитесь вперед руками. Мышцы рук должны быть максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч.
6. На вдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держим прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на вспенивание крыльями воды.
7. На выдохе также выполняем 5 ударных движений. Живот втянут.
8. Заканчивая упражнение, на выдохе медленно «раскрутите» корпус: опустите голову и ноги на пол.

//-- Упражнение 2 --//

Цели упражнения

- ♦ Повысить подвижность позвоночника.
- ♦ Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- ♦ Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.
- ♦ Улучшить осанку.



Как выполнять

1 Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы плотно прижмите к полу.

2. Руками обхватите бедра с внешней стороны.

3 На вдохе потянитесь макушкой вверх, живот максимально прижмите к спине.

4 На выдохе начните «скручивать» позвоночник. Представьте, что вы – моллюск, который забирается в раковину.

5 «Скручивание» должно идти от копчика к лопаткам. Постепенно выпрямляя руки, постарайтесь коснуться поясницей пола.

6. На вдохе вернитесь в исходное положение.

//-- Упражнение 3 --//

Цели упражнения

- ◆ Укрепить и растянуть мышцы задней поверхности бедер.
- ◆ Повысить подвижность позвоночника.
- ◆ Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- ◆ Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.



Как выполнять

1 Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса, ноги согните в коленях, стопы плотно прижмите к полу.

2. Сведите колени и напрягите ягодицы.

3 На вдохе прижмите живот к спине и начните выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы.

4 Отрываем от пола макушку, шею, взгляд устремлен на пупок, затем плечи, лопатки и поясницу. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища и вперед.

5 Когда голова окажется над тазом, начинаем делать выдох и вытягиваемся вперед как можно активнее.

6. Максимально вытянулись вперед и сделали вдох.

7. На выдохе начинаем делать упражнение в обратном порядке.

8. Попробуйте поймать следующие ощущения: вы – бутон прекрасного цветка, который

с приходом ночи закрывается, а как только пригреет солнышко, раскрывает свои лепестки.

//-- Упражнение 4 --//

Цели упражнения

- ♦ Развить подвижность, силу и гибкость тазобедренного сустава.
- ♦ Тонизировать мышцы бедер.
- ♦ Укрепить мышцы живота и предплечий.



Как выполнять

1. Лягте на спину.
2. Спину и ягодицы плотно прижмите к полу.
- 3 Упритесь в пол ладонями – именно упор на руки поможет вам выполнить это упражнение.
- 4 Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх.
5. Вдохните, прижав живот к спине.
6. На выдохе выпрямите одну ногу вверх, тяните носок.
- 7 На медленном вдохе сделайте круг ногой в воздухе, начиная с внутренней стороны, двигаясь по часовой стрелке.
8. На выдохе сделайте такой же круг в обратную сторону.
9. То же самое проделайте с другой ногой.

//-- Упражнение 5 --//

Цели упражнения

- ♦ Укрепить мышцы живота.
- ♦ Повысить гибкость позвоночника.
- ♦ Массировать спину.



Как выполнять

- 1 Сядьте на пол, слегка разведенные в стороны ноги согните в коленях.
2. Сделайте вдох и прижмите живот к спине.
- 3 Обхватите руками бедра с внешней стороны и оторвите от пола стопы. Выдохните.
4. На вдохе начинаем перекач назад: от копчика до лопаток, область шеи стараемся не затрагивать.
5. На выдохе возвращаемся в положение сидя. Движение начинаем также от копчика.
6. Во время выполнения этого упражнения руки должны быть напряжены и носки ног вытянуты.

//-- Упражнение 6 --//

Цели упражнения

- ♦ 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 7 --//

Цели упражнения

- ♦ Укрепить мышцы живота и спины.
- ♦ Тонизировать мышцы рук и ног.
- ♦ Улучшить подвижность и гибкость позвоночника.
- ♦ Сформировать правильную осанку.



Как выполнять

- 1 Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, спину выпрямите.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч.
3. Ноги слегка согните в коленях, стопы потяните на себя.
- 4 Вдохните, максимально приблизив живот к спине, и потянитесь вверх.
- 5 На медленном выдохе начните постепенное скручивание позвоночника от головы до лопаток. При этом корпус должен максимально растягиваться за счет втягивания живота.
- 6 На медленном вдохе вернитесь в исходное положение, потянитесь вверх.

Среда – день желтый

Немного солнца в холодной воде

Желтый цвет не утомляет и оказывает целостное воздействие на человека, исцеляя и ум, и тело. Он наполняет человека животворящей энергией, однако в отличие от красного цвета, он не возбуждает, а стимулирует.

Этот цвет полезен для снятия напряжения при жизненных разочарованиях, он дарит жизнерадостное восприятие мира, способствует непринужденности в общении и

преодолению межличностных конфликтов.

Сегодня мы с вами будем:

- ♦ стимулировать и укреплять нервную систему;
- ♦ пробуждать и усиливать интеллект;
- ♦ активизировать логику;
- ♦ учиться ясно излагать свои мысли;
- ♦ пытаться усиливать самоконтроль;
- ♦ бороться с плохим настроением;
- ♦ возвращать уверенность в своих силах.

Воспринимающийся человеком как «застывший солнечный свет», желтый оказывает очищающее действие на весь организм, помогает растворению артритных отложений. Он полезен при вялом пищеварении и при атонических запорах. Желтый возбуждает аппетит, стимулирует работу печени, желчного пузыря, селезенки. Он лечит диабет, заболевания почек, ревматизм, геморрой, метеоризм, ряд кожных заболеваний (аллергический дерматит, экзему), помогает при нервном истощении и бессоннице. Желтый цвет оказывает благотворное действие на зрение: увеличивает скорость зрительного восприятия и остроту зрения.

Примечание

Передозировка желтого цвета ведет к избыточной выработке желчи и ее скоплению в тонком кишечнике. Этот цвет противопоказан при диарее, лихорадке, невралгии, при остром воспалительном процессе, а также при перевозбуждении.

Желтая диета

Рекомендации

- Пейте сегодня ананасовый и персиковый соки, зеленый чай с жасмином и ромашкой, откажитесь от кофе.
- Если вам необходимо перекусить, можно съесть консервированные или свежие ананасы, желтые яблоки, курагу.

//-- Рецепты для завтрака --//

ПШЕННАЯ КАША С ТЫКВОЙ

Возьмите 1 стакан пшена, 300–500 г тыквы, 2 стакана молока, 1 стакан воды, сахарный песок по вкусу, сливочное масло.

Пшено промыть, залить стаканом кипятка и оставить на ночь. Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, положить в кастрюльку, залить водой и варить до размягчения. После этого воду слить. Утром залить набухшую крупу молоком и варить на маленьком огне до полной готовности. Добавить в кашу вареную тыкву, перемешать, варить на маленьком огне 5-10 минут, добавить сахар по вкусу. Кашу заправить сливочным маслом.

ОМЛЕТ С СЫРОМ И САЛАТОМ

Возьмите 2 яйца, 1/2 стакана молока или сливок, 1 столовую ложку муки, 3 листа салата, 1/2 репчатого лука, 50 г сыра, соль, черный перец, растительное масло.

Листья салата нарезать соломкой, лук – кубиками и выложить на разогретую

сковородку, тушить 5 минут. Смешать яйца, молоко, муку и соль, взбить и вылить на сковородку, накрыть крышкой и жарить на маленьком огне 5–7 минут. Натереть на крупной терке сыр и перед подачей на стол посыпать омлет.

ПШЕННАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1 стакан пшена, 1/2 стакана мелко нарезанного чернослива, 3–4 столовые ложки измельченных грецких орехов, 2 стакана воды, сливочное масло, сахарный песок по вкусу.

Замочить на ночь пшено. Утром залить крупу кипятком и варить 10 минут, добавить нарезанный, предварительно вымоченный чернослив, сахар и варить до готовности. Когда каша будет готова, добавить орехи, заправить сливочным маслом и подавать на стол.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

СУП С КЛЕЦКАМИ

Возьмите 1 литр воды, 3 крупные картофелины, 1 морковь, 1 луковицу, несколько кусочков сала, лавровый лист, черный перец горошком, зеленый лук, 5 ст ложек муки, 1 яйцо, 100 г воды, сливочное масло, соль.

Воду вскипятить, посолить, добавить нарезанный кубиками картофель, перец и лавровый лист. Репчатый лук, натертую на крупной терке морковь спассеровать на растопленном сале 5–7 минут. Затем содержимое сковородки добавить в картофельный отвар. Варить суп на маленьком огне.

Замесить крутое тесто из муки, воды, яйца и сливочного масла, посолить. Чайной ложкой отделять кусочки теста и опускать в кипящий суп. Варить 5-10 минут на слабом огне.

Перед подачей посыпать суп мелко нарезанным зеленым луком.

ОВОЩНОЙ СУП

Возьмите 1 литр воды, несколько листов капусты, 3 картофелины, 1 морковь, небольшой пучок петрушки, 1 луковицу, 1/2 банки кукурузы, 2 свежих помидора, сливочное масло, 2 зубчика чеснока.

Воду вскипятить, посолить, капусту нарезать и положить в кипящую воду, добавить нарезанный кубиками картофель, варить на маленьком огне. Мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке морковь и на мелкой терке чеснок, нарезанные кубиками помидоры пассеровать на сливочном масле. Добавить овощную смесь в овощной бульон, варить на маленьком огне 10 минут. Снять с огня, добавить кукурузу, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

ГРИБНОЙ СУП

Возьмите 1 литр воды, 2 картофелины, 1 луковицу, 1 морковь, 2 ст ложки сушеных грибов, 2 ст ложки мелко нарезанного чернослива, 1 ст. ложку муки, зелень, соль, перец.

Отварить грибы, бульон процедить, нарезать грибы мелкими ломтиками и положить в бульон, добавить кипятка и поставить на маленький огонь. Добавить в суп картофель, нарезанный ломтиками. Мелко нарубленный лук, натертую на крупной терке морковь пассеровать на растительном масле 5–7 минут. Добавить в овощную смесь муку и выложить содержимое сковородки в суп, а затем добавить чернослив и варить до готовности. Суп подавать с зеленью.

САЛАТЫ

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И СУХАРИКАМИ

Возьмите 1 крупный красный болгарский перец, 1 банку кукурузы, небольшую луковицу, упаковку сухариков, банку майонеза.

Перец и лук нарезать мелкими кубиками, добавить кукурузу, сухарики и майонез, перемешать, дать «настояться» 30–40 минут и подавать к столу.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И КУКУРУЗОЙ

Возьмите 250–300 г крабовых палочек, 1 банку кукурузы, 3 яйца, 100 г сыра, 1–2 зубчика чеснока.

Крабовые палочки мелко нарезать, яйца и сыр натереть на крупной терке, добавить кукурузу и натертый на мелкой терке чеснок, перемешать, добавить майонез, перемешать.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ

Возьмите 3 крупные вареные картофелины, 1 банку кукурузы, 2 соленых огурца, 1/2 банки майонеза.

Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить кукурузу и майонез, перемешать.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и небольшую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

ТРЕСКА ПОД ГРИБНОЙ «ШУБОЙ»

Возьмите 500 г трески, 300 г шампиньонов, 1 стакан сметаны, 1 ст ложку муки, 1 луковицу, 1/2 лимона, растительное масло, перец черный, соль.

Рыбу нарезать на куски, посолить, поперчить, полить лимонным соком и выложить в глубокую сковородку, смазанную маслом. Мелко нарезанный лук и грибы обжарить в масле, добавить сметану и муку, накрыть сковородку крышкой, тушить на маленьком огне 5 минут. Сметано-грибную смесь выложить на рыбу, поставить сковородку в духовку, запекать 20 минут.

КАЛЬМАРЫ ПО-КИТАЙСКИ

Возьмите 300 г кальмаров, 100 г стеблей сельдерея, 1 луковицу, 3 ст ложки соевого соуса, молотый имбирь, растительное масло, черный перец, соль, петрушку.

Кальмары промыть, замочить в холодной воде на 1–2 часа, снять пленку, нарезать соломкой и отваривать в подсоленной воде 1–2 минуты. В эту же воду опустить на 1 минуту стебли сельдерея. Нарезать лук соломкой, обжарить на сковороде, добавить имбирь, нарезанный соломкой сельдерей и тушить 5 минут. Добавить кальмары и тушить еще 5 минут. Когда блюдо будет готово, посыпать его перцем, полить соевым соусом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ТРЕСКА В ОМЛЕТЕ

Возьмите 150 г трески, 3 яйца, 1/3 стакана молока, 1 ст ложку муки, растительное масло, соль, перец, панировочные сухари, 1/2 лимона, зеленый лук.

Рыбу посолить, поперчить, вывалять в сухарях и обжарить с двух сторон на сковороде. Яйца, молоко, муку и соль взбить и залить этой смесью рыбу. Накрыть сковородку крышкой и жарить на маленьком огне 5–7 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленым луком, сбрызнуть соком лимона.

Желтый разгрузочный день

В ананасовом соке содержится вещество бромелайн, способное расщеплять жир. Поэтому ананасовый разгрузочный день очень эффективен.

- 7. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
- 8. 00 – выпить 1 стакан ананасового сока.
- 9. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.
- 10. 30 – выпить чашку мятного чая.
- 11. 30 – выпить 1 стакан ананасового сока.
- 12. 30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой надо развести 1 ст ложку меда и 2 ст ложки лимонного сока.
- 13. 30 – выпить чашку зеленого чая.
- 14. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.
- 15. 00 – выпить 1 стакан ананасового сока.
- 16. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
- 17. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.
- 18. 00 – выпить 1 стакан ананасового сока.
- 19. 00 – выпить чашку мятного чая.

Примечание

На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, мюсли, сухофрукты, вместо ужина лучше всего выпить 1 стакан ананасового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19.00. Пейте через 30 минут после ужина ананасовый сок.

Желтая фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все желтое. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «желтую», медитативную музыку, например, китайскую или индийскую, и выполните упражнения нашего желтого комплекса.

С помощью этих упражнений вы не только укрепите свое здоровье, но и сможете осязать, слышать, видеть, чувствовать запах и вкус, которые печатное слово передать не может. В вашем организме произойдут изменения, которые отразятся не только на вашем самочувствии и настроении, но и в ваших ощущениях и движениях.

Займемся китайской гимнастикой и освоим Золотые китайские упражнения.

Золотые китайские упражнения специально созданы для того, чтобы регулировать в организме баланс Пяти стихий. Они усиливают поток энергии ци через органы и соответствующие им меридианы. Тем самым они оказывают благотворное влияние и на физическое, и на душевное состояние человека.

//-- Упражнение 1 --//

Поза, показанная на рисунке, символизирует дух начинаний, стремление к новому и принятие решений; отображает жизнь как путь и подчеркивает значимость активного движения по этому пути.



1 Представьте себе желтый поток энергии шириной около четырех сантиметров, который начинается у правого глаза и течет к пальцам правой ноги

2 Усиливайте образ меридиана на выдохе

3 Пройдитесь медленно взад и вперед, продолжая концентрировать внимание на свои внутренние ощущения

4 Через 2–3 минуты повторите упражнение, представив меридиан с левой стороны.

//-- Упражнение 2 --//

1 Поставьте стопы параллельно на ширину плеч. Плечи расслаблены, руки свободно опущены вдоль тела. Колени слегка согнуты. Поднимите руки вверх над головой, ладони направлены друг к другу.



2 Вдыхая, наклонитесь влево как можно ниже. Руки должны оставаться прямыми.

Наклоняясь, держите тело ровно, не сутультесь, смотрите прямо перед собой. Пусть вес правой руки растягивает правую сторону туловища так, чтобы у вас возникло ощущение натянутого лука. Выпрямитесь.

3 Сделайте интенсивный выдох. Сожмите руки в кулаки и прижмите их к груди, одновременно наклонившись вперед и слегка согнув колени. Встаньте прямо.

4 На вдохе повторите упражнение в правую сторону. Выполните упражнение по 10 раз в каждую сторону.

//-- Упражнение 3 --//

Поза, показанная на рисунке, способствует концентрации энергии Печени. Энергия Печени – это рост, устойчивость, скоординированная сила и спокойная концентрация на важном.



1 Представьте себе поток желтой энергии, направленный от большого пальца ноги к груди. Усиливайте визуализацию потока с каждым вдохом. Оставайтесь в этой позе не менее минуты.

2 Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Если вам трудно сохранить равновесие, это свидетельствует о вашей неуверенности в себе.

//-- Упражнение 4 --//

1 Лягте на спину. Согните ноги в коленях и обхватите их у лодыжек. Подошвы стоп не отрывайте от пола.

2. На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом.



На выдохе опуститесь на пол. Повторяйте это упражнение в течение минуты.

3 В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота.

4 Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело.

//-- Упражнение 5 --//

Это поза Сердца. Она демонстрирует прощение и отказ, простоту, ясность, способность быть и королем, и слугой. Принимайте эту позу, когда вы в замешательстве, когда в вашей жизни царит беспорядок, когда находитесь в состоянии стресса и никому не можете довериться.



1 Представьте меридиан. Сердца, идущий от середины подмышечной впадины к внутренней стороне мизинца

2 С каждым выдохом усиливайте образ энергетического потока. Сохраняйте позу не менее 3 минут.

//-- Упражнение 6 --//

1 Встаньте прямо, поставив ноги на ширину плеч. Стопы параллельны друг другу. Согните обе руки в локтевых суставах, плечи расслаблены, ладони направлены вверх (см. далее).

2. Сожмите кисти в кулак. Одновременно медленно вытяните левую руку вперед, как будто для удара.



3. На вдохе верните руку в исходное положение. Выполните то же движение правой рукой.

4 На выдохе медленно поднимите левую руку в сторону до уровня плеч. На вдохе вернитесь в исходное положение.

5. Сделайте то же движение правой рукой.

6 Повторите эти движения не менее пяти раз

//-- Упражнение 7 --//

Поза, представленная на рисунке, отражает сущность Перикарда: открытость, теплоту, готовность отдавать и получать Эта поза поможет вам развить в себе перечисленные качества.



1 Приняв указанную позу, представьте себе меридиан Перикарда, идущий от сердца к ладони. Начинается этот меридиан в двух сантиметрах от сосков, идет по бокам вдоль тела и по внутренней поверхности рук до второго межфалангового сустава среднего пальца.

2 Усиливайте поток энергии на выдохе. Оставайтесь в этой позе, пока не почувствуете, что ваши руки стали теплыми.

Красоты много не бывает!

Сегодня, дорогие мои читательницы, мы с вами займемся массажем шеи. Наш возраст «выдает» состояние кожи нашей шеи. Именно этой «проблемной» зоной мы сегодня и займемся.

МАССАЖ ШЕИ

Цель массажа:

Сделать шею такой же привлекательной и подтянутой, как 10 лет назад, сделать кожу более эластичной.

Как проводить массаж:

♦ Правой рукой нежными круговыми движениями массируйте левую сторону шеи в направлении снизу вверх.

♦ Таким же образом массируйте левой рукой правую сторону шеи.

Дополнительные рекомендации:

♦ Первые две недели массируйте по 30 секунд левую и правую части шеи.

♦ После этого можно попробовать увеличить темп массажа и часто чередовать руки: правая – левая, правая – левая.

♦ Далее можно варьировать массаж в обычном ритме и массаж в ускоренном ритме.

//-- Тонизирующие массажные смеси для шеи --//

САНДАЛОВАЯ СМЕСЬ

2 капли масла сандала + 3 капли мирра + 1 капля сосны смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Смешайте, втирайте во время массажа в кожу шеи.

РОЗОВО-МУСКАТНАЯ СМЕСЬ

3 капли масла розы + 4 капли мускатного ореха смешайте с 1 ч ложкой детского крема. Смешайте, втирайте во время массажа в кожу шеи.

ОЛИВКОВАЯ СМЕСЬ

3 капли масла сосны + 3 капли сандала + 3 капли мяты смешайте с 1 ст ложкой подогретого оливкового масла. Смешайте, втирайте во время массажа в кожу шеи.

Четверг – день зеленый

Зеленая НЕтоска

Зеленый цвет при воздействии на нервную систему человека проявляет промежуточные свойства между теплыми и холодными цветами: он одновременно освежает и успокаивает. Зеленый соответствует сбалансированности процессов и гармонии. Он способствует восстановлению сил, регенерации организма. Обнаружено, что под воздействием зеленого цвета число правильно решенных задач увеличивается на 10 % при сокращении числа ошибок на 20 %.

Сегодня мы с вами:

- ♦ поднимем жизненный тонус;
- ♦ снимем напряжение;
- ♦ научимся правильно расслабляться;
- ♦ улучшим сон;
- ♦ предотвратим нервные срывы и переутомление;
- ♦ поднимем умственную работоспособность;
- ♦ улучшим качество концентрации внимания и мыслей.

Зеленый цвет приводит к нормализации дыхания и пульса, увеличивая длительность выдыхания, в отличие от теплых тонов.

Зеленый нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает при аритмии и тахикардии. Он стабилизирует артериальное давление и состояние центральной нервной системы, оказывает дезинфицирующее, антисептическое и бактерицидное действие.

Мастера аюрведического массажа считают, что масло, помещенное в бутылку зеленого стекла, приобретает антисептические свойства и с успехом может быть использовано при раздражениях и заболеваниях кожи. Действительно, зеленый улучшает структуру кожи, особенно благотворно его воздействие сказывается при комбинированном типе кожи.

Зеленый уменьшает влияние укачивания, смягчает морскую болезнь, предотвращает рвоту, оказывает слабое болеутоляющее действие. Этот цвет дает отдых глазам (целесообразно пользоваться зеленым абажуром для настольной лампы), он нормализует внутриглазное давление, усиливает остроту зрения, сужает величину слепого пятна

сетчатки.

Он показан при острых простудных заболеваниях, при болезнях позвоночника и нервной системы, при головных болях и метеозависимости. Наиболее показан этот цвет людям, периодически страдающим невралгиями и мигренями, вызванными повышенным кровяным давлением: зеленый способствует нормальному наполнению кровеносных сосудов.

Передозировка зеленого цвета может вызвать образование камней в желчном пузыре из-за усиленной концентрации желчи.

Зеленая диета

Рекомендации

- Пейте сегодня яблочный сок, зеленый чай с жасмином, мятой или мелиссой, травные чаи.
- Если вам необходимо перекусить, можно съесть зеленые яблоки или орехи.

//-- Рецепты для завтрака --//

ОВСЯНКА С ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

Возьмите 2–3 столовые ложки овсяных хлопьев, 1/2 стакана ореховой смеси, 1 крупное зеленое яблоко, 2 ст. ложки меда.

Овсянку залить крутым кипятком, настаивать 10–15 минут, натереть на крупной терке яблоко, смешать с овсянкой, добавить орехи и мед. Перемешать.

ОВСЯНКА С ЯБЛОКАМИ И КОРИЦЕЙ

Возьмите 1/2 стакана овсяных хлопьев, 2 крупных зеленых яблока, 1,5 стакана воды, сахар, корицу по вкусу.

Яблоки нарезать мелко, пересыпать сахаром, залить 1/2 стакана воды и варить на маленьком огне 10–15 минут. Овсянку залить стаканом крутого кипятка. Когда яблоки станут мягкими, добавить овсянку и корицу, варить 5–10 минут.

ЯБЛОКИ С ТВОРОГОМ

Возьмите 3 зеленых яблока, 150 г творога, 2 столовые ложки изюма, 1 яйцо, 1 ложку манной крупы, корицу, сливочное масло, сахарный песок.

Творог смешать с изюмом, сахарным песком, яйцом, манкой и корицей. Яблоки разрезать пополам, вынуть сердцевину. Начинить яблоки творожной массой. Выложить на смазанную маслом сковородку, запекать в духовке 15–20 минут.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

СУП ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

Возьмите 0,5 кг стручковой фасоли, 3 крупные картофелины, 1 луковицу, 1–2 помидора, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку муки, зелень, растительное масло, черный перец, соль.

В кипящую воду бросить картофель, нарезанный кубиками, и стручковую фасоль (при желании ее можно тоже нарезать). На сковороде пассеровать лук и помидоры, нарезанные кубиками, 5–7 минут, добавить сметану и муку, тщательно перемешивая, тушить 5 минут. Содержимое сковородки вылить в кастрюлю, помешивая суп. Довести до готовности. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

КУРИНЫЙ СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ Возьмите 1 литр куриного бульона, 3 картофелины, 1 небольшую морковь, 1 луковицу, 1 зубчик чеснока, банку горошка, 20 г

сыра, оливковое масло, черный перец, соль, зелень.

В куриный бульон добавить нарезанный кубиками картофель и натертую на крупной терке морковь. Пассеровать в масле лук и чеснок 5 минут, добавить в кастрюлю. Варить суп до готовности картофеля, добавить горошек и варить 5 минут. Перед подачей на стол суп посыпать тертым сыром и мелко нарезанной зеленью.

ЩАВЕЛЕВЫЙ СУП

Возьмите 1 литр куриного или говяжьего бульона, пучок щавеля, 1 морковь, 1 луковицу, 2 яйца, зелень, растительное масло, соль.

В бульон добавить крупно нарезанный картофель, варить 10 минут. В растительном масле пассеровать мелко нарезанный лук и натертую на крупной терке морковь 5–7 минут. Добавить в кастрюлю содержимое сковородки и нарезанный соломкой щавель.

Подавать суп, посыпанный зеленью, с отваренными вкрутую яйцами.

САЛАТЫ

САЛАТ СО ШПИНАТОМ

Возьмите 200 г шпината, 3 крупных помидора, 1 луковицу, 1 ст ложку яблочного уксуса, оливковое масло, соевый соус, соль, черный перец.

Помидоры нарезать дольками, лук и шпинат соломкой, перемешать, заправить соевым соусом, маслом, добавить черный перец по вкусу.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

Возьмите 100–150 г куриной грудки, 1/2 банки кукурузы, 100 г салата, 1/2 банки майонеза, несколько черносливин.

Курицу нарезать кубиками, салат соломкой, добавить кукурузу и нарезанный чернослив, заправить салат майонезом.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

Возьмите 100 г салата, 100 г белокочанной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 луковицу, 1 крупный болгарский перец, любую зелень, соевый соус, оливковое масло.

Мелко нашинковать капусту, выложить в емкость и руками растрепать ее. Салат, помидоры, перец нарезать крупными кусочками, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кубиками, зелень мелко нарезать. Все перемешать, заправить маслом и соевым соусом.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и небольшую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

КУРИНАЯ ГРУДКА С БРОККОЛИ

Возьмите 300–500 г куриной грудки, 500 г капусты брокколи, 100 г бекона, 200 г сыра, 1/2 стакана сливок или молока, растительное масло, муку, черный перец, соль.

Разделить куриную грудку на 5–6 кусочков, обвалять в муке и обжаривать на сковороде 7–10 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой, смешать с тертым сыром. В глубокую сковородку, смазанную маслом, выложить курицу, залить сливками, сверху выложить брокколи с сыром, посыпать беконом, нарезанным крупными кубиками. Сковородку поставить в разогретую духовку и запекать 15–20 минут.

СВИНИНА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Возьмите 500 г постной свинины, 1 луковицу, 1/2 стакана риса, 1/2 банки зеленого горошка, 1 стакан бульона, растительное масло, соль, перец.

Мясо нарезать на куски, отбить, посолить, поперчить, обжарить на сковороде. В

жаровню влить бульон, положить мясо и мелко нарезанный лук, тушить до готовности. Перед подачей добавить в жаровню отваренный рис и 1–2 банки горошка, перемешать.

ОВОЩНОЕ РАГУ С МЯСОМ

Возьмите 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковицу, 3 крупные картофелины, 1 болгарский перец, 1/2 маленького кочана белокочанной капусты, зелень, черный перец горошком, лавровый лист, соль, масло.

В жаровню налить немного масла, поместить туда мясо, нарезанное мелкими кусочками, обжарить. Морковь нарезать соломкой, капусту нашинковать, картофель нарезать крупными кубиками, болгарский перец и лук – мелкими кубиками.

Добавить овощи к мясу, если понадобится, влить немного кипяченой воды и тушить с закрытой крышкой 30–40 минут. Посыпать зеленью, закрыть крышкой и тушить еще 5–7 минут.

Зеленый разгрузочный день

Яблочная «разгрузка» больше всего подходит людям, страдающим малокровием. В этот день лучше всего готовить сок из зеленых несладких сортов яблок.

7 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой можно растворить глауберову соль на кончике ножа.

7. 30 – выпить 1 стакан яблочного сока.

8. 30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 3 ст. ложки лимонного сока.

9. 30 – выпить 1 стакан сливового сока, разбавленный теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

10 30 – выпить чашку зеленого чая, в котором можно растворить 1 ч. ложку меда.

11. 30 – выпить 1 стакан яблочного сока.

12 30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую добавить 6–8 ст. ложек гранатового сока.

13 30 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки лучше всего использовать смесь из мяты, ромашки и листьев черной смородины.

14 00 – выпить 1 стакан сливового сока, разбавленный теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

15. 00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

16 00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного водой из расчета 1:2.

17 00 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки лучше всего использовать смесь из мяты, ромашки и листьев черной смородины.

18. 00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

19 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 3 ст. ложки лимонного сока; можно растворить в ней 1 ч. ложку меда.

Примечания

На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи, пить больше зеленого или травного чая. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан грейпфрутового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19.00. Пейте через 30 минут после

ужина грейпфрутовый сок.

Зеленая фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все зеленое. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды Включите «зеленую» музыку, например, Тори Амос или Бьерк, и выполните упражнения нашего зеленого комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

1 Сядьте на пол и соедините подошвы стоп Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках Точка посередине запястья с внутренней стороны – это точка источника энергии Упражнение стимулирует эту точку.



2 На выдохе медленно наклонитесь к ногам

3. На вдохе вернитесь в исходное положение.

4. Выполняйте упражнение в течение минуты. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.

//-- Упражнение 2 --//

Посмотрите на рисунок: такую позу принимают борцы кунгфу, использующие зеленую энергию для защиты. Этой позой мы защитим организм от вредных факторов внешней среды.



1 Примите указанную позу. Напрягите тело, словно сжатую пружину, вытяните правую руку перед собой.

2 Представьте себе, как зеленая энергия течет от кончика мизинца по внутренней стороне руки, по лопатке и шее к уху. На выдохе усильте поток энергии

3 Оставайтесь в этой позе, пока вам не станет тепло или жарко

4. Затем сделайте упражнение с левой стороны.

//-- Упражнение 3 --//

1. Сядьте на пятки и опустите голову лбом на пол. Руки соедините в замок за спиной.



2 Вдохните и поднимите руки, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках (как показано на рисунке). Оставайтесь в этом положении на 30 секунд, дышите глубоко, через нос.

3 Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным. Выдохните и опустите руки на пол.

//-- Упражнение 4 --//

Поза на рисунке похожа на положение птицы в полете



1 Встаньте в позу летящей птицы, дышите глубоко, грудью и животом, через рот. Прямые руки подняты в стороны на уровне плеч, правая рука ниже, левая выше (руки должны образовать одну прямую линию). Голову слегка поверните вправо. Представьте себе поток теплой зеленой энергии, который идет от безымянного пальца по внешней стороне руки к шее, затем огибает ухо и следует к точке окончания брови.

2 Оставайтесь в этом положении, пока вам не станет тепло или жарко. Не допускайте излишнего напряжения

3. Затем сделайте упражнение для левой стороны.

//-- Упражнение 5 --//

1 Сядьте на пол, вытянув ноги Обопритесь сзади на руки, пальцы рук направлены назад.



2 Поднимите таз так, чтобы получилась прямая линия от головы до пальцев ног (как показано на рисунке). Дышите глубоко и равномерно в течение минуты.

3 Лягте на пол, закройте глаза, расслабьтесь и почувствуйте в теле приятное тепло, возникшее после упражнения.

//-- Упражнение 6 --//

Эта поза символизирует круг, являющийся знаком Земли.



1. Оставайтесь в указанной позе в течение минуты. Дышите ровно. Рот слегка приоткрыт. Убедитесь, что ладонь верхней руки направлена к потолку, а ладонь нижней – к полу.

2 Сначала представьте зеленый меридиан с правой стороны (правая рука вверх): энергия течет от точки под правым глазом, вниз по лицу и шее, к середине правой ключицы, оттуда вниз через грудную клетку, далее вниз по животу, через паховую область, по передней поверхности бедра и голени ко второму пальцу стопы.

3. Представьте себе зеленый поток энергии, бегущий по меридиану в землю. Это поможет вам явственно ощутить землю под ногами. Через минуту сделайте глубокий выдох, поднимите правую руку как можно выше, а левую опустите как можно ниже.

4. Повторите позу для левой стороны.

//-- Упражнение 7 --//

1 Сядьте на пол, подогнув под себя ноги так, чтобы ягодицы оказались между стопами



2. Медленно наклоняйтесь назад, пока не почувствуете напряжение в мышцах бедер
3. Если можете, лягте спиной на пол (как показано на рисунке). Дышите глубоко и спокойно.

Целлюлит? Пора с ним покончить!

И это можно сделать без вложения больших средств в свою фигуру и не выходя из дома! Я приведу вам несколько рецептов 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, 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 с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею проблемные места, затем ополоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут ваши 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, увлажняя и насыщая ее кислородом, питая и укрепляя все слои кожи. Также это улучшает микроциркуляцию, повышает тонус кожи и сосудов.

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 бергамота, перемешайте и намыливайте этой смесью проблемные места. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте свои проблемные места, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями – против часовой. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните слегка полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

Пятница – день голубой

Мечта – голубая, а мечтать не вредно!

Голубой – цвет эмоциональности, общения. Голубой дарит чувство покоя и удовлетворенности.

Сегодня мы с вами:

- ♦ проясним сознание;
- ♦ усилим свой познавательный интерес к жизни;
- ♦ избавимся от навязчивых идей;
- ♦ обречем душевный покой и равновесие;
- ♦ попробуем взглянуть на мир философски.

Этот цвет снижает артериальное давление, уменьшает частоту пульса, замедляет дыхание, способствует излечению заболеваний горла (охриплости, воспаления голосовых связок), щитовидной и паращитовидной желез

Голубой способствует успокоению различного рода воспалений, своего рода их охлаждению. Этот цвет обладает болеутоляющим характером. При локальном использовании проявляет антисептические свойства, уменьшает нагноение ран, нормализует кожные процессы при нарушении пигментного обмена. Голубой – один из главных врачующих цветов при расстройстве менструаций Голубой стягивает ткани и волокна, предотвращая рост опухолей, применяется даже при лечении рака.

Голубой цвет рекомендуется при ревматизме, ожирении (он снижает аппетит, поэтому при избыточном весе тела целесообразно использовать голубую посуду, накрывать стол голубой скатертью).

Избыточное, слишком длительное воздействие голубого цвета может вызвать нарушение циркуляции крови, появление разнообразных затвердений в тканях организма, а также состояние усталости и страха. Например, если долго носить одежду с преобладанием голубых тонов или находиться в окружении этого цвета, нередко возникает чувство подавленности.

Голубая диета

Рекомендации

- ♦ Пейте сегодня черничный морс, зеленый чай и чай рой-буш.
- ♦ Если вам необходимо перекусить, можно съесть изюм или чернослив.

//-- Рецепты для завтрака --//

ОВСЯНКА С ЧЕРНИКОЙ

Возьмите 1/3 стакана овсяных хлопьев, 1/2 стакана любых орехов, 1/2 стакана черники.

Овсянку залить кипятком, настаивать 10–15 минут, добавить орехи и чернику, перемешать

ОЛАДЬИ С ЧЕРНИКОЙ

Возьмите 100 г муки, 2 яйца, 100 г черники, 100 г йогурта, 4 ст ложки сахара, 2 ст ложки сахарного песка, сливочное масло, соду, подсолнечное масло.

В муку добавить яйца, молоко, йогурт, соду на кончике ножа, 2 ст ложки сахара, перемешать. Разогреть на сковороде масло и выпекать оладьи. Смазать их сливочным маслом. Подавать с черникой, растертой с 2 ложками сахарного песка

РИСОВАЯ КАША С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1 стакан риса, 1 стакан чернослива, 2 ст ложки сахара, 4 ст ложки меда, 2 ст ложки изюма, 1 ст ложку цукатов, 2 ст. ложки орехов, соль.

Замочить изюм в горячей воде на 30–40 минут. Чернослив отваривать в воде с сахарным песком 15 минут на маленьком огне. После этого отвар слить, добавить в него воду, всыпать рис и варить до готовности. Положить в кашу изюм, чернослив, мед, орехи, цукаты, тщательно перемешать. Заправить сливочным маслом.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

СУП С КАЛЬМАРАМИ

Возьмите 500 г кальмаров, 1 литр воды, 1 луковицу, 1 морковь, 1/3 банки зеленого горошка, 100 г шампиньонов, сливочное масло, перец, соль.

Отваривать кальмары в подсоленной воде 3 минуты, снять пленку, нарезать соломкой. Нарезать соломкой лук и пассеровать его в растительном масле. В кальмаровый отвар положить грибы, лук, нарезанную соломкой морковь, варить 15 минут. Добавить в суп кальмары, горошек, посолить, поперчить, варить 2 минуты. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

СУП С МИДИЯМИ

Возьмите 1 стакан длиннозерного риса, 500 г куриного бульона, 500 г мидий, 1/2 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 2 луковицы, 500 г помидоров, 1 ст. ложку муки, перец, соль.

В куриный бульон опустить промытый рис и варить на маленьком огне.

На сковороде растопить масло и обжарить в нем мелко нарезанный лук и помидоры, всыпать в овощную смесь муку, добавить сливки, тушить 3–5 минут. Добавить полученную смесь в бульон. Варить на слабом огне 5 минут. Добавить в бульон мидии и варить еще 10 минут.

СУП С КРЕВЕТКАМИ

Возьмите 200 г креветок, 1 морковь, 500 г цветной капусты, 1,5 л куриного бульона, 1 корень петрушки, 1 луковицу, зелень, 1 ст. ложку сливочного масла, соль.

Морковь натереть на крупной терке, петрушку и лук мелко нарезать и обжарить в масле. Добавить овощи в кипящий бульон, затем добавить мелко нарезанную цветную капусту и варить 15 минут. Добавить креветки и варить 1–2 минуты. Перед подачей на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

САЛАТЫ

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

Возьмите 250–300 г очищенных креветок, 1 небольшой пучок салата, 1 авокадо, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, 1/2 лимона, черные оливки без косточек.

Листья салата нарезать соломкой, авокадо – кубиками, добавить креветки, яйцо натереть на крупной терке, заправить майонезом, полить лимонным соком. Украсить салат

оливками.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

Возьмите 1 банку консервированных кальмаров, 1 огурец, 200 г сыра, 1/2 банки майонеза, соль, перец.

Кальмары и огурец нарезать соломкой, добавить натертый на крупной терке сыр, майонез, перемешать, поперчить.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

Возьмите 1 стакан вареного длиннозерного риса, 1 банку печени трески, 2 яйца, 1/2 луковицы, 1/2 банки майонеза.

Печень размять вилкой, добавить рис и натертые на крупной терке яйца, очень мелко нарезанный лук, заправить майонезом. Перемешать.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и небольшую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

РЫБА ПО-ПОЛЬСКИ

Возьмите 500 г филе трески или минтая, 500 г картошки, 4 яйца, 2 ст ложки сливочного масла, 1 луковицу, соль, перец, зеленый лук, лавровый лист.

Отварить рыбу с луком и специями. Отварить картофель и выложить в глубокое блюдо. Сверху выложить рыбу, затем натереть на крупной терке яйца и сливочное масло, и выложить на рыбу. Украсить блюдо мелко нарезанным зеленым луком.

РЫБА С ОВОЩАМИ

Возьмите 200–300 г филе форели или лосося, капусту брокколи, цветную капусту, стручковую фасоль, морковь, соль, 1 ст. ложку сливочного масла, перец.

Рыбу посолить, поперчить и уложить на лист фольги. Рядом с рыбой положить овощи в том количестве, которое вам нужно, добавить сливочное масло и сформировать из фольги плотно закрытый со всех сторон брикет. Положить брикет на сковородку и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

ФАРШИРОВАННЫЕ КАЛЬМАРЫ

Возьмите 2 тушки кальмаров, 5 яиц, 100 г крабовых палочек, 100 г пекинской капусты, 1/2 лимона, 1/2 банки майонеза.

Кальмары обдать кипятком, снять пленку, промыть, отварить в подсоленной воде 2 минуты. Пекинскую капусту нарезать мелкой соломкой, яйца натереть на крупной терке, крабовые палочки нарезать кубиками, перемешать, заправить майонезом, начинить этой смесью кальмаров, полить лимонным соком.

Голубой разгрузочный день

Этот способ разгрузки подойдет новичкам, которым трудно и непривычно существовать в течение целого дня на соковой неполной диете. Лучше всего использовать кефир «Бифидок» – это поможет улучшить состояние желудочно-кишечного тракта.

7. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока.

7. 30 – выпить 1 стакан кефира.

9. 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

10. 00 – выпить чашку мятного чая.

11 00 – выпить 1 стакан яблочного сока, разбавленного теплой кипяченой водой из

расчета 1:1.

12. 00 – выпить 1 стакан кефира.

13. 30 – выпить чашку мятного чая.

14 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой надо растворить 1 ст ложку меда и 2 ст ложки лимонного сока.

15. 00 – выпить 1 стакан кефира.

16. 30 – выпить 1 стакан яблочного сока, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

17. 30 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

18. 30 – выпить чашку мятного чая.

Примечания

На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи, пить больше зеленого или травного чая. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан яблочного или апельсинового сока.

Голубая фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все голубое. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «голубую», светлую музыку, например, Дэвида Мориси или Фрэнка Синатру, и выполните упражнения нашего голубого комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

Цели упражнения

- ◆ Укрепить мышцы живота.
- ◆ Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- ◆ Укрепить и тонизировать мышцы спины.
- ◆ Повысить подвижность позвоночника.



Как выполнять

1 Лягте на спину, руки вытянуты вверх над головой, стопы ног напряжены и натянуты «на себя».

2 На вдохе потянитесь, растяните позвоночник максимально, прижмите живот к спине.

3. На выдохе слегка расслабьтесь.

4. На вдохе прижмите живот к спине и начните опускать руки вниз.
- 5 Когда руки будут на уровне груди, начните скручивать позвоночник – отрываем от пола голову, затем шею, затем лопатки, позвоночник.
6. Когда ваш корпус будет находиться перпендикулярно полу, начните делать выдох, живот прижат к спине.
7. Максимально потянитесь руками вперед.
8. Не забывайте носки ног тянуть на себя!
9. В скрученном положении сделайте вдох.
10. Все то же самое повторите в обратном порядке.

//-- Упражнение 2 --//

Цели упражнения

- ◆ Укрепить мышцы живота.
- ◆ Массировать спину.
- ◆ Улучшить координацию и гибкость.



Как выполнять

- 1 Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, подтяните колени к груди.
- 2 Плотнo сведите пятки, обхватите стопы ладонями, попытайтесь удержать равновесие, балансируя на копчике.
3. Вдохните, прижмите живот к спине.
4. Перекатитесь назад, перекал начинайте от копчика. Старайтесь перекал закончить плечами так, чтобы голова не коснулась пола.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
- 6 Если вам будет трудно выполнять перекал назад, потянитесь вперед мышцами плеч и стопами ног, помогая себе при этом мышцами пресса.

//-- Упражнение 3 --//

Цели упражнения

- ◆ Уменьшить объем талии.
- ◆ Тонизировать, укрепить мышцы спины, сделать их более подвижными.
- ◆ Тонизировать мышцы живота и рук.



Как выполнять

1. Сядьте на пол, выпрямите спину.
2. Руки разведите в стороны и напрягите, потянитесь в стороны.
3. Ноги разведите на ширину плеч, носки стоп натяните на себя.
4. Вдохните, прижмите живот к спине.
5. На выдохе потяните талию слева направо: тянемся левой рукой к правой стопе.

Скручивание корпуса начинайте с поясницы.

- 6 Вдохните и немного покачайтесь взад-вперед в этом положении.
7. На выдохе вернитесь в исходное положение.
8. Повторите упражнение в другую сторону.

//-- Упражнение 4 --//

Цели упражнения

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



Как выполнять

1. Лягте на бок, постарайтесь выровняться в одну линию.
2. Голову положите на согнутую в локте руку; если у вас при этом устаёт шея, вытяните руку на полу и голову положите на руку.
3. Согните в колене правую ногу и выдвиньте перед левой.
- 4 На вдохе прижмите живот к спине и медленно начните поднимать левую ногу от бедра. Поднимайте вверх, насколько можете.
5. На выдохе – опустите ногу.
6. То же самое сделайте, лежа на другом боку.

//-- Упражнение 5 --//

Цели упражнения

- ♦ Тонизировать мышцы живота.
- ♦ Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра.
- ♦ Улучшить координацию.



Как выполнять

- 1 Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.
- 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, натяните носок на себя и заведите прямую ногу перед собой.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

//-- Упражнение 6 --//

Цели упражнения

- ♦ 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 7 --//

Цели упражнения

- ◆ Укрепить мышцы задней части бедра.
- ◆ Тонизировать мышцы ног, живота, предплечий и шеи.
- ◆ Улучшить координацию.



Как выполнять

1 Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.

2. На вдохе прижмите живот к спине.

3 На выдохе согните верхнюю ногу в колене и максимально заведите назад Носок ноги напряжен Старайтесь максимально растянуть ногу от бедра.

4 На вдохе, постепенно выпрямляя ногу и подтягивая носок на себя, заведите ее перед собой.

5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Омоложение в домашних условиях – это реально!

Чтобы мы выглядели превосходно, нам нужно насытить нашу кожу необходимыми витаминами не только снаружи, но и изнутри. Эти советы помогут вам всегда оставаться в тонусе.

//-- совет 1 --//

Весной ежедневно выпивайте по 1/4 стакана сока редиса 5 раз в день.

//-- совет 2 --//

Взять 1/4 стакана свекольного сока, 1/4 стакана морковного сока, 1/4 стакана картофельного сока, 1/4 стакана капустного сока, 4 ст. ложки сока болгарского перца, смешать. Выпить в течение дня в 6 приемов.

//-- совет 3 --//

Пить 3 раза в день смесь из 1/4 стакана сока топинамбура и 1/4 стакана капустного сока.

//-- совет 4 --//

Принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды 1/3 стакана тыквенного сока, после еды выпейте 1 стакан минеральной негазированной воды. Курс должен длиться 1 месяц.

Суббота – день синий

Не бойтесь синих далей!

Синий может быть рекомендован людям, страдающим недоверчивостью, напряженностью, беспокойством, – этот цвет дарит чувство безопасности

Он оказывает положительный эффект при таких состояниях, как меланхолия, ипохондрия, истерия, эпилепсия. Синие тона применяют также при сверхвозбуждении и бессоннице. А в качестве болеутоляющего средства при невралгиях синий действует сильнее голубого. Сегодня мы с вами будем:

- ♦ восстанавливать уставшую после рабочей недели нервную систему;
- ♦ расслабляться;
- ♦ вести профилактическую борьбу со всеми видами инфекций;
- ♦ учиться умиротворению;
- ♦ крепко спать.

Синий обладает сокращающим воздействием на артерии, вены и капилляры, вследствие чего несколько повышает кровяное давление. Он лечит аллергический кашель, болезни желудочно-кишечного тракта, ветрянку, ожоги, болезни горла, облегчает болезненные менструации, обладает антиканцерогенными свойствами, помогает при легочных заболеваниях (астме, воспалении легких), очищает организм от слизи. Этот цвет ускоряет процесс регенерации кожи, помогает при кожных заболеваниях: лишае, экземе, язвах. Синий оказывает лечебный эффект при заболеваниях почек и мочевого пузыря, при эндокринных заболеваниях.

Синий цвет с успехом используется для лечения заболеваний глаз воспалительного происхождения, а также при катаракте и глаукоме (в последних двух случаях рекомендуется каждый день в течение 30 минут смотреть на что-либо синее)

Полезен этот цвет для слабых и утомленных глаз, особенно у людей, занимающихся умственным трудом. Например, синие шторы на окнах значительно снижают утомление глаз

Примечания

Синий противопоказан при холоде (например, в одежде синего цвета температура воздуха ощущается приблизительно на 2 градуса холоднее, чем она есть на самом деле), при гипертонии, тахикардии, параличе, хроническом ревматизме. Синяя одежда без сочетания с другими цветами вызывает усталость и депрессию: при передозировке синий цвет действует угнетающе, вызывает торможение нервной системы.

Синяя диета

Рекомендации

♦ Пить в этот день рекомендуется виноградный сок и черничный морс, можно выпить 1 чашку заварного кофе.

♦ Если вам необходимо перекусить, можно съесть изюм или орехи.

//-- Рецепты для завтрака --//

ЗАПЕКАНКА С ИЗЮМОМ

Возьмите 250 г творога, 1 яйцо, 50 г сметаны, 2 ст. ложки манной крупы, 1/2 стакана изюма, соду, гашенную уксусом, масло, панировочные сухари, соль, сахар по вкусу.

Все ингредиенты смешать, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями, поставить в разогретую духовку и выпекать 30–40 минут.

МАННАЯ КАША С ИЗЮМОМ

Возьмите 1/2 стакана манной крупы, 2 стакана молока, 2/3 стакана изюма, 3 ст. ложки сахара, соль, сливочное масло.

Изюм залить кипятком и замочить на ночь. Сварить манную кашу, добавить изюм, тщательно перемешать, перед подачей приправить маслом.

СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ И ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫМ ВАРЕНЬЕМ

Возьмите 500 г творога, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана черносмородинового варенья, 1/2 стакана муки, 2 яйца, 2 ст. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки маргарина, панировочные сухари.

Изюм залить кипятком, настаивать 1 час. Смешать изюм с вареньем и проварить на маленьком огне 5–10 минут.

В творог добавить яйца, соль, соду, муку, сахар, тщательно перемешать. Сформировать лепешки, обвалять в сухарях и выпекать на сковородке. Перед подачей на стол выложить на сырники смородиново-изюмовую массу

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

ГРИБНОЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 50 г сухих грибов, 200 г чернослива, 100 г помидоров, 200 г белокочанной капусты, 200 г свеклы, 100 г лука, 2 л воды, 1 ст. ложку уксуса, 1 ст. ложку сахара, петрушку, растительное масло.

Грибы нарезать и отварить грибной бульон. Морковь, свеклу, лук нарезать соломкой, помидоры – кубиками, выложить на сковородку и тушить 10–15 минут на маленьком огне. Добавить в грибной бульон овощную смесь, капусту, варить 15 минут. Добавить в суп чернослив, уксус и сахар и тушить 15 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой.

КУРИНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 1 куриную грудку, 1 стакан чернослива, 1/3 стакана риса, 1,5 литра воды, 1 луковицу, лавровый лист, черный перец, растительное масло, зеленый лук.

Отварить куриный бульон со специями. Добавить рис, варить на маленьком огне. Лук мелко нарезать, распаренный чернослив разрезать на кусочки и обжарить в масле. Добавить лук и чернослив в суп, варить 15 минут. Перед подачей разрезать куриное мясо на кусочки, подавать с мелко нарезанным зеленым луком.

МОЛОЧНЫЙ СУП С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 2/3 стакана овсяных хлопьев, 500 мл молока, 1 стакан распаренного чернослива, 100 г масла, 50 г меда.

Овсяные хлопья залить кипятком, настаивать 30–40 минут. Добавить молоко и варить на маленьком огне. Добавить нарезанный чернослив, мед и масло, варить на маленьком огне 5–10 минут.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

Возьмите 1 банку морской капусты, 1 банку кукурузы, 1 банку майонеза, 3 яйца, 250 г крабовых палочек, 100 г сыра.

Морскую капусту мелко нарезать, яйца и сыр натереть на крупной терке, крабовые палочки нарезать кубиками. В салатницу ингредиенты выкладывать слоями и смазывать майонезом в следующем порядке: морская капуста, крабовые палочки, яйца, сыр, кукуруза и еще раз в этой же последовательности. Дать салату настояться 30–40 минут и подавать к столу

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И РЫБЫ

Возьмите 1 крупное зеленое яблоко, 150 г морской капусты, 150 г филе отварной трески, 3 яйца, 2 помидора, пучок зеленого лука, 1/2 лимона.

Яблоки мелко нарезать соломкой, помидоры – мелкими кубиками, яйца натереть на крупной терке, морскую капусту мелко нарезать, рыбу размять вилкой. Выложить слоями в произвольном порядке. Смешать майонез с лимонным соком и залить салат. Дать настояться 1 час и подавать к столу.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С РИСОМ

Возьмите 1 банку морской капусты, 1/2 стакана вареного риса, 3 яйца, 1 луковицу, 1 банку майонеза.

Яйца, лук, морскую капусту измельчить, добавить рис, заправить майонезом.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и большую порцию салата.

//-- Рецепты для ужина --//

ГОВЯДИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 500 г постной говядины, 500 г картофеля, 1 морковь, 1 луковицу, 2/3 стакана распаренного чернослива.

Мясо нарезать кубиками, картофель разрезать на 8 долек, морковь нарезать соломкой, лук – мелкими кубиками. Сложить все в жаровню, добавить немного воды и тушить 20 минут, добавить чернослив и тушить до готовности.

СВИНИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 200–300 г свинины, чернослив, 2 луковицы, 3 ст. ложки майонеза, 50 г сыра.

Свинину отбить, посолить, поперчить, выложить на сковородку, смазанную маслом. На свинину выложить распаренный чернослив. Лук нарезать кубиками, смешать с майонезом и выложить на чернослив. Поставить в разогретую духовку и запекать 30 минут. Когда мясо будет готово, посыпать тертым сыром и поставить в духовку на 2–3 минуты.

Подавать с рисом.

КУРИЦА С ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 500 г куриного филе, 100 г распаренного чернослива, 1 ст ложку муки, 1 луковицу, 2 ст ложки сливочного масла, растительное масло, перец, соль, карри.

Лук нарезать мелкими кубиками, жарить в масле на сковороде на слабом огне. Куриное мясо нарезать полосками, посолить, поперчить, добавить карри и выложить на сковородку с луком, перемешать, подлить немного воды, закрыть крышкой и тушить 10–15 минут. Добавить чернослив и тушить 10–15 минут. Подавать с цветной капустой

Синий разгрузочный день

Старение нашего организма начинается со старения сосудов. А старение сосудов происходит из-за того, что в них накапливаются шлаки и холестерин. Вывести эти вредные вещества из наших сосудов и нашего организма помогут овощные соки.

7. 00 – выпить 1/4 стакана свекольного сока.

8. 00 – выпить 1/2 стакана томатного сока.

9. 00 – выпить смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

10. 00 – выпить 1 стакан томатного сока.

11. 00 – выпить 1/4 стакана картофельного сока.

12. 00 – выпить 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

13. 00 – выпить 1/4 стакана свекольного сока.

14. 00 – выпить смесь из 1/2 стакана морковного сока и 1/2 стакана сока зеленых яблок.

15. 00 – выпить 1/4 стакана картофельного сока и 1 стакан томатного сока.

16. 00 – выпить 1 стакан теплой минеральной негазированной воды.

17. 00 – выпить 1/4 стакана свекольного сока.

18. 00 – выпить 1/2 стакана картофельного сока.

19. 00 – выпить 1 стакан томатного сока.

20. 00 – выпить 1/4 стакана морковного сока. 21. 00 – выпить 1/4 стакана картофельного сока.

Примечание

До сна можно пить только теплую минеральную негазированную воду.

Синяя фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все синее. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «синюю», активную музыку, например, Мадонну или Элвиса Пресли, и выполните упражнения нашего синего комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

Цель упражнения

- ♦ Укрепить мускулатуру верхней части туловища.
- ♦ Это упражнение отлично восстанавливает форму груди.



Как выполнять

1. Лягте на живот, вытянитесь, ноги вместе.
2. Соедините руки за головой в замке.
3. Поднимайте корпус и голову вверх, стараясь при этом развести локти в стороны.

4. Зафиксируйте точку максимального подъема, медленно опуститесь и расслабьтесь.

//-- Упражнение 2 --//

Цель упражнения

- ◆ Расслабить мышцы позвоночника и тонизировать мышцы груди
- ◆ Это упражнение помогает восстановить упругость груди.



Как выполнять

- 1 Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ладони «смотрят» вниз.
- 2 Поднимайте к груди согнутые в коленях ноги, старайтесь при этом напрягать только мускулатуру груди, плечи и руки старайтесь держать неподвижными.
3. Спокойно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

//-- Упражнение 3 --//

Цель упражнения

- ◆ Укрепить спинные и грудные мышцы.



Как выполнять

- 1 Встаньте: ноги на ширине плеч, спину и голову держите прямо.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Вращайте руками сначала вперед, затем назад.

Дополнительные рекомендации

- ◆ Следите за напряжением мышц груди!
- ◆ Постепенно наращивайте темп упражнения, варьируя его в дальнейшем от среднего к быстрому.

//-- Упражнение 4 --//

Цель упражнения

- ♦ Укрепить мышцы рук и груди.
- ♦ Это упражнение способствует восстановлению первоначальной формы груди.



Как выполнять

1 Упритесь руками в сиденье стула, ваше тело при этом должно находиться под углом 45 градусов от пола.

2 Отжимайтесь, задействуя при этом мышцы рук и груди, нижнюю часть туловища держите неподвижной.

Дополнительные рекомендации

- ♦ Следите за тем, чтобы наша «горка» была ровная и прямая.
- ♦ Попробуйте увеличить количество «отжимов» до 20.

//-- Упражнение 5 --//

Цель упражнения

- ♦ Укрепить и растянуть мышцы груди
- ♦ Помимо этого упражнение благотворно влияет на позвоночник и спинные мышцы.



Как выполнять

1. Встаньте на колени.
2. Вытяните руки вверх над головой.

3 Слегка прогнитесь, зафиксируйте это положение и сосчитайте до пяти.

4 Выпрямитесь, встряхните руки, повторите упражнение

//-- Упражнение 6 --//

Цель упражнения

- ♦ Укрепить мышцы груди и спины
- ♦ Это упражнение помогает вернуть красивую осанку.



Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги вместе.

2. Начните выполнять неглубокие приседания, спину при этом слегка подав вперед, а голову следует держать прямо.

Дополнительные рекомендации

- ♦ Следите за осанкой!

//-- Упражнение 7 --//

Цель упражнения

- ♦ Сделать осанку идеальной.
- ♦ Укрепить мышцы «естественного бюстгалтера».



Как выполнять

1. Встаньте прямо, голова слегка приподнята.
- 2 Слегка согните в колене правую ногу, носок этой ноги приложите к щиколотке левой ноги, руки для равновесия расставьте в стороны (рис. 78).
- 3 Постепенно напрягайте мышцы всего тела, особенно следите за мышцами предплечий и груди.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до 10 и расслабьтесь.
5. То же самое проделайте, стоя на левой ноге.

Дополнительные рекомендации

- ♦ Следите за мышечным напряжением.

Продолжаем курс омоложения!

//-- совет 1 --//

Натощак 3 раза в день выпивать по 1/2 стакана картофельного сока с добавлением 1 ст. ложки сока болгарского перца. Перед сном выпить 1 стакан огуречного сока. Курс должен продолжаться не менее 3 недель.

//-- совет 2 --//

Выпивать 4 раза в день по 1/4 стакана морковного сока. За 40 минут до обеда выпить 1/2 стакана картофельного сока. Курс должен длиться не менее 2 недель.

//-- совет 3 --//

Заварите зеленый чай из расчета 1/3 чайной ложки заварки на 1 стакан кипятка. Через 15 минут, когда чай настоится, добавьте 1 столовую ложку меда, 3 столовые ложки облепихового сока, 1 ст. ложку лимонного сока. Тщательно перемешайте, пейте по 1 стакану 4 раза в день.

//-- совет 4 --//

Возьмите 1 стакан теплой кипяченой воды, растворите в нем 4 ст. ложки абрикосового сока. Пейте если возникает желание перекусить.

//-- совет 5 --//

Пейте 4 раза в день по 1/2 стакана ананасового сока.

//-- совет 6 --//

Пейте по 1 стакану 4–5 раз в день яблочный сок, приготовленный из несладких сортов яблок.

//-- совет 7 --//

Пейте по 1 стакану грейпфрутового сока после каждого приема пищи.

//-- совет 8 --//

Пейте по 1–1,5 стакана 4–5 раз в день арбузного сока в промежутках между приемами пищи.

Воскресенье – день фиолетовый

Фиолетовое вдохновение

Фиолетовый цвет оказывает сильное влияние на человека, он считается вдохновляющим, духовным цветом. Отмечается его благотворное воздействие при занятиях творческим трудом, влияние на духовное развитие человека. Фиолетовый представляет собой смесь синего и красного, поэтому он воплощает в себе взаимосвязь покоя и движения. В цветотерапии используются его успокаивающие и одновременно очищающие и укрепляющие свойства.

Сегодня мы с вами:

- ♦ избавимся от страхов;
- ♦ зарядим энергией истощенную нервную систему;
- ♦ нормализуем сон;
- ♦ справимся с душевным дискомфортом;
- ♦ проведем профилактику психических и нервных нарушений.

Этот цвет стимулирует селезенку, очищает кровь, способствует увеличению производства лейкоцитов. Он чрезвычайно полезен для роста костей, а также при болезнях костной ткани

Фиолетовый лечит воспалительные заболевания, болезни почек, мочевого и желчного пузыря, ревматизм, нервные расстройства, судороги, поможет при сотрясении мозга. Фиолетовые лучи благотворно влияют на усталую обезвоженную кожу, восстанавливают ее структуру.

Фиолетовый цвет поддерживает баланс калия и натрия в организме, препятствуя росту опухолей. Разбеленный фиолетовый цвет (сиреневый) благотворно влияет на женские гениталии

Примечание

При передозировке фиолетового цвета происходит угнетение нервной системы, может

возникнуть состояние тоски, депрессия.

Фиолетовая диета

Рекомендации

♦ В этот день рекомендуется пить сливовый сок, отвары из изюма и кишмиша, черный чай, можно выпить 1 чашку заварного кофе.

♦ Если вам необходимо перекусить, можно съесть сливы или виноград.

//-- Рецепты для завтрака --//

БЛИНЧИКИ СО СЛИВАМИ

Возьмите 1 стакана муки, 2 яйца, 1,5 стакана молока, 100 г сливочного масла, 100 г сахарного песка, 250 г слив.

Желтки растереть с 50 г сахарного песка, влить молоко, всыпать муку, размешать тесто до однородной массы, влить взбитые белки. Выпекать на сковородке, смазывать маслом.

Сливы вымыть, отделить от косточек, нарезать на 4–8 частей, пересыпать сахаром, перемешать. Начинить блинчики сливами, свернуть конвертиками, обжарить на сковородке. Подавать с сахарной пудрой.

ЯИЧНИЦА С БАКЛАЖАНАМИ

Возьмите 1 баклажан, 2 яйца, 1 луковицу, растительное масло, соль, перец, зелень.

Баклажан и лук очистить от кожуры, нарезать мелкими кусочками, хорошенько прожарить в растительном масле. Яйца посолить, поперчить, взбить и вылить на баклажаны. Закрыть крышкой и выпекать 5-10 минут на маленьком огне. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

БАКЛАЖАННОЕ РАГУ

Возьмите 1 баклажан, 1 помидор, 1 картофелину, 1 морковь, 1 репку или брюкву, 1 луковицу, растительное масло, соль, перец.

Овощи нарезать кубиками, обжарить в масле на глубокой сковородке, долить на сковородку немного воды, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить 20–30 минут.

//-- Рецепты для обеда --//

СУПЫ

СУП ИЗ ГОВЯДИНЫ С БАКЛАЖАНАМИ

Возьмите 500 г постной говядины, 1 луковицу, 1,5 литра воды, 1 болгарский перец, 2 помидора, 2 баклажана, 100 г стручковой фасоли, 2 ст ложки сливочного масла, соль, черный перец, кинзу, петрушку.

Мясо нарезать кусочками, залить водой и варить до готовности. Лук, помидоры и баклажаны нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле, добавить в бульон. Затем добавить в суп стручковую фасоль и нарезанный кубиками перец, варить на маленьком огне до готовности. Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью.

СУП ИЗ КРЕВЕТОК С БАКЛАЖАНАМИ

Возьмите 500 мл куриного бульона, 3 помидора, 150-200 г вареных креветок, 1 баклажан, 1 зубчик чеснока, растительное масло, соль, перец, муку, майонез, зелень.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, чеснок натереть на мелкой терке, пассеровать овощи в масле 5-10 минут, выложить в кастрюльку с бульоном и варить на маленьком огне. Баклажаны нарезать колечками, обвалять в муке и обжарить в масле до

образования золотистой корочки. Креветки обжарить в масле на сильном огне и добавить в суп. Снять с огня суп через 2 минуты. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью, добавив 2 ст ложки майонеза. Подавать с баклажанами (вместо хлеба).

СУП ИЗ ЧЕЧЕВИЦЫ И БАКЛАЖАНОВ

Возьмите 1/2 стакана чечевицы, 1,5 л воды, 2 баклажана, 2 зубчика чеснока, 2 помидора, 1 луковицу, растительное масло, соль, сметану, черный перец.

Чечевицу замочить на ночь, затем залить водой и поставить на умеренный огонь. Баклажаны, лук, помидоры нарезать кубиками, чеснок мелко нарезать и пассеровать в масле 15 минут. Овощи добавить в чечевичный отвар и варить до готовности. Подавать со сметаной

САЛАТЫ

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 200 г вареного куриного мяса, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 100 г листьев салата, 1/2 стакана нарезанного размягченного чернослива, 1/3 банки майонеза, 1/2 лимона.

Курицу нарезать кубиками, добавить орехи, чернослив и нарезанный соломкой салат, заправить майонезом и соком лимона.

САЛАТ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Возьмите 300 г отварной постной говядины, 1 свежий огурец, 100 г мелко нарезанного распаренного чернослива, 1 банку кукурузы, 1 свежий помидор, 1 банку майонеза.

Мясо и овощи нарезать очень мелкими кубиками и выложить в салатницу слоями, смазывая слои майонезом: 1/3 мяса, 1/2 огурца, чернослив, 1/3 банки кукурузы, 1/2 помидора. Повторить эту очередность. Сверху выложить еще оставшиеся 1/3 мяса и 1/3 кукурузы. Оставить настаиваться на 2 часа.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ВИНОГРАДОМ

Возьмите 200 г отварного куриного филе, 100 г твердого сыра, 3 яйца, 150 г винограда (без косточек), растительное масло, майонез.

Куриное мясо нарезать соломкой, обжарить в масле до золотистой корочки, остудить и смешать с натертыми на крупной терке яйцами и сыром. Виноградины разрезать на две половинки и добавить в салат, заправить майонезом, перемешать.

Рекомендации: на обед съешьте большую тарелку супа и небольшую порцию салата
/-- Рецепты для ужина --//

СВИНИНА С ВИНОГРАДОМ

Возьмите 200–300 г свинины, 1 луковицу, 100 г сыра, 100–200 г винограда, растительное масло, соль, перец.

Свинину отбить, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон. Лук нарезать тонкими колечками и пассеровать в растительном масле. Свинину выложить на сковородку, на нее положить лук, смазать 2 ложками майонеза, закрыть крышкой и запекать 15 минут на слабом огне. Посыпать натертым на крупной терке сыром, накрыть крышкой и запекать 5 минут. Вместо гарнира подать виноград без косточек.

ГОВЯДИНА С БАКЛАЖАНАМИ

Возьмите 300 г постной говядины, 2 баклажана, 2 моркови, 3 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 луковицу, соль, растительное масло, черный перец.

Мясо нарезать кубиками, обжарить на сковороде, накрыть крышкой и тушить 15

минут, переложить в жаровню. Овощи нарезать кубиками и добавить в жаровню, посолить, поперчить, налить немного воды, накрыть крышкой и тушить 40–50 минут до готовности.

ТЕЛЯТИНА С ЧЕРНОСЛИВОМ В ГОРШОЧКЕ

Возьмите 200 г телятины, 2 картофелины, 1 небольшую морковь, 1/2 стакана размягченного чернослива, 1 ст. ложку сливочного масла, зелень, 1 луковицу, соль, перец, сметану.

Телятину и лук нарезать кубиками, картофель – на 6–8 долек, морковь натереть на терке. Все это сложить в горшочек, добавить масла и немного воды, поставить в разогретую духовку и готовить 40–50 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать со сметаной.

Фиолетовый разгрузочный день

Сливовый разгрузочный день считается очень эффективным, поскольку именно слива активизирует пищеварительные процессы нашего организма

7. 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

7. 30 —выпить 1 стакан сливового сока с мякотью.

8. 30 – выпить чашку зеленого чая с мятой.

9. 00 – выпить 1 стакан сливового сока с мякотью.

10. 00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11 00 – выпить чашку зеленого чая с мятой, в которой можно развести 1 ст. ложку меда.

12. 00 – выпить 1 стакан сливового сока с мякотью.

13 00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворить 1 ч. ложку меда.

14 00 – выпить 1 стакан апельсинового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

15 00 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать смесь из мяты, шалфея, ромашки, сухих плодов красной рябины.

16. 00 – выпить 1 стакан сливового сока с мякотью.

17. 00 – выпить 1 яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18. 00 – выпить 1 стакан сливового сока с мякотью.

19 00 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.

20. 00–23. 00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечания

На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, нежирные бульоны, вместо ужина лучше всего выпить 1 стакан грейпфрутового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19.00. Пейте через 30 минут после ужина грейпфрутовый сок.

Фиолетовая фитнес-программа

Оденьтесь по возможности во все фиолетовое. Обратите внимание не только на цвет, но и на удобство вашей одежды. Включите «фиолетовую» танцевальную музыку, например, Кайли Миноуг или Шакиру, и выполните упражнения нашего фиолетового комплекса.

//-- Упражнение 1 --//

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 2 --//

Цели упражнения

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



Как выполнять

1. Лягте на спину. Левую ногу согните в колене, уприте в пол.

Правую ногу согните в колене и положите ступню на первую. Руки согните в локтях и

заведите за голову.

2 На вдохе прижмите живот к спине, начните скручивать корпус от левого локтя к правому колену.

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. На вдохе приподнимите ягодицы.

5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

//-- Упражнение 3 --//

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 скручивать 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 4 --//

Цель упражнения

- ◆ Активизировать кровообращение лица и шеи.
- ◆ Увеличить гибкость позвоночника.



Как выполнять упражнение

1. Лягте на пол, на коврик или ковер.

2 Приподнимите корпус и, опираясь на лопатки и поддерживая себя руками, вытяните ноги вертикально вверх.

3 Медленно переведите ноги за голову, выпрямите за головой, желательно при этом коснуться кончиками пальцев пола.

4. Медленно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

//-- Упражнение 5 --//

Цель упражнения

- ♦ Растянуть верхнюю часть тела.
- ♦ Укрепить спинную мускулатуру.
- ♦ Это упражнение поможет вернуть ваш изначальный рост, а также ощутить свободу, гибкость и легкость.



Как выполнять

1. Встаньте на цыпочки.

2 Представьте, что вы тянетесь за прекрасным яблоком, которое висит во-о-он на той ветке. Быстро вытягивайте вверх то правую, то левую руку, приговаривая: «Потягунюшки-растунюшки, а ручки – хватунюшки».

3 При каждом выпаде руки сжимайте энергично кисть в кулак, представляя, что вы срываете плод.

//-- Упражнение 6 --//

Цель упражнения

- ♦ Укрепить мышцы шеи и спины.
- ♦ Расслабить руки и грудные мышцы.
- ♦ Это упражнение поможет сделать грудь более упругой.



Как выполнять

1. Поставьте ноги чуть шире плеч.
2. Наклонитесь вперед. Спину при этом держите параллельно полу.
3. Качайте руками вправо-влево, голова должна следовать за руками (рис. 58).
4. Закройте глаза и представьте себя, качающейся в жаркий летний день под прохладными березами на деревянных качелях.

//-- Упражнение 7 --//

Цель упражнения

- ◆ Укрепить большие и малые грудные мышцы.

Как выполнять



- 1 Вставьте прямо, ноги слегка расставьте, голову держите ровно.
2. Вытяните руки перед собой.
- 3 На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе сведите перед собой.
4. Выполните по 20–30 махов.

Модные советы

Одежду какого цвета выбрать?

Если вы – блондинка со светлой кожей и серо-голубыми глазами, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ зеленый;
- ◆ синий;
- ◆ сине-зеленый;
- ◆ сине-фиолетовый с любым сероватым оттенком;
- ◆ красный;
- ◆ красно-оранжевый средней насыщенности.

Если вы – блондинка со здоровым румянцем на щеках, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ темно-синий;
- ◆ темно-красный;
- ◆ насыщенно желтый;
- ◆ сочетание белого и черного;
- ◆ изумрудно-зеленый;
- ◆ нежно-фиолетовый.

Если вы – блондинка со смуглой кожей и карими глазами, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ красно-фиолетовый;
- ◆ фиолетовый;
- ◆ сине-фиолетовый;

- ◆ синий;
- ◆ зеленый;
- ◆ золотисто-коричневый;
- ◆ светло-оранжевый.

Если вы – рыжеволосая бестия, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ чисто-синий;
- ◆ сине-фиолетовый;
- ◆ красно-оранжевый;
- ◆ все оттенки зеленого.

Если вы – брюнетка со светлой кожей и темными глазами, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ светлые оттенки сине-фиолетового;
- ◆ светло-желтый;
- ◆ светло-оранжевый;

- ◆ светло-зеленый;
- ◆ нежно-розовый;
- ◆ белый.

Если вы – брюнетка со смуглой кожей и зелеными или карими глазами, вам пойдут следующие цвета:

- ◆ черный;
- ◆ красный;
- ◆ зеленый;
- ◆ желтый;
- ◆ фиолетовый;
- ◆ светло-коричневые тона.

Если вы – брюнетка с серыми или голубыми глазами, вам подойдут следующие цвета:

- ◆ бежевый;
- ◆ черный;
- ◆ жемчужный;
- ◆ насыщенно-синий;
- ◆ насыщенно-фиолетовый.

Если вы – бледнолицая шатенка, вам подойдут следующие цвета:

- ◆ светло-синий;
- ◆ светло-фиолетовый;
- ◆ светлые оттенки оранжевого;
- ◆ нежно-розовый;
- ◆ белый;
- ◆ светло-зеленый.

Если вы – шатенка и у вас смуглая кожа, вам подойдут следующие цвета:

- ◆ различные оттенки темно-серого;
- ◆ ярко-красный;
- ◆ белый;
- ◆ оттенки бежевого и коричневого.

Скрываем недостатки, подчеркиваем достоинства

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

- ◆ широкие пояса;
- ◆ яркие ткани с орнаментом;
- ◆ плотно облегающую одежду, особенно из тонкой ткани, через которую просматриваются жировые складки;
- ◆ объемные вещи, балахоны;
- ◆ одежду из контрастных по цвету тканей и блестящих ослепительных тонов, как светлых, так и темных;

- ♦ высокие шпильки (вы будете выглядеть на них неуклюже);
- ♦ одежду из ткани в поперечную полоску;
- ♦ никаких бикини на пляже и в спальне;

носите:

- ♦ одежду полуприлегающего силуэта;
- ♦ узкие или средней ширины пояса в тон изделия;
- ♦ одежду с продольными рельефами, швами, прорезными карманами 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 по высоте и толщине каблуке или туфли на платформе;
- ♦ 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.

Носите пиджаки и жакеты слегка распахнутыми – это создает дополнительные вертикальные линии, стройнящие фигуру.

Чтобы придать формам стройность (и зрительно уменьшить попу), нет ничего лучше платья с юбкой-трапецией. Такая юбка расходится от талии, плавно облекая бедра и ягодички 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.). Прямой или трапециевидный покрой верхней одежды предпочтительнее, нежели сильно расклешенный снизу (он делает фигуру похожей на куклу для чайника).

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

- ♦ слишком широкие расклешенные юбки;
- ♦ обтягивающие джинсы;
- ♦ прямые юбки, зауженные книзу – они делают фигуру бочкообразной;
- ♦ верхнюю одежду, которая заканчивается на уровне бедер, – это подчеркнет лишний объем и утяжелит фигуру. Избегайте зрительных акцентов на линии бедер, переносите акцент на грудь и линию плеч.

Носите:

- ♦ платья и юбки длиной по колено или ниже, сшитые из четырех или шести клиньев;
- ♦ юбки и платья с разрезами, запахами, вертикальные декоративные швы 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. Юбка платья-рубашки должна быть трапециевидной, скрывающей неидеальные бедра и ягодички. Глубокий V-образный вырез создаст иллюзию широких плеч (что в свою очередь поможет зрительно уравновесить широкие бедра);

♦ слегка зауженные или слегка расклешенные брюки – они также способны отвлечь внимание от широких бедер;

♦ куртки и жакеты, заканчивающиеся выше линии бедер или ниже ее приблизительно на две ладони.

Сделайте ставку на одежду темных тонов, но не черного цвета – он подчеркивает форму тела. Фактура ткани должна быть матовой, гладкой или слегка бархатистой.

Если у вас плоская попа, 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;
- ♦ бикини.

Если вы хотите при помощи цвета зрительно увеличить объем, выбирайте:

- ♦ белый;
- ♦ желтый;
- ♦ оранжевый;
- ♦ пурпурный;
- ♦ светло-зеленый;
- ♦ розовый.

Если вы хотите при помощи цвета зрительно уменьшить объем, выбирайте:

- ♦ черный;
- ♦ темно-синий;
- ♦ серый;
- ♦ оттенки коричневого.

Если вы хотите выглядеть элегантно и утонченно, выбирайте:

- ♦ пастельные тона;
- ♦ нейтральные тона.

Если вы хотите в модно-потертых джинсах выглядеть стройнее, выбирайте джинсы, у которых:

- ♦ «протертый» цвет лишь несколько светлее основного цвета джинсов;
- ♦ протертые места располагаются по центру, а ближе к краю штанин цвет уже более темный.

Возраст можно и подкорректировать!

Если вы хотите выглядеть моложе...

Многие внешние факторы, дорогие мои читательницы, – 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	На сколько лет вы старше
Нахмуренные брови	+ 5 лет
Уголки рта, опущенные вниз	+ 3 года
Сутулая спина	+ 7 лет
Тяжелая походка	+ 7 лет
Химическая завивка	+ 5–7 лет
Крупные золотые серьги	+ 7 лет
«Зализанные» волосы	+ 10 лет
Очки в крупной и тяжелой оправе	+ 10 лет
Бесформенные свитера крупной вязки	+ 7 лет
«Плотный» слой грима	+ 5 лет
Помада бордовых и фиолетовых оттенков	+ 6–7 лет
Чересчур «возрастные, тяжелые» духи («Опиум»)	+ 5–7 лет
Серые, фиолетовые, болотно-зеленые тона одежды	+ 5–10 лет

Внешние факторы, прибавляющие нам возраст	На сколько лет вы старше
Тяжелые бусы или ожерелья из натуральных камней	+ 3–5 лет
Громоздкие, полухозяйственные, очень вместительные сумки	+ 10 лет
Длинная и тяжелая шуба из мутона, каракуля, дубленка-пропитка	+ 10 лет
Меховая шапка строгой формы темного цвета	+ 5–7 лет
Одежда с воротничками-стойками	+ 3–4 года
Бесформенная обувь на устойчивой плоской подошве	+ 3–5 лет
Отсутствие румян на вашем лице и в вашей косметичке	+ 2–4 года
Джемпер темных тонов без ярких аксессуаров	+ 3–4 года
Начесы — будь то челка или пышная прическа, обильно залитые лаком	+ 5 лет
Бархатные платья и пиджаки, даже если бархат в моде	+ 5–7 лет
Джинсы, зауженные книзу	+ 2–3 года
Джинсовые брючные комбинезоны	+ 5 лет
Кружевные боди с джинсами	+ 3–5 лет
Приталенные сарафаны	+ 2–5 лет
Попытки закрасить седину красными и фиолетовыми оттеночными шампунями	+ 5–7 лет
Шали и вязаные платки	+ 10 лет

Отнимаем возраст

Внешние факторы, помогающие выглядеть моложе	На сколько лет вы моложе
Искренняя, лучезарная улыбка	– 5–7 лет
Тени для век светлых оттенков: розовые, бежевые, голубые	– 3–4 года
Белые или бледно-розовые тени у внутренних уголков глаз и под внешним краем брови	– 5–6 лет

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

Какого цвета вам не хватает для идеальной фигуры?

Ученые выяснили, что и худоба, и чрезмерный вес нередко являются следствием дисбаланса между красными и синими лучами в организме

При недостатке веса имеется слишком большая доза красных и недостаток синих лучей в организме. В этом случае для восстановления гармонии следует подвергать тело воздействию синих лучей лампы и в рационе должна преобладать пища, содержащая синие лучи.

Чрезмерный же вес часто связан с избытком синих и недостатком красных лучей в организме, и тогда для восстановления равновесия и гармонии тело следует подвергать воздействию лучей красных тонов и есть пищу, содержащую эти лучи.

С методикой похудения при помощи цветных ламп я познакомилась в книге Елены

Егоровой «ргоЦВЕТание по Максy Люшеру».

Елена утверждает, что, если мы хотим сбросить лишние килограммы, нам надо подготовить лампу с красной колбой (15 ватт), лампу с регуляцией белого света, таймер и набор аудиозаписей быстрого темпа с активной, возбуждающей музыкой.

Далее Елена советует:

«Направьте красную лампу на проблемные участки и включите ее на 5 минут. Вы лежите, расслабившись и слушая музыку, и представляете свое обновленное, прекрасное стройное тело. Через 5 минут таймер даст вам сигнал: пора включать белый свет. 10 минут вы лежите при включенном белом свете, который освещает все тело. Затем таймер снова подает сигнал, и вы на 10 минут включаете красный свет. Пусть красный освещает вас целиком: голову, живот, спину, стопы. 5 минут лежите под лампой на животе, 5 минут – на спине.

После этого снова включите белый свет и еще 15 минут под исцеляющими лучами продолжайте слушать активную позитивную музыку.

Вся процедура займет у вас 40 минут. Для получения заметного, а главное, устойчивого результата нужно проделывать ее ежедневно в течение 45 дней. Очень хорошо сочетать цветотерапию с диетой и физическими упражнениями. Только необходимо помнить, что безболезненно, без вреда для здоровья, можно сбрасывать не более 7 кг в месяц! Важное примечание: людям с тахикардией и гипертонией следует вместо красной использовать оранжевую лампу, так как красный цвет повышает давление, оранжевый же регулирует частоту пульса. Если вам, напротив, надо увеличить свой вес, проводите вышеописанную процедуру, заменив красную лампу на синюю, а возбуждающую музыку – на успокаивающую».

//-- Где взять дополнительный цвет? --//

Набрать нужные лучи – красные или синие – можно и с помощью пищи

Тем, кто хочет похудеть, следует есть побольше продуктов красного, оранжевого и желтого цветов. Те, кто хочет поправиться, должны налегать на продукты, богатые синими лучами.

Каждый продукт несет определенную лучевую энергию. Часто (но не всегда!) это энергия цвета самого продукта.

Продукты красного цвета: свекла, редис, помидор, гранат, земляника, малина, вишня, клюква, брусника, арбуз, красный перец, краснокочанная капуста, другие фрукты, а также ягоды и овощи с красной кожурой

Продукты оранжевого цвета: морковь, абрикос, хурма, дыня, все фрукты и овощи с оранжевой оболочкой.

Продукты желтого цвета: тыква, репа, лук, грейпфрут, лимон, груша, манго, растительное и сливочное масло, желток яйца.

Продукты зеленого цвета: фрукты и овощи зеленого цвета.

Продукты синего цвета: черника, голубика, слива, синий виноград, баклажаны.

Фиолетовые лучи несет пища, богатая калием.

Белый цвет представляют белокочанная капуста, рис, соль (но ее можно употреблять только в небольших количествах!)

Кроме того, определенную лучевую энергию – теплых или холодных цветов спектра – несут многие «нецветные» продукты. Они представлены в следующей таблице.

Теплые цвета (красно-оранжевые лучи)	Холодные цвета (синие лучи)
Злаки	
Греча	Кукуруза
Пшено	Рожь
Пшеница	Ячмень
Овес	
Овощи	
Лук-порей	Картофель
Кресс-салат	Бобы
Петрушка	Фасоль
Огурцы	
Зеленый горошек	
Чеснок	
Грибы	
Рыба и морепродукты	
Сардины	Карп
Сельдь	Угорь
Сом	Судак
Креветки	Щука
Икра	Камбала
Тунец	
Форель	
Мясо	
Индейка	Свинина
Утка	Говядина, телятина
Баранина	
Кролик	
Цыпленок	
Напитки	
Зеленый чай	Кофе
Чай из шиповника	Какао
Вино	
Пиво	
Липовый отвар	
Молочные продукты	
Специи и приправы	
Корица	Перец
Укроп	Уксус
Тимьян	Горчица
Хрен	Гвоздика
Цикорий	Тмин
Шафран	Ваниль
Лавровый лист	
Соль	

Если вам нужно похудеть – накройте стол скатертью и посудой холодных тонов (при этом в мозгу тормозится чувство голода) и ешьте пищу, несущую теплые цветовые лучи. Если вам нужно поправиться, поступайте наоборот: скатерть и посуда должны быть теплых тонов (это повысит аппетит), а пища должна содержать большое количество синих цветовых лучей. Также желающим поправиться нужно пить липовый отвар из красной чашки, а желающим похудеть – чай шиповника из синей чашки.

Много ситуаций, которые ежедневно и ежечасно будут улучшать ваше здоровье и внешний вид, вы можете придумать сами, применяя сведения, приведенные в этом разделе.

Послесловие

Надеюсь, дорогие мои читательницы, после прочтения этой книги вы поняли, какими волшебными и весьма полезными свойствами обладают известные нам цвета. Давайте же будем обращать больше внимания на цветовую гамму наших дней. Конечно, черно-серая одежда – это немарко и практично, но зачем нам с вами плохое настроение, депрессия и, как следствие, лишние килограммы?

Итак, начинаем с понедельника! Помните, что понедельник – день активный, понедельник – день красный. А тем, кто скажет, что понедельник – день тяжелый, не верьте. Вы выбрали свой цветной путь. Не сворачивайте с него, и вы заметите, как вместе с радугой в вашу жизнь войдут удача, успех, счастье и здоровье.

Автор: Ольга Дан

Издательство: Питер

ISBN: 978-5-49807-644-7

Год: 2010

Страниц: 160