

## Лицо - зеркало здоровья

Хоть выражение "на лбу написано" придумано и не про еду, но к ней тоже подходит. Хороший косметолог или визажист на глаз определяет, что человек ел накануне: если кожа выглядит рыхлой, поры расширены, – картошку или белый хлеб; опухли веки – пил пиво; блестит нос – налегал на острое.

### Когда крем не спасает

По лицу можно читать и болезни (врачи ожесточенно об этом спорят, но на деле сами пользуются "визуальным" способом): например, синюшного цвета бывают сердечники, серого – люди с больным желудком, землистый оттенок дают больные почки, желтушное лицо бывает у тех, кто мучается печенью, а опухшее – при неполадках в кровообращении. Собственно, вернуть себе нормальный цвет лица можно, лишь вылечив или хотя бы урезонив болезнь, – никакой крем тут не спасет.

### Чтобы не уморить красоту

*Душа хочет шампанского и ананасов, а организм требует водки и огурца.*

Еда и стресс – эти вещи способны уморить любую красоту. Медицина по этому поводу настроена категорично: консервы опасны для внешности. Неважно, как они выглядят, – как покореженная банка тушенки или как яркая упаковка сока, – все равно это неполноценная пища, главный поставщик токсинов, шлаков, холестерина, канцерогенов и прочих ядов, с которыми вы, сколько ни старайтесь, здоровее и красивее не станете. И витаминов из коробочки тоже, между прочим, недостаточно.

### Ученые задумались

В идеале пищей красоты считаются сырые продукты – это было известно еще в двадцатых годах прошлого века. Ученые поставили на кошках (*какое варварство! – прим. Марфуши*) простой, но любопытный эксперимент. Те кошки, которых кормили сырым мяском, мясом и рыбой, выглядели гораздо здоровее и счастливее тех, кто получал ту же пищу, но в готовом виде. У кошек, питавшихся вареными продуктами, появлялись человеческие болезни – портились зубы, слух и зрение, выпадала шерсть, обнаруживалось бесплодие, камни в почках, болели печень и желудок. Ученые задумались.

### Задумаемся и мы

Есть смысл задуматься и нам – не до такой степени, конечно, чтобы есть сырое мясо и пить воду из-под крана. Просто в следующий раз, когда возьметесь готовить фруктовый компот или овощное рагу, одерните себя и съешьте все по отдельности. Это будет ваша диета красоты – единственная диета, на которую стоит решиться.

*Иной раз прекрасные творения более привлекательны, когда они не совершенны, чем когда слишком закончены.*

*Ф. Ларошфуко*



**Даже немножечко, чайная ложечка – это уже кое-что**

**1–2 ч. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.**

Это все, что нужно, чтобы быть красивой. Съедайте каждое утро натошак именно такое количество меда, запивая его водой. Если вы страдаете повышенной кислотностью, добавьте этот мед в творог или кашу. Если вы будете съедать эту маленькую ложечку меда регулярно, то уже через две недели у вас заметно улучшится самочувствие, придет в норму работа всего пищеварительного тракта, сон станет крепче, а нервы придут в полный порядок. А это значит, что вы станете намного привлекательней.



## Два раза по 75 граммов

Выберете любой из двух предложенных рецептов, и применяйте его для улучшения цвета лица.

**2 ст. л. исландского мха, 1/2 л кипятка.**

Мох залить кипятком и поставить на огонь. Варить 10 минут на медленном огне. Остудить, процедить. Выпивать по 75 г отвара после еды. Этот отвар способствует улучшению работы желез внутренней секреции и омолаживает ваш организм.

**1 средний корень сельдерея, 3 грецких ореха со скорлупой, 3 ст. л. овса, 1 средняя морковь, 1 пучок шпината, 2 л кипятка.**

Разрезать корень сельдерея на 4 части, грецкие орехи истолочь вместе со скорлупой, смешать со всеми остальными ингредиентами и залить кипятком. Поставить на огонь и варить 20–25 минут. Остудить, процедить. Выпивать по 75 г отвара после еды.