

Познавший себя, познал весь мир.  
*Сократ*

Не хватает витаминчиков?

...Что правда, то правда. Так кому ж, как не мне, самой мудрой из всех мудрых кошечек, обратить ваше внимание на все тонкости вашего потайного "Я"!  
*Марфуша*



Достаточно ли в организме витаминов группы "В"?	Не испытывает ли ваш организм недостатка в витамине "С"?	Витамин "D" в вашем организме.
<p>1. Часто ли вы чувствуете себя усталыми?</p> <p>2. Легко ли подвергаетесь стрессам?</p> <p>3. Часто ли раздражаетесь?</p> <p>4. Есть ли у вас трещинки в уголках рта, сухая ли кожа?</p> <p>5. Вы регулярно употребляете алкогольные напитки?</p> <p>6. Предпочитаете ли хлеб из муки грубого помола?</p> <p>7. Едите ли мясо?</p>	<p>1. Часто ли вы простужаетесь, восприимчивы ли вы к инфекциям?</p> <p>2. Часто ли принимаете аспирин и обезболивающие препараты?</p> <p>3. Редко ли едите свежие овощи?</p> <p>4. Варите овощи и картофель в большом количестве воды?</p> <p>5. Вы едите мало сырых салатов?</p> <p>6. Выкуриваете ли вы больше пяти сигарет в день?</p>	<p>1. Часто ли вы бываете на улице?</p> <p>2. Болит ли у вас поясница, шея?</p> <p>3. Мало вы едите мяса, рыбы, яиц?</p> <p>4. Много ли масла или маргарина вы едите?</p> <p>5. Вы едите грибы?</p>
Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш организм в достаточной степени обеспечен витаминами группы "В".	Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином "С".	Если на большинство вопросов вы ответили "нет", то ваш организм в достаточной степени обеспечен витамином "D".

ЛЮБИМАЯ ЧЕЛКА

**Защитная роль косы**

Люди пользуются необычными возможностями своих волос, хотя и не догадываются об этом. А ведь мы не случайно принимаем решения: обрезать или отрастить волосы, зачесать налево или направо. Волосы прекрасно поглощают как позитивную, так и негативную информацию. Это и позволяло девичьей косе быть оберегом, который выполнял защитную роль в молодости, пока формируется личность.

Как правило, недобрые взгляды посылаются в спину, которая является самым незащищенным местом у человека. Волосы как бы берут удар на себя. Не потому ли теперь столько проблем с позвоночником даже у молодых девушек, что они все предпочитают короткие стрижки? А раньше "тылы" закрывали длинные косы, принимая на себя поток темной энергии. От нее избавиться просто – достаточно вымыть голову.

**Исчезающий тип женщин**

Даже лишившись в наши дни длины, волосы по-прежнему выполняют свою защитную функцию. Все наши челки, пряди, проборы отражают глубинное "Я". Почему сейчас так редко встречаются дамы, у которых прическа всегда в порядке? Это исчезающий тип женщин, не имеющих психологических проблем. Наша современница бессознательно прихорашивается, поправляя волосы через каждые полчаса. А эти механические жесты, как и покачивание ногами, постукивание пальцами, верчение авторучек, свидетельствуют о внутреннем дискомфорте.

**Все модификации прически**

Люди раскрываются не только в жестах, поправляющих прическу, но и в ее конфигурациях.

- **Прямой пробор** свидетельствует о внутреннем равновесии, верности, стремлении к стабильности.



- **Проборы слева и справа** соответственно говорят о преобладании женского и мужского начала в личности.
- **Открытый лоб** свидетельствует о динамичности, решительности и смелом, даже дерзком характере. Этот человек не боится смотреть трудностям в лицо.
- **Челка**, наоборот, служит как бы маской. Женщина, прячущая лоб за густой челкой, чаще всего предпочитает в жизни роль стороннего наблюдателя. А если она надевает парик, то как бы загоняет свои проблемы внутрь.
- Если женщина привыкла **прятать уши под волосы**, она бессознательно стремится спрятаться от мира. Это психологическое уединение, как и преобладание черного цвета в одежде, говорит об уходе от суеты, желании размышлять.
- Владелица **"открытых" ушей** открыта миру, готова в нужный момент прийти на помощь.
- А вот **изобилие украшений на голове** – заколок, косичек, бантиков – говорит психологу о дискомфорте в душевном состоянии женщины.

СКОЛЬКО ВАМ ЛЕТ?

Наш организм начинает стареть, когда утрачивает былую силу, гибкость, сноровку. Хотите узнать, не подступила ли к вам старость и какому возрасту в действительности соответствует такое важное физическое качество, как умение сохранять равновесие? Вот простой тест.

**Засеките время и попробуйте простоять как можно дольше с закрытыми глазами на одной ноге, при этом поставив на ее колено пятку другой.**

Сравните полученный результат с вашим реальным возрастом.

**Вы оказались "моложе"? Прекрасно!** Все, что вам нужно, – поддерживать свою физическую форму на таком же высоком уровне и дальше.

**Разочарованы результатами теста?** Не беда, займитесь любым видом спорта: бегом, плаванием, аэробикой – тем, что вам больше придется по душе, непременно включая в тренировку упражнения на развитие координации и чувства равновесия. А через пару месяцев, выполните тест, убедитесь, что значительно "помолодели".

Никогда не следует доверять женщине, которая называет вам свой возраст. Женщина, способная на такое, способна на все.  
*О. Уайльд*



Время в секундах		
Мужчины	Женщины	Какому возрасту соответствует
40	36	20
30	27	30
25	23	35
20	18	40
17	15	45
15	13	50
12	11	55
10	9	60
8	7	65

Какая у вас улыбка?

**При смехе вы обычно касаетесь мизинцем своих губ:** У вас имеются свои представления о хорошем тоне, грации и женственности и вы твердо следуете им всегда и везде. Вам нравится быть в центре внимания.

**Прикрываете при смехе рот рукой:** Вы не слишком уверены в себе. Часто смущаетесь, предпочитаете оставаться в тени. Наш совет: не перегибайте палку с самоанализом и чрезмерной самокритикой.

**Часто при смехе запрокидываете голову:** Вы, очевидно, доверчивы и легковерны, но в то же время у вас широкая натура. Иногда совершаете неожиданные поступки, согласуясь лишь со своими чувствами. А стоит, пожалуй, полагаться на разум.

**Касаетесь при смехе рукой лица или головы:** Вы мечтательница, фантазерка. Больше трезвости и реалистичного подхода к жизненным проблемам – вот вам наш совет.

– человек эмоциональный и, видимо, капризный. Легко поддается минутному настроению, что создает трудности и для вас, и для окружающих.

**Смеетесь громко, с раскрытым ртом:** Вы принадлежите к людям темпераментным, подвижным. Немного сдержанности, умеренности приобрести бы вам не помешало! Вы умеете говорить, но умеете и послушать!

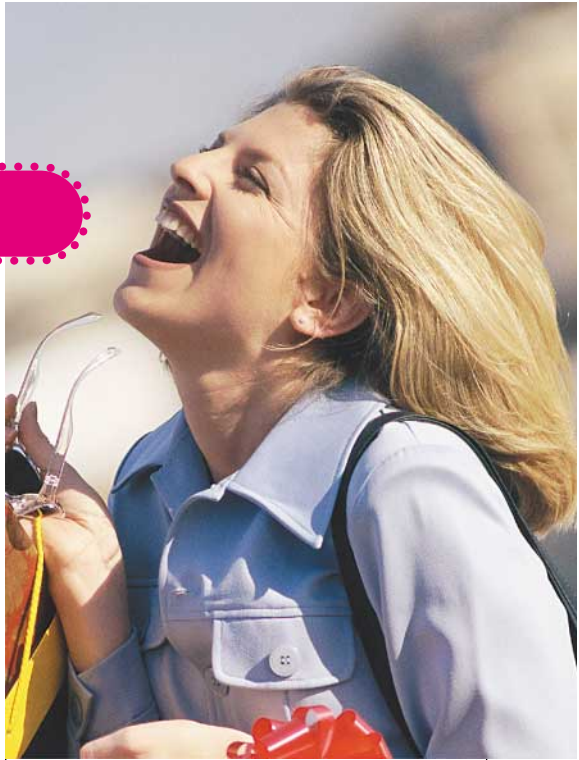
**Наклоняете голову, прежде чем тихонько рассмеяться:** Вы из людей добросердечных, совестливых, привыкших приспосабливаться к обстановке и людям. Никого никогда не огорчите, не расстроите.

**Держитесь при смехе за подбородок:** Какой бы ни был ваш возраст, совершенно очевидно, что в своем характере вы сохранили черты юности. И, наверное, поэтому поступаете часто без долгих раздумий (не слишком ли порой опрометчиво?).

Ничто так не мешает роману, как чувство юмора у женщины и его отсутствие у мужчины.  
*О. Уайльд*

**Морщите нос, когда смеетесь:** Вы

**Прищуриваете веки, когда смеетесь:** Это свидетельствует об



уравновешенности, вашей уверенности в себе, незаурядном уме. Вы деятельны и настойчивы, иногда, быть может, больше, чем нужно, – в таких случаях постарайтесь взглянуть на себя со стороны.

**У вас нет определенной манеры смеяться:** Очевидно, вы принадлежите к индивидуалистам: во всем и всегда в первую очередь руководствуетесь собственным мнением и суждением, часто пренебрегая взглядами других. Пожалуй, это многим из вашего окружения не нравится.