

ЯБЛОКО... раздора? Нет!!! ЯБЛОКО здоровья!

Если вы страдаете избыточным весом, то яблоки должны стать главным блюдом на вашем столе. Тартроновая кислота, содержащаяся в яблоках, не позволяет глюкозе превращаться в организме в жир.

Кроме того, сбросить лишний вес помогут яблочно-разгрузочные дни.

Из-за недостатка йода в организме развивается зобная болезнь, при которой обращают на себя внимание выпуклые глаза и стремительное увеличение морщин на лице и руках. И в этом случае на помощь приходят яблоки. Ведь в них содержится йода в 8 раз больше, чем, например, в бананах, и в 13 раз больше, чем в апельсинах.

Когда в организме соли мочевой кислоты выпадают в осадок, человек обзаводится подагрой и мочекаменной болезнью, при которой кожа приобретает сероватый цвет и быстро жухнет. А суставы теряют подвижность, болят и к тому же деформируются. Избежать этих проблем можно, потребляя яблоки. Особенно нельзя забывать о яблоках тем, у кого предки страдали мочекаменной болезнью и подагрой, поскольку эти заболевания часто передаются по наследству.

Можно, конечно, чистить зубы диромом с ксилитом. Но не лучше ли после сытного обеда съесть обычное жесткое яблоко? Ведь зубы оно чистит не хуже, а значительно лучше жвачки. Осталось только прополоскать рот, чтобы удалить яблочную кислоту.

Не секрет, что из-за многих болезней человек мучается отечностью. Оказываются, яблоки помогают избавиться от явных и скрытых отеков.

Несколько спелых вкусных яблок вполне могут заменить горсть желчегонных таблеток. Поэтому, если у вас есть проблемы с желчным пузырем, когда кожа и склеры глаз желтушного оттенка, глаза тусклые, переходите на яблочную диету.

Оказывается, желудочно-кишечный тракт у многих – в плачевном состоянии.

Особенно мучается на род запорами. Отсюда – широкие поры, сыпь на лице. Можно, конечно, принимать слабительные средства. Но не лучше ли съедать в день 2–3 яблока, чтобы нормализовать работу кишечника. Тем более что это значительно полезнее, чем лекарства.

Одно сочное, спелое яблоко натереть на терке (или нарезать кубиками). Столовую ложку мякоти опустить на 2–3 минуты в 40 мл кипящих сливок или молока, затем настоять 30 минут. (Кубики отварить до образования густой кашицы.) При жирной коже в кашу добавить взбитый белок. Наносится на лицо и шею на 20–30 минут, смывается прохладной водой. Процедура освежает и омолаживает кожу.

О том, что яблоки способны бороться с анемией (недостатком железа в организме), при которой кожа бледнеет, зеленеет, теряет эластичность, давно всем известно. Осталось только взять за правило проводить курс яблочной терапии. Он длится 2–3 месяца.

Разрежьте ножом яблоко на несколько частей и подождите, пока оно покроется коричневым налетом. Это значит, что на поверхности образовалось яблочное-кислое железо, легко усваивающееся организмом. Приятного аппетита!

При заболеваниях почек, когда появляются мешки под глазами, очень часто бывает недостаток железа в организме. Таким больным тоже очень полезно кушать побольше яблок.

Полтора килограмма яблок в день – и вам будет значительно легче дышать.

Яблоки выводят из организма излишки холестерина, благодаря которому кожа становится сальной. Яблоки способны поддерживать его нормальный уровень в крови.



Яблоки настолько полезны и безвредны, что их советуют кушать даже больным сахарным диабетом. Правда, врачи рекомендуют в этом случае питаться только зелеными и не очень сладкими плодами.

Яблоко поможет сохранить кожу в состоянии, близком к идеальному. Если кожа жирная, на нее можно наносить кашу из сырого яблока. На сухую кожу лучше накладывать тушеное или печеное яблоко.

Яблоки способны выводить из организма токсичные вещества, следствием которых может быть угревая сыпь.



С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ТЕЛА



Освежающе, укрепляюще и расслабляющее искусство

Понежится в теплой ванне можно не только ради приятных ощущений, но и с пользой для дела, вернее, для тела. В зависимости от добавок ванна может освежать, укреплять, расслаблять, делать красивее. Принимать ванну – настоящее искусство. И искусством этим владели женщины с незапамятных времен.

Черногорские премудрости

- Вкусные компотные запахи готовых пенек для ванн разнообразят утонченными ароматами эфирных масел.
- Бросьте в ванну горсть морской соли – она смягчит воду.
- Добавьте пару ложек меда, полстакана сливок, молочной сыворотки, да еще насыпьте в холщовый мешочек хлопьев геркулеса и подвесьте его на край ванны (все эти вещества – эмульгаторы, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой). Для того чтобы ванна оказала нужное действие, достаточно будет добавить лишь 3–4 капли эфирного масла, ведь ароматические вещества соприкасаются со всей поверхностью кожи, быстро всасываются, попадая в лимфатическую сеть, и омывают вместе с лимфой все внутренние органы.

Ванна Афродиты

Если вам предстоит ночь любви, окунитесь в ванну Афродиты: иланг-иланг – 3 капли, сандал – 2 капли, розовое дерево 3 – капли, мускат – 2 капли.

Помимо притягательного аромата такая смесь обеспечивает мышцам прилив сил, и приток энергии повышает чувственность, обостряет реакции.

Ванна Клеопатры

Ванна Клеопатры исключительно проста и исключительно действенна.

Чтобы принять ее, придется подогреть 1 литр молока, не доводя до кипения, затем растворить в нем чашку меда и вылить смесь в ванну для купания. Эффект усилится стократно, если вы не поленитесь перед принятием такой ванны проделать еще одну процедуру.

300 г мелкой соли смешать с 0,5 стакана жирных сливок и тщательно втереть эту смесь круговыми движениями в кожу, начиная от кончиков пальцев ног и поднимаясь до шеи (да, да, тот самый скраб!), затем смойте смесь под душем без мыла.

Рецепты русских пра-пра-бабушек

- Чувствуете приближение простуды – добавьте в воду масло кедр, можжевельника, сосны, эвкалипта.
- Разнервничались, чем-то расстроены – успокоят душица, лаванда, можжевельник.
- От головной боли спасут базилик, лимон, мелисса, мята.
- С бессонницей помогут справиться ваниль, жасмин, лаванда, ладан, ромашка.

Еще в XVIII веке англичанки знали, что:

- Если у вас сухая кожа, добавляйте в ванну анис, герань, мирт, пачули, розовое дерево, ромашку.
- Если кожа жирная – бергамот, грейпфрут, кипарис, мелиссу, лимон, розмарин.
- Дряблой коже будут полезны ванны с мятой, розой, сосной, пихтой.
- Для борьбы с жировыми отложениями подойдут такие смеси:
 - 1. грейпфрут – 3 капли, лимон – 4 капли, можжевельник – 3 капли, сосна – 5 капель;
 - 2. апельсин – 3 капли, бергамот – 5 капель, мандарин – 3 капли, розмарин – 4 капли.

ПОСТСКРИПТУМ

Пока вы блаженствуете в ванне, побалуйте и волосы, нанесите на них какую-нибудь питательную маску. Вот хороший старинный рецепт: желток, по столовой ложке уксуса, меда и оливкового масла.

Не забывайте старые добрые травяные настоики для ополаскивания: ромашка, крапива, хмель, лопух, тысячелистник.

Баловство волосам необходимо. И вот почему. Волосы растут со скоростью около 12 мм в месяц. Один волос может вырасти до 108 см и жить 7 лет, прежде чем выпадет. В день мы теряем от 40 до 60 волос. Молодые волосы сначала растут быстро, но приблизительно после 25 лет немного замедляют свой рост. В зависимости от типа волос

мы имеем в среднем от 100.000 до 150.000 волос (чем волосы темнее, тем они толще и тем меньше их на голове). У женщины волос больше, чем у мужчины. Но около 20% своих волос она теряет в возрасте между 40 и 50 годами, но потом уже не страдает от серьезной потери волос.

Марфуша

