


САЛАТ КРАСОТЫ

"А ты, неужели ты будешь руководствоваться необузданно-стью своего дикого вкуса в столе? Неужели будешь гордо от-вергать всякие ученые поварские комбинации и продолжать есть целые жареные ребра, бараньи бока, огромные части мя-са, точь-в-точь как герои Илиады? Все ли станешь гоняться за количеством, а не за качеством блюд, допускать разные противозаконные смеси в пище: после ботвиньи есть творог, запивать макароны квасом? Обременять себя гусями и поро-сятами с начинкой из каши?"

И.А. Гончаров

...Классик, а какие умные вещи говорит! Нет, подружки, диета, если она правильно подобрана, красит. Но есть и такая еда, которая изнутри красоту наводит: чистит поры, избавляет от угрей, улучшает цвет лица. О ней-то мы и потолкуем.

Марфуша



Французский салат красоты

2 ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. холодной кипяченой воды, 3 ст. л. холодного кипяченого молока, 1 ст. л. са-хара, 1 большое яблоко, сок 1 лимона.

Залить овсяные хлопья водой и оставить на 1 час. За-тем добавить молоко и сахар. Натереть на крупной терке яблоко, добавить к смеси овсянки с молоком. Затем все за-лить лимонным соком. Теперь можно приступать к трапезе.

Этот салат нужно есть в течение месяца. Он очень бла-готворно влияет на кожу и волосы, ингредиенты салата со-держат минеральные соли, витамины группы В и витамин С. Ешьте этот салат на ужин или на завтрак.

Американский салат красоты

5 ст. л. овсяных хлопьев, 5 ст. л. холодной кипяченой воды, 2 ст. л. мо-лока или сладких сливок, 1-2 ст. л. меда, 4-5 лесных орехов.

Овсяные хлопья залить водой и оста-вить на ночь. Утром добавить молоко, мед и орехи, хорошо размешать. Есть са-лат нужно очень медленно, его тща-тельно пережевывать. Есть его необходимо целый месяц вместо завтрака. Потом можно устроить себе второй завтрак, но в качестве первого – оставить этот салат.

Нельзя сказать, чтобы этот салат был очень вкусным, но дня через три вы к нему привыкнете. Зато он нео-быкновенно полезен.

Питье от угрей и прыщей


3 ч. л. измельченных листьев мяты, 1 стакан кипятка.


Заварить мяту так, как вы обычно завариваете чай. И пить мятную воду вместо чая.

Между прочим, такой мятный настой еще и избавляет от такого неприятного явления, как кишечные газы.

Красота – не потребность, а экстаз. Это не образ, что вам хотелось бы ви-деть, и не песня, что вам хотелось бы слышать, но образ, который вы видите, даже если сомкнете глаза, и песня, ко-торую вы слышите, даже если закроете уши.

Д. Х. Джебран





Скандинавская диета для волос

Шведский вариант

Ежедневно утром и вечером выпи-вайте по 1 стол. ложке кукурузного, оливкового или подсолнечного масла.

Датский вариант

Ежедневно готовьте себе геркуле-совый настой: перед сном 1 стакан овсяных хлопьев залейте 1 литром воды, дайте настояться в течение 12 часов, утром процедите, отожмите и пейте в течение дня по полчашки.

Чтобы ваша кожа блистала здоровьем:

Необходимо	Воспрещается
Есть много свежих фруктов и овощей. В них содержится много витаминов и много чистой влаги, которой они обеспе-чат клетки кожи, что предохранит ее от раннего старения. С фруктами в организм поступит достаточное количество углево-дов для обеспечения вас энергией.	Употреблять консервированные ово-щи и фрукты с добавками сахара и соли. Этим вы избежите пустых калорий и со-храните большое количество влаги в ко-же. Избегайте шоколада, сладостей, на-питков с добавлением сахара – они ухуд-шают состояние кожи.
Пить очень много воды, она очистит вашу кожу и напитает ее влагой. Неплохо также употреблять отвары из трав, фрук-товые и овощные соки.	Потребление больших количеств чая и кофе. В них содержится кофеин, который стимулирует выработку адреналина, что приводит к появлению пятен на коже, уси-лению деятельности сальных желез и уве-личивает возможность появления прыщей. Старайтесь как можно меньше пить алкогольных напитков. Они высушивают кожу, так как алкоголь выводит из орга-низма жидкость и увеличивают ваш вес. Алкоголь может затруднить усвоение многих питательных веществ.
Включать в рацион белковые продукты.	Употреблять жирное мясо (свинина, баранина).
Есть побольше молочных и кисломо-лочных продуктов.	Употреблять молочные продукты с высокой жирностью, надо выбирать лег-кое молоко.
Вводить в рацион растительные жиры.	Избегайте животных жиров, никакой пользы они не принесут.
Есть три раза в день. Раз в день обя-зательно ешьте горячую пищу. Ваш раци-он должен включать белки, жиры, углево-ды, молочные продукты, фрукты, овощи.	Готовить каждый день одни и те же гар-ниры. Отвлекаться во время еды на газеты и телевизор, так как они вызывают стрессы, отражающиеся на вашем внешнем виде.

Супчик для худеющих

Большой качан капусты (порезать как на борщ), 2 банки консервированно-го зеленого горошка, 2 болгарских пер-ца (порезать соломкой), 1 большая лу-ковица (порезать полукольцами), 6 мор-ковок (натереть на терке), 2 бульонных кубика, 400 г консервированных поми-доров.

Все порезать, сложить в кастрюлю, за-лить водой и варить, пока овощи не станут мягкими.

Природа сказала женщине: будь прекрас-ной, если можешь, мудрой, если хочешь.

П. Бомарше

Еда успокаивает, не правда ли?

Люди грызут сушки или щелкают се-мечки (а тревожные старушки еще обожа-ют шуршать пакетиками). Любое переже-вывание и поглощение еды снимает тре-вогу. Помимо еды отвлечься от забот по-могают искусственные раздражители. Многие постоянно занимают ум чтивом или тем же сканвордом, зрение – видеоря-дом с экрана, вкус – шипучей колой, обо-няние – сильным запахом одеколона, ося-зание – игрой с брелком или ручкой, слух – музыкой радиоприемника. Это верные признаки утраты душев-ного равновесия, а без него лю-бые программы снижения веса и обретения прекрасных внешних данных неэффективны.

Профилактика морщин

На 2 моркови – 2 ст. ложки толче-ных ядер грецких орехов и по 1 ст. ложке меда, сиропа шиповника и ли-монного сока.

На мелкой терке натереть морковь, смешать ее с толченными грецкими оре-хами и медом, добавить сироп шиповника, лимонный сок и все хорошо перемешать.

Для здорового румянца

500 г свеклы, по 2 ч. л. риса, са-хара, 1 яблоко, 2 ст. л. творога, по 1 ст. л. изюма, маргарина, 1 яйцо, 100 г сметаны.

Свеклу (одинакового размера по 2 шт. на порцию) сварить или запечь в духовке, очистить и нарезать сердцевину так, что-бы получилось подобие чашечки. Яблоки нашинковать и смешать с сахаром, про-тертым творогом, рассыпчатым рисом, яй-цом, маргарином. Этой массой наполнить свеклу, положить ее на смазанную жиром сковороду, полить сметаной, сбрызнуть маслом и запечь. Подавать со сметаной.

Универсальное средство для того, чтобы быть свежей, здоровой, веселой

Яблоки – 100 г, изюм – 6 г, орехи (миндаль очищенный) – 16 г, сахарный песок – 15 г, лимонный сок – 15 г.

По желанию вместо яблок можно ис-пользовать бананы, персики, виноград, груши, яблоки, апельсины, мандарины, один или два-три вида ягод. Нарезанные тонкими ломтиками яблоки смешивают с предварительно замоченным изюмом, крупно нарезанными орехами, смешанны-ми с сахарным песком. Заливают заправ-кой из сока лимона с добавлением воды, фруктового сока. Охлаждают. Салат кладут в вазочки, оформляют фруктами и ягода-ми, отличающимися по вкусу от тех, из ко-торых готовился салат.



6

7