

Вода — источник долголетия и красоты

Ритм современной жизни настолько ускорен, что в повседневном графике представительниц прекрасной половины человечества практически не остается места ни правильному питанию, ни занятиям спортом. Тем не менее, общество требует от женщин не только повышенной мобильности и высочайшего уровня организованности, но и привлекательного внешнего вида.

Все, как один, женские журналы вторят друг другу: современная женщина — это красивая, ухоженная, спортивная и предприимчивая бизнес-леди, с одинаковым успехом справляющаяся и с бытовыми проблемами, и рабочими вопросами.

Любопытный секрет привлекательной внешности раскрывают специалисты. Оказывается, в извечном женском вопросе — как стать красивой — нет никаких особых загадок. Большинство проблем с внешностью, а именно — лишний вес, проблемы с кожей и волосами, помятый и измученный внешний вид — во многом связаны с нарушенным питьевым режимом.

Как утверждают медики, обыкновенную питьевую воду нельзя заменить ничем. Потребляя в течение дня супы, кофе и чай, соки и другие напитки, человек не восполняет запасы расходуемой организмом жидкости. Это ведет к обезвоживанию, что в свою очередь способствует появлению запоров, проблем с кишечником и желудочно-кишечным трактом в целом.

Сложившаяся ситуация неизменно ведет к тому, что распространение токсинов в организме выливается в проблемы с кожей, проблемы со сном и с общим самочувствием.

Потребляя в день рекомендуемую медиками норму воды, человек избавляет себя от всех выше описанных проблем со здоровьем. Не зря замечено, что водная диета способствует не только избавлению от лишнего веса, но и устранению многих других неприятных явлений в виде прыщей и плохого состояния кожи, проблем со сном. Выпивая в сутки около 2-2,5 л чистой и негазированной воды, можно легко избежать многочисленных неприятностей и последующих утомительных походов по врачам.

Маски для лица в домашних условиях

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К НАНЕСЕНИЮ МАСКИ

Прежде всего, кожу лица нужно очистить. Используйте свое обычное средство для умывания. Также полезно воспользоваться натуральным скрабом на основе яблочного или виноградного сока, смешанного с молотым кофе. Применяйте средство деликатно, чтобы не повредить нежную кожу лица.

Если вы не применяете скраб, сделайте легкий массаж лица для того, чтобы компоненты маски оказали более благотворное воздействие.

Готовить маску нужно непосредственно перед применением, иначе она станет непригодной для использования.

КАК ПРАВИЛЬНО НАНОСИТЬ МАСКИ

Как только все приготовления закончены, можно приступать к процедуре нанесения маски для лица в домашних условиях. Сейчас вам нужно будет расслабиться и находиться в полном покое. Включите приятную музыку или просто думайте о хорошем. Сохраняйте лицо неподвижным.

Наносятся маски легкими движениями, втирать состав в кожу и нажимать на нее не нужно. Время, на которое следует оставить маску на коже, составляет 15-20 минут — дольше держать не следует. Жидкие маски, например как маска из дрожжей и молока, можно наносить на лицо с помощью марли, пропитанной составом для маски. Смывать состав можно кипяченой водой или настоем трав.

Подсушивающие маски. Эти маски для лица применяются при жирной, пористой, склонной к угревой сыпи коже лица.

Основу таких подсушивающих масок составляют голубая, зеленая и белая глина, крахмал и квасцы. Подсушивающую маску нужно готовить прямо перед применением и наносить на лицо ватным тампоном.

Чтобы приготовить маску, нужно перемешать порошок глины с небольшим количеством теплой воды до консистенции густой сметаны. Полученную массу нанести на лицо на 10-15 минут, затем смыть теплой водой. Помимо очищения, маски из глины хорошо увлажняют и питают кожу.

При нормальной коже подойдут следующие маски для лица в домашних условиях.

Маска из дрожжей и молока. Разотрите 1 г дрожжей с 1 ст. л. теплого молока. Нанесите на кожу лица, дайте высохнуть, после чего смойте теплой водой.

Смешайте небольшое количество дрожжей с теплым медом и оливковым маслом. Тщательно взбейте и нанесите на кожу лица. Через 15 минут смойте маску теплой водой.

Желтково-масляная маска. Такие маски применяют для сухой, увядающей или шелушащейся кожи лица.

Желток — 1 шт. растительное масло — 1 ст.л. (персиковое, нерафинированное подсолнечное), лимонный сок — 0,5 ч л, вода — 0,5 ч л.

Желток разотрите с теплым маслом, добавьте воду и сок лимона. Полученную маску нанесите на лицо в два слоя и держите до высыхания. Снимите ватным тампоном, смоченным теплой водой.



ТЫ ОДНА ДЛЯ МЕНЯ

Ты одна для меня в этом
мире огромном
И любовь, и надежда,
и солнечный свет!
Без которых в дальнейшем
и жизни мне нет.



Но при встрече с тобой я вздыхаю
лишь скорбно.
О тебе я тоскую и ночью и днём,
Берегу в своём сердце твой
образ прекрасный.

Неужели любовь моя будет напрасной
И сгорит незаметным тобою огнём?!
Твой портрет для себя своим сердцем
рисую —

Лучшей в мире Богини никто не найдёт!
Я ей счастье любви самой страстной
дарую —

Пусть принцесса, как роза, под солнцем
цветёт!
Быть купцом не хочу, мелочиться
не стану,

Для единственной в жизни я всё
сотворю.

И не звёздочку с неба — планету достану
И на память тебе от себя подарю!
Не во сне, наяву я тебя буду ждать
На тропе, что зовётся Судьбою.

Наступило то время, что хватит
блуждать,
Нам пора повстречаться с тобою.

Для тебя я в пустыне оазис построю,
Где в садах будут райские птицы летать.
А лёгкие волны морского прибоя
Тебе будут всегда о любви напевать!

ПОРА ОСЕННЯЯ

Пора осенняя не так уж и плоха.
А дождь и грязь? Куда же от них
даться!

А если хорошенько приглядеться —
В природе всяких красок вороха.
Сосновый бор, похожий
на картинку,

Стоит зелёный под небесной
синью.

А птахи пляшут в воздухе
лезгинку,

И не понятно — рады ли
предзимью!

Таскает ёжик листья на себе,
Свое жилище утепляет ладно,
Чтоб зимовать ему было отрадно
В своей уютной маленькой избе.

А сколько он грибов понатаскал!
Свою кладовку понабил привольно,
Чтоб до весны еды было довольно,
Он в этом деле мудрый аксакал!

И белка от него не отстаёт,
Таскать в дупло орешки

не устала.

Запасов зимних не должно быть
мало,

Никто голодный песен не поёт!
Хозяин во вселенной — лишь
природа!

И мы должны ей преданно
служить.

Иначе не бывать людскому
роду —

Не сможет он на этом
свете жить.

НАШ КЛАД!

Я эгоизмом в жизни не страдал,
Мне дармовщины никакой не надо!
Душа всему тогда лишь только
рада,

Когда сам человек себе добро
создал.

Под будущий ли дом фундамент ты
копаешь

Или сажаешь первый в жизни
сад —

Ты светишься лицом, ты миру
всему рад!

И в чувствах светлых к облакам
взлетаешь.

Но сердце хочет и другим помочь,
Кто слаб здоровьем,
но не признаётся.

И даже грядочку вскопать сам
в огороде рвётся...

Но труд такой ему уже невмочь.
Ничей мне благодарности не надо,
Я счастлив сам на помощь
всем прийти.

Святое дело подороже клада.
А клад наш — в добром сердце!

Клад у нас в груди!
Давайте будем чуть добрей друг
к другу,

Чтоб зло нас не накрыло
чёрной тенью,

Чтоб детям никогда не знать
испуга...

Пусть жизнь поёт нам соловьиной
трелью!
В. ГЛУХОВЧЕНКО

Кое-что из секретов счастья

Отчего зависит счастье в супружеской жизни? В том числе от одновременного засыпания и пробуждения супругов. Из 150 опрошенных семей, где супруги встают и ложатся спать одновременно, 94% были полностью удовлетворены своей семейной жизнью. А в семьях, где жили «жаворонки» и «совы», 30% жаловались на неудачный брак.

Разница биоритмов влияет на супружескую жизнь так же, как если бы муж был городским жителем, а жена — сельским и каждый из них отстаивал бы свою точку зрения на образ жизни.

Как обмануть аппетит?

- ✓ Никогда не отказывайтесь от завтрака. Он будоражит систему обмена веществ и способствует сгоранию жиров.
- ✓ Старайтесь чаще перекусывать. Яблоко, стакан кефира гасят аппетит.
- ✓ В салаты почаще добавляйте бобовые — фасоль, горох. Они быстрее насыщают и улучшают пищеварение.
- ✓ Картофель варите в «мундире» или пеките. Это очень полезно, к тому же жир не откладывается про запас.
- ✓ Вечером можете полакомиться кусочком мяса. Содержащиеся в нем аминокислоты во время сна активизируют гормоны, сжигающие жир.
- ✓ Кофе вызывает аппетит, поэтому ограничьте норму тремя чашками — без сахара.
- ✓ Чувство голода можно притупить так: несколько минут нажимайте подушечкой среднего пальца на акупунктурную точку между верхней губой и носом.

Погребок ОСТРАЯ ЗАКУСКА ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Ингредиенты: баклажаны — 5 кг, чеснок — 200 г, красный сладкий перец — 4 шт, острый перец — 2 шт, масло подсолнечное — 0,5 л; маринад: вода — 5 л, соль — 1 стакан, сахар — 1 стакан, лавровый лист — 3-4 листочка, уксус (7%) — 1 стакан (или 2 ст. ложки 70%).

Рецепт: Приготовить маринад, кипятить в нем кружочки баклажанов 10 минут, вынимаем из маринада, добавляем прокрученные через мясорубку чеснок и перец, залить горячим растительным маслом. Стерилизовать, закатать.

КАПУСТА КВАШЕННАЯ

На 10 кг капусты 300 гр моркови (3% от веса капусты), 200-250 гр соли (2-2,5 % от веса капусты), 2 гр тмина, 3-4 лавровых листа, 5-10 горошин черного душистого перца.

Капусту очистите от наружных и зеле-

ных вялых листьев, разрежьте на четыре части, удалите кочерыжку. Затем тонко нашинкуйте. Морковь вымойте, очистите и нашинкуйте длинными тонкими полосками. В отдельной посуде нашинкованную капусту перемешайте с солью и морковью, накройте крышкой и оставьте на 15 минут, после чего перетрите капусту руками, чтобы она стала мягче. Укладывайте капусту в тару для заквашивания. Через 2-3 дня начинается процесс брожения. Продолжительность брожения капусты зависит от температуры помещения, в которой она находится. Самая оптимальная температура 15-22°C. При этой температуре заквашивание длится 7-15 дней, при более низкой температуре время брожения увеличивается.

Как только на поверхности тары с капустой появляются пузырьки (пена), капусту следует протыкать чистой деревянной палочкой до дна посуды, чтобы вышли газы. Через каждые два дня повторяйте эту процедуру. Если в капусте будет недостаточно рассола, можно долить 3%-ный раствор соли комнатной температуры. После основного брожения капуста приобретет белый или

янтарно-желтый цвет, приятный запах, рассол из мутного станет прозрачным, а капуста будет приятно похрустывать на зубах. Когда капуста перестанет пениться, вымойте гнет, замените верхние листья капусты на свежие. Снова накройте капусту гнетом и вынесите в прохладное помещение (не выше + 8°C). В зависимости от температуры помещения заквашивается капуста от 15 до 20 дней.

**Советуем приготовить
САЛАТ «МЕЛЬНИК»**

Ингредиенты: 2 картофелины, 1 куриное филе или 1 копченый куриный окорочок, 4 яйца, 1 банка маринованных шампиньонов, 1 луковица, 2-3 соленых огурца, 100 гр корейской моркови, 150-200 гр твердого сыра, майонез, петрушка.

Приготовление: Яйца, картофель и куриное филе отварить. Курицу некрупно нарезать. На крупной терке натереть картофель, яйца, соленые огурцы, твердый сыр. Лук нарезать полу-

кольцами и замариновать (сахар, уксус, кипятки). Взять глубокое блюдо (необходимо наличие бортиков) или разъемную форму для выпечки (хоть круглую, хоть квадратную, хоть сердечком) и выложить подготовленные продукты слоями, каждый смазать майонезом: 1-й слой — маринованные шампиньоны шляпкой вниз, 2-й — маринованный лук, 3-й — 2 яйца, 4-й — куриное мясо, 5-й — соленые огурцы, 6-й — картофель, 7-й — корейская морковь, 8-й — сыр, 9-й — 2 яйца.

Салат должен настояться 5-6 часов. Перед подачей на стол взять плоское блюдо и аккуратно перевернуть на него салат из формы (положить плоское блюдо сверху формы с салатом, очень крепко держать и резко перевернуть). Бока украсить мелко нарезанной петрушкой (можно использовать кучерявую петрушку, будет еще красивей).

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
Подготовила Е. БУРЦЕВА