

Очистка организма от шлаков

Голодание - не единственный способ очистить организм от шлаков. Для этого достаточно лишь немного обогатить свой рацион.

Например, съешьте на завтрак киви, в котором много витамина С, а за обедом добавьте в суп ложку отрубей. Доказано, что некоторые продукты действительно стимулируют выведение шлаков. Например, в ананасе содержится бромелайн - вещество, которое расщепляет белок и ускоряет пищеварение, а также, вероятно, замедляет развитие опухолей. Капуста и брокколи предохраняют от старения и рака, поэтому старайтесь есть их каждый день. Папайя и авокадо прекрасно очищают организм и омолаживают его. Свекла также оказывает очищающее действие и стимулирует работу печени, яблоки и сельдерей выводят из организма лишний углекислый газ, спаржа очищает почки и мочевой пузырь, а виноград - печень и почки.



"Крокодиля груша" продлевает молодость

Плоды авокадо, или крокодиля груша, растут на вечнозеленых деревьях, достигающих в высоту 20 метров. Его родиной считается Центральная и Южная Америка. Однако сегодня авокадо возделывают в Аргентине, Бразилии, Австралии, США, на Кубе и даже на Черноморском побережье Кавказа.

Авокадо плодоносит 4-5 лет. За год с одного дерева можно получить 150-200 маслянистых плодов. По вкусу они напоминают грецкий орех и почти не содержат углеводов. Высушенные плоды авокадо содержат 50-70% масла, которое получают из них прессованием или экстракцией фруктовой мякоти. В чем польза авокадо для здоровья? Плоды авокадо богаты полиненасыщенными жирными кислотами, витаминами и провитаминами А, В2, Д, Е, РР. Кроме того, в авокадо входят природные гормоны фитостеролы, хлорофилл, лецитин, сквален и неомыляемые жиры. Они обладают особой биологической активностью, продлевают молодость.

ЗАЧЕМ ЕГО ЕСТЬ?

Для сердца и сосудов. Зрелые плоды авокадо богаты ненасыщенными жирными кислотами. А как утверждают ученые, именно их недостаток - одна из основных причин нарушения холестерина обмена и развития атеросклероза. Кроме того, в авокадо много калия, который регулирует

водно-солевой обмен, также важный для работы сердца. Плоды авокадо снижают артериальное давление.

Для кожи. В этом экзотическом овоще - авокадо - много витаминов А и С, растительных белков и жиров, от которых зависят упругость и эластичность кожи.

Для кишечника. Клетчатка авокадо оздоравливает микрофлору кишечника, улучшает перистальтику и предотвратит запоры, особенно в составе



а в качестве лекарства - 3 раза в день после еды. Храните джем в холодильнике в стеклянной баночке с крышкой.

Для кровотворения. Входящие в состав авокадо желе-

Маска против морщин и шелушения кожи

Протрите через сито 50 г авокадо, смешайте с чайной ложкой персикового (оливкового, льняного) масла и тут же нанесите тонким слоем на лицо. Через 15-20 минут смойте теплой водой.

Крем-маска для сухих волос

Половину очищенного от кожуры плода натрите на крупной терке. Добавьте мякоть одного банана и яичный желток, тщательно перемешайте. Нанесите маску на чистые волосы, мягко вотрите в кожу головы. Смойте теплой водой через 5-10 минут.

Крем от мелких трещин в уголках губ

Разомните 10 г авокадо, добавьте щепотку соды и немного кипяченой воды и смажьте уголки рта. Или же разомните чайную ложку мякоти авокадо до однородной массы, смешайте с 1/4 чайной ложки меда и нанесите смесь на сухие и обветренные губы.

лечебного фруктового джема. Размочите по 30 г инжира, кураги и чернослива без косточек, проверните через мясорубку. Полученную массу смешайте с 30 г измельченного авокадо, добавьте столовую ложку меда. Для профилактики принимайте по столовой ложке перед сном,

зо и медь предупредят развитие анемии (малокровия). Кстати, в присутствии меди лучше усваивается железо - главный кровотворный элемент.

Для настроения. При стрессе организм страдает от недостатка калия. Авокадо восполнит его дефицит.

КАК ЕГО ВЫБИРАТЬ?

Известно более 400 сортов авокадо: у некоторых кожица гладкая и зеленая, у других более грубая и темная. Отличить зрелый плод авокадо легко: чем мягче на ощупь, тем лучше. Твердое авокадо можно положить в бумажный пакет вместе с яблоком или бананом и оставить дозревать 3-4 дня при комнатной температуре.

КАК ЕГО ГОТОВИТЬ?

Чтобы сохранить нежный ореховый аромат и полезные свойства авокадо, не подвергайте его кулинарной обработке, а добавляйте в блюда свежим.

Вкус авокадо хорошо оттеняют сладкие и острые приправы, лимонный и апельсиновый соки.

Чтобы очистить авокадо, нужно сделать надрез по всему диаметру острым ножом, пока нож не упрется в косточку. Разнять две половинки, слегка покрутив, - если фрукт спелый, это должно быть очень просто. Пройтись аккуратно ножом вокруг косточки и достать ее. Затем нужно взять половинку авокадо и сделать еще один неглубокий надрез сверху донизу. Аккуратно потянуть за кончик кожуры - она легко очистится.

Водолечение, бальнеотерапия - один из самых старых способов борьбы с недугами.

В переводе с латыни "бальнеотерапия" означает "лечение купанием". Оно помогает скорректировать фигуру, вывести токсины и конечные продукты обмена веществ, улучшить состояние кожи. Кроме того, бальнеотерапия нормализует состояние нервной системы: многие посетители салонов говорят, что после сеанса водолечения не только сбросили несколько килограммов, но и помолодели на несколько лет, забыли о депрессии и неврозах.

Магическая сила водных процедур имеет и психологическое объяснение. Погружаясь в ванну, организм "вспоминает" те беззаботные времена, когда он еще плавал в околородных водах. Мы снова испытываем это удивительное чувство комфорта и полной защищенности, добиться которого другим путем практически невозможно. Прибавьте к

МАГИЯ "МОКРЫХ" ПРОЦЕДУР

этому еще фантастическое ощущение сродни невесомости - и становится ясно, почему после ванны мы каждый раз чувствуем себя родившимися заново.

Естественно, многие болезни при этом остаются в "прежней жизни", им трудно устоять после одновременной атаки трех мощных лечебных факторов - механического, термического и химического.

Гидротерапия незаменима в борьбе с преждевременным старением и синдромом хронической усталости.

Любая ванна уместна через 1,5-2 часа после еды и должна продолжаться не больше 15-20 минут.

Курс гидротерапии не требует специального режима дня, ограничений в движении или питании, так что нет необходимости откладывать до отпуска.

Самые популярные ванны

- **солевые.** Они снимают мышечную и суставную боль, уменьшают последствия травм, благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую и нервную системы. Эта приятная ванна оказывает и эффект микромассажа: активизирует циркуляцию крови в мелких сосудах. Часть растворенных солей адсорбируется кожей, образуя на ней так называемый солевой плащ, который продолжает действовать и после процедуры.

Соль (поваренную или морскую) сначала растворяют в 1/4 горячей ванны, а затем до-

бавляют холодную воду до комфортной температуры.

Ванна Клеопатры. Царица, знавшая толк в красоте, по преданию купалась в молоке ослиц. В современном варианте под этим царским названием понимается ванна с добавлением крахмала (кукурузного, картофельного или рисового), от которого вода становится белой, как молоко. Можно приготовить ванну с хлопьями "Геркулес" или с отрубями (200 г пшеничных либо миндальных отрубей кладут в мешочек и опускают в воду или подвешивают на кран). Она снимет раздраже-

ние кожи, успокоит самый неприятный зуд, облегчив, например, страдания аллергиков или больных ветрянкой.

Бишофитовая ванна (с природным минералом - бишофитом) очень эффективна при остеохондрозе, артритах и артрозах. Температура воды 35-37°.

Традиционный хвойный экстракт отлично успокаивает, снимает мышечное напряжение и спазмы сосудов, улучшает состояние при климатических расстройствах.

Ванна со скипидаром (родным братом янтаря, содержащемся в смоле хвойных деревьев) восстанавливает измененные капилляры и улучшает кровообращение в организме. Для лечения ряда болезней существует методика, детально разработанная доктором Залмановым.

Можно приготовить и **ванну из глины**, которую обычно используют для косметических масок. Она оказывает укрепляющее, омолаживающее действие, очищает организм от токсинов. Глина - отличный адсорбент, к тому же содержит практически все необходимые нам минералы и микроэлементы. Ванна (35-37°) с порошком глины (примерно 10-12 ложек) помогает даже при таких тяжелых болезнях кожи, как псориаз.

По материалам интернет-издания "Здоровье".

