

# Жизнь в радость

Тысячи людей просыпаются каждое утро уже уставшими от предстоящего им дня. И это не просто недостаток физических сил, как раз его-то можно было бы восполнить дополнительными часами сна и здоровым питанием. Да и в целом люди сейчас намного здоровее, чем лет 20—30 назад. Значит, проблема не столько в наших телах, сколько в наших душах. Речь идет об энергетическом кризисе, когда нам не хватает именно психической, эмоциональной энергии. К сожалению, работа, семейные обязанности, различного рода кризисы и стрессы зачастую просто «иссушают досуха». Неудивительно, что столько людей страдает от эмоциональной усталости. И все же любой из нас знает хотя бы парочку человек, просто искрящихся энергией и радостью, независимо от того, какие неприятные сюрпризы преподносит им жизнь. Жизненная энергия — это та самая живость ума и духа, которая придает жизненных сил и умения радоваться жизни. В отличие от физических сил, которые у человека с годами ослабевают и истощаются, жизненная энергия неистощима и не зависит от генов или здоровья. Вы просто должны научиться позитивно смотреть на жизнь и стараться увидеть как можно больше ее светлых сторон. Существует шесть простых стратегий, помогающих этому научиться.



## СДЕЛАЙТЕ ЧТО-НИБУДЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ НОВОЕ ДЛЯ ВАС

Рутинная, надоевшая быт подрывают наши жизненные силы. «Удивите» себя, и вы сразу почувствуете прилив новой эмоциональной энергии. Запишитесь в тренажерный зал, поменяйте прическу, познакомьтесь с новыми людьми, заведите собаку, послушайте музыку, которую раньше не слушали, побывайте там, где еще не были, хотя бы просто в новом районе своего города! Вы поймете, что даже самые незначительные изменения вызывают приток желания жить и действовать.

## НАЙДИТЕ РЕАЛЬНЫЙ СМЫСЛ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Прислушайтесь к своему внутреннему голосу: постарайтесь понять, что вас волнует, о чем вы заботитесь, а потом попробуйте что-нибудь сделать для выполнения своей цели.

## РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ

Взрослые, солидные люди, как правило, серьезно ограничивают себя в развлечениях, а это затрагивает и уровень жизненной энергии. У энергичных людей — те же самые заботы, что и у нас, но они умеют находить что-то радостное в обычных ситуациях. Даже самое банальное хобби, которому отдается несколько минут в день, отлично восполняет недостаток энергии.

## ПОПРОЩАЙТЕСЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ И СОЖАЛЕНИЯМИ

Прошлое любого человека наполнено ошибками, сожалениями и упущенными возможностями, от которых не так-то легко избавиться. Эти чувства даны нам не просто так, они напоминают о том, что мы люди и у нас есть совесть.

Но с эмоциональной точки зрения, эти чувства — мертвый груз, мешающий нам двигаться по жизни дальше. Конечно, от них не просто отмахнуться, но можно время от времени напоминать себе, что негативный опыт есть у всех, но все случившееся осталось в прошлом и должно там и оставаться. А для настоящего будет новый опыт и новые чувства.

## ПРИНИМАЙТЕ РЕШЕНИЯ И НЕ ОГЛЯДЫВАЙТЕСЬ НАЗАД

Как часто бывает, что вы не можете выбрать, что для вас лучше — сделать вам короткую стрижку или оставить все как есть? Вы прокручиваете в мозгу различные варианты, взвешиваете все «за» и «против», советуется с друзьями. Это отнимает слишком много жизненной энергии. Делайте то, что вам кажется правильным. Или сделайте хоть что-нибудь. Но только не закидывайтесь на проблеме. В конце концов, отрицательный опыт — тоже опыт.

## ОТДАВАЙТЕ, ЧТОБЫ ПОЛУЧАТЬ

Жизненная энергия обладает одним магическим свойством: чем больше вы отдаете, тем больше вы получаете назад. Эмоциональную энергию мы получаем, обмениваясь ею. Легче всего это происходит в общении с приятными нам людьми и друзьями. Не зря известный бард призывал: «Давайте друг другу восхищаться». Чаще общайтесь, стараясь говорить о хорошем, и чаще улыбайтесь всем людям.

Постарайтесь помочь ближнему хотя бы в мелочах, только пусть эта помощь будет реальной и нужной. И вы получите в ответ такой заряд жизненных сил, которых вам хватит еще надолго.

## САЛОН КРАСОТЫ

# Маски для лица

Каждой женщине хочется выглядеть красиво и привлекательно. Маски для лица — самый простой, но эффективный способ привести свою кожу в порядок за несколько минут.

## БЕЛКОВАЯ

Яичный белок взбить с лимонным или огуречным соком (1 чайная ложка). Нанести на лицо. Когда маска высохнет (примерно через 5 минут), смыть ее теплой водой, лицо протереть бесспиртовым лосьоном, а затем нанести крем, соответствующий типу вашей кожи.

Маска обладает тонизирующим эффектом, рекомендуется для жирной кожи.

## ТВОРОЖНАЯ

Три чайные ложки свежего творога тщательно растереть с ложкой меда. Нанести маску на лицо.

Особенно старательно надо покрывать места около глаз и вокруг рта. Через 20 минут смыть маску ваткой, смоченной в холодном молоке.

Маска хорошо подходит для увядающей кожи.

## КЕФИРНАЯ

Размешать 1 столовую ложку кефира и 1 столовую ложку пшеничной муки. Нанести на лицо на 10—15 минут, затем смыть водой комнатной температуры.

Маска рекомендуется для нормальной кожи.

## ДРОЖЖЕВАЯ

Столовую ложку живых дрожжей развести до консистенции сметаны (для жирной кожи — молоком, для сухой — растительным маслом). Нанести маску на кожу, через 10—15 минут смыть теплой водой или настоем ромашки.

Маска хорошо очищает кожу.

## ДЛЯ ВЕК

Сварите одну картофелину средней величины в мундире без соли. Очистите от кожуры, разомните, смешайте с одной чайной ложкой сметаны или оливкового масла и в теплом виде наложите на нижние веки. Смочите два ватных тампона остывшей чайной заваркой или прохладным настоем ромашки, слегка отожмите и положите на верхние веки. Через 20 минут снимите тампоны и прохладной водой смойте маску из картофеля. Затем нанесите питательный крем.

Перед применением рецепта необходимо провести пробу на индивидуальную чувствительность. Нанесите состав на кожу запястья на 15—20 минут. Если на коже нет раздражения, средство можно использовать.

## РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### Лечение свёклой

ХОЧУ РАССКАЗАТЬ О РЕЦЕПТАХ, КОТОРЫМИ ПОЛЬЗУЕТСЯ МОЯ СЕМЬЯ

### ОВОЩНОЙ НАСТОЙ

Берем трехлитровую банку и наполняем ее 50/50 мелко порезанной свеклой и морковью. Воду (примерно 1,5 литра) кипятим и остужаем. Заливаем овощи и ставим на три дня в прохладное место (но не в холодильнике!) для брожения. Затем сливаем, процеживаем и пьем утром по 30—50 г.

Этот настой очищает организм, повышает гемоглобин, улучшает самочувствие.

Но не забывайте, что применение всех народных рецептов требует осторожности. Можете первоначально дозу приема уменьшить и проверить реакцию вашего организма.

### БОЛОТОВСКИЕ ШАРИКИ

Выжали сок из свеклы, и остался жмых. Из него каедем шарики размером с горошину или фасолину и храним в холодильнике. Слишком много сразу делать не нужно. Надо рассчитать на 3—5 дней. В день съедаем по 1—3 ст. л. таких шариков не пережевывая 2—3 раза перед едой.

Шарики — живая клетчатка (со всеми вытекающими отсюда последствиями).

Е. МАСЛОВА.  
г. Орел.

## МЕСЯЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Январь

### БРОСЬТЕ КУРИТЬ

Исследования ученых показали, что именно в этом месяце у курильщиков больше шансов избавиться от вредной привычки. Это психологический момент: первый месяц нового года — прекрасная возможность воплотить в жизнь намеченные планы. Кроме того, рука тянется к сигарете во время стресса, а январь — месяц каникул.

Февраль

### СЛЕДИТЕ ЗА ПИТАНИЕМ

Зимой уровень серотонина понижается, поэтому нам так сильно хочется шоколада и конфет. Не отказывайте себе в этом удовольствии, но не забывайте и о салатах, свежесжатых фруктовых соках и «хороших углеводах».

## Улыбайтесь... внутренним органам

Для того, чтобы быть здоровым, человеку достаточно просто «улыбаться своим внутренним органам».

Через час после приема пищи сядьте на краешек стула, выпрямитесь и постарайтесь расслабиться.

Закройте глаза, ноги поставьте на ширине бедер, а руки сложите на коленях. Улыбайтесь. От всей души улыбайтесь, представляя каждый свой

орган красивым распускающимся бутонем.

Важно отметить: для того, чтобы все получилось, необходимо как бы пропустить эту улыбку через все свое тело, начиная движение с глаз и заканчивая кишечником.

Одарите своей зазорной улыбкой каждый орган поочередно. Особое внимание обратите на больные органы.

Улыбаться важно для всего организма еще и потому, что если человек редко улыбается, то его преследуют страхи, агрессии, зависть, усталость, болезни, а также проблемы с кожей, которая не получает питания.

А вот у улыбчивого человека укрепляется иммунная система, улучшается циркуляция крови, головные боли проходят, а мышцы лица приходят в тонус.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.