

Ночь — самое время для того, чтобы, не отрываясь от сновидений, подготовиться к пробуждению. Пожертвуйте несколькими драгоценными минутами перед сном, чтобы наутро выглядеть просто великолепно.

ЛИЦО

Начнем с очищения кожи. Нанесите очищающий крем широкими мазками по массажным линиям от центра лица к вискам. Умойтесь теплой водой. Промокните лицо мягким полотенцем. Протрите тоником своей формулы. Теперь нанесите увлажняющий крем своей формулы четырьмя мазками на щеки, лоб и шею. Чтобы равномерно распределить его тонким слоем, промокайте лицо подушечками пальцев от центра к периферии.

ГЛАЗА

С возрастом появляются тонкие морщинки вокруг глаз. Для того чтобы смягчить и разгладить нежную кожу, легкими движениями нанесите крем для век быстрого действия с антиоксидантами, а через 10 минут промокните остатки средства салфеткой. Его воздействие особенно эффективно во время сна, когда глазная мышца ослаблена.

РЕСНИЦЫ

Наносите на них перед сном, когда они свободны от туши, капельку касторового масла:



САЛОН КРАСОТЫ

15 МИНУТ НА НОЧЬ ГЛЯДЯ...

уже через пару недель они станут заметно лучше.

ГУБЫ

Устраните с них сухие чешуйки с помощью отшелушивающего средства — крема тройного действия для губ (также два раза в неделю не забывайте делать очищающую маску для губ) и обильно нанесите слой питательного бальзама. Утром ваши губы будут нежными, как цветочные лепестки.

ТЕЛО

Разумеется, вы уже приняли душ с ароматным шелковистым очищающим гелем для тела? Легкими движениями нанесите на чистое тело увлажняющий лосьон. К утру кожа станет шелковистой и гладкой.

НОГИ

Обильно смажьте ступни увлажняющим и снимающим усталость кремом для ног с экстрактами трав, а затем наденьте хлопчатобумажные носки. Всю ночь они будут согревать уставшие ножки и усиливать смягчающее действие крема.

ВОЛОСЫ

Устройте волосам настоящий отдых — тщательно расчешите их на ночь густой натуральной щеткой во всех направлениях. Так вы стимулируете кровообращение в коже головы и удаляете с прядей пыль и лак для волос. Обзаведитесь атласной наволочкой — и волосы не будут путаться.

РУКИ

Нанесите на влажные кисти слой экстраувлажняющего

ночного крема или крема для рук: ведь когда как не ночью позволить коже рук отдохнуть и напитаться. Пару минут нежно массируйте одну руку другой до тех пор, пока крем не впитается.

НА СОН ГРЯДУЩИЙ

Тем, кто предрасположен к отекам, не рекомендуется употреблять жидкости за час до сна. Если же вы не страдаете утренней припухлостью, выпейте на ночь чашечку травяного чая из ромашки и мяты. Лучшая позиция для сна — на спине: пусть голова будет слегка приподнята, тогда утром лицо не будет помятым. Худшее положение в кровати — лицом в подушку: тогда из-за приливающей к коже лимфе отек обеспечен.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

Прочь маразм

Склероз сосудов сердца и головного мозга — главная причина большинства смертей и пренебрежительнейшей болезни под названием «старческий маразм».

Для того чтобы наш мозг нормально функционировал, надо обеспечить его достаточным количеством ненасыщенных жирных кислот (основные пищевые источники его — льняное, подсолнечное, оливковое масла, а также масло проростков пшеницы). Из минеральных веществ мозгу необходимы фосфор, сера, медь, цинк, кальций, железо и магний.

Мозгу необходимы витамины Е и витамины группы В (особенно В1, В2, В6). Витамин Е препятствует образованию тромбов в кровеносных сосудах. Основные пищевые источники витамина Е: зерна злаков, растительные масла, яйца, салат-латук, печень. Чтобы витамин Е хорошо усваивался организмом, его необходимо употреблять в сочетании с витамином А, то есть с овощами (картофелем, капустой, морковью, зелеными частями растений), а также морской рыбой, сливочным маслом, сливками, кисломолочными продуктами.

Геронтологи советуют тем, кто не хочет в старости жаловаться на плохую память, хотя бы раз в год зимой готовить салат из корня сельдерея, меда и лимона. Рецепт его такой: 1 кг корня сельдерея и 2 лимона с кожурой пропускают через мясорубку, добавляют 125 г меда. Всё перемешивают и хранят в холодильнике. Принимают натощак по 1 ст. ложке за 40 мин. до еды.

Дает питание мозгу такая смесь: 150 г тертых яблок смешивают с соком половины апельсина и ядрами 5—20 грецких или других орехов. Орехи можно заменить 1-2 ст. ложками сливок, а сок апельсина — 2 ч. ложками лимонного сока и таким же количеством меда. Принимают по 1-2 ч. ложки два раза в день.

Для клеток головного мозга полезно ежедневно съедать 1 куриное яйцо и пить зеленый чай.

При ослаблении памяти: в стакане теплой воды размешивают 2 ч. ложки яблочного уксуса и 2 ч. ложки меда. Принимают натощак и еще два раза в день за час до еды.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Как есть без соли

О вреде соленой пищи говорят давным-давно. Но мы всё солим и солим... Считается, что норма соли для здорового человека — 4 г в день. И это при том, что многие продукты изначально содержат вещества, из которых состоит соль, причем в излишних для человека количествах. А мы еще добавляем ее в еду!

К примеру, в 100 г хлеба содержится 1 г соли, в 100 г сыра — 1,5-3,5 г, копченой колбасы — 3-3,5 г, вареной колбасы и со-

сисок — 2-2,5 г. Со 100 г мясных и овощных закусочных консервов вы потребляете 1,5 г соли, а с таким же количеством консервов — 1,5-2 г. В 100 г слабосоленой рыбы содержится 5-8 г соли, среднесоленой рыбы — 9-14 г, 100 г рыбы горячего копчения — 2 г, а в 100 г икры лососевых — 6 г соли.

Человеческий организм при здоровом сердце и почках может выводить в сутки до 25 г соли. Если человек употребляет в день больше этого (а так и есть), соль накапливается. Этот процесс продолжается многие годы, загрязняя организм и провоцируя болезни. Одновременно с этим в наших тканях уменьшается содержание других важных веществ: калия, кальция, магния, фосфора, железа и т. д. И вот уже — болезни почек, ожирение, отеки, неко-



торые болезни сердца и сосудов, гипертония. Все эти болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли.

КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

Есть пищу без соли непросто, но ради здоровья нужно. Помогут в этом: чеснок, лук, хрен, редис, специи, лимонный и яблочный соки, сушеная морская капуста. Терпите, и через 6—8 недель, привыкнув к естественной пище, вы не захотите искусственной соленой добавки. Вкусные рецепторы станут чувствительнее, и невымытые брынза или селедка покажутся невкусными — чересчур солеными.

Каждый день мы живем в напряжении, решая множество задач. И если вовремя не пополнять запасы сил и энергии, можно оказаться на больничной койке. Как не доводить себя до истощения?

Одним нужны нагрузки в спортзале, баня или медитация, другим — хорошая книга, прогулка и полноценный сон. Но есть способ, подходящий каждому, — релаксация (расслабление), то есть состояние, противоположное стрессовому. В психологии так обозначают состояние покоя, связанное с мышечным расслаблением. Навыки быстрого расслабления позволяют снизить уровень стресса, а значит, восстанавливать силы.

ЗАБОТА О СЕБЕ

Помните, что, заботясь о себе, вы создаете условия для сохранения собственного здоровья.

Необходимо найти свой способ пополнять силы, комфортный и полезный вам.

Надо стараться быть в контакте с собой, прислушиваться к своему телу, состоянию и потребностям. Не откладывать заботу о себе на потом, не игнорировать свои потребности в отдыхе. Организм дает сигналы — важно уметь их слышать. Нужно делать себе маленькие



радости для души и тела каждый день, уделять внимание своему телу каждый день, пусть 15—20 минут, но это ваше время, за которое можно восполнить утраченные за день силы.

День надо начинать и заканчивать на позитивной ноте, припоминая, что было хорошего в этот день.

Во время стресса вырабатываются гормоны стресса. Снача-

СЕКРЕТЫ ПСИХОЛОГИИ

Не доводите себя до истощения

ла они мобилизуют силы человека, но если стрессовое воздействие длительное, гормональный фон ослабляет иммунную систему. Начинаются простуды, а затем и серьезные проблемы со здоровьем. Не доводить себя до болезни поможет ежедневная релаксация.

Релаксация лучше, чем таблетки. Она действует быстрее (можно расслабиться за полминуты), не вызывает побочных эффектов и зависимости. Существует очевидная связь между отрицательными эмоциями и напряжением мышц (страх, тревога, раздражение вызывают напряжение мышц). Научитесь снимать мышечное напряжение через релаксацию — научитесь управлять эмоциями.

Релаксация меняет гормональный фон: во время глубокой стадии расслабления выделяются эндорфины, поднимающие настроение, снижающие давление. Они нормализуют ритмы мозга, работу сердца и нервной системы. Организм отдыхает.

УЧИМСЯ

РАССЛАБЛЯТЬСЯ

Отключиться от внешнего мира получается не у всех. Этому нужно учиться. Известно много техник релаксации. Найдите свой метод. Сначала надо научиться расслаблять все мышцы в удобных условиях. Затем учиться релаксации при чтении, разговоре. Наблюдая за собой, вы заметите, какие мышцы напрягаются при волнении, страхе, тревоге, и затем мысленной командой расслабляйте их. Научившись расслабляться, вы научитесь сохранять силы и здоровье.