

СЕКРЕТ ОБАЯНИЯ ФРАНЦУЖЕНОК

Многие века славились своим чувством стиля и обаянием именно жительницы Франции. Что же делает их такими неотразимыми?

Дело прежде всего не в дорогой французской косметике и не в одежде от кутюр. Свой путь к вершинам очарования следует начать с аккуратности, красивой, гордой осанки, лёгкой походки и беззаботной улыбки. Всё это не потребует от вас больших финансовых затрат, однако быстро даст ощутимые результаты.

Чтобы лицо сияло радостью и благополучием, французские специалисты по макияжу рекомендуют подчеркнуть разрез глаз ("нарисовав" небольшие штрихи от внешнего края вверх) и удлинить брови карандашом к вискам.

Красивая осанка — это не только прямая спина, но и правильное положение головы. Она не должна склоняться под гнетом усталости и проблем. Держите её поднятой. Чтобы привыкнуть к этому, потренируйтесь дома носить на голове толстую книгу (10—15 минут).

Не сутультесь. Даже если вы на самом деле не являетесь наследницей престола, вид у вас должен быть именно королевский. Когда спускаетесь по лестнице, держитесь прямо, не нагибайтесь вперёд, а когда присаживаетесь, не забудьте втянуть живот и не кладите ногу на ногу.

Вы можете также испробовать на себе упражнения одной из парижских модельных школ. Будущим моделям связывают ноги на 15 см выше колен — в этом состоянии приходится ходить маленькими шагами (а не походкой солдата на плацу), а спина немного прогибается назад.

Следить за своей внешностью необходимо всегда, даже если других дел у вас выше крыши. Приучите себя делать зарядку и макияж каждое утро. Сначала это будет трудно, но когда войдёт в привычку, станет совсем несложным.

Косметологи советуют такое "расписание красоты" на утро:

- медленное пробуждение;
- потянитесь, пробудите мышцы тела;
- перед тем как сесть за стол завтракать, сделайте зарядку в течение 10 минут;
- душ поможет взбодриться;
- после душа разотритесь полотенцем и нанесите увлажняющее молочко для тела.

Что же касается макияжа, то попробуйте придерживаться такой последовательности:

- тонирующее средство;



- косметическое молочко;
- защитный крем;
- пудра;
- помада.

Что же касается украшений, то они должны гармонировать с вашей одеждой. Чем старше женщина, тем более объёмные украшения она может надеть (речь не идёт о цене, речь идёт об общем статусе).

При выборе духов подумайте не только о том, нравится ли вам этот запах, а ещё и о том, какие черты своей индивидуальности вы хотите подчеркнуть. Неправильно выбранный парфюм может представить вас совсем не в том свете, в котором вам бы хотелось показаться.

НА ЗАМЕТКУ

БУТЫЛКА БУТЫЛКЕ РОЗНЬ

Как только в продаже появились пластиковые бутылки, мы со свойственной нам предприимчивостью, как говорят: голь на выдумку хитра, приспособили их для своих нужд, даже не подозревая, что бутылка бутылке рознь.

Оказывается, что не все пластиковые бутылки, в которых продаются минералка и лимонады, безвредны. Особенно это относится к бутылкам, изготовленным из поливинилхлорида — ПВХ.

Через неделю после того, как в такую бутылку что-то залили, она начинает выделять канцерогенный винилхлорид. Через месяц его накапливается уже несколько миллиграммов. По мнению онкологов, это очень много.

Как отличить опасную бутылку из ПВХ от безопасного пластика? Иногда на такой бутылке есть значок — тройка в треугольнике или буквы PVC, что означает, что бутылка изготовлена из поливинилхлорида. Но большая часть опасных бутылок такой маркировкой не снабжается. Поэтому самый надёжный способ проверки — нажать на бутылку ногтем. Если ёмкость опасная, на ней образуется белый "шрам". Бутылка из безопасного полимера останется гладкой.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПИЦЦА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ

Для того чтобы лучше сосредотачиваться, меньше уставать и иметь отличную память, необходимо давать мозгу правильную пищу. Для этого надо обратить внимание на массу полезных и очень вкусных продуктов.

Сконцентрироваться и держать нервы под контролем поможет железо. Оно в изобилии содержится в зелёных яблоках, гранатах и чёрном хлебе (особенно "Бородинском"). Нервной системе помогут нормально функционировать молочные продукты, а вернее кальций, который в них содержится.

Поможет снять стресс салат из капусты. А поднимут настроение бананы (богатые серотонином), клубника, острый болгарский перец.

Если вам нужно переработать много информации в короткие сроки, вашими верными помощниками могут стать орехи, сок лимона.

Всего 100 граммов креветок в день обеспечат организм необходимыми веществами, которые позволят удерживать внимание. Сюда же можно отнести нежирное мясо и сухофрукты.

Благотворно повлияют на память ананас (в том числе и ананасовый сок), морковь, авокадо, стручковая фасоль. Если вы решили перекусить салатом из моркови, не забудьте заправить его маслом, лучше оливковым — это поможет ему легче усвоиться.

После трудного рабочего или учебного дня подкормите мозг глюкозой. Её вы найдёте в конфетах, сладкой воде, пирожных. Но если вы беспокоитесь о своей фигуре, слишком налегать на эти продукты не стоит. В этом случае лучше подкрепиться фруктами, мюсли с цукатами.

Улучшат кровообращение в области мозга грейпфруты, апельсины, а также яичные желтки, печень говядины или свинины. В самом начале напряжённого дня рекомендуются употребить продукты, которые содержат витамины группы В (злаки, капуста брокколи и брюссельская, спаржа, горох, изюм, чернослив, морская капуста), а также кальций и калий.

Специи также могут дать положительный эффект. К "мозговым" специям относятся: тмин, имбирь, куркума, чёрный перец, паприка, карри.

КЛЁН — ДЕРЕВО ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

ДЕРЕВЬЯ-ЦЕЛИТЕЛИ

В средней полосе России известен клен остролистный. Его еще называют обыкновенным. Особенно красив в сентябре, когда листья окрашиваются в фантастические тона, поэтому его считают во всем мире символом осени. Это самое поэтичное дерево на Земле, которое помогает обрести душевное равновесие людям всех типов, несет успокоение, уверенность в себе. Это дерево внутренней силы и уравновешенности. Оно необидчиво, принимает на себя все эмоциональные взрывы, освобождает от кипящих страстей, помогает избавиться от излишней поспешности, нетерпеливости.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ

Кроме того, клен обладает массой целебных свойств. Его листья и молодые побеги содержат протеин, жир, клетчатку, аскорбиновую кислоту.

Если у вас рана или язва, предварительно обработайте ее любым антисептическим средством, а потом наложите повязку с истолченными свежими листьями клена. Повязку менять ежедневно. Курс лечения 5—7 дней.

При болезненных ощущениях в печени и селезенке листья и молодые побеги клена, отваренные с уксусом, употребляют для припарок.

Целебный настой можно приготовить из измельченных семян (одна чайная ложка), листьев (две столовые ложки) и коры (одна столовая ложка) клена. Смесь залить 250 мл кипятка и



настоять на водяной бане в течение часа. Пить по 50 мл 4 раза в день при печеночных коликах и других заболеваниях почек и мочевого пузыря как тонизирующее средство.

При простуде и бронхите этот настой употребляют как противовоспалительное средство. Этим же настоем рекомендуется промывать гнойные и труднозаживающие раны.

Молодые листья применяют в виде отвара при почечнокаменной болезни, цинге, а также как тонизирующее средство. Приготовить отвар можно следующим образом: одну столовую ложку свежих или сухих листьев клена заварить в одном стакане кипятка. Настаивать на горячей плите полчаса, не доводя до кипения, процедить, остудить. Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день.

Пар кленового отвара полезен для страдающих заболеваниями бронхов и легких. При употреблении настоя и отвара молодых листьев клена внутрь достигается хорошо выраженный мочегонный и желчегонный эффект. Специалисты фитотерапии утверждают, что эти настои обладают еще и противосклеротическим действием.

КАК ЗАГОТОВЛИВАТЬ КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ И СЕМЕНА

Молодые листья клена собирают, подвяливают на солнце и сушат на чердаках или в сушилке. Его семена по мере созревания собирают, сушат в сушилке или печи при температуре 50—60 градусов, хранят в мешочках или в закрытой деревянной таре в течение двух лет.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

ОН БРОСИЛ МЕНЯ!

Я встречалась с парнем из нашей школы, но он меня предал. Наговорил про меня всяких гадостей своим одноклассникам — хотел казаться крутым! Они надо мной теперь постоянно смеются, я даже на дискотеки перестала ходить.

После всего, что произошло, я решила прекратить всякие отношения, не хочу его даже видеть! Он же умоляет не бросать его и грозит, что если я не прощу случившегося и не вернусь к нему, он покончит с собой. Подскажите, что мне делать? Простить такое не могу, но боюсь, что он выполнит свое намерение.

Юлия, 16 лет.

г. Орел.

Люди, которые в самом деле решают свести счеты с жизнью, никому об этом не говорят, а делают это неожиданно для всех. Ваш молодой человек просто шантажирует вас.

Чтобы не позволить еще раз себя унижить, вспомните те обиды и унижения, которые вам уже пришлось из-за него пережить. Хотите повторения? Тогда не рассчитывайте, что он все понял и стал другим. Так не бывает. Не можете простить — не прощайте, чтобы не упрекать потом себя за жалость к негодяю.

Ведущая рубрики Лилия КАТКОВА.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.