

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ СПРАВИТЬСЯ С ВЕСЕННЕЙ УСТАЛОСТЬЮ

ПОРАДУЙТЕСЬ ВЕСНЕ

Долгожданная весна в самом разгаре. Кажется, что сейчас самое время с новыми силами окунуться в бурную весеннюю жизнь, активизироваться и начать готовиться к лету. Почему же по утрам так долго не открыть глаза, а вечером сил хватает только на то, чтобы дотянуться до дивана? Виной тому весенняя усталость: сначала долгая зима, затем — авитаминоз и как результат — сезонная депрессия, с которой можно бороться, и довольно успешно.

Именно весной важнейшее значение приобретает режим работы и отдыха — полноценный сон, правильное питание и витаминная поддержка организма.

Меньше телевизора и больше сна, причем желательно, чтобы хотя бы пара часов этого сна приходилась на время до полуночи. Проветривание, сначала теплый, а затем прохладный душ, легкое, но теплое одеяло, постель с бельем пастельных тонов

— и здоровый сон до утра вам обеспечен.

Утро начинайте с потягивания. Дотянитесь сначала одной ногой до края кровати, затем второй, выгнитесь в одну, в другую сторону, потянитесь руками и головой к изголовью кровати. Теперь можете вставать, умываться и отправляться на кухню. Самый лучший завтрак — это дымящаяся овсянка со сладким и полезным изюмом, свежевыжатый сок или зеленый чай и бутерброд из ку-

сочка хлеба с отрубями и сливочным маслом, которое можно пропустить через мясорубку вместе с лимоном. Еще лучше, если вы заранее заготовите смесь из части изюма, части чернослива, части кураги и трех частей меда. Все перемешайте и съедайте по несколько чайных ложек как витаминную добавку к завтраку. А теперь — на работу, и лучше пешком, причем не по загазованным улицам, а дворами, где воздух чище и свежее.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Пять упражнений для идеального пресса

Чудодейственный пояс, валики для пресса, волшебные шортики... Список хитроумных механизмов и различных приспособлений для получения желанных «шести кубиков» можно продолжать. Как бы мы ни старались, кажется, что идеальный пресс — удел молодых и накачанных. И все же, сочетая правильно подобранные упражнения с рациональным питанием, можно достичь желаемого результата.

Всего лишь пять упражнений, которые способны обеспечить вам идеальный пресс. Что потребуется? Мяч для фитнеса, 15 минут ежедневно и уверенность в победе!

Скручивания на мяче (с дополнительным весом или без) — одно из самых распространенных и эффективных упражнений для брюшного пресса. Расположитесь на мяче спиной, скрестите руки на груди и, немного покачавшись, выпрямляйтесь, пока не почувствуете напряжение мышц живота. Сделайте три подхода по 12 раз. Не напрягайте мышцы шеи.

«Брюшной вакуум». При выполнении этого упражнения основная нагрузка приходится на поперечные мышцы живота, которые отвечают за его упругость. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Старайтесь не менять это положение во время выполнения упражнения. Максимально выдохните, расслабьте мышцы пресса, а затем втяните живот, насколько сможете. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Задержитесь в положении со втянутым животом на 15-20 секунд, расслабьтесь. Сделайте 12 повторов для начала. Со временем увеличьте количество повторов до 25.

«Велосипед». Лягте на пол, руки заведите за голову. Согните колени под углом 45 градусов. Имитируйте езду на велосипеде, поочередно приближая к коленям то правый, то левый локти. Голову от пола не отрывайте.

Скручивание. Лягте на пол, руки расположите вдоль тела. Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц, медленно возвратитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода по 12 повторов.

Двойное скручивание. Лежа на полу, согните ноги в коленях под углом 45 градусов. Спина расслаблена. Руки скрестите на груди или заведите за голову. Напрягите брюшные мышцы и, отрывая голову и ноги от пола, двигайте их навстречу друг другу, сосредоточившись на мышцах пресса. Медленно вернитесь в исходное положение, дайте плечам и стопам коснуться пола. Двигайтесь ритмично, но не быстро.

Чтобы депрессия отступила, весной надо самое пристальное внимание уделять полноценному, рациональному питанию, которое должно быть разнообразным и натуральным. Пускайте в ход замороженные овощи и ягоды, высаживайте на подоконнике укроп, петрушку и зеленый лук, ешьте цельнозерновые крупы — все это поддержит ваш организм в наилучшей форме.

• Все знают, что витамин С должен поступать в организм ежедневно, а как раз весной большая напряженность с сырыми овощами и фруктами. Проблему можно решить квашеной капустой, любыми цитрусовыми, кукурузой из банки (в ней витамин сохраняется больше, чем в других консервированных овощах). Именно здесь большим под-

Витаминизируйтесь!



спорьем станет зелень с подоконника — ежедневно срывайте несколько перышек лука и добавляйте в готовые блюда.

• Лучшим источником витамина Е являются любые растительные масла, а специальной добавкой для попол-

нения запаса этого омолаживающего витамина может стать пропущенная на подоконнике под влажной тканью пшеница. Если проростки менее 2 мм, то съедайте всю пшеничку вместе с проростками, пропустив ее через мясорубку.

• Витаминами группы В полны крупы из цельного зерна, яйца (особенно перепелиные), а также все бобовые. В качестве специальной добавки употребляйте пшеничные и ржаные от-

руби. Добавляйте их в каши и супы, в салаты.

• Для восполнения запасов витамина А ешьте все красное и оранжевое. Но весной свежих натуральных овощей не сыщешь, поэтому покупайте замороженные вишни, клюкву, клубнику, болгарский перец, морковь и краснокочанную капусту. Не забывайте, что витамин А усваивается только вместе с жирами, поэтому тушите овощи с растительным маслом, трите морковь и добавляйте в нее сметану и масло, а также ешьте замороженные ягоды со сливками.

• Витамин Д — это сливочное масло, рыба и яйца, а также прогулки под весенним солншком, ведь основная часть витамина Д вырабатывается под воздействием солнечных лучей.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

РОДИНКИ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

Оказывается, по количеству родинок можно определить, насколько быстро идут процессы старения в нашем организме.

Ученые попытались проследить зависимость определенных участков ДНК, отвечающих за старение, от количества родинок на теле. Исследования специалистов показали: чем больше у человека родинок, тем выше вероятность того, что его ДНК обладает особыми механизмами защиты от старения.

КОМПЬЮТЕР ИСЦЕЛЯЕТ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Можно ли узнать, сколько лет жизни отпущено вам судьбой? Ответ на этот вопрос хотели бы получить многие. Британские ученые написали компьютерную программу, которая должна определять дату смерти каждого человека.

Сами ученые признаются в том, что на 100% верить электронной гадалке нельзя. Зато «эффект» от применения программы оказался довольно неожиданным: она исцеляет людей от вредных привычек!

Для того чтобы компьютер предсказал дату смерти, надо просто заполнить анкету, в которую вводится множество данных о здоровье — от артериального давления и уровня холестерина до сведений о стаже курильщика и количестве выкуриваемых за день сигарет.

Дата возможной смерти, появляющаяся на мониторе компьютера, производит на людей магическое действие: многие тут же решают отказаться от сокращающих жизнь вредных привычек, и даже заядлые курильщики бросают курить.



РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ЧЕСНОК ОТ АЛЛЕРГИИ

От этого недуга можно избавиться с помощью чеснока. Надо взять дольку чеснока, превратить её в кашицу, разбавить 2 ст. ложками кипячёной воды и проглотить после еды. Делать это нужно три раза в день после каждого приёма пищи четыре раза в неделю с перерывами в три дня. Помогает это и от астматического бронхита.



В. МАКАРЕНКОВА.
п. Нарышкино.

ЛЕЧЕБНАЯ КУХНЯ

Очищаем организм отваром из овса



Возьмите поллитровую банку овса (не обработанного ядохимикатами), хорошенько промойте его, засыпьте в эмалированную кастрюлю и залейте тремя литрами воды. Накройте крышкой и поставьте на медленный огонь — пусть кипит три часа. Каждое зернышко должно развариться и раскрыться таким образом, чтобы по бокам появились «крылышки». Снимите с огня, дайте остыть, слейте отвар в трехлитровую банку.

Прокипятите еще литр чистой воды в течение 5 мин., остудите и долейте в отвар овса, чтобы жидкость доходила

до горлышка банки. Хранить отвар нужно в холодильнике, но принимать — только в теплом виде (разогреть желательнее на водяной бане). Пить маленькими глотками, когда хотите и сколько хотите: три литра отвара вам должно хватить на два дня. Вечером следующего дня готовьте очередную порцию, и так регулярно каждые два дня.

Курс лечения — 2-3 месяца. Во время лечения отваром овса нельзя есть острую и соленую пищу, пить алкоголь, даже пиво, т. к. идет мощное очищение всего организма.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.