



ПРО ЭТО

ИМБИРЬ ДЛЯ МУЖЧИНЫ

Иногда создается впечатление, что женщина перед Новым годом крутится как белка в колесе, а мужчина только лежит на диване перед телевизором. И все-таки это обманчивое впечатление. Мужчина тоже принимает активное участие в подготовке к празднику, просто его работа не бросается в глаза. Он просчитывает в уме — хватит ли спиртного, как избежать похода к теще сразу после боя курантов и обойтись поздравлением по телефону, положить подарок жене под елку или приберечь его к празднику 8 Марта.

И потом, новогодняя ночь длинная — хватит ли его мужских сил на те незапланированные ситуации, которые могут произойти? А если это начало отношений с понравившейся женщиной? Хочется оставить впечатление и быть убедительным, может, даже слегка небрежным в своей силе и мужских способностях.

ДЛЯ ТАКИХ СЛУЧАЕВ ЕСТЬ НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

● Проварите 2 чайные ложки семян крапивы (продают в аптеке) в течение 2 минут в 200 граммах красного виноградного вина. Выпейте 50 граммов перед встречей.

● Мужскую силу укрепляют кедровые орехи. Их надо растереть и чуть-чуть добавить воды. Получится ароматная

белая эмульсия. Выпить 2 чашки в течение дня. Появится прилив сил и бодрости.

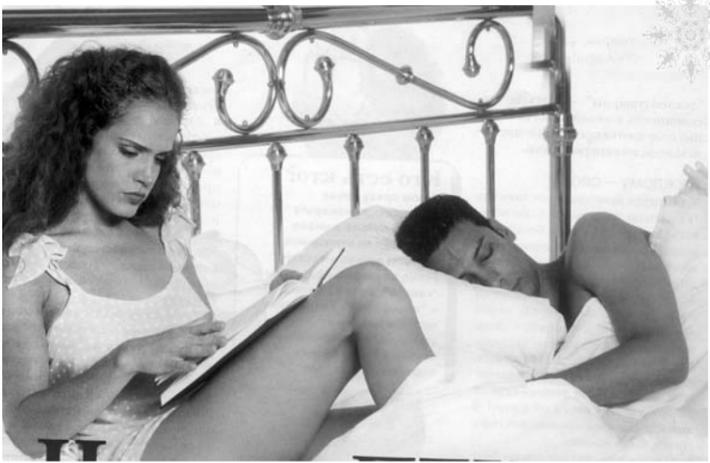
● Корень имбиря, а лучше порошок из корня (продается в магазинах и на рынке) необходимо иметь на кухне каждому мужчине. Добавляйте его во все блюда и даже в чай (в разумных пределах, как любую пряность). Недаром этот корень считается мужским растением.

● Сельдерей тоже является первым помощником мужчины. Выжать сок из тех корней сельдерея, которые еще можно купить в магазинах, сложно (а вообще, его принимают по 1 чайной ложке до еды), но можно приготовить салат под названием "Восточная страсть". Корень сельдерея очистить, измельчить, отварить и потушить на сковороде в небольшом количестве масла, добавить муки и воды. Когда сельдерей будет готов, разбейте в сковородку сырое яйцо, добавьте порошок имбиря. Этим блюдом можно угостить и любимую женщину.

● При мужском бессилии поможет малина (свежая, замороженная, сухая). Вымочить ягоду в водке, высушить в духовке и измельчить в порошок. Принимать порошок по 1 чайной ложке 4 раза в день до еды, запивая водой.

● Причиной мужских неудач может стать чрезмерно строгое вегетарианское меню: если в организм поступает недостаточно белка, снижается выработка гормона тестостерона, что в свою очередь может привести к различным дисфункциям. Если мужчина придерживается строгих вегетарианских взглядов, у него в тарелке должно быть побольше растительных продуктов, содержащих белок: риса, фасоли, сои, различных круп.

● Умеренная физическая нагрузка повышает потенцию, чрезмерная — снижает. И виновата тут не только усталость. Нарращивание мощных мышц "забирает" много половых гормонов, в результате потенция снижается. Не забывайте об этом. Удачной вам ночи!



САЛАТ ОТ ЗВЕЗД

С обожанием поклонники смотрят на своих кумиров. Какие красивые, стройные, уверенные... Но ведь звездами не рождаются, чаще всего приходится бороться и с лишними килограммами, и с морщинами, и со своими слабостями. Как поддерживают свой "блеск и шик" некоторые звезды?

КЛАУДИЯ ШИФФЕР



Придерживается определенных ограничений в еде. Но основное правило — не наедаться на ночь. А если уж днем съела тарелку макарон, то в этот день она не будет есть ничего, кроме овощей.

БРИЖИТ БАРДО

Во всех интервью говорит, что не придерживается диет и не изводит себя голодом. Однако в свои "послепенсионные" выглядит отлично. Наверное, правильно делает, что не раскрывает всех своих фирменных секретов. Но кое-какой салат от Брижит Бардо в средства массовой информации просочился.



Рецепт его прост и доступен. Выложить на тарелку слоями мелко нарезанные апельсины, яблоки, тертый сыр, смешанный с выдавленным зубчи-

ком чеснока. Залить майонезом и в течение полчаса дать салату пропитаться. Подавать к столу не размешивая. Кстати, получается очень необычный вкус.

ДЖЕЙН ФОНДА



Очень любит поесть, но борется со своей слабостью в спортзале. Каждый день в её меню присутствуют соки: морковный, томатный или апельсиновый. Зачастую в течение дня на столе только эти соки и бывают.

СИЛЬВЕСТР СТАЛЛОНЕ

Ежедневно занимается спортом. Строгой диеты не придерживается, но отдает явное предпочтение овощам, фруктам, хлебу, рыбе. Не ест красное мясо, не курит.



ОТ БОКАЛА ВИНА НЕ БОЛИТ ГОЛОВА

«ТУМАННОСТЬ АНДРОМЕДЫ»

Дорогие наши читатели! В течение года в подборке "Не болей!" публиковались материалы о различных заболеваниях, советы врачей, ваши письма, в которых вы делились опытом избавления от недугов, ваши рецепты.

Конечно, все публикации нашей подборки так или иначе опираются на здоровый образ жизни — правильное питание, подвижность, позитивный жизненный настрой и, конечно, отсутствие вредных привычек. И в следующем году мы будем придерживаться этого направления.

Но новогодний праздник особенный. Бокал хорошего алкогольного напитка за праздничным столом и с близкими людьми уместен как никогда. Он не только не помешает, а, наоборот, поднимет настроение, расширит сосуды, придаст бодрости или поможет расслабиться (кому чего хочется в данный момент).

Правда, речь идет о хорошем качественном напитке. Может, в этот раз забыть о традиционном шампанском, вине, водке... Есть смысл немного поколдовать на кухне и приготовить новогодний напиток не только приятным, но и полезным. Тем более, рецептов множество на разные вкусы.

«ЮЖНАЯ НОЧЬ»

Проварить пару минут в воде (1/3 стакана) порезанный лимон, апельсин, 5 штук гвоздики, мускатный орех и корицу (на кончике ножа или больше для любителей пряностей), оставить в этой посудине минут на 15 и процедить. В другой кастрюле нагреть до горячего состояния (но не кипятить) любое красное сухое вино (750 г) и смешать с тем составом, что процедили. При желании можно добавить и сахар (2 столовые ложки). Полученный напиток не теряет крепости вина, приобретает новые ароматные оттенки и повышает аппетит.

«ЭКЗОТИЧЕСКИЙ»

На бутылку белого сухого вина добавить небольшую баночку консервированных ананасов (предварительно очень мелко порезанных) вместе с соком. В эту смесь вылить стакан минеральной воды. Порезанные ананасы выбрасывать не надо, разлить вино вместе с ними. Получается легкий алкогольный напиток.

«ДОБРЫЙ ПИРАТ»

Ром не является нашим традиционным напитком, но экспериментировать можно и с ним. В 250 г любого рома добавить столько же сахара, сок из 2 лимонов и литр заваренного черного чая (средней крепости). Все закрыть крышкой и поставить на холод. В результате ром теряет свою ненужную крепость, а приобретает бодрящие нотки. Рецепт дан на компанию в 4—6 человек.

Но какому бы напитку вы ни отдали предпочтение — главное, соблюсти меру. Даже в эту таинственную новогоднюю ночь.

«АПЕЛЬСИНОВАЯ ПЕСНЯ»

В 50 мл водки "Абсолют" (можно и другую водку) размешать чайную ложку любого меда, выжать сок одного грейпфрута, и готов не просто новогодний напиток, а очень полезный напиток, который можно выпить, если вы неожиданно простудились.

«РОЗОВЫЙ ФЛАМИНГО»

В 40 мл водки добавить 20 мл любого ликера красного цвета и столовую ложку лимонного сока (выжать из лимона). Хорошенько смешать. Количество рассчитано на 1—2 порции. Перед подачей кинуть в рюмку кружок лимона.

«КОФЕ СО СЛИВКАМИ»

Смешать по 135 мл водки и кофейного ликера, 90 мл сливок. Для любителей несладких напитков ликер можно заменить чайной ложкой перемолотых кофейных зерен. Но в таком случае напитку надо настояться с полчаса. Сверху в каждый бокал можно добавить чайную ложку настоящих сливок.

«ТУМАННОСТЬ АНДРОМЕДЫ»

Для этого коктейля нужен сливочный ликер, который и придаст необходимую "туманность" общему рисунку напитка. 20 мл водки соедините с таким же количеством сливочного ликера послойно: налейте ликер, потом водку, затем опять ликер. Пить не перемешивая.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.