

Цветная диета

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Ученые выяснили, что худоба, как и чрезмерный вес, нередко является следствием дисбаланса между красными и синими лучами в организме. Оказывается, в организме при недостатке веса имеется слишком большая доза красных лучей и недостаток синих. Чрезмерный вес часто связан с избытком синих и нехваткой красных лучей.

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Набрать нужные лучи — красные или синие — можно с помощью пищи. Каждый вид пищи несет определенного цвета лучевую энергию, часто (но не всегда) это энергия цвета самого продукта. Таким образом, тем, кто хочет похудеть, следует есть побольше продуктов красного, оранжевого и желтого цветов и другие продукты, богатые этими лучами.

Продукты красного цвета: свекла, редис, помидор, земляника, вишня, клюква, брусника, овощи с красной кожурой, арбуз.



Продукты оранжевого цвета: морковь и все фрукты и овощи с оранжевой оболочкой.

Продукты желтого цвета: тыква, репа, лук, дыня, абрикос, грейпфрут, лимон, груша, хурма, масло растительное и сливочное, желток.

Богаты лучами теплых цветов спектра следующие продукты:

злаки — гречка, пшено, пшеница; овощи — лук-порей, кресс-салат, петрушка;

рыба и морепродукты — сардины, сельдь, креветки, икра; мясопродукты — мясо индейки, утки, куропатки;

напитки — зеленый чай и чай из шиповника;

специи и приправы — корица, укроп, тимьян, хрен, цикорий, шафран.

Для тех, кто хочет поправиться, полезна пища, богатая синими лучами.

Продукты синего цвета: черника, голубика, слива, синий виноград, баклажаны.

Богаты синими лучами и следующие продукты:

злаки — кукуруза, рожь, ячмень, овес; овощи — картофель, бобы, фасоль, огурцы, зеленый горошек, чеснок;

рыба — карп, судак, щука, камбала, тунец, форель;

мясопродукты — свинина, говядина, телятина, баранина, мясо кролика и цыпленка;

напитки — кофе, какао, липовый отвар; специи и приправы — перец, уксус, горчица, гвоздика, тмин, ваниль, лавровый лист, соль;

сыры и большинство молочных продуктов.

КАКОГО ЦВЕТА ДОЛЖНА БЫТЬ ВАША СКАТЕРТЬ

Если вам нужно похудеть, накройте стол скатертью и пользуйтесь посудой холодных тонов (при этом в мозгу тормозится чувство голода) и ешьте пищу, несущую теплые цветовые лучи. Если вам нужно поправиться, поступайте наоборот: скатерть и посуда должны быть теплых тонов (это повысит аппетит), а пища должна содержать большое количество синих цветовых лучей.

Например, желающим поправиться полезно пить липовый отвар из красной чашки, а желающим похудеть — отвар или настой шиповника из чашки синего цвета.

Еще много ситуаций, которые ежедневно и ежечасно будут улучшать ваши здоровье и внешний вид, вы можете придумать сами, применяя приведенные выше сведения.

ЭТО ИНТЕРЕСНО



СПАТЬ НА СПИНЕ ПОЛЕЗНО ДЛЯ СЕРДЦА

Людям, страдающим гипертонической болезнью, лучше всего засыпать на спине, так как сердце в этом положении не подвергается дополнительной нагрузке.

Тело гипертоника при засыпании в такой позе не перегревается и не переохлаждается, как при засыпании на левом или правом боку. От тела, лежащего на спине, постепенно согревается слой воздуха между одеялом и матрасом, и человек, засыпая, как бы погружается в воздушную ванну приятной, успокаивающей температуры. Кожные сосуды на поверхности тела равномерно расширяются, наступает спокойный, освежающий сон.



СОКОТЕРАПИЯ — ПРАЗДНИК ДЛЯ ОРГАНИЗМА

Смесь моркови и свеклы очень полезна: калий, фосфор, сера и другие щелочные элементы в сочетании с витамином А являются естественными строителями кровяных клеток, в первую очередь эритроцитов.

Смесь морковного и свекольного соков способствует нормализации работы печени.

Натуропаты считают, что добавление к этой смеси огуречного сока делает ее специфическим средством против песка и камней в желчном пузыре.

Красивые и ухоженные руки — визитная карточка женщины. Руки, как и лицо, всегда на виду. Однако руки, особенно кисти, постоянно подвергаются различным воздействиям: холода и тепла, воды и химикатов. Кожа рук стареет значительно раньше, чем кожа на лице и шее, и руки могут выдать возраст женщины быстрее, чем любая другая часть тела, поэтому ухаживать за ними надо не менее тщательно, чем за лицом. Плохо ухоженные руки с сухой, потрескавшейся кожей старят, а, кроме того, через поврежденную кожу легко могут проникнуть болезнетворные микробы.

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ УХОД

Он сводится к очищению, смягчению и защите рук от вредных воздействий.

Для защиты от вредных веществ можно воспользоваться защитным кремом, а лучше — по возможности — резиновыми перчатками.

Мойте руки теплой водой и только туалетным мылом, таким как «Детское», «Ланолиновое», «Бархатистое», а также жидким мылом — оно обладает хорошим очищающим действием и содержит высококачественные жиры, хорошо смягчающие кожу. От щелочного мыла, например хозяйственного, кожа рук грубеет, становится сухой, на ней могут появиться болезненные трещины.

Смягчит кожу рук и предотвратит ее шелушение домашний лосьон. Смешайте по столовой ложке цветков ромашки, календулы и листьев подорожника. Залейте стаканом кипятка, настаивайте в течение двух часов, процедите, добавьте столовую ложку глицерина. Приготовленным лосьоном протирайте руки два-три раза в день. В лосьон можете добавить чайную ложку меда и 30 г сливочного масла.

Крем для рук: смешайте 50 г ланолина, 10 г вазелина и 5 г



Красивые руки — это просто!

ихтиола на водяной бане. Смазывайте получившимся кремом руки после мытья.

МАССАЖ

Массаж улучшает кровообращение, восстанавливает силы и тренирует руки. Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять практически в любом месте. В любую свободную минуту массируйте пальцы, тренируйте и растирайте суставы.

Начните массаж с растирания ладоней, делая те же движения, что и при намыливании

рук, в течение одной минуты.

После этого активно работайте суставы. 10 раз резко сожмите пальцы в кулак и медленно разожмите. Затем 10 раз медленно сожмите пальцы в кулак и с силой разожмите, выбросив их в стороны.

После этого два-три раза разомните каждый палец от кончика к основанию со всех сторон.

МАСКИ

Не все знают, что маски делают не только для лица и шеи, но и для рук. Маски для рук на-

поминают утеплительные компрессы. Если ваши руки огрубели или покраснели, проведите курс масок в течение недели.

Морковная. Натрите морковь, добавьте столовую ложку сметаны и чайную ложку оливкового масла. Все смешайте и

нанесите на чистую кожу рук, покройте компрессной бумагой. Далее на руки наденьте теплые варежки и сидите в них 30 минут. Смывают маску теплой водой.

Крахмальная. Отварите в мундире две картофелины, разомните их, добавьте четверть стакана молока и чайную ложку оливкового масла. Нанесите на руки в теплом виде, покройте компрессной бумагой или целлофаном, наденьте варежки. Через 30 минут смойте маску теплой водой.

ВАННОЧКИ

При сухой, шероховатой, шелушащейся коже рук полезны ванночки для рук:

из слегка подогретого растительного масла;

с глицерином и растительным маслом (на два литра теплой воды возьмите столовую ложку глицерина, 2 ст. ложки растительного масла и чайную ложку нашатырного спирта);

теплые ванночки из настоев трав: шалфея, липового цвета, ромашки (возьмите столовую ложку одной из перечисленных трав или столовую ложку их смеси на литр горячей воды).

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.