

КАК ДА СТАНЕМ ПО-КРАСИВИ

Или кратка разходка до
магазина за плодове и зеленчуци



За разхубавяване са необходими следните храни

Коса	бирена мая, пълнозърнести храни, морска сол, соя
Очи	моркови, зеле, зелен фасул, череша, прясна сметана
Кожа	жълтък, пълнозърнест хляб, листни зеленчуци, портокали, кисело мляко, пшеничен зародиш, банани, стафида
Зъби	кисело мляко, сирене, бадеми, лешници, морска сол, жълтък, сусам, пълнозърнести храни

ВИТАМИНИТЕ РАЗХУБАВЯВАТ

Кожата е в състояние да използва съдържанието на витамините в храните

вит. А	Осигурява регенерацията на кожата и увеличава съпротивителната ѝ сила (особено през зимата).	Масажирайте кожата (лице, шия, ръце) със сок от моркови или пълномаслено мляко (оставете го 1 час да проникне в кожата).
вит. В2	Регулира епидермиса на клетките (мазна или суха кожа).	Маска от бана.
вит. В5	Тонизира кожата и косата.	Масаж на кожата на косата с 2 жълтъка.
вит. В6	Известен със своите антисеборейни свойства (против акне).	Масаж на лицето с паста от бирена мая и масло от пшеничен зародиш (от аптеката).
вит. С	Антиалерген; премахва кафявите петна.	Плодова маска от лимон, портокал, ягоди, домати (прилага се пряко върху кожата за половин час. Измива се с мека хладка вода).
вит. D	Ускорява метаболизма; придава гъвкавост на кожата.	Масажиране на кожата, особено местата с бръчки, с прясно масло; масажиране с яйчен жълтък.
вит. Е	Активизира оросяването с кръв, съхранява естественото съдържание на мазнина на кожата.	Маска с брашно, напоено с мляко (държи се един час).
Няколко витамини, действащи заедно	Гроздето съдържа витамините А, В1, В2, С, РР; особено полезен и богат на витамини е и медът.	Маска от прясно грозде, маска от мед.

Ето и един примерен плодов ген за разхубавяване:

ПРИ СЪБУЖДАНЕ:

Една чаша топла вода с лимонов сок

НА ЗАКУСКА:

(Един час по-късно) КИСЕЛИ плодове (тонизиращи с богатото си съдържание на вит.С): портокали, ягоди, круши, ананас, малини, касис, френско грозде и др.

ЕДИН ЧАС СЛЕД ЗАКУСКА:

Една или две чаши вода

ОБЯД:

Пресни плодове, евентуално и малко сухи

КЪМ 17 Ч.:

Вода или по-добре - очистителен чай (например от слез и лайка)

ВЕЧЕРЯ:

Меки плодове (банани, ябълки, праскови, череша, грозде, фурми, пъпеши)

Резултатите от такива "Дни за разхубавяване" 1-2 пъти месечно са впечатляващи.

ХОДЕНЕТО ПРЕДОТВРЯВА ДЕМЕНЦИЯТА

Учени от Харвардското училище по обществено здраве изследвали 16 466 медицински сестри на възраст от 70 до 81 г. Тези, които ходели час и половина и повече на седмица, показали много по-добри резултати от по-малко активните жени на теста за изследване на мозъчната функция. "Бяхме изненадани, че нещо толкова незначително, като ходенето, е свързано с такава огромна полза" - казва Дженифър Юв, авторката на изследването.

При подобно проучване, проведено от Университета във Вирджиния, изследователите проследили 2 257 мъже на възраст от 71 до 93 години, живеещи в Хавай. Тези, които ходели два или повече километра дневно, били два пъти по-малко склонни да развият деменция в сравнение с ходещите по-малко от половин километър дневно.

КАЛ В УХОТО? ТОВА СИ Е НЕГОВА ВЪТРЕШНА РАБОТА!

Следващия път, когато протегнете ръка към клечката за чистене на уши, си помислете. Според отоларинголога проф. Рави Н. Сами - главен хирург в UT Southwestern Medical Center, ушите са самопочистващи се системи, така че не е нужно да правите нищо за тяхното хигиенизиране. "Ушната кал има предпазно действие за ухото. Тя притежава антибиотични свойства и поддържа ушната влага."

Както гласи древната поговорка - "Никога не поставяй в ухото си нещо, по-малко от лакътя си!"

И така - не закачайте ушната кал. Тя си е вътрешна работа на самото ухо.

СЪРЦЕ И КИВИ

Не, сърцето няма формата на киви. Връзката е съвсем друга. В едно неотдавнашно изследване било установено, че у хора, които изяждат два или три плода киви дневно в продължение на 28 дни, намаляват плаките, отговорни за запушването на кръвоносните съдове, с 18% и равнището на техните триглицериди (мазнини) намалява с 15% в сравнение с хора, които не ядат киви.

Плодът е богат на полифеноли (антиоксиданти от растителен произход), витамин С, калий и мед - всички те предпазващи кръвоносните съдове.

ХРАНИ, КОИТО ТРЯБВА ДА СЕ КОНСУМИРАТ ЕКОЛОГИЧНО ЧИСТИ

Установено е, че следните храни съдържат най-високо равнище на пестициди и затова трябва да се консумират само ако са екологично чисти: това са спанакът, крушите, тиквата, зеленият фасул, гроздето, ягодите, прасковите, ябълките, целината и зърнените храни.

КАК ДА СЕ ПРЕБОРИМ С ПЛЕСЕНА

Плесенът може да се окаже здравен проблем през всеки период на годината. Ето няколко съвета, за да запазите семейството си от тази упорита гъбичка:

- Поддържайте влагата вкъщи под 50%. Използвайте вентилатор или климатик в топло време.
- Инсталирайте вентилатори в банята и кухнята.
- Гледайте в стаята да не влизат листа или частици отвън.
- Ако използвате овлажнители, почиствайте ги редовно.