

## Червоні ягоди та фрукти зберігають красу шкіри

Корейські вчені на Конференції фахівців з експериментальної біології озвучили головні секрети збереження молодості шкіри. Корисними для шкіри дослідники назвали овочі, фрукти та горіхи, які обов'язково повинні бути присутніми в раціоні кожної людини. Найбільш ефективними у боротьбі зі старіння шкіри є червоні ягоди та фрукти (полуниця, малина, журавлина, гранат). У них міститься багато природних пігментів, які захищають шкіру від зморшок.



## Які продукти викликають целюліт

Щоб не було целюліту, слід забути назавжди про шинку, ковбасу, сосиски, білий рис, макарони, цукор, шоколад, соуси (майонез, кетчуп), білий хліб, а також їжу швидкого приготування (фастфуд, заморожена їжа). Не останню роль в утворенні відкладень і появі горбистої шкіри грає алкоголь, який стимулює надмірне вироблення естрогену. Постарайся обмежити вживання алкогольних напоїв з високим вмістом спирту або перейти на сухі вина. Від пива краще відмовитися.

## Як швидко позбутися кіл під очима



Вирішити проблему синців під очима допоможуть перевірені домашні засоби.

Одну очищену сиру картоплину натріть на тертці. Після цього змійте отриману масу в рівних пропорціях з вісьмяма борошном (по половині столової ложки). Додайте в суміш трохи молока, поки консистенція не стане нагадувати густу кашку, після чого накладіть її на шкіру навколо очей. Тримати близько 20 хвилин.

Попередньо ретельно розтерти ложкою сир накладіть під очі

на 15–20 хвилин. Знімайте його ватним тампоном, змоченим в холодному чорному або зеленому чаї.

Натріть отірок на дрібній тертці. Половину столової ложки отриманої маси змішайте з такою ж кількістю подрібненої зеленої петрушки або коріандру (кінза) та сметани. Нанесіть маску під очі. А через 15 хвилин вмийтеся прохолодною водою.

Змішайте одну столову ложку подрібненого листя та стебел петрушки з двома чайними ложками жирного сиру та невеликою кількістю молока. Накладіть отриману масу на темні кола під очима. Через 20 хвилин змійте.

Подрібніть у кавомолці попередньо очищені волоські горіхи до стану борошна. 2 чайні ложки цього борошна змішайте з 1–1,5 столової ложки розтопленого вершкового масла та додайте 2–3 краплі натурального лимонного або гранатового соку. Нанесіть маску на шкіру навколо очей. Через 15–20 хвилин змійте кімнатною водою.

## Кукурудзяні рильця відновлять та оздоровлять печінку

Печінка — дуже важливий орган, що виконує захисну функцію та є «охоронцем» нашого здоров'я, затримуючи та знешкоджуючи небезпечні для нас речовини. Але, незважаючи на її дивовижну здатність до відновлення, печінка дуже вразлива.

Протягом життя ми послаблюємо її неправильним харчуванням і шкідливими звичками. Зрештою настає момент, коли в діяльності печінки виникають проблеми і нам доводиться замислюватися, як же її підтримати та вилікувати.

Ось тут час згадати про те, як лікували печінку наші бабусі, в

яких не було сучасних пігулок.

Вилікувати та підтримати свою печінку дуже просто — купіть в аптеці кукурудзяні рильця та приготуйте з них настій. Для цього 1 ст. л. сухих кукурудзяних рильць залити однією склянкою окропу та настояти протягом 30 хвилин. Потім процідити та пити натще по одній склянці вдень протягом тижня.

До речі, у результаті лікування настоєм кукурудзяних рильць налагоджується не тільки робота печінки, а й всього шлунково-кишкового тракту!

## Народні методи очищення крові

Будь-яка хвороба свідчить, що кров в організмі також не є здоровою: вона забруднена шлаками, токсинами, бактеріями. Тому, якщо паралельно з лікуванням проводити очищення крові, шлях до одужання буде значно коротшим.

Звичайно, попередньо потрібно порадитися з лікарем.

Пропонуємо вашій увазі кілька способів очищення крові:

— 2 склянки меду, 1 склянка подрібненого насіння кропу, 2 ст. л. кореня валеріани залити 2 л окропу та настояти в термосі протягом доби. Процідити, вживати по 1 ст. л. за 30 хв до їди протягом місяця.

— 1 ст. л. подрібненої кропиви залити однією склянкою окропу, настояти 45 хв, вживати по 1 ст. л.

за 30 хв до їди вранці та ввечері протягом місяця.

— Сік журавлини з додаванням невеликої кількості меду вживати перший тиждень по 0,5 склянки 3 рази на день, другий тиждень — 2 рази на день, третій — 1 раз на день.

— 1,5 ст. л. імбиру (порошку) залити 1,5 л окропу та витримати на малому вогні 20 хв. За 5 хв. до зняття з вогню додати дрібку чорного перцю. Процідити, остудити, щоб суміш була ледь теплою, додати 3–4 ст. л. меду, розмішати. Зберігати в холодильнику. Вживати в теплом вигляді як чай, взявши по 1/3 імбирного чаю, лимонного соку й теплої води, за 30 хв до їди 3 рази на день, поки не вип'єте весь відвар.

## Дуже корисно прокидатися рано-вранці

Багато людей вранці воліють вставати пізніше, хапаючись за будь-яку можливість поніжитися в ліжку хоч 5 хвилин. Однак ранній підйом має свої плюси.

До ранку організм людини встигає звільнитися від токсинів, що позначається на емоційному стані. Рішення приймаються легше. Протягом дня поступово накопичується втома, а тому складні завдання набувають ще більш серйозний вигляд.

Вранці дуже красиво. Повітря більш-менш свіже і відсутня метушня довічка. Можна спокійно обдумати свої плани, зібратися з думками. Ранок — чудовий час для того, щоб приділити увагу собі. Можна виконати вправи на роз-

тяжку, зробити ранкову гімнастику або зайнятися медитацією. У теплу пору року чудово здійснити прогулянку або пробіжку. Енергії вистачить на весь день, істотно зростає працездатність, не кажучи вже про користь для фігури та здоров'я.

Якщо взятися за виконання важливих завдань з самого ранку, то можна встигнути набагато більше, ніж протягом дня. Це дивний парадокс, але варто спробувати: спрацює завжди. Просто дивовижне відкриття приходить до людей, коли вони встигають завершити до 12 годин дня роботу, на яку раніше йшов весь робочий день.

## Спалюємо жир на животі



Існує кілька ефективних методів, які можна застосовувати в домашніх умовах.

Спорт. Спалити жир на животі допоможе спорт. Вправи можна виконувати в домашніх умовах.

Обруч. Обруч допомагає спалювати 100 ккал за 20 хвилин тренування, зміцнює м'язи спини, преса та сідниць, а також формує гарну талію. Обруч можна крутити в будь-який зручний час, починаючи з 5 хвилин і з кожним днем збільшуючи час.

Качання преса. Забрати жир із живота допоможуть ефективні вправи для преса. Тренування можна проводити 4 рази на тиждень і приділяти всього 20 хвилин. Зі спортивного інвентарю необхідно мати тільки килимок для занять.

Активне життя. Активний спосіб життя — також ефективний ме-

тод у боротьбі з зайвими кілограмами. Піші прогулянки, гра з друзями в теніс у вихідні, катання на велосипеді, боулінг, басейн, зарядка вранці — це все допоможе тримати вагу в нормі і зміцнювати м'язи тіла. Наприклад, одна година гри в боулінг спалює 300 ккал, година піша прогулянка — 150 ккал, а 30 хвилин плавання в басейні — 250 ккал.

Харчування. Спорт у поєднанні з правильним харчуванням дає відмінний результат! Як спалити жир на животі? Потрібно відмовитися від шкідливих продуктів, які не приносять користі нашому організму та накопичуються на животі й боках у вигляді жиру. Наприклад, пальмова олія входить до складу майже всіх борошняних і кондитерських виробів, її додають навіть при виготовленні молочної продукції. Вона дешева і не змінює смак продуктів, але

шкідлива, тому що не виводиться повністю з організму та залишається у вигляді шлаків.

Правильне харчування — запорука здоров'я і краси. Рекомендується відмовитися від вживання напівфабрикатів, фастфуду, ковбасних і копчених виробів, торгів, у складі яких є маргарин, та інших шкідливих продуктів харчування.

Рекомендують включати в щоденний раціон харчування фрукти, овочі, ягоди, крупи, нежирне м'ясо і рибу. Також важлива термічна обробка. Необхідно віддавати перевагу стравам, приготованим на пару, грилі без використання олії, запеченим у духовці та звареним в пароварці або мультиварці.

Обгортання. За допомогою обгортання можна спалити жир на животі. Процедура розширює судини та підвищує приплив крові до органів і тканин, знімає набряки і виводить з організму токсини та інші шкідливі речовини.

Медове обгортання. Потрібно взяти 2 ст. л. меду та 2 ч. л. кориці, додати 2–3 краплі ефірної олії лимона або апельсина. Суміш ретельно перемішати й трохи підігріти на водяній бані, а потім нанести товстим шаром на живіт і обмотати цю частину тіла плівкою. Рекомендовано тримати 30–40 хвилин, після чого — контрастний душ.

Олійне обгортання. Для олійного обгортання знадобиться 20 мл оливкової олії і 1–2 краплі лимонної ефірної олії. Необхідно ретельно перемішати й трохи підігріти на водяній бані. Суміш наносимо на живіт і обмотуємо плівкою. Тримати рекомендується 30–40 хвилин, а потім потрібно змити теплою водою.

Усі перераховані вище методи працюють в комплексі і допоможуть прибрати жир із живота.

## Ліки можуть стати ще дорожчими

Міністерство фінансів пропонує позбавити фармацевтичні компанії пільг з оплати ПДВ терміном на один рік, відповідна норма міститься в проєкті Податкового кодексу, представленого 3 вересня на Національній раді реформ.

На сьогодні фармацевтичні компанії платять ПДВ у розмірі 7% на ввезення на митну територію України лікарських засобів. Якщо проєкт Податкового кодексу буде затверджений, фармкомпанії будуть платити ПДВ на загальній підставі в розмірі 20%.

Як відзначають у Мінфіні, додатково залучені 9,8 млрд грн будуть спрямовані в Спеціальний фонд бюджету та підуть на проведення реформи системи охорони здоров'я.

Нагадаємо, Верховна Рада 27 березня 2014 прийняла закон про

запобігання фінансової катастрофи та створення передумов для економічного зростання в Україні, яким передбачається встановлення 7% ставки ПДВ на лікарські засоби. До цього імпорту лікарських засобів не обкладався ПДВ.

Тоді експерти вказували, що введення ПДВ у розмірі 7% привело до зростання цін на ліки на 21%. Якщо ПДВ на митниці складе 20%, то отримувемо ризик зростання цін на 70–80%.

Відзначимо, що 10 квітня 2015 Верховна Рада звільнила від оподаткування ПДВ та імпортного збору операції з ввезення та першої поставці на митну територію України лікарських засобів, які закуповуються через міжнародні організації в рамках державних програм.



## Червоний буряк допоможе позбутися багатьох хвороб



Буряк є абсолютним лідером серед овочів за вмістом амінокислот. Так само містить у собі клітковину, пектин, різні вітаміни, провітамін А в невеликих кількостях, органічні кислоти, магній, кальцій, фосфор, марганець, йод, калій і залізо, які легко засвоюються організмом. Лі-

кувальні властивості буряка відомі давно і використовуються досить часто.

Мінеральні речовини, біофлавоноїди та вітаміни (РР, групи В та інші), яких дуже багато в буряках, знімають спазми, перешкоджають утворенню тромбів, а також мають протисклеротичну та судинорозширювальну дію. Застосовують буряк і для поліпшення травлення та обміну речовин. Буряк видаляє токсини з організму, запобігає збільшенню і появі злоякісних пухлин.

Вітамін В9, який міститься в буряках, використовують для профілактики хвороб серця, вироблення організмом гемоглобіну, попередження анемії, лейкомії. Відомі й омолоджувальні властивості буряка червоного завдяки наявності в ньому фолієвої кислоти, яка сприяє утворенню нових здорових клітин.

Такий важливий для омолодження елемент, як кварц, теж міститься в буряках, він «відповідальний» за стан артерій, шкіри та кісток.

Корисно вживати буряк людям, котрі страждають ожирінням або затримкою рідини в організмі. Варений буряк є прекрасним сечогінним засобом і має легку протисну дію, очищає нирки, кров, печінку, стимулює мозок, запобігає старінню.

Але буряк протипоказаний тим людям, які мають захворювання шлунку з підвищеною кислотністю, а також «слабкий» шлунок.

Для лікування використовують як сам буряк, так і його сік. Слід пам'ятати, що вживання чистого бурякового соку у великій кількості може викликати запаморочення, нудоту, тому слід його приймати в суміші з іншими соками або розбавляти кип'яченою водою.