

## Перепелині яйця зміцнюють імунітет

Перепелині яйця містять унікальний комплекс корисних речовин і омолоджувальних компонентів, за що їх часто називають природними ампулами здоров'я. Також вживання в їжу яєць перепілок сприяє зміцненню імунітету, нормалізації діяльності шлунково-кишкового тракту і серцево-судинної системи. Вони є відмінними природними ліками при розладі нервової системи, недовітві, гіпертонічній хворобі, бронхіальній астмі та цукровому діабеті.



## Лаванда спонукає до роботи

У Японії вже багато років практикують ароматерапію в офісах. «Білих комірців» лікують від депресії пахошами лаванди. Японські вчені встановили, що запах цієї рослини впливає на психічний стан, у результаті чого з'являється бажання працювати, причому якісно та продуктивно. Так, фахівці визначили, що при вдиханні лавандового аромату кількість помилок у програмістів знижується вдвічі. Бонус: пахощі цієї квітки заспокоюють серце та знижують тиск.

## Квашена капуста багата на вітамін К



Дієтологи часто рекомендують вводити в раціон квашену капусту. По-перше, вона низькока-

лорійна, а по-друге, надзвичайно корисна.

В одній ложці міститься денна норма вітаміну К, що необхідний організму для нормального згортання крові. Також у квашеній капусті багато вітаміну С, тож вживання її, особливо взимку, — профілактика застудних захворювань.

Налягати на неї потрібно також тим, хто має проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Квашена капуста покращує апетит, допомагає травленню та запобігає виразці шлунку.

## Нестача вітамінів провокує хронічну втому

Хронічна втома — типова реакція організму на нестачу вітамінів, зокрема В<sub>12</sub> і D. Варто переконатися з овочів і фруктів на «важку артилерію» — м'ясо, рибу, молочні продукти, яйця, лівер. Відмовтеся від виснажливих дієт. Не їте напівфабрикати і солодощі. Виключіть продукти, в яких містяться консерванти, барвники.

Щоб поправити своє самопочуття, необхідно щодня гуляти на

свіжому повітрі. А якщо надворі тепло, то обов'язково грійтеся на сонечку 20–30 хвилин у день, щоб організм самостійно синтезував вітамін D.

Якщо втома вас не полишає, перегляньте свій щоденний раціон, почніть більше рухатися, рідше пийте каву, відмовтеся від цигарок, спіть не менше восьми годин на добу, дивіться фільми, читайте книги.

## Як упоратись із похміллям

Якщо на ранок після гучної вечірки з великою кількістю алкоголю у вас розколюється голова, поспішіть вжити заходів. Повернути себе до тьми можна за допомогою простих рецептів народної медицини.

Розпочніть «реабілітацію» з контрастного душу. Це збадьорить, зніме відчуття втоми. Душ активізує кровообіг і допоможе організму швидше впоратися з токсинами, які й зумовили ваше погане самопочуття.

У боротьбі з токсинами ефективним буде кефір із мінеральною водою. Налийте половину склянки кефіру та розбавте його холодною мінералкою. Випийте залпом.

Народна класика засобів від похмілля — праний розсіл.

Упоратися з похміллям допоможуть вітамінний заряд і свіжість, яку дарують нам соки з цитрусових. Якщо є можливість, витисніть собі склянку апельсинового соку.

Один із найшвидших засобів —



це проста вода з льодом і кількома шматками лимона. Такий напій допомагає впоратися з інтоксикацією і відновити нормальну роботу печінки та шлунку.

Полегкість також принесе чашка теплої міцного зеленого чаю. Його тонізуювальні й очищувальні властивості вмить додадуть вам бадьорості.

## Прості напої допоможуть очистити організм



Перед застіллями та святами бажано вивести з організму накопичені шлаки і токсини. А допоможуть у цьому прості в приготуванні напої.

**1. Яблуко та кориця.** Тонко наріжте одне яблуко та залийте 500 мл води, додайте 1 ч. л. меленої кориці, охолодіть і випийте протягом дня. Це допоможе нормалі-

зувати обмін речовин і очистити травний тракт.

**2. Лимонний сік і мед.** 2 ст. л. свіжого лимонного соку змішайте з 200 мл теплої води, додайте 1 ч. л. натурального меду, дрібку меленого імбиру. Пийте нагачесерце, за півгодини до сніданку. Це допоможе очистити травну систему, зміцнить стінки судин і подарує заряд життєвої енергії.

**3. Імбирний напій.** Невелику кількість свіжого кореня імбиру (3–4 см) очистити від шкірки і дрібно порізати, залити 1 л гарячої води, довести до кипіння та варити на середньому вогні 10 хв. Процідити. Після охолодження додайте щіпку меленої кориці та кілька столових ложок сиропу шипшини. Приймати протягом дня по 100–150 мл за півгодини до їди. Нормалізується травлення, обмін речовин, напій має тонізуювальну та загальнозміцнювальну дію.

**4. Бураковий сік.** Вичавити сік із 1 буряка, 2 яблук і 4 стебел селери. Приймати по 1 ст. л. 2 рази на день (вранці та ввечері) за півгодини до їди.

## Як пережити Різдвяні свята без шкоди для здоров'я



Святкові застілля, крім можливості смачно попоїсти, традиційно стають справжнім випробуванням для організму. Особливо важко доводиться тим, чиє здоров'я і без того ненайкраще. Алкоголь, вигадливі салати, жирні страви, нарізки та солодощі — все це, одночасно потрапляючи в шлунок, здатне заподіяти організму шкоду.

### ВИХОДИТИ З ПОСТУ ПОТРІБНО ПОСТУПОВО

Для тих, хто постував, закінчення Петрівки є прекрасною можливістю зібратися за святковим столом у колі сім'ї та «розговітись» смачними стравами. Та дієтологи наголошують: що довший піст, то довшим повинен бути період виходу з нього. Це пов'язано з тим, що організм перебудовує свою роботу. Якщо людина довго не їсть м'ясо, молочні та рибні продукти, шлунок перестає виробляти ферменти, необхідні для їх перетравлення, тому святкова порція запеченої жирної свинини може зіпсувати веселощі. Щоб не нашкодити собі, з посту потрібно виходити поступово, готуючи організм до звичної їжі.

В перші дні після постування варто потрохи вводити в раціон молокопродукти: вони стимулюють роботу шлунку і налаштовують його на сприйняття неспісної їжі. Їсти потрібно часто і зовсім маленькими порціями (5–7 разів на день). Під час посту організм пристосовувався до перетравлення рослинної їжі,

тож перехід на білки тваринного походження стане для нього стресом. Тому в перші дні краще їсти не смажене м'ясо, а варене, тушковане та запечене, і то небагато. Обираючи, чим посмакувати зі святкового столу, віддайте перевагу стравам із риби, овочів, легким салатом без майонезу.

Попри те, що холодильник заповнений різною смакотю, не полінуйтеся зварити просту кашу, адже організм звик до великої кількості клітковини під час посту.

Також слід побільше вживати рідини — мінеральну воду без газу, соки, чаї та різноманітні компоти домашнього консервування. Але уникайте кольорових газованих напоїв.

### ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ПЕРЕЇЛИ

Якщо стриматися не вийшло і з'їли таки забагато, є способи, що допоможуть зарадити. Відчуваєте, що переїли? Пройдіться! Свіже повітря прискорить обмін речовин, і вашому організму буде набагато легше перетравити все, що ви з'їли перед цим. Під час прогулянки необхідно глибоко дихати, також можна зробити нахили в різні боки — так їжа у шлунку стане більш рухливою.

Не завадить випити чашку імбирного чаю, обов'язково з лимоном. Пити його необхідно невеликими ковтками, від цього вам стане набагато краще і легше. Це пов'язано з тим, що імбир активізує травлення, знімає важкість, а також прискорює обмін речовин і перешкоджає

надлишковому утворенню газів.

Можна прийняти й лікарські засоби, які містять фермент підшлункової залози та допомагають організму впоратися із перетравленням їжі. Але зловживати такими пігулками не варто, інакше підшлункова поступово перестане виробляти власні ферменти. Пити допоміжні ферменти потрібно тільки під час їди, а не до чи після.

Після тривалого переїдання влашуйте собі розвантажувальні дні. Фахівці радять на кілька днів вилучити зі свого раціону картоплю, хліб, рис і цукор. Віддайте перевагу фруктам і овочам, побільше рухайтесь і відпочивайте. Ефект буде помітним уже за три дні — зникнуть здуття живота, мішки під очима, не будете швидко втомлюватися. Щоб відновити після свят печінку, варто налягати на яблука, петрушку, пити чай із календули, можна вживати по ложечці оливкової олії в день. А зайву рідину з організму допоможуть вивести настої з кульбаби та кропиви, свіжі яблука, петрушка та мед.

### ЯК ПРАВИЛЬНО ПИТИ

Найбільше лікарі занепокоєні з приводу зловживання алкоголем у святкові дні. Адже саме розпивання спиртного у непомірних кількостях стає головною причиною алкогольних отруєнь, що нерідко призводять до критичного стану, аж до летального результату. Тому не слід змішувати алкогольні напої та знижувати градус випитого.

Якщо вирішили розпочати Новий рік із шампанського, то пити його варто суто символічно, після чого краще вибрати для себе один із алкогольних напоїв і дотримуватися його впродовж усього святкування, не зловживаючи. Відмовтеся від коктейлів із тоніком, бо вуглекислий газ, який міститься у них, подразнює слизову та пришвидшує сп'яніння.

Не забувайте пити воду: оскільки алкогольні напої мають сечогінну дію, організм втрачає рідину, а кров стає густішою, через що збільшується навантаження на серце.

Для печінки алкоголь є отрутою, тому для зменшення інтоксикації організму, якщо повністю не відмовилися від алкоголю, пити ліпше слабоалкогольні напої, але не зловживаючи та не забуваючи про правило «один келих вина — дві склянки води».

## Ялинка може викликати алергію

Як виявилось, новорічні свята, крім веселощів, таять у собі й небезпеки, особливо для тих, хто схильний до алергії.

Ялинка — головний атрибут Нового року, але може стати досить небезпечною для алергіків. Вона запускає такі ж алергічні реакції, як й інші алергени: нежить, кашель, закрепи, почервоніння очей. У людей із алергією на деревну смолу від контакту з нею може з'явитися висип.

Алергеном у живій ялинці може бути й цвіль, яка утворюється на корі та голках хвойних дерев. Крім того, новорічну красуню часто обприскують складом «проти загоряння» або хімікатами. Тому святкове деревце перед встановленням краще помити.

Синтетична ялина загрожує пилом, а отже, й пиловими кліщами, тож і її теж не завадить водні процедури.

Також остерігайтеся дешевих ялинкових іграшок, які обробляють різними барвниками.

## Як навчитися бути щасливим сьогодні



Більшість людей не вміє жити справжнім життям сьогодні, а постійно відкладає все на потім. Але якщо жити лише майбутнім, життя пройде повз вас. Експерти радять, як навчитися насолоджуватися кожною миттю.

Щоразу, коли хочете відкласти щось на потім, запитуйте себе: «Хто, якщо не я? Коли, якщо не зараз?». Тільки поєднання слів «зараз» і «діяти» допомагає відчувати повноту життя.

Робіть те, про що мрієте, вже, не сподівайтесь, що вдасться виділити на це час пізніше. У майбутньому ми отримуємо тільки те, що посіяли сьогодні. Якщо ви не задоволені своєю роботою, поміняйте її або хоча б спробуйте оптимізувати свою діяльність, знайдіть час для творчості, для самовдосконалення.

Все, що можете робити сьогодні, робіть! Живіть цього дня так, ніби у вас є все, чого потребуєте для щастя. Використовуйте всі шанси та можливості, які вам випадають, не відкладайте на потім. Пам'ятайте про те, що сьогодні — найважливіший і найреальніший момент, який вам доступний, і всі зміни на краще можуть відбуватися тільки в ньому. Радійте життю прямо зараз, даруйте кохання, піклування й увагу сьогодні, не чекаючи відповідного моменту.

Напишіть список усього, що ви хотіли або хочете зробити. Напевно, для здійснення багатьох бажань не потрібно нічого, крім вашої власної ініціативи. Чи не так?