



ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ

Как убрать
МОРЩИНКИ СО ЛБА
в 30, 40, 50 лет

ТЕСТ
У вас
хорошая
память?
стр. 28



ЕФИМ ШИФРИН

Иногда я успеваю
вспылить раньше,
чем сообразить

Глина

жёлтая для декольте
красная для живота
зелёная для стоп

ЛЕЧИМ ПРОСТУДУ
натуральными средствами

КРАСИВЫЕ НОГИ

приводим в порядок
внутреннюю поверхность бедра

* **ДОМА:** медовый массаж
⊕ простые упражнения

* **В КЛИНИКЕ:** рейтинг лучших процедур

13 ПОСТЕЛЬНЫХ «СЮРПРИЗОВ»
Почему нужно менять подушки каждые 2 года
и полировать мебель маслом

ЗДОРОВОЕ МЕНЮ

В ЗЕЛЁНЫХ
ПРОРОСТКАХ —
ВСЬ НАБОР
ВИТАМИНОВ
И МИНЕРАЛЬНЫХ
ВЕЩЕСТВ!

Маленький, да удаленький



С помощью пророщенных зёрен лечили болезни наши славянские предки, высоко ценят их и последователи индийской аюрведы. Эта витаминная добавка может быть у вас на столе круглый год!

В ПРОРОСТКАХ семян огромное количество кислот, жиров и протеинов. К примеру, проросшая пшеница богата витамином E — витамином красоты — и фолиевой кислотой, которая отвечает за кровеносную и иммунную системы. А ростки кунжута показаны всем женщинам после 45 лет, так как помогают восполнить дефицит кальция в организме.

Расти большой

Готовые проростки или просто семена можно купить в магазинах здорового питания. Внимательно осмотрите зёрна — они должны быть цельными, без пятен, не прелыми и не пересушенными. Но можно прорастить их и у себя дома — это совсем не сложно. Начните с пшеницы: промойте зёрна в сите под краном, затем положите в стакан и залейте водой. Весь сор, который всплывёт, удалите. Наполните стакан водой, но не до конца. Сверху поставьте чайное ситечко и положите в него зёрна. Ни в коем случае не погружайте их в воду: дно ситечка должно только чуть касаться её поверхности — иначе они заплесневеют. Затем поставьте стакан в тёмное место. Меняйте воду трижды в день. Через пару дней зёрна набухнут и дадут первые ростки. Ещё раз промойте их, и здорового вам аппетита!

НАШ СОВЕТ Небольшая чашка проростков вполне может заменить обед. После проростков ничего не ешьте и не пейте в течение часа: дайте организму полностью насладиться целебными свойствами этого продукта.

ВОЛШЕБНЫЕ ЗЁРНЫШКИ Проростки — отличное лекарство. Традиция оздоровления с помощью пророщенных семян злаков и бобовых очень древняя. Такая фитотерапия абсолютно безопасна, и вы всегда можете получить от проростков различных растений необходимую именно вам помощь.



МНЕНИЕ ЭКСПЕРТА



Екатерина БЕЛОВА, диетолог, главный врач клиники «Палитра питания»: «Проростки очень полезны, так как являются «живой» пищей. В свежих проростках в 10 раз больше антиоксидантов, чем в любых овощах и фруктах. Регулярное употребление проростков нормализует обмен веществ и кислотно-щелочной баланс, улучшает пищеварение, очищает печень и почки. Проростки различных культур показаны при болезнях мочевого пузыря, расстройствах желудка, повышают общий тонус организма и рекомендуются в качестве профилактики сезонных заболеваний».

Ростки	Свойства	Польза
ПШЕНИЦА И РОЖЬ	Больше других богаты клетчаткой. Содержат марганец, ванадий, железо, витамины группы В, а также Е и F.	Улучшают состояние кожи и волос. Благоприятно влияют на работу мозга, сердца и кишечника.
ГРЕЧИХА	Богаты белками и углеводами. Содержат много магния, фосфора и цинка, а также рутин и витамины В1, В2 и В3.	Показаны гипертоникам и диабетикам. Полезны при хронических стрессах и лечении бронхита и ангины. Повышают уровень гемоглобина и укрепляют стенки кровеносных сосудов.
ЛЮЦЕРНА	Содержат селен, кальций и магний, а также витамин К, необходимый для синтеза белков.	Повышают свёртываемость крови. Укрепляют иммунную и нервную системы.
ТЫКВА	Богаты цинком. Содержат белки, жиры и витамины В1, С и Е.	Оказывают мягкое воздействие на репродуктивную систему. Улучшают работу мочеполового тракта.
ЧЕЧЕВИЦА	Больше других богаты витамином С. Содержат белки, медь, цинк, фосфор и витамины В и F.	Ускоряют процессы выздоровления. Показаны при кровопотерях.
ПОДСОЛНЕЧНИК	Содержат лецитин, фтор, йод, биотин и витамины В и D, Е и F.	Укрепляют нервную систему. Нормализуют кислотно-щелочной баланс организма. Улучшают состояние кожи. Способствуют сохранению хорошего зрения.
КУНЖУТ	Больше других богаты кальцием, а также железом, фосфором и витаминами группы В.	Показаны при переломах, так как укрепляют кости, ногти и зубы.
ГОРОХ	Содержат витамины А и С, кальций, магний и калий, много клетчатки.	Незаменимы в диетах: низкокалорийны, при этом обладают очень высокой пищевой ценностью.
СОЯ	Содержат лецитин, клетчатку и витамины группы В, а также огромный набор аминокислот.	Успокаивают нервную систему и снимают усталость. Улучшают функции мозга.
РАСТОРОПША	Богаты флавоноидами и селеном, а также витаминами А, D, Е, К и F.	Выводят желчь, повышают защитные функции печени. Снижают аллергические реакции.
ФАСОЛЬ	Богаты легкоусвояемым белком и калием. Содержат фосфор и витамины группы В.	Понижают уровень сахара в крови и нормализуют обмен веществ.
ЛЁН	Содержат слизь, а также каротин, белки, жиры и углеводы.	Понижают уровень холестерина. Обладают вяжущим эффектом и смягчают воспалительные процессы в желудке.

ТЕКСТ: МАРИЯ КОДЕСНИКОВА. ФОТО: ЭНДЖЕЛЕСКА ПИРЕДСТАВЛЕНА МАКСИМИМ РЫБАКОВЫМ