

Прощание с сигаретой

Как бросить курить и не прибавить в весе

Всем известно, что курение наносит вред нашему здоровью. Об этом непрерывно предупреждает Минздрав России упреждающими надписями на маленьких сигаретных пачках и огромных рекламных щитах.

Но, пробегаая глазами эти скромные строчки, мы все же вытаскиваем из пачки ароматную сигаретку. Ничего, думаем мы, известная долгожительница Жанна Кальман бросила курить, когда ей было больше ста лет, так что время еще терпит.

Но все же порой (после затянувшейся до утра вечеринки или во время вылазок на дачу, в деревню, где вкус свежего воздуха напоминает, какого удовольствия лишаемся, вставляя в зубы сигарету) мы признаем, что было бы совсем неплохо расстаться с этой пагубной привычкой. И тут же принимаемся перечислять причины, удерживающие от столь решительного шага, которые свидетельствуют, главным образом, о нашем безволии: сигарета завершает вкусную трапезу, а в тяжелые моменты служит палочкой-выручалочкой, словом, нам без нее никак не обойтись.

● Но вот находится и впрямь достойная причина: всем известно, что после того, как бросаешь курить, начинаешь толстеть как на дрожжах! А кому же хочется потерять свою изящную фигуру? И все же пусть желающие бросить курить не опускают руки. Отделаться от вредной привычки не только можно, но и должно. Причем это вполне осуществимо и без приношения фигуры на ал-

тарь здоровья. Понятно, что нужно начать с диеты, которой следует придерживаться в течение трех-шести месяцев. Диета падающая, так что мученицей вы себя чувствовать не будете.

Как известно, выкуривание пачки сигарет в день уничтожает около 200 калорий. Разумеется, бросив курить, вы должны будете найти замену подобной трате энергии, иначе компенсация произойдет за счет прибавления в весе. К тому же, чувствуя себя непривычно без сигареты, курительница пытается заменить ее легким перекусом. Ему так и хочется пожевать печенье, кусочек хлеба с мас-

Полдник. 200 г сыра и какой-нибудь фрукт.

Ужин. Как и обед, должен быть растянут, по меньшей мере, на полчаса. Овощной салат, на выбор — рыба, курица, 100 г ветчины или яичница из двух яиц, чашка чая. А медленное принятие пищи улучшает пищеварение. К тому же, когда вы бросите курить, у вас обострятся вкусовые ощущения, поэтому от еды вы будете получать истинное наслаждение. Курительница, как правило, проглатывают пищу без разбору и толку, чтобы приблизить момент возжеленной затяжки. А вам не требуется сопровождать завтрак, обед или ужин ритуальной сигаретой. Поэтому вы спокойно и без суматохи получаете удовольствие от пищи.

Самое лучшее лекарство для курительницы — стакан воды

лом, куриную ножку. Последствия в комментариях не нуждаются.

Поэтому надо спланировать свое питание так, чтобы есть почаще, но калорий получать меньше.

● Предлагаем вам оптимальную диету, рассчитанную на пятиразовое питание.

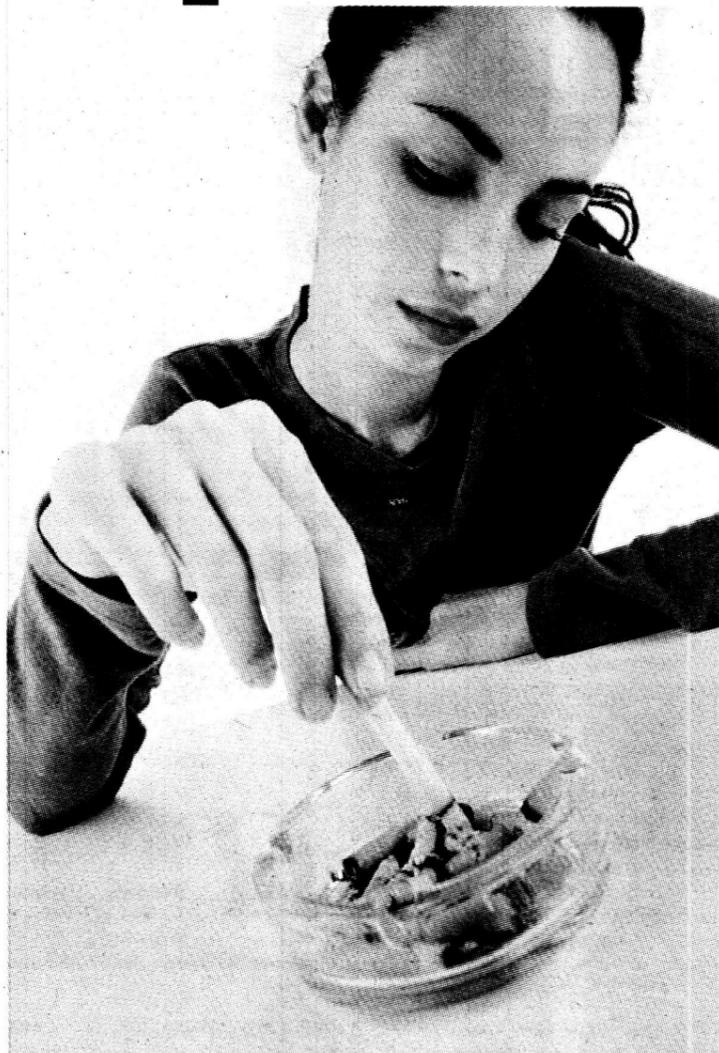
Завтрак. Стакан молока, 6–12 столовых ложек овсяной каши без сахара, некрепкий чай или кофе, 50 г хлеба, фруктовое желе и какой-нибудь фрукт (банан, персик, пара абрикосов).

Ближе к полудню можно съесть один йогурт, яблоко или грушу.

Обед. Должен длиться не менее получаса. Пищу следует медленно пережевывать, а не проглатывать. Обед может состоять из овощного супа, 150–200 г жаренного на решетке мяса с гарниром из винегрета.

● А что делать, если очень хочется курить? Каждый курительница прекрасно знает это невыносимое состояние, когда кажется, что если вы не вдохнете спасительного дыма, то умрете, засохнете, завянете... Самое лучшее лекарство — стакан воды. Можно съесть яблоко, кусочек сыра или выпить чашку молока. От этих продуктов прибавления в весе не будет, а курить перестанет.

● Но как бы там ни было, для бросающего курить должна существовать какая-то осязаемая компенсация если не откровенных мучений, то все же весьма ощутимого дискомфорта. И она имеется. Курение заметно снижает обоняние, одно из тех чувств, которые позволяют нам получать удовольствие от окружающего мира. Запах травы, хлеба, ветра, соснового леса — завядший курительница всего этого лишена. Бросивший курить уже на тре-



тий день, выходя поутру из дома, почувствует, что окунается в иной мир. Попробуйте осознать, сколько вы приобретете, если расстанетесь с курением, и это расставание покажется

вам не обременительным, а вселяющим оптимизм и дарящим радость жизни.

Подготовила
Светлана ТКАЧЕВА.

Начинайте заботу о лице с желудка

СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ

Любой современный человек, будь то женщина или мужчина, испытывает естественное желание не только хорошо чувствовать, но и хорошо выглядеть. О причинах старения кожи и о том, как продлить ее естественное здоровье и красоту, рассказывает геронтолог и физиотерапевт Сергей Яковлев.

Снаружи и изнутри

СТАРЕНИЕ кожи начинается уже с 25 лет. Из-за истончения жировой ткани, нарушения обмена веществ и качественных изменений в соединительных тканях происходят изменения в эластичных и коллагеновых структурах.

Существуют внутренние и внешние причи-

ны, вызывающие старение кожи. К внутренним можно отнести генетические (наследственные), физиологические и гормональные факторы.

Внешние причины — это ультрафиолетовые лучи, которые разрушают гидролипидную пленку, что приводит к обезвоживанию кожи, а при длительном воздействии даже к опухолевым заболеваниям. Метеорологические и экологические факторы также влияют, но основная причина, старяющая кожу, — это образ жизни человека, его питание. Главная задача для сохранения молодости и хорошей кожи — это очищение кишечника и нормализация функции печени. При накоплении токсинов и дисбактериозе возникают отеки, закупорки пор, гнойнички, кожа плохо дышит, шелушится, морщины прибавляются с каждым днем. Начинайте заботу о лице с желудка!

Ежедневный массаж лица тонизирует и расслабляет мышцы, улучшает кровообращение, разглаживает морщины. Травяная паровая баня — это один из древнейших методов очистки лица. Часто делать эту процедуру не следует, так как она сушит кожу. Чтобы приготовить травяную баню, нужно довести до кипения около литра родниковой или очищенной воды. Добавить туда 2–4 столовые ложки смеси лекарственных растений и настоять 2–3 минуты, впрочем, можно использовать и эфирное масло. Лицо держите над паром 5–10 минут. После непременно нанесите увлажняющий крем.

И чуточку витаминов!

Хорошая кожа у тех, кто употребляет много овощей и фруктов, и, напротив, проблемная кожа, как правило, наблюдается у любителей мучного и сладкого. Посмотрите на свою кожу, и вы узнаете, что вам требуется. При слишком сухой коже нужны биотин, витамин А и Е, при тусклой и бледной коже лица — биотин, витамин С и В₁₂, при воспалении на губах необходим витамин В₂, при склонности к появлению прыщей хорошо помогают витамин А, В₂, В₆, а при угрях — витамин А и биотин. Если волосы быстро засаливаются, то нужен вита-

мин В₆. При расширенных красных сосудах принимают витамин В₁₂. Трещинки в уголках рта появляются при дефиците В₂. Сера — микроэлемент красоты. Без нее кожа становится неэластичной и начинает обвисать. Если вы съедаете 3 яйца в неделю, этого достаточно, чтобы получить нужное количество серы.

На лице все «написано» даже у тех, кто умеет скрывать свои мысли и чувства. Первые морщинки являются подсказкой, что необходимо изменить образ жизни, правильно питаться, уменьшить перегрузки и стрессовые реакции, улучшить качество питьевой воды и продуктов, восполнить недостаток витаминов и минеральных веществ.

Доктор Яковлев советует

➔ Придать коже упругость поможет капустно-дрожжевая маска. Взять 30 г свежих дрожжей, мелко покрошить и смешать с несколькими каплями подогретого меда. Все хорошо растереть. Добавить 1 ч. л. капустного сока и несколько капель оливкового масла. Наложить на лицо и шею на 20 минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

➔ Отрицательные эмоции оставляют на лице свой след — потухшие глаза, плотно сжатые губы, обрюзгшая кожа. Постарайтесь чаще улыбаться и быть в хорошем настроении, и ваша кожа начнет тонизироваться и восстанавливаться, улучшится местный обмен веществ. Тогда маски и кремы окажут более эффективное воздействие. В появлении морщин есть вина дефицита хорошего настроения.

➔ Первые морщинки возникают около глаз и вокруг бровей. Для исчезновения «мешков под глазами» тщательно вымытый и очищенный картофель натрите на мелкой терке. Полученную массу толстым слоем разложите на льняной салфетке и прикладывайте ее к векам. Другой эффективный рецепт: 1 ст. ложку свеженатертого картофеля следует смешать с 1 ложкой пшеничной муки и двумя ложками молока. Смесь тоже прикладывать к векам. Отечность под глазами легко устраняется при помощи двух обычных пакетиков чая. Опустите

их в кипяток, а потом подержите в морозильнике и полежите минут 20 с охлажденными пакетиками под глазами.

➔ Можно использовать и петрушку — натрите на мелкой терке ее корень, заверните в марлевую салфетку и положите на веки на 10–15 минут. После процедуры нанесите на веки увлажняющий крем.

➔ Если вам за сорок, то вашу красоту и молодость сохранит мед. Нанесите на лицо тонкий слой меда. Через 4–5 минут смойте салфеткой, смоченной в умеренно горячем капустном отваре. Лицо ополосните прохладной водой.

➔ После сорока появляются морщины в углах губ, намек на будущий «второй подбородок», становятся заметны морщинки на шее.

Применяйте такой рецепт: взбить яичный белок, добавить 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сильно измельченной лимонной цедры, 2 чайные ложки овсяных отрубей. Все хорошо перемешать и нанести кашицу на лицо. Через 10 минут маску размягчить теплым компрессом, осторожно снять и ополоснуть лицо холодной водой. Эти процедуры 1–2 раза в неделю помогут вам подтянуть пористую и морщинистую кожу.

➔ Неплохо действует и такая методика: возьмите кислую капусту, измельчите ее и тонким слоем нанесите на лицо. Прикройте салфеткой и полежите с этой маской 25–30 минут. Смойте холодной водой. Затем лицо надо смазать питательным кремом. Процедуру проделывать раз в неделю.

➔ Сухую кожу с пигментными пятнами вначале протрите кукурузным или оливковым маслом, затем приложите к лицу относительно горячей содовый компресс (1 ч. л. пищевой соды на 1 литр горячей воды). После этого нанесите на лицо на 15–20 минут кашку из мелко нарезанной капусты. Смойте холодной водой. Маску делайте раз в неделю.

➔ Морщинистой и дряблой коже тоже можно помочь. Возьмите яблоко и сварите его в молоке. Теплую припарку из мякоти наложите на лицо на 10–15 минут. Снимают припарку ватным тампоном, смоченным лосьоном.

