

Лето красное – для здоровья время прекрасное!

Каждый из нас, выйдя из отпуска, хочет услышать в свой адрес слова: «Ах, как прекрасно ты выглядишь, какая фигура, какой цвет лица!». Отдых действительно благотворно сказывается на нашем самочувствии и внешности, и мы своими руками можем добавить "себе привлекательности, если совсем немного потрудимся. Летом можно использовать себе во благо буквально все: воду, воздух и тепло, фрукты-овощи и даже мед. Хотите помолодеть за лето? Это просто!

Все на воздух!

Если зимой мы бежим с улицы, стремясь в теплый уютный дом, то летом сидеть дома не хочется. Поэтому летние деньки просто незаменимы для тех, кто хочет заполучить прекрасную фигуру и цвет лица. Для этого необходимы свежий воздух и движение.

Начнем с привычных летних принадлежностей - бадминтона, летающей тарелки, роликов, велосипеда и, конечно, мяча. Эти незамысловатые предметы должны стать вашими постоянными спутниками. Что может быть лучше вечерней игры в волейбол с друзьями или велосипедной прогулки по свежему зеленому парку! В бадминтон или в летающую тарелку мы все играли когда-нибудь, а на роликах сегодня сносно стоят даже трехлетние детки. При желании активный отдых может быть доступным, веселым и очень эффективным для «выстраивания» летней фигуры. Но, чтобы вернуться на работу стройневшими, надо гулять активно: играть в подвижные игры, общаться с мячом не менее 2-3 раз в неделю. Погода летом располагает и к пешим прогулкам. Старайтесь больше ходить пешком, выбирая зеленые парковые зоны, озелененные дворики и скверы. Если вы удлините свой путь до магазина минут на пять, но при этом лишние 10 минут подышите кислородом, а не выхлопными газами, то польза для организма будет существенная.

Вода поднимает тонус.

Лето - идеальный сезон для купания, а значит, для самостоятельных занятий аквааэробикой. Упражнения в воде помогают поднять мышечный тонус, придают упругость кожным покровам, разрабатывают суставы, не перегружая их, и улучшают осанку. Помните, что температура воды должна вам позволять активно двигаться в ней в течение долгого времени, не перегреваясь и не замерзая. Для начала разомнитесь в воде, пробежавшись в ней и попрыгав минуты 3-4. После легкой пробежки в воде поплавайте брассом. Проплывите пару десятков метров туда и обратно и приступайте непосредственно к упражнениям. Напоследок расслабьтесь, вытворяя в воде то, что вам по душе. Можете нырнуть и поплавать под водой, можете устроить себе трехминутную спринтерскую дистанцию кролем или на спине, а можете просто побегать или попрыгать в воде.

Свежесть целый день.

В летнюю жару никого не удивляет повышенная потливость, и многим она доставляет массу неудобств. Если на улице стоит настоящая жара, то организму просто жизненно необходимо потеть. Но если вы сильно потеете даже в дождь и без выраженных физических нагрузок, то обратите внимание на очищение организма. Вернитесь к нашим советам о приеме воды и соков и не бойтесь перепить - если вы пьете живую чистую воду (лучше не кипяченую), то жидкость в организме не перейдет в отеки. Чаще принимайте душ и носите одежду только из натуральных тканей. Летом можно забыть про тубики с масками и лосьонами, ведь под рукой столько свежих и натуральных средств! Они отлично подходят в качестве косметики - живой, мягкодействующей и эффективной.

Природная косметика.

Если кожа у вас суховата или просто нуждается в том, чтобы ее немного осветлили (склонная к образованию веснушек), то 2-3 раза в неделю подпитывайте ее маской на основе тыквенного сока.

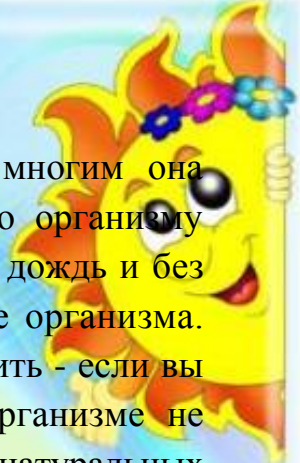
Если кожа жирная и на ней заметны поры, используйте щавель: 8 листочков разотрите в ступке и смешайте с 1 яичным белком.

С расширенными порами поможет справиться знакомая всем смородина. Возьмите несколько ягод красной или белой смородины (можно их смешать), разомните и смешайте с одной маленькой вареной картофелиной. Смесь нанесите на лицо на 15 минут, а затем снимите влажными ватными тампонами.

Если ваша кожа страдает от угрей, склонных к нагноению, то перед сном смазывайте их соком одуванчика, а через 20 минут протирайте лицо кислым молоком, сывороткой или простоквашей.

Для ежедневного ухода за сухой кожей каждый день готовьте себе лосьон из розовых лепестков. Горсть лепестков залейте стаканом кипятка и дайте настояться 20 минут. Протирайте лицо утром и вечером или делайте примочки на марлевых салфетках при появлении раздражения или отека на лице.

Для жирной кожи хорошо подходит лосьон из свежих цветков сирени: 4 столовые ложки цветков залейте стаканом кипятка и дайте настояться в термосе 1 час. Процедите настой и протирайте им жирные участки на лице.



Верните клеткам молодость.

Красота и молодость зависят от того, как себя чувствуют наши клеточки. Если обмен веществ в клетках нарушен, то невозможно добиться прекрасного внешнего вида, даже регулярно ухаживая за кожей. Клетки должны полноценно питаться и успевать очищаться от образующихся отходов. Тогда у них будет силы, чтобы защищать себя от вредных внешних воздействий и делиться, образуя новые молодые клеточки. Летом омолодить свои клетки проще простого - просто надо максимально использовать доступные дары природы, забыв про зимнюю «жирную диету», и еще не давать организму обезвоживаться.

Первое правило - пейте много чистой негазированной воды. Это очень важно, ведь без воды клетки сохнут в прямом смысле этого слова, а сладкие лимонады только оказывают вам медвежью услугу, вызывая еще большую жажду. Сахар в сладких напитках распадается до молочной кислоты, нарушая обмен веществ, и зашлаковывает клетки.

Самая лучшая вода - родниковая, затем идет колодезная, а потом - любая водопроводная фильтрованная. Кипяток не очень хорош для утоления жажды клеток, так как он поступает преимущественно в межклеточное пространство, поэтому лучше пить сырую чистую воду.

Популярные летом холодные напитки и вода - не слишком правильный выход для человека с сильной жаждой. Холодная вода не впитывается в желудочно-кишечном тракте до тех пор, пока не нагреется до температуры тела. Поэтому предпочтение отдавайте воде температуры тела, то есть чуть тепленькой, иначе после выпитого холодного стакана организм еще с полчаса будет мучиться от жажды, ожидая, когда вода нагреется у вас в желудке.

Второе летнее правило - ешьте в неограниченном количестве ягоды. В них полный комплекс витаминов и микроэлементов, большое количество влаги. Среди многих полезных компонентов ягоды содержат и достаточное количество антиоксидантов, которые способствуют омоложению клеток организма. Особенно этим славятся черника и голубика, но отлично чистят клеточки и черная смородина, и ежевика, земляника, вишня, черешня, брусника, и все остальные ягодки.

В летнее время более чем когда-либо доступны соки, особенно из ягод, огородной зелени, томатный и огуречный. Очистят организм и улучшат цвет лица соки из слив, свеклы, моркови, дыни и абрикосов.

