

The background of the book cover is a photograph of a middle-aged man with a mustache and glasses, wearing a white police cap and a patterned shirt. He is standing outdoors on a street with trees and a green car in the background. The text is overlaid on this image.

Бурлаков Геннадий

**Приемный
покой**
**Советы на каждый
день**

Том 2

12+

Геннадий Анатольевич Бурлаков

Советы на каждый день. Том 2. Серия «Приемный покой»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48621652

SelfPub; 2019

Аннотация

Продолжаю цикл «Советы на каждый день» в рамках серии своих книг «Приемный покой». Здесь собраны материалы, которые я долгие годы собирал: различные советы лечения различных заболеваний, которые не связаны с медикаментами, больничными процедурами, уколами... Чтобы каждый человек мог этим воспользоваться. Делился и рекомендовал своим пациентам. Часто распечатывал им, своим друзьям и знакомым. Убедился, что распечатки теряются, отложенные или испорченные. В лучшем случае, ко мне приходили за повторной распечаткой. Ласт возможность каждому начать путь к здоровью. СВОЙ, ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ, ПРАВИЛЬНЫЙ.

Для тех кто хочет выбросить очки

9 упражнений, для тех кто хочет выбросить очки

На сегодняшний день действительно хорошее зрение – редкость. И неудивительно, ведь мы столько времени проводим перед экранами компьютеров, телевизоров и смартфонов.

AdMe.ru делится подборкой упражнений, которые помогут не только сохранить зрение, но и улучшить его. Прodelывать их следует в расслабленном, максимально комфортном состоянии, избегая перенапряжения глаз.

Упражнение «Проблеск»

В светлое время суток на открытом пространстве (вне помещения) выберите объект для занятий. Удобнее всего использовать какую-либо хорошо читаемую надпись. Выбрав объект, встаньте так, чтобы изображение было размытым ровно настолько, чтобы не быть читаемым, однако кратко-временно проступало из близорукой дымки после каждого моргания.

После этого начинайте моргать, глядя на табличку и сосредоточив свое внимание на проблеске, возникающем после каждого моргания. Старайтесь в момент такого проблес-

ка прочесть надпись. После того как проблеск «острого» зрения исчез, а картинка затуманилась, снова моргайте и снова старайтесь прочесть надпись.

Упражнение можно выполнять в течение часа, при этом менять объекты для разнообразия. В первый день занятий моргания следует делать буквально каждую секунду, а когда проблеск «острого» зрения заметно увеличится, переходите к следующим упражнениям.

Упражнение «Стрельба по мишеням»

Находясь вне помещения в светлое время суток, поочередно (с частотой примерно одна мишень за одну секунду) выбирайте взглядом различные объекты (мишени), находящиеся на самом разном удалении (от кончика носа до горизонта). Каждый объект (мишень) при этом следует удерживать в фокусе, для чего, регулярно моргая, ловите проблеск «острого» зрения.

На начальном этапе, пока проблеск еще не очень велик, моргайте на каждом выбранном объекте (мишени), то есть с частотой примерно одно моргание в одну секунду. По мере увеличения проблеска можно моргать реже, то есть уже не на каждой мишени, а один раз на две или три. В качестве мишеней выбирайте только те объекты, на которых глаз дей-

ствительно может сфокусироваться.

Упражнение «Человек-паук»

Находясь вне помещения в светлое время суток, выберите в качестве объекта упражнения какой-либо раскидистый куст или дерево (можно использовать и любые другие близкие по размеру объекты) и, войдя в результате моргания в режим «острого» зрения, начинайте мысленно обматывать объект несуществующими витками несуществующей нити.

При этом каждый виток сопровождайте взглядом, фокусируя его в точке соприкосновения мнимой нити и объекта. Чтобы постоянно удерживать активную зону объекта в фокусе – моргайте. Время от времени меняйте объекты, чтобы сохранить азарт и остроту восприятия.

Упражнение «Отдых»

Прикройте глаза веками и приложите к лицу сложенные лодочками кисти рук. Правую ладонь приложите к правому глазу, а левую – к левому. Пальцы на лбу пересекутся в области «третьего глаза».

Устремляйте взгляд в черноту, пытаясь по возможности отрешиться от хаотически проявляющихся зрительных

образов. Выполняйте упражнение до получения желаемых комфортных ощущений.

Упражнение «Маятник»

Вне помещения в светлое время суток выберите объект для упражнения. Удобнее всего в качестве объекта использовать какую-либо удобочитаемую надпись достаточно крупного размера (например, находящуюся на удалении вывеску магазина или плакат рекламного содержания).

Моргая, достигайте состояния «острого» зрения, фокусируйте взгляд на надписи и начинайте его раскачивать, перемещая точку зрения вдоль строки и обратно, подобно раскачивающемуся маятнику, стараясь по возможности сохранять фокусировку взгляда на объекте.

При затуманивании изображения снова моргните, войдите в режим «острого» зрения и продолжайте выполнять упражнение. При хорошем навыке выполнения можно отказаться от выбора конкретного объекта.

Упражнение «Китайский болванчик»

Выберите объект упражнения (требования к объекту абсолютно такие же, как и в упражнении «Маятник»), моргайте

те, ловите проблеск «острого» зрения, фокусируйте взгляд на объекте и, покачивая головой из стороны в сторону, старайтесь сохранить фокусировку на объекте как можно дольше.

При затуманивании «картинки» вновь моргайте и продолжайте выполнять упражнение.

Упражнение «Восьмерка»

Выберите объект (требования ничем не отличаются от описанных выше), моргайте, ловите состояние «острого» зрения и, совершая глазами движение по траектории опрокинутой на бок восьмерки, старайтесь сохранить фокусировку взгляда как можно дольше.

Головой при этом совершайте качающие движения вправо (при движении глаз вправо) и влево (при движении глаз влево), увеличивая тем самым горизонтальные размеры опрокинутой на бок восьмерки.

Упражнение «Полировка»

Выберите объект (требования к объекту такие же, как в упражнениях 5, 6 и 7), при помощи моргания войдите в режим «острого» зрения и, сфокусировав взгляд на объекте,

начинайте рассматривать его детали (если в качестве объекта выбрана надпись, то деталью является каждая ее буква).

Рассматривая детали, делайте мягкие круговые движения глазами, напоминая полирующие движения. Старайтесь сохранить фокусировку взгляда на объекте как можно дольше. Опять моргайте и продолжайте выполнять «Полировку».

Упражнение «Луч света»

Для выполнения этого упражнения необходима солнечная погода, однако можно использовать рассеянный солнечный свет или электрическую лампу (включая лампу дневного света).

Плотно, но без напряжения, закройте глаза веками и примерно на минуту подставьте лицо источнику света (лучше всего, если это будет именно солнце). Упражнение можно проделывать пять-шесть раз в день.

Упражнения, которые избавят от живота и боков

1. Приседания. Начините с 20 приседаний. Спина прямая, мышцы живота напряжены.
2. Наклоны в стороны. По 20 раз несколько подходов.

3. Лёжа на полу на боку поднимайте ноги на уровень 90 градусов к туловищу. По 20 повторений на каждую сторону по несколько подходов. Это самое эффективное упражнение.

4. Лёжа на полу, руки за головой. Крутим педали. Упражнение вам хорошо знакомо. Очень эффективно для живота.

5. Упражнения с обручем или хулахупом хорошо убирают жир и с боков и с живота. Не пожалейте денег и приобретите себе этот гимнастический инвентарь.

Возьмите за правило делать эти 5 упражнений каждый день и уже через месяц вы заметите результат, ну и поменьше мучного и сладкого в рационе.

10 женских ошибок в тренажерном зале.

№ 1: Выполнение наклонов в сторону!

Да, именно так, дамы. Все, что можно сказать – **ОСТАНОВИТЕСЬ!** Выполняя это упражнение, вы добиваетесь эффекта, прямо противоположного тому, которого надеетесь достичь. Вы расширяете свою талию.

Повторяем еще раз.

ВЫ РАСШИРЯЕТЕ свою талию!!

Нельзя убрать жир, накачивая мышцы под ним. Но наклоны в сторону еще большее зло, чем чрезмерные скручивания, поскольку они делают вас зрительно шире спереди. Никогда не выполняйте данное упражнение! Оно снизит ваши шансы на достижение красивой V-образной формы.

Подумайте, зачем вы стремитесь расширить талию? Вряд ли это тот образ, ради которого вы все стараетесь. Никогда не возвращайтесь к этому упражнению на протяжении всей своей жизни!

Ну ладно, если по какой-либо причине физиотерапевт скажет вам делать это упражнение для восстановления после редкой травмы – воспользуйтесь им. В остальных случаях – забудьте о нем. Наклоны в сторону – это зло. Помните об этом!

№ 2: Отказ от пост-тренировочного протеина.

И снова – эту ошибку совершают как мужчины, так и женщины. Сразу же после хорошей тренировки, когда мышцы устали, как, по вашему, они будут восстанавливаться? Многие залы предлагают протеиновые коктейли, однако довольно просто сделать их самостоятельно.

И опять же, организм каждого из нас индивидуален, поэтому вам нужно самостоятельно или при помощи диетолога (фитнес-инструктора) установить правильное количество протеина, углеводов, жиров и глутамина, необходимое вам после тренировок.

№ 3: Использовать слишком много духов!!!!

Это скорее всего относится к той же самой женщине, которая не желает потеть. Ничто не сравнится с тем, когда, находясь на беговой дорожке, ты получаешь в лицо струю высокоактивных химических роз от некой проходящей мимо дамы!! Особенно, во время бега на дорожке!..

Это элементарно грубо – погружать себя в благоухание и идти в публичное место, но особенно некрасиво идти так в спортзал, где людям частенько приходится испытывать кислородное голодание. А некоторые люди особенно чувствительны к духам и прочим химикатам. У них могут возникать побочные реакции на запахи, и им может стать плохо. Будьте внимательны! Любите розы у себя дома.

№ 4: Попытка не потеть.

Какими бы гламурными дивами вы ни были – это спортзал! Выделение пота – естественный здоровый процесс. Не

беспокойтесь о макияже глаз. И вообще – зачем вы его наносите? Вы находитесь здесь для тренировок, а не свиданий – ведь так?

№ 5: Попытка уменьшить талию, перегружая брюшной пресс.

Сколько раз вы входили в зал и видели женщин, усердно выполняющих скручивания, подъемы ног в висе, наклоны в стороны, скручивания на мяче, косые скручивания и прочие известные человечеству упражнения для брюшного пресса? Да-да, некоторые мужчины тоже любят этим заниматься.

Так много людей до сих пор верит, что они могут уменьшить талию, чрезмерно нагружая брюшной пресс. Для тех из вас, кто не в курсе, сообщаем: невозможно уменьшить слой жира на животе, тренируя абдоминальные мышцы (пресс). Вы можете создать иллюзию более плотного живота, поскольку расположенная внутри мышца приобретет форму, но вам не удастся уменьшить сам жир с помощью скручиваний.

Чтобы уменьшить слой жира на животе, вам следует соблюдать здоровую диету и заниматься кардио-тренировками. Тренинг пресса максимум 2-3 раза в неделю поможет достичь вам сексуального внешнего вида, когда жир уйдет.

№ 6: Неправильная техника вертикальной тяги широким хватом.

Есть множество технических ошибок, совершаемых мужчинами и женщинами в спортзале, но многие женщины, совершают одну и ту же ошибку в одном конкретном упражнении: вертикальной тяге широким хватом. Ключевое слово в данном упражнении – "широкий" (англ. – "lat"), от латинского "latissimus dorsi" – широчайшая мышца спины. Это одна из больших мышечных групп спины.

Вертикальная тяга призвана работать со спиной. Однако часто женщины, тянут гриф вниз только одними руками и толкают его слишком низко, до уровня живота.

Правильная техника данного упражнения – взяться за гриф руками чуть шире плеч и подтягивать его до уровня чуть выше груди, позволяя телу немного отклоняться назад по мере тяги вниз.

По мере того как вы выполняете данное упражнение, попробуйте не хватать гриф слишком крепко. Представьте, что напряжение исходит от спины, а не от рук. Это поможет убрать нагрузку с бицепсов. Старайтесь во время тяги сводить лопатки и "выпячивать" грудь.

№ 7: Кардио, кардио и еще раз кардио.

Вы по-прежнему думаете, что нуждаетесь в чрезмерных кардио-тренировках, чтобы оставаться в форме? Подумайте над этим: чрезмерные кардио-нагрузки увеличивают уровень кортизола в организме. Это приводит к разрушению мышечной ткани. Чем меньше мышечная масса, тем медленнее ваш метаболизм. Сохраняйте благоразумие, дамы. Обычно достаточно проводить кардио-тренировки 3-4 дня в неделю, от 30 до 40 минут за раз. Конечно, каждый организм индивидуален, так что вам придется провести небольшое "расследование", чтобы узнать, какой уровень кардио-нагрузок подходит для вас.

№ 8: Не пить воду.

Это относится не только к женщинам. В самом деле, редко увидишь кого-либо в зале, кто потреблял бы столько воды, сколько следует. Если вы понаблюдаете за соревнующимися бодибилдерами в зале, вы, возможно, заметите, что они выпивают очень много воды.

Почему пить воду настолько важно? Во время тренировки мы потеем и теряем много жидкости. Если ее не восполнять, вы устанете раньше времени. Кроме того вода вымывает

токсины. Помогает сохранить суставы здоровыми. Предотвращает головокружение и обмороки. Ускоряет метаболизм. Снимает усталость. Продолжать дальше?

№ 9: Боязнь гантелей.

Такое ощущение, что многие женщины до сих пор придерживаются устаревшего мнения, что они станут слишком "большими", если будут поднимать тяжести. Женщины вы никогда не превратитесь в "Невероятного Халка", если будете просто поднимать гантели.

В вашем теле не произойдет каких-либо значительных изменений в результате одних только кардио-тренировок. Конечно, вы можете сжечь немного жира, но что останется под ним, когда вы от него избавитесь? Немного, как вы обнаружите. Вы будете продолжать ощущать себя толстой и дряблой.

Именно силовые тренировки помогают женщине обрести сексуальные руки, плотные ягодицы, рельефные икроножные мышцы, плоский живот и общий привлекательный вид. Не говоря уже о том, что чем больше мышечной массы вы несете в себе, тем больше калорий сжигаете, даже когда отдыхаете. Мышечная ткань прожорлива! Вы сможете безнаказанно потреблять намного больше калорий, если будете

усердно работать с отягощениями.

Вы даже улучшите плотность костей и облегчите борьбу с остеопорозом! Вперед, дамы! Вас приятно удивят результаты.

№10: Ежедневные повторения одной и той же тренировки.

Если только вы не тренировались очень продолжительное время или вам не посчастливилось побеседовать с опытным тренером, вы можете не осознавать, что когда мышцы устают, им нужно время для отдыха и восстановления.

Если вы тренируетесь ежедневно, вы не даете мышцам возможности восстановиться и, следовательно, они никогда не приобретут больше силы и тонуса. Очень важно давать каждой группе мышц отдыхать хотя бы 48 часов между тренировками.

8 советов от фитнес-тренера

1. На первой тренировке сделай упражнения на все группы мышц. Не бойся нагружать весь организм, твои мышцы будут болеть в любом случае, поэтому лучше переболеть сразу. Потом будет легче. Но не надо делать упражнения с максимальными весами, помни, цель твоей первой тренировки – немного размять мышцы, а не умереть на следующий день. Бери веса меньше твоего максимума.

2. Не забывай о разминке! Всегда, перед каждой тренировкой, делай разминку. Ты пришла в зал, чтобы стать здоровой и красивой. Не делая разминки, рано или поздно ты можешь травмироваться. А вот каким будет исход травмы – не скажет никто. Тебе же не нужны проблемы в будущем? Ни одна тренировка не должна начинаться без разминки.

3. Посещай тренажерный зал не чаще, чем 2 раза в неделю. Такая интенсивность занятий поможет организму пройти этап адаптации и подготовиться к более плотным нагрузкам. Более частые занятия на первых порах могут привести к сверхнагрузкам, а это чревато нарушением гормонального фона, резкой потерей веса и проблемами со здоровьем. Степень и частоту нагрузок ты сможешь увеличивать уже после 2–3 недели.

4. Спорт – своеобразный наркотик, стоит только начать, как со временем ты заметишь, что уже не можешь без тренировок. Самое трудное – это в первый раз заставить себя переступить порог тренажерного зала.

5. Вернемся к питанию – не потакай своему организму! Если ты голодна, а впереди тебя ждет насыщенная тренировка, вспомни хорошую фразу: «Хочешь есть? Съешь яблоко! Не хочешь яблоко – не хочешь есть» и действуй. За полча-

са до физической нагрузки сделай небольшой перекус – половинки яблока, грейпфрута или груши будет вполне достаточно для того, чтобы утолить голод и оказать необходимое влияние на организм. При правильном подходе организм будет черпать энергию из собственных запасов.

6. Будь готова к эмоциональной атаке, перестраиваясь на здоровое питание и активный образ жизни, организм будет буквально умолять тебя о сладостях. Это происходит, потому что организм пытается восполнить недостаток сахара, который перестал поступать в привычных количествах. Очень важно с достоинством выдержать «сахарную ломку» и не поддаваться искушению, ведь именно в этот период есть опасность с троицей вернуть сброшенное. Я не рекомендую употреблять сладости, пока твой вес нестабилен.

7. Помни о водном балансе. Чтобы поскорее избавиться от лишнего веса – необходимо выпивать не менее 1,5-2л воды в день. Вода ускоряет обменные процессы в организме на 30%! А это значит, употребляя от 1,5 в течение года, ты сможешь дополнительно избавиться от 2.5–3 кг лишнего веса!

8. И, наконец, последний совет – чаще «смотришь в зеркало». В первый же день в тренажерном зале – сфотографируй себя в полный рост во всех ракурсах! Чтобы не отвлекаться на то, как ты «получилась» делай фотографии без лица. По-

второй эту несложную процедуру каждую неделю в одной и той же одежде и вскоре ты увидишь, как меняется твоё тело. Этот психологический прием надолго отобьёт у тебя охоту скушать лишнего, ведь с каждой фотографией результаты будут всё более очевидными!

Косметические маски общие рекомендации

Бурлаков Геннадий Анатольевич

Косметические маски: общие рекомендации

Косметическая маска в наши дни считается универсальным средством для питания и сохранения красоты кожи. Благодаря такой нехитрой косметической процедуре усиливается приток крови к коже – маска разглаживает морщинки и освежает цвет лица. Маски можно делать как в косметических кабинетах или лечебных учреждениях, так и в домашних условиях. Иногда их назначают совместно с процедурой чистки кожи лица, контрастным компрессом, массажем, паровой ванной. Существуют маски для кожи рук, шеи, лица, зоны декольте и для волос.

Преобладание тех или иных веществ в косметических средствах определяет основной эффект от применения. Жиры и жироподобные вещества, воск или парафин оказывают смягчающее действие. Для эффекта подсушивания и оказания противовоспалительного действия добавляют тальк,

крахмал, белую глину, муку. А в случае добавления борной кислоты или экстракта календулы помимо прочего появляется дезинфицирующее свойство. При отбеливании кожи обычно добавляют молочай, масло лаванды, экстракт лимона или огурца, окись цинка.

Для улучшения обмена веществ и стимуляции биологических процессов добавляют экстракт плаценты, хмеля, женьшеня, лимонника, ромашки, элеутерококка, водорослей, алоэ, пчелиного маточного молочка или гормоны. Для приготовления масок по народным рецептам женщины используют дрожжи, яйца, мёд, фрукты, молоко и многое другое. При изготовлении и использовании масок нужно помнить простые правила:

1. Используйте только свежие и качественные продукты для приготовления маски.
2. Прежде чем приготовить маску, определите тип вашей кожи (волос) и конечный результат, который вы стремитесь получить.
3. Перед первым нанесением массы на кожу проверьте реакцию кожи на переносимость компонентов. Для этого небольшое количество смеси нанесите на лицо около уха. Если нет аллергической реакции: зуда и покраснения, – можете

использовать.

4. Один тип маски используйте не чаще 2-х раз в неделю.

Наложение маски лучше всего проводить в спокойной обстановке, когда никто и ничто вас не будет отвлекать. Лучше всего процедуры проводить после принятия ванны или после горячего компресса. В зависимости от компонентов продолжительность может быть от 10 до 30 минут.

Наносить маску нужно по известной схеме массажных линий: по линиям от подбородка к вискам, от спинки носа к вискам и от верхней губы к мочке уха, используя чистую кисть, щетку, ватный тампон или губку.

Пока маска чудодейственным образом обновляет и питает кожу вашего лица, на глаза можно наложить компрессы, пропитанные травяным отваром.

Смывайте маску кипяченой или фильтрованной водой. Маски, которые в составе имеют жиры, смывают водой с добавлением фруктовых или ягодных соков или яблочного уксуса. Также можно смывать травяным отваром или разбавленным молоком.

После процедуры нанесите питательный крем.

Как очистить организм доступными и безвредными способами ?

Для вас подборка лучших рецептов народной медицины. Они не только выведут ненужные соли и шлаки, но и помогут сбросить вес. А уж улучшение общего состояния и внешнего вида заметите через несколько дней !

1. Измельчить 7-13 семян лимона, залить 100 мл 70% спирта или 200 мл водки и настаивать 1 день в темном месте при комнатной температуре. Принимать внутрь после приема пищи 1 ст. ложке 3 раза в день.

2. Взять 200 г корня подсолнуха, залить 3 л отстоянной воды, кипятить 3 мин, настаивать 1 час. Принимать внутрь по 1 стакану 4 раза в день теплым в течение 2-4 недель. Во время лечения из организма выходят соли, скапливающиеся в сосудах и суставах. Во время лечения употреблять как можно меньше соли, острых блюд, алкоголя и табака. Корни выкапывать только глубокой осенью.

3. Смешать свекольный, морковный и огуречный соки поровну – по 1 стакану и принимают в течение дня небольшими дозами. Курс лечения 1 месяц.

4. Возьмите 1 лимон среднего размера, натрите на терке с цедрой (кожурой) и 1 головку чеснока, очистите, залейте 600 мл кипяченой охлажденной воды, настаивайте 2-4 дня при комнатной температуре, процедите и пейте по 50 мл натощак осенью, зимой и весной. В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.

5. Для очищения тонкого кишечника натощак выпить необходимую дозу слабительного (касторовое масло – не более 80 г, 1/2 ч. ложки измельченной коры крушины, 5 плодов жостера).

6. Для очищения желудка надо с 5 до 7 ч утра натощак постепенно выпить 1 л кипяченой воды, добавив в нее 1 ст. ложку соли. Сначала пить 3 дня подряд, потом 1 раз в неделю.

7. Для укрепления и очищения сосудов надо разрезать на части 2 апельсина и 2 лимона средних размеров, вынуть семечки и пропустить через мясорубку, добавить 2 ст. ложки меда. Выдержать сутки при комнатной температуре. Принимать внутрь по 3 ч. ложки в день за полчаса до еды. Курс лечения 1 месяц, затем 2 недели перерыв и можно повторить.

8. Чтобы избавиться от колита, надо взять 80 г коньяка (3

звездочки) и 80 г касторки, смешать и залпом выпить. Следом еще выпить стакан кефира. Очень хорошо чистится кишечник. На следующий день – каша вегетарианская и салат. Курс очищения повторить через год.

9. Чтобы очистить кровеносные сосуды, по утрам надо пить горячую воду натощак по 30 мл на прием. Курс лечения 1 месяц.

10. Чтобы очистить почки, пейте отвар шалфея с кукурузными рыльцами и щепоткой руты в соотношении 3 части шалфея, 2 части кукурузных рыльцев, 1 часть руты. Шалфей и кукурузные рыльца укрепят почки, а рута заставит кровь циркулировать по венам быстрее.

11. Для очищения крови и сосудов от плохого холестерина пейте по 1 стакану березового сока за 30 мин до еды в течение 4-6 недель. После 2-недельного перерыва курс лечения повторить.

12. Рецепт сибирских целителей для общего очищения. Сожгите несколько березовых поленьев в русской печи, соберите образовавшуюся золу. 3 ст. ложки золы вскипятите в 1 л воды. Дайте воде отстояться и принимайте внутрь по 0,5 стакана натощак и перед сном.

13. Для очищения кишечника к стакану молочной сыворотки добавьте 2 ч. ложки поваренной соли, размешайте, выпейте утром натощак. Если не помогло, можно принять вторую порцию сыворотки на следующее утро.

14. Русские лекари советуют принимать полевой хвощ (продается в аптеках). Высушенный и мелко нарезанный полевой хвощ заварить и пить как чай до улучшения самочувствия.

15. Взять 2 стакана натурального майского меда, 1 стакан толченого укропного семени, 2 ст. ложки молотого корня валерианы, хорошо смешать. Залить 2 л крутого кипятка и настаивать сутки в термосе. Процедить и принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды в течение месяца.

Тренировка со скакалкой

Скакалка – отличный тренажер, который не занимает места даже в путешествии. При помощи этого "детского" фитнес-инструмента можно проводить эффективные кардио-тренировки.

Прыгая, сжигаешь до 900 ккал в час. При такой тренировке увеличивается частота пульса, а нагрузка на суставы приходится совсем небольшая. Прыжки развивают гибкость, осанку и чувство равновесия.

Разминка со скакалкой

И. п.: ноги вместе, колени чуть согнуты, спина прямая, пресс напряжен. Руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу, кисти на уровне талии.

Упражнение со скакалкой – Ноги вместе

И. п.: ноги вместе. Старайся отталкиваться при прыжке только стопой, при приземлении колени остаются чуть согнутыми, пятка не касается пола.

Количество: 20-30 повторов.

Упражнение со скакалкой – Попеременные прыжки

И. п.: ноги чуть уже плеч. Попеременные прыжки на правой и левой ноге. Не забывай менять ноги!

Количество: 20 повторов.

Упражнение со скакалкой – Сложный счет

И. п.: продолжай выполнять упражнение №2, но меняй ногу через каждые два прыжка.

Количество: 10 раз.

И. п.: теперь меняй ногу через каждые три прыжка.

Количество: 10 повторов.

Упражнение со скакалкой – Высокий подъем

И. п.: попеременные прыжки на правой и левой ноге с высоким подниманием бедра.

Количество: 10 повторов.

Перерыв

Небольшой отдых – от 1 до 2 минут (в зависимости от самочувствия). Попей воды.

Упражнение со скакалкой – Две прямые

И. п.: ноги чуть уже плеч, правая впереди (от пятки правой до носка левой должно быть около 20 см). При каждом прыжке меняй ногу, старайся не разворачивать, а держать ровно плечи и таз (сохраняй фронтальное положение).

Количество: 20-30 повторов.

Упражнение со скакалкой – Повороты

И. п.: продолжай прыжки, только теперь ноги ставь вместе и при каждом прыжке поворачивайся на пол-оборота вправо и влево, стараясь сохранять фронтальное положение плеч, ноги вместе.

Количество: 20 повторов.

Упражнение со скакалкой – Вперед-назад

И. п.: выполняй прыжки из положения ноги вместе с продвижением вперед и назад – на 3 прыжка продвигайся вперед, на 3 прыжка возвращайся назад.

Количество: 10 повторов.

Упражнение со скакалкой – Ускорение

Попеременные прыжки на правой и левой ноге с ускорением. Первые 10 секунд прыгай в спокойном, максимально замедленном темпе, затем в течение 10 секунд выполняй прыжки в максимально быстром темпе, но помни, что пятка не должна касаться пола. Затем опять прыгай в замедленном

темпе.

Количество этих серий (10 отдых 10 ускорение) может варьироваться в зависимости от подготовки и самочувствия.

Упражнение со скакалкой – Только спокойствие

В заключение – прыжки со сменой ног в максимально спокойном темпе.

Упражнения для профилактики сутулости

1. Приседания для ровной поясницы

Встаньте спиной к стене (расстояние – 10 см). Стопы поставьте на ширину плеч, прямые руки поднимите вверх. Выполните приседание – когда коснетесь спиной стены, прижмите к ней поясницу, лопатки и плечи и опуститесь еще ниже, пока колени не образуют прямой угол. Задержитесь на 30–60 секунд.

2. «Планка» для крепкого пресса

Займите позицию как при отжимании, обопритесь на предплечья. Основной вес тела перенесите на руки. Не теряя равновесие, согните левую ногу в колене и дважды потяните пятку к ягодицам. Верните ногу в исходное положение, по-

вторите с правой ноги. По 10 раз.

3. Вращения для расправленных плеч

Возьмите полотенце, сверните в жгут. Выпрямите спину, стопы поставьте на ширине плеч. Вытяните руки перед собой и натяните полотенце так, чтобы руки были разведены как можно шире. Поднимите руки и заведите назад так далеко, как можете. Досчитайте до пяти. Верните в исходное положение. Повторите 5 раз.

Массаж против морщин

Шаг 1. На лбу

Кончиками пальцев массируйте лоб, производя круговые движения. Начните делать массаж от середины лба и медленно двигайтесь в направлении висков. Массируйте медленно. Повторите «маршрут» 3 раза.

Шаг 2. Между бровей

Чтобы на переносице не появлялись лишние морщинки, ежедневно средним и безымянным пальцами аккуратно скользите от переносицы к крыльям носа. Повторяйте 5–6 раз в каждом направлении.

Шаг 3. Около носа

Средним, безымянным и указательным пальцами делаете продольные движения от крыльев ноздрей в сторону ушей на расстояние 4-5 см. с незначительным вдавливанием пальцев, – как бы разглаживаете. Возвращаете пальцы в исходное положение без соприкосновения с кожей. Повторяйте 5–6 раз.

Шаг 4. Вокруг глаз

Закройте глаза и расслабьтесь. Кончиками пальцев деликатно надавливайте на область у внутренних уголков глаз. Затем скользите пальцами по верхним и нижним векам, описывая круг.

Шаг 5. Вокруг губ

Средний и безымянный пальцы рук положите в углубление между нижней губой и подбородком. Производите скользящие движения в направлении уголков губ, затем к середине верхней губы. Повторите 3 раза.

Шаг 6. Щеки

Указательным и средним пальцами производите круговые

движения сначала от середины верхней губы к мочкам ушей, а затем от середины подбородка к мочкам ушей. То же самое сделайте с надутыми щеками.

Шаг 7. Шея

Внутренними сторонами ладоней аккуратно массируйте кожу шеи: совершайте скользящие движения от ключицы к подбородку. Не надавливайте на кожу: движения должны быть плавными.

Шаг 8. Овал лица

Указательным и средним пальцами проведите, слегка надавливая на кожу, по овалу лица от правого уха, через подбородок к левому. Такое же движение произведите в противоположную сторону. Повторите 2 раза.

Шаг 9. Подбородок

Косточками согнутых пальцев (мизинца, безымянного, среднего и указательного), слегка надавливая, массируйте подбородок от правого уха к левому и в противоположную сторону. Повторите 4–5 раз.

12 советов, чтобы избавиться от целлюлита

Шаг первый

Пейте воду. И не просто пейте, а выпивайте не менее восьми стаканов в день.

Шаг второй

Чему и нужно сказать «нет!», так это курению и алкоголю. Да, у курящих женщин быстрее появляется целлюлит и бедра, ноги выглядят хуже, чем у некурящих. Аналогично действует на красоту женского тела спиртное.

Шаг третий

Норма сна – 8 часов в сутки. Не выходит? Ладно, пусть будет около 7, но не меньше. Не будете высыпаться – проблемы с целлюлитом обеспечены.

Шаг четвертый

Знаете, что такое региональные продукты? Это то, что растет в местности, где вы живете. Экзотические фрукты и овощи, хоть и привлекают нас, не всегда хорошо сказываются на состоянии организма. И в частности – могут способствовать развитию целлюлита. Поэтому четвертый шаг – ешьте региональные продукты.

Шаг пятый

Соль – враг красоты женского тела. И друг целлюлита.

Шаг шестой

Насыщенные жиры (твердые при комнатной температуре) можно было бы назвать ядом для вашей красоты. Он закупорит стенки сосудов и немало еще набедокурит. В том числе, усилит целлюлит.

Шаг седьмой

Лучше, если вашей первой ассоциацией с McDonald's и прочей едой фаст-фуд станут бедра, покрытые апельсиновой коркой, а не улыбающаяся стройная девушка из рекламы.

Хот-доги, чизбургеры, гамбургеры откладываются сама знаешь где.

Шаг восьмой

Красота женского тела требует и жертв тоже. Ешьте поменьше сахара и всех тех вкусностей, которые содержат его.

Шаг девятый

Вы – любительница кофе? Записывайте себя в «целлюлитную группу риска». Одной чашки ароматного кофе в день ведь вполне достаточно, чтобы взбодриться, ведь так? Оставьте остальной кофе тем, кто собирается носить «целлюлитные бедра».

Шаг десятый

Здоровое тело – красивое тело. Проводите на свежем воздухе по часу в день, и

это замечательно скажется на на самочувствии, продуктивности на работе, настроении... и на фигуре, конечно.

Шаг одиннадцатый

Любите море

СРЕДСТВА И ТРАВЫ ПРИ ВИРУСЕ ПАПИЛЛОМЫ – ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Папиллома является инфекционной болезнью, возбудитель которой – ВПЧ (вирус папилломы человека). Хотя это заболевание определено официальной медициной как доб-

рокачественное новообразование, и в большинстве случаев не грозит человеку серьезными последствиями, лечить его все-таки нужно. Существует около сотни разновидностей этого вируса, и избавиться от этого недуга в домашних условиях не так уж и сложно.

1. Сок чистотела.

Чистотел считается одним из самых эффективных средств для удаления папиллом. Для того чтобы его использовать срежьте свежее растение за пять сантиметров до начала корня (с цветками, листьями и стеблем), после чего выдавите из него желтый сок. Теперь необходимо намазать им пораженное место на коже и закрыть его сверху медицинским пластырем или стерильным бинтом, которые тоже следует немного пропитать этим соком. Смазывайте этот участок кожи три – четыре раза с интервалом в десять – пятнадцать минут. Повторяйте данную процедуру не менее двух – трех раз на протяжении всего дня. Для ускорения действия данного народного средства рекомендуется на время лечения исключить из рациона алкоголь и жирные продукты.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.