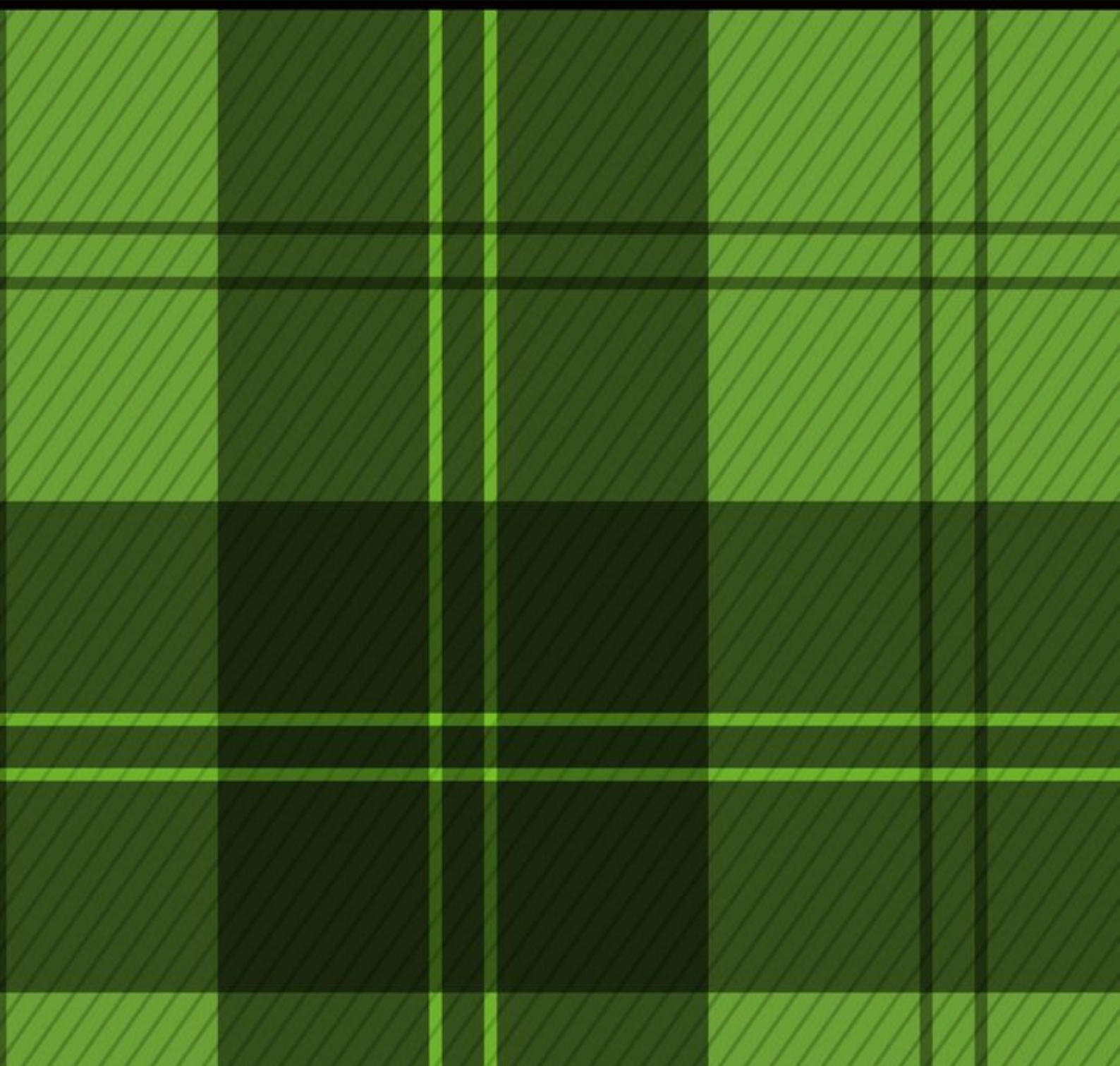


18+

ЕЛЕНА РАЙ

Справочник_успешной_леди



Елена Рай

Справочник_успешной_леди

«Издательские решения»

Рай Е.

Справочник_успешной_леди / Е. Рай — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-980824-0

Книга написана в помощь женщинам, какая должна быть современная леди. В книге повествуется о том, что женщина становится леди, когда она живет в гармонии с душой и телом. Прочитайте книгу, и вы узнаете секреты, как стать настоящей современной леди.

ISBN 978-5-44-980824-0

© Рай Е.

© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Глава I	8
Лечение ягодами	13
Травяные отвары	14
Лечение изжоги	16
Стенокардия – это не приговор	17
Как избавиться от боли в пояснице	19
Глава II	20
Любимая диета Регины Дубовицкой	22
Суповая диета Опры Уинфри	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Справочник_успешной_леди

Елена Рай

© Елена Рай, 2020

ISBN 978-5-4498-0824-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

«Быть леди – не значит носить красивые платья Быть леди – значит спокойно и с достоинством принимать удары судьбы, по мере сил помогать тем, кого любишь и не жаловаться, даже если кажется, что сил больше нет».

Агата Кристи

– Как-то странно, что у неё никого нет. Девчонка молодая, красивая, не курит, не пьёт, учится. – Тебе не кажется это подозрительным? – Саня, у тебя есть версия на этот счёт? – Лично меня это насторажива-ет? – Может что-то с ней не так?

– У меня есть версия, – ответил Саня своему приятелю, когда они беседовали в кафе, во время обеденного перерыва, смакуя из маленьких чашек «Эспрессо». – Ты знаешь, какой у неё характер?! – Она властная, требовательная, знает, чего хочет, и неотступно движется к своей цели. Она не пьёт, не курит сигареты, не шляется по кафе и подворотням.

– самое главное, она слишком не доступна. Она точно не растает от слов «киска моя». Такой девушке нужна любовь одна и на всю жизнь! – А мужики не любят таких.

– Каких? – переспросил Сергей, внимательно слушая своего друга.

– Неприступных, – ответил Саня. – Вот ты, будешь такой добиваться, чтобы она тебе хотя бы один раз улыбнулась?

– Не знаю, – задумался Сергей.

– Зачем искать сложные пути, когда вокруг столько баб, и можно найти простую, безотказную

девицу, без этих вот загадок?! – Чем проще девуш-ка, тем лучше. Она всегда будет у тебя под рукой, только помани, ещё и пылинки с тебя сдувать будет,

– ночью млеть от счастья, читая твои смс, – пояснил своему другу Саня. Затем, кивнув головой на соседний столик, за которым сидела привлекательная девушка, объект пристального внимания обоих приятелей, Саня добавил: – А она... Она слишком уж сложная, понимаешь... **Она Леди.**

Очень трудно в нашем современном мире стать настоящей леди. Это целое искусство, этому нужно учиться каждый день, и осознанно. Прежде всего, необходимо менять свои привычки, мировоззрение, жизненные стереотипы, а самое главное свой характер. Изменить себя не просто, да и нужно ли спросите вы? Я вам отвечу на это так: – Нужно! И никогда не поздно! Когда женщина отказывается от дурных привычек, мыслей, не сдержанных эмоций, нецензурной брани, когда она избавляется от всего не нужного, что мешает ей жить счастливой жизнью, когда она не останавливается в своём развитии, а все время движется вперед, к намеченной цели, её жизнь заметно преобразуется в лучшую сторону. И, женщина, сама того не понимая, и не замечая, превращается в настоящую леди, рядом с которой мужчина становится джентльменом.

Что отличает женщину, от женщины леди? Отличий очень много, но первое, что бросается в глаза, когда вы видите перед собой женщину леди, – это её сдержанность. И, причём, сдержанность во всём, в её манерах, движениях, взгляде, медленной спокойной неторопливой речи, сдержанных эмоциях. Настоящая леди никогда не повысит голос, её невозможно вывести из себя, из равновесия. На первый взгляд будет казаться, что она сделана из железа. Настоящая леди никогда не будет спорить, что-то доказы-

вать, кричать и ругаться, потому что она воспитана. Культура и нравственность – вот основа, которая должна быть заложена и стать неотъемлемой частью настоящей леди. Этого больше всего сейчас нам не хватает. А ведь в прежние времена, нравственность

– культура в России были очень высокого уровня. Во время Великой Отечественной войны, когда немецкие врачи осматривали в концлагерях девочек, от 15 до 20 лет, и не замужних девушек, обнаружили, что все они были девственны, и не имели половых контактов. Немецкие врачи были удивлены тому, что в СССР

женщины смолodu берегли свою честь и достоинство. Фашистские медики были настолько поражены, что обратившись к своему командованию, сказали, что нападение на Советский союз – это огромная ошибка. Страну, с такой высокой нравственностью, невозможно победить. Так и есть. У государства, в котором нет культуры и нравственности, – нет будущего.

– моём понимании леди – это образованная воспитанная женщина, которая следует в жизни строгим нравственным правилам. Внешний вид для неё – это дань уважения окружающим. Для меня леди – это ассоциация с шикарной женщиной, в которой есть не только соотношение веса и роста, но и соотношение интеллекта, вкуса и уверенности в себе. Если в молодости девушка хороша собой, но не собрана, ленива, не доводит ничего до конца, её красота быстро уйдёт. У не привлекательных девушек, с весьма скромными внешними данными, но обладающие сильным характером – их очарование и красота с годами будут только возрастать. Настоящая леди должна обладать сильным характером, и чем хуже у неё дела, тем лучше она должна выглядеть. Быть леди – это ежедневная работа над собой. И в нашем современном мире, чтобы стать счастливой, востребованной, любимой, каждая

женщина должна стремиться стать настоящей леди. Эта книга написана в помощь всем женщинам. В

ней вы найдёте советы, рекомендации и рецепты для здоровой и счастливой жизни. Она вам подскажет, как стать настоящей женщиной, при встрече с которой окружающие будут вести себя, как с истиной леди.

Глава I

Будьте здоровы

«Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье».

Г. Гейне

Если мы с вами заглянем вглубь веков, то заметим, что в таких древних странах, как Греция, Индия, Китай, Египет большое внимание уделяли санитарии, гигиене, питанию, развитию физкультуры, беспощадной борьбе с пьянством. Ещё греческий врач и философ Гиппократ говорил, что основная задача медицины – это не столько лечение больных, сколько искусство сохранить здоровье. Врачи Греции заботились в первую очередь о здоровых людях и обучали их сохранять природный дар – здоровье. В древнем Китае врачам платили не за то, что они лечили больных, а за их искусство не допустить болезнь и сохранить здоровье человека. Каждая женщина, начиная смолоду должна беречь и заботиться об укреплении своего здоровья. Это основное и самое

важное в жизни любой женщины. С потерей здоровья исчезает всё – мечты, интерес к учению, к работе, к творчеству, а значит и счастье. Поэтому, лучше в юные годы правильно питаться, достаточно спать, следить за своей осанкой, чем потом быть сутулой, со впалой грудью, бледной, преждевременно постаревшей. Во многом здоровье женщины зависит от умения владеть своими чувствами, эмоциями, от правильного отношения к себе и к окружающим. Здоровье напрямую связано с нашими мыслями и словами, которые мы каждый день произносим. Обратите внимание, что люди с тяжёлым, жёстким характером, осуждающие и критикующие себя и других, болеют чаще, чем люди, имеющие мягкий, покладистый характер.

Известная всему миру Леди Диана Уэльская, или как её называли – Леди Ди говорила: «Самая большая болезнь этого века, – то, что люди обижаются». И это действительно так. Порой

– человека возникнет болезнь, причину которой он никак не может понять. А ведь основная масса болезней проявляется в результате накопленных обид, иногда настолько застарелых, что рано, или поздно они начинают разъедать человека изнутри. И он вынужден обращаться к врачам, которые зачастую не всегда в состоянии ему помочь. А всего лишь нужно приучить себя по-другому смотреть на мир, на создавшуюся ситуацию. Не воспринимать себя, как жертва, которую обидели, не надувать губы от обиды, и не прокручивать без конца в голове, что они не правы, а вы правы. Просто попытайтесь изменить создавшуюся ситуацию в свою пользу. Измените тактику своего поведения, и включите свой ум. А стоит ли вообще, что-то и кому-то объяснять и доказывать? Стоит ли кого-то заставлять думать о вас лучше и убеждать, что вы хорошая, и они напрасно с вами так

поступают, что вы абсолютно не заслужили этого? Был такой случай. Позвонила одна женщина сво-

ей приятельнице и, рыдая, жалуется ей в телефонную трубку:

– Представляешь, Нина, на работе весь коллектив на меня ополчился. Все орут на меня кому не лень. Я уже слово боюсь сказать, так как в ответ по-следует оглушительный крик. Я, как изгой. Все общаются между собой, но только не со мной. Я не пойму, что я им такого

сделала? Что мне делать? На работу идти не хочется. На другом конце провода, Нина, подумав, с минуту ответила:

– Галя, завтра на работу надень самый лучший свой наряд, сделай себе шикарную причёску, наложи на лицо красивый макияж, сделай маникюр, и с утра войди в кабинет неторопливым шагом, с гордо поднятой головой. Затем сядь за свой рабочий стол

– приступи к работе. Главное, завтра на работе ты должна произнести за весь день только одно слово – «Здравствуйте», когда войдёшь в кабинет. Целый день молчи и ни с кем не разговаривай, – посоветовала приятельница.

– А если меня о чём-либо спросят? – спросила

Галя.

– Отвечай, но только на поставленный вопрос

– ничего лишнего. Отвечай спокойно, без эмоций, как бы делая одолжение своим ответом. Представь, что ты Екатерина II. Сама вопросы не задавай и не с кем в диалог не вступай. Одно твоё молчание должно вызвать у окружающих панику. Ведь ты не просто будешь молчать, ты о чём-то будешь молчать, – посоветовала подруга.

– Нина, а разве это может сработать? – удивилась Галя.

– Конечно, сработает, если ты будешь вести

себя, как Леди, – ответила Нина.

Спустя несколько дней женщины созвонились вновь. Счастливая и довольная Галя начала благодарить Нину, что её совет очень ей помог, и что отношения в коллективе у неё с коллегами наладились.

– Ты всё сделала так, как я тебе сказала? – уточнила Нина.

– Да, и это было невероятно! Все шесть человек

– кабинете были удивлены, прежде всего, переменам моего внешнего вида, а самое главное, моё молчание вогнало коллег в ступор. Я упорно молчала и не вступала ни с кем в полемику, никому никаких вопросов не задавала. Я, молча, работала, но почему— то ощущения у меня были будто я королева. Может так подействовали на меня новая причёска, одежда, мой новый имидж? Я не знаю. Но отношение коллег ко мне изменилось, ко мне стали обращаться с уважением, и относиться ко мне доброжелательно. Теперь голос на меня, Ниночка, никто не повышает. Все, теперь знают, что я одним только взглядом и поворотом головы могу заставить замолчать. Нина, на работе я королева!

– Ты теперь Леди, – ответила приятельница, довольная тем, что смогла помочь Гале.

Никогда не вешайте нос, а сумеете переломить ситуацию в свою пользу. Известная американская актриса Барбара Стрейзанд говорила:

«Не родись красивой, и ты добьёшься успеха, Никого не люби, и ты будешь нравиться всем. Посылай к чёрту весь мир, и тобой будут восхищаться».

Во многом наше здоровье зависит от сбалансированной, устойчивой психики. Поэтому свои нервы нужно укреплять, не растрчивать их напрасно. Если есть возможность уйти от конфликта, то уйдите, найдите наилучший способ, как

его избежать. Не пытайтесь кому-то что-то доказывать, не переубеждайте, не заставляйте действовать так, как вы этого хотите. Это будет попусту растроченная вами энергия. Отстранитесь на время от всех, займите определённую дистанцию, а тем временем займитесь собой. Лучший способ укрепления нервной системы

– это медитация. Лягте, закройте глаза, включите на телефоне любую расслабляющую музыку. Лучше всего слушать мелодии через наушники. Регулярное прослушивание мантр, классической музыки, особенно произведений Моцарта, имеет для организма лечебный эффект. Во время прослушивания постарайтесь не о чём не думать, гоните прочь любые свои мысли, мелькающие у вас в голове. Такие медитации приведут в норму вашу нервную систему. Вы будете спокойны, уравновешены, у вас не будет возникать желания вступать в конфликты. Вы прекратите нервничать, а соответственно будет укрепляться ваше здоровье. Постепенно вы научитесь не реагировать на любое раздражение, и ваша психика будет устойчивой, а ваши эмоции будут сбалансированы.

Во время возникшей стрессовой ситуации вы можете про себя повторять простую аффирмацию: «Я Леди, я абсолютно спокойна». Ежедневное повторение этой фразы повысит вашу самооценку. Любая женщина должна, следить за своим здоровьем, и укреплять его. А женщина Леди, просто обязана это делать.

Совершенно несовместимо понятие: «Леди, имеющая вредные привычки». Настоящая леди не злоупотребляет спиртным и не курит. Если женщина имеет пагубные страсти, то это уже не леди. Алкоголь и никотин пагубно влияет на организм, а женский тем более. Женщины спиваются быстрее, чем

мужчины, поэтому откажитесь от алкоголя и сигарет. Разумеется, женщина может позволить себе выпить бокал хорошего вина, но только в определенных, особых случаях, соблюдая меру. Тем и отличается леди женщина от просто женщины, что у леди всегда и во всём присутствует чувство меры, за рамки которого она не позволяет себе выйти.

Однажды Л. Н. Толстой рассказал М. Горькому один случай. В одном из глухих переулков Москвы, воз-ле Сухаревского рынка, он увидел пьяную женщину, которая лежала у самой панели. Со двора тек мутный грязный ручей и прямо ей под голову и спину. Пьяная женщина что-то бормотала, и не могла встать. «*Это*

– самое ужасное, самое противное – пьяная баба, – говорил Толстой, – я хотел помочь ей встать и не мог, побрезговал, вся она была такая склизкая, жидкая, дотронься до неё – месяц рук не отмоешь – ужас! А на тумбе сидел светленький сероглазый мальчик, по щекам у него слезы бегут, он шмы-гает и тянет безнадежно устало: «ма-ма... да ма-амка же. Встань же!». Она шевелит руками, приподнимает голову и опять шлёп затылком в грязь». Рассказав эту сцену Горькому, Толстой заплакал.

Женщинам лучше отказаться от употребления спиртных напитков, даже от пива. Хотя в пиве содержится небольшое количество алкоголя, но частое его употребление может привести к алкогольной зависимости. Есть такое понятие «пивное сердце». Если сравнить его со здоровым сердцем, оно увеличено, раздуто, а мышцы заплыли жиром. При жизни такое сердце больное и вялое.

Помню, ещё Джек Лондон в рассказе «Люди бездны» писал, что, например, в Англии люди «вымочены в пиве». Они делаются медлительными, тупыми. Работоспособность их падает, и они утрачивают воображение, изобретательность и

быстроту... «Дети, зачатые пьяными, уже рождаются на свет пропитанными алкоголем...». Алкоголизм – это болезнь души. Поэтому заболевание возникает, как правило, у бездуховных людей, тех, которые останавливаются в своём развитии. Это те люди, которые не развиваются. Они ничем не интересуются,

- не имеют никаких целей в жизни. Обычно такие люди ни к чему не стремятся, им ничего не интересно,

- у них всегда много свободного времени. Кроме того, они не знают чем себя занять, жить им скучно

- безрадостно. И, наоборот, те люди, которые в постоянном поиске, имеют определённые цели, много учатся, живут в постоянном развитии, а их духовное состояние сбалансировано с физическим, они никогда не смогут стать алкоголиками. У человека обязательно должен быть интерес в жизни, какое-то хобби, увлечение, которое бы приносило ему огромную радость, где бы он черпал вдохновение. Нет большей радости, чем занятие любимым делом, творчеством. А быть настоящей леди – это, прежде всего, быть грамотным образованным человеком, леди развивается сама,

- помогает развиваться другим.

- прежние времена не было телевидения, компьютеров, сотовых телефонов, и люди много времени проводили за чтением книг. Чтение книг продлевает жизнь, обогащает наши знания, развивает духовно.

Настоящая леди, для сохранения своего здоровья, должна придерживаться определённых правил – читать книги, заниматься любимым делом, доставляющее ей радость и удовольствие, жить без обид в душе, иметь устойчивую психику и крепкие нервы, и не иметь вредных привычек. Это, конечно,

не весь перечень для здоровой и счастливой жизни, но соблюдение этих рекомендаций уже даст вам возможность изменить свою жизнь в лучшую сторону.

Далее предлагаю вам рассмотреть ряд рецептов и рекомендаций для поддержания вашего здоровья.

Народные средства для лечения сосудов

Существует целое множество народных средств, трав и лекарств, которые направлены на улучшение работы сосудистой системы человека. Подобрать подходящее лечение не так уж и просто. Особой популярностью пользуются методы, основанные на применении комплексного витаминного состава, как для очищения, так и для укрепления всех сосудов организма, а не только некоторых. Однако перед тем, как отдать предпочтение народной медицине, больному следует хорошо ознакомиться с определёнными предостережениями.

Вот некоторые из них:

– Золотой ус. Народные средства, приготовленные на его основе, не рекомендуется применять людям, употребляющим табак. Также перед самостоятельным приготовлением лекарств по готовым рецептам, специалисты советуют оставлять ус в морозильной камере дня на два. Только после этого его можно использовать в качестве дальнейшего приготовления лекарств, для лечения сосудов.

– Мед. Мед часто используют во многих рецептах народной медицины, в том числе и для поддержания сосудов в хорошем состоянии. Вот только мед противопоказан при диабете и то, что он полезнее сахара сути вовсе не меняет. Людям с повышенным содержанием глюкозы в крови увлекаться «сладким» лечением не следует.

– Спиртовые настойки. В народной медицине применяется довольно много настоек на спирту. Если человек страдает язвами пищеварительной системы, будь, то язва желудка, или язва двенадцатиперстной кишки, лечение спиртовыми настойками может навредить его здоровью. В зону риска попадают также и те люди, которые имеют какие-либо другие патологии или хронические заболевания, связанные с желудочно-кишечным трактом. Помимо лекарств на основе спирта больным, страдающим язвенной болезнью, лучше не увлекаться народными средствами, приготовленными на таких продуктах как лук и чеснок.

Лечение ягодами

Это хороший метод лечения сосудов, поскольку прост и предельно полезен сам по себе. Не нужно ничего смешивать, настаивать или долго готовить. Необходимо ежедневно употреблять в пищу различные ягоды, которые легко справятся с очищением сосудистой системы и оздоровят организм человека. Многие ягоды благотворно влияют не только на состояние сосудов, но и на сердечную мышцу.

Из следующих полезных даров природы включайте в ежедневный рацион:

- вишню;
- смородину;
- клюкву;
- шиповник;
- боярышник;
- калину;
- красную и черноплодную рябину.

Важно не забывать, что при лечении ягодами необходима определенная очередность.

Не стоит

увлекаться лишь каким-то одним продуктом, намного полезнее по очереди употреблять в пищу различные ягоды, поскольку каждый продукт несет свои полезные свойства, как непосредственно для сосудистой системы, так и для организма в целом.

Травяные отвары

– качестве успешного лечения и укрепления сосудов сегодня в народной медицине широко применяются травяные отвары. Большинство специалистов и врачей советуют траву сушеницы или японскую софору. Для укрепления вен, артерий

– капилляров также популярны отвары боярышника, причем в приготовлении используют не только ветки этого растения, но и его кору. Еще одним народным средством, полезным для сосудистой системы является луговой клевер. В большинстве случаев все отвары готовятся на водяной бане из расчета 0,5 литра воды на 50 граммов травы. Полученный отвар обычно принимают утром, примерно по 50—70 граммов.

Несмотря на то, что имеется множество рецептов приготовления травяных лекарств, точные дозировки лучше всего согласовывать со специалистом. Желательно с флебологом. В противном случае есть большой риск навредить сосудистой системе, поскольку у различных заболеваний имеется множество сходных симптомов. Прежде всего, установив правильный диагноз, врач помимо средств народной медицины, возможно, посоветует добавить что-нибудь из распространенных традиционных

препаратов.

Лучшие народные рецепты для отличного здоровья

Конечно, в современном мире медицина настолько развита, что сейчас можно получить волшебную таблеточку абсолютно от любого недуга. Однако не всегда нужно прибегать к препаратам, ведь природа наградила человека массой полезных компонентов, которые могут помочь организму. Рассмотрим несколько действенных рецептов на все случаи жизни.

Как избавиться от головной боли

Отлично помогает снять головную боль луговой клевер. Для этого несколько его цветков необходимо залить кипятком и настаивать примерно 30 минут. Отвар настаивается, процеживается и пьётся 2—3 раза в день. Таким же образом можно запаривать листья подорожника и бузины. Все отвары советуют употреблять небольшими глотками, желательно отвар немного остудить и не пить его слишком горячим.

– некоторых рецептах упоминается о сухих листьях сирени, однако их не следует запаривать, в данном случае рекомендуется прикладывать их к голове на несколько минут.

Как бы странно это не звучало, но в некоторых случаях рекомендуется прислониться к оконному стеклу. Дело в том, что именно таким способом можно нейтрализовать скопившийся электрический заряд, который накопился в коже и боль постепенно пройдёт. Так же избавиться от резкой боли поможет сок картофеля. Необходимо пить по половине стакана за час до еды. Лечение должно длиться две недели. Однако стоит запомнить, что такой способ лечения

головной боли противопоказан при сахарном диабете.

Как избавиться от зубной боли

Самое действенно средство – это отвар шалфея.

– помощью него необходимо полоскать больной зуб и область вокруг него. Необходимо стараться как можно больше времени удерживать жидкость возле больно участка. Периодически необходимо менять лечебное средство, которое постепенно остывает, на более горячее. В течение 30 минут необходимо повторить подобную процедуру не менее 6 раз, только после этого боль начнёт уменьшаться.

Избавиться от зубной боли можно с помощью свиного сала. Для этого может подойти как свежий продукт, так и солёный, уже готовый к употреблению. Если на сале много соли, её необходимо счистить. Понадобится совсем небольшой кусочек, который прикладывается к области больного зуба. Держать его следует около 20 минут. Как правило, по истечению этого времени боль заметно уменьшается, а потом и вовсе пропадает. Такой способ может надолго избавить от мучений.

Как избавиться от кашля

Очень полезно употреблять тёплый берёзовый сок. Однако это средство практичнее использовать в весенний период, когда есть возможность использовать сок не обработанный, без сахара и уксусной кислоты.

– ином случае это не принесёт должного результата. Сироп брусничного сока очень полезно употреблять, если присутствует мокрота. Средство будет ещё эффективнее, если добавить в него немного мёда. Причём можно не беспокоиться за передозировку, средство нужно употреблять часто, для того, чтобы ощутить результат. Средство не только помогает

бороться с кашлем, но и отлично повышает иммунитет. Здоровье – одно из самых важных сфер жизни женщины. Расстройства пищеварения, аллергия, нарушение сердцебиения может вывести из строя. Женское здоровье также важно в аспекте будущего материнства. Любая болезнь влияет на внешний вид, даже банальная простуда. При появлении первых симптомов следует обращаться за помощью

– специалисту. Если предотвратить развитие болезни не получилось, ниже приведены рекомендации по некоторым распространенным патологиям.

Лечение изжоги

Абсолютно каждый в этой жизни сталкивался с таким недугом, как изжога.

Возникать она может по различным причинам. Это очень неприятное и болезненное явление. Некоторые ждут, пока она сама пройдет, другие же ищут эффективные медикаменты, которые могли бы снять болевые ощущения. Но можно воспользоваться более эффективным и безопасным способом. Есть народные рецепты здоровья, которые весьма экономичные и довольно результативные.

В полевых условиях можно сотворить целебный отвар, который поможет не только избавиться от изжоги, но ещё и наладит работу желудочно-кишечного тракта.

Для того, чтобы приготовить целебное чудесное средство необходимо посетить обычную аптеку и супермаркет.

– состав отвара входят ромашка, сельдерей, огурец, соль, лимон, желток и шиповник. Ромашку необходимо поставить вариться на медленный огонь на один час. Шиповник варится в отдельной посудине на протяжении двух часов. В это время огурец вместе

– сельдереем необходимо очень хорошо взбить по помощи блендера. После этого мякоть нужно отделить от целебного сока. В этот сок добавляется щепотка соли, один желток и выжимается сок одного лимона. Вся масса снова взбивается очень хорошо блендером либо же миксером до образования пенки. Когда сварились оба отвара все необходимо смешать.

Для приготовления лекарства необходимо 250 мл отвара ромашки и 150 мл отвара шиповника. Все ингредиенты смешиваются в одной посудине и массе необходимо дать остыть. После этого её можно смело применять.

Пить отвар по 100 мл пять раз в сутки и желательно перед едой. Необходимо хотя бы просто что-то перекусить, например, бутерброд.

Курс лечения длится неделю.

После его прохождения изжога вообще не будет беспокоить. Результат замечается уже после первого применения средства. При необходимости можно повторить данный курс лечения спустя одну неделю. Обычно это делается при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Также во время лечения очень важно придерживаться диеты. Ни в коем случае нельзя кушать жирную еду, слишком солёную, острую и кислую. Лучше всего пересидеть на кашах, салатах и отварном мясе. Также необходимо употреблять очень много жидкости.

Никогда не нужно избегать народных методов лечения, так как они намного эффективнее покупных медикаментов и к тому же можно быть совершенно уверенным в безопасности.

Стенокардия – это не приговор

Высокая смертность от сердечно-сосудистых заболеваний – бич современного человечества. Постоянный прогресс медицинской науки пока не в силах изменить эту ситуацию. Современный ритм жизни омолодил сердечные болезни. Все чаще достаточно молодые люди умирают от инфаркта. Но инфаркт – это печальный итог длительного заболевания, которое в своем течении проходит несколько стадий. Одна из них – стабильная стенокардия. Это форма проявления ишемической болезни сердца, сокращенно ИБС.

Сердце – орган, непрерывно снабжающий кровью, а значит и кислородом, который в ней содержится весь организм. Но миокард сердца – это мышца, для работы которой также требуется кислород. Если коронарные артерии в порядке, то проблем с этим не возникает, сердцу достаточно кислорода для бесперебойной работы. При атеросклерозе или спазме коронарных артерий просвет их уменьшается, следовательно, уменьшается

– количество поступающей к сердцу крови. Ему не хватает кислорода. Из-за его дефицита начинаются биохимические, а затем и тканевые нарушения в миокарде. Появляется ишемия.

Стенокардия, одно из проявлений ишемии, может быть стабильной и нестабильной. Ранее они назывались стенокардией напряжения и стенокардией покоя.

Существуют факторы риска, способствующие развитию этого заболевания.

Пол и возраст. У лиц в возрасте от сорока пяти до пятидесяти пяти лет количество, заболевших стабильной стенокардией в 2,5 раза выше у мужчин, чем

– женщин. В возрасте после шестидесяти пяти лет этот показатель меняется и становится почти одинаковым. Объясняется это изменением количеством эстрогенов в период менопаузы, которые выполняют защитные функции организма. К сожалению, стенокардия молодеет, поэтому встречаются сорокалетние пациенты и даже более молодые.

Расовая принадлежность. Представители европеоидной расы болеют стенокардией чаще, чем представители других рас.

Наследственная предрасположенность. Склонность к этому заболеванию передается по наследству.

Избыточный вес. Лишний вес нагружает сердце, а малоподвижный образ жизни усугубляет ситуацию.

Обменные нарушения. «Плохой» холестерин откладывается на стенках артерий, образуя холестериновые бляшки.

Вредные привычки. Излишнее употребление алкоголя и курение вызывает спазм коронарных сосудов. Сахарный диабет. Может вызывать спазм коллатеральных сосудов.

Провоцирующие факторы: излишние нагрузки как физические, так и психоэмоциональные, перемена погоды.

По классификации сердечно-сосудистого общества из Канады, принятой во всем мире, различают несколько функциональных классов стенокардии.

– приступу приводит только сильная или длительная нагрузка.

Боли вызывают: подъем по лестнице, эмоциональный стресс, подъем по склону, ветер в лицо и холодная погода при прогулке. Медленная ходьба по ровной местности приступа не вызывает.

Физическая активность сильно ограничена. Даже

ходьба по ровной местности на небольшое расстояние небыстрым шагом вызывает приступ.

Физическая нагрузка невозможна. Боль бывает даже в покое.

Первые три класса характеризуют стабильную стенокардию, четвертый относится к нестабильной.

Симптомы

Сильная характерная боль определенной локализации. У большинства больных она бывает за грудиной с отдачей в левую руку, ключицу, под левую лопатку или челюсть. Боль может быть как жгучей, так

– сжимающей. Купируется приемом нитроглицерина. Если она не проходит более пятнадцати минут- это сигнал о возможности инфаркта миокарда. Иногда при приступе кружится голова, не хватает воздуха, выступает холодный пот – все это вегетативные нарушения.

Диагностика стабильной стенокардии включает в себя анализы крови как общий, так и биохимический (особенно важен показатель уровня холестерина), крови на гормоны и мочи. Необходимо сделать ЭКГ, как обычную, так и Холтеровский мониторинг. Для определения класса стенокардии делают пробу на физическую нагрузку. Потребуется УЗИ исследование сердца и Эхо-КГ. Коронарография необходима для оценки поражения коронарных сосудов.

После установления точного диагноза назначается лечение. Обязательна коррекция образа жизни, контроль АД, успокоительные препараты растительного происхождения. Такие меры часто достаточны для лечения стабильной стенокардии 1 класса. В более тяжелых случаях назначаются лекарства из следующих групп: бета-адреноблокаторы (если нет противопоказаний), нитраты короткого и

продолжительного действия, антагонисты кальциевых каналов, антиагреганты, липодимические средства, препараты для контроля АД. Если эффекта от лечения не наступает, применяются хирургические способы.

Профилактические меры, поддерживающие основное лечение:

- Уменьшение веса.
- Отказ от курения и снижение потребления алкоголя.
- Питание в соответствии с диетой.
- Исключение стрессов.
- Дозирование физической активности.

При правильном и последовательном лечении, соблюдении всех мер профилактики даже при таком грозном заболевании, как стабильная стенокардия можно вполне улучшить качество жизни.

Как избавиться от боли в пояснице

Избавиться от боли в пояснице можно и в домашних условиях, если конечно ничего серьезного не произошло. Иначе у человека могут возникнуть действительно большие проблемы со спиной, которые без помощи специалистов нельзя будет вылечить. Самостоятельно можно будет избавиться от боли в пояснице, если например спина была слегка застужена. А также если человек ее немного потянул.

Застудить поясницу достаточно легко, порой достаточно просто заснуть с открытой форточкой, или надеть легкую одежду в непогоду. При таких обстоятельствах можно справиться с такими проблемами со здоровьем и в домашних условиях, например, снять боль поможет массаж с каким-нибудь разогревающим маслом. Не обязательно для этого

идти в массажный салон и платить большие деньги, достаточно попросить кого-то из близких людей оказать такую услугу. Массаж также может помочь человеку, если он потянул поясницу, боль пройдет уже в скором времени. Еще при боли в спине поможет горячая ванна, после которой необходимо будет сразу же лечь в теплую постель, а не гулять на сквозняке, иначе только хуже станет.

Хороший компресс на спирту тоже отлично поможет справиться с болью. Найти подходящий рецепт можно в интернете, и приготовить его с помощью собственных сил. Это достаточно легкий процесс, и справиться с этим делом может любой человек. После того как удастся хорошо прогреть поясницу, боль должна будет уйти, и самочувствие человека улучшится после этой процедуры.

Если случилось так, что боль в спине необходимо унять срочно, то следует приобрести обезболивающую мазь, которая быстро может помочь человеку в такой проблеме. Однако следует понимать, что такое средство не лечит спину, а просто на время снимает боль. Поэтому если проблемы со спиной и дальше будут мучить человека, ему нужно будет срочно обратиться к врачу. Иначе потом можно будет довести свое здоровье до страшных последствий.

Каждый человек должен знать, как помочь себе в той или иной проблеме со здоровьем. Однако сначала надо четко знать, от чего именно себя лечить, иначе такое самолечение вряд ли приведет к чему-то хорошему. Так что сначала необходимо обратиться

– специалисту, выяснить проблему, и только потом приступать к собственно самому лечению спины.

Каждый человек всегда должен следить за своим здоровьем, если он, конечно, хочет прожить долгую и счастливую жизнь. А ведь только имея

хорошее здоровье, человеку удастся быть по-настоящему счастливым, поэтому себя нужно беречь ради собственного благополучия и комфортной нормальной жизни.

На что ещё нужно обратить внимание, чтобы сохранить своё здоровье и стать счастливым человеком мы рассмотрим в следующей главе.

Глава II

Питайтесь правильно

«Ешь вполсыта, пей вполъяна,

проживёшь век до полна»

Русская пословица

Самое дорогое, что есть у человека – это здоровье. И оно напрямую зависит от нашего питания. Чтобы надолго сохранить свою молодость, красоту и здоровье, необходимо правильно питаться. Что это значит? А это значит:

- есть надо мало
- питаться свежими и полезными продуктами, содержащие необходимые витамины для вашего организма
- тщательно пережёвывать пищу.

Когда мы садимся за стол, чтобы поесть, то чувствуем лёгкость в организме, после принятия пищи мы должны чувствовать ту же лёгкость. Порции с едой должны быть не большими. Ещё Чехов А. П.

говорил: «Встав из-за стола голодным – вы наелись. Если вы встаёте, наевшись – вы переели. Если встаёте, переевши – вы отравились».

Очень важно тщательно пережёвывать пищу. Когда долго пережёвываешь во рту пищу, до состоя-ния жидкой кашицы, то она моментально впитывается

– желудке, и ему не приходится тратить свои усилия, чтобы её растворить, что очень полезно для организ-ма. Ещё мудрецы говорили: жуешь 50 раз – ничем не болеешь, 100 раз – будешь жить очень долго, 150 раз

- станешь бессмертным.
- современном мире, когда столько соблазнов в еде, очень трудно удержать себя в определённых рам-ках. Всего хочется попробовать, и, как правило, – выбор падает на продукты, которые вредны для организма, так как способствуют ожирению. Когда заходишь

– магазин, а на прилавках огромное количество разнообразных продуктов, человек, порой, не может удержаться, и начинает скупать, что ему надо и не надо. Поэтому в магазин лучше всего приходить сытым и иметь с собой заранее приготовленный список, где написано, что необходимо купить. Вы должны помнить, что переедание и чрезмерное употребление пищи вредит нашему здоровью. Сейчас в России каждый третий человек страдает избыточным весом, а каждый четвертый ожирением. И проблема лишнего веса на сегодняшний день в нашей стране очень актуальна. Даже на мировой арене по ожирению, Россия стоит на четвертом месте после США, Китая и Индии, и эта статистика совсем не радует. Причём женщин, страдающих лишним весом больше, чем мужчин. А ведь женщине очень важно следить за своей фигурой и за правильным питанием, так как от этого зависит состояние её кожи, волос, ногтей, здоровье внутренних органов. Для того чтобы женщина чувствовала себя

комфортно в своём весе, ей надо всегда соблюдать в еде меру, следуя определённым правилам: есть мало, медленно и полезные для фигуры продукты. Если вы леди, страдающая сегодня избыточным весом, прямо сейчас начинайте правильно питаться.

Мне очень нравится один режим питания. Он простой и полезный, а самое главное даёт быстрый положительный эффект. Лишний жир исчезает на глазах. Сложного в этом питании ничего нет, продукты простые и доступные, чувство голода не бывает, так как есть можно, сколько хочешь, главное соблюсти одно правило.

- Один день вы едите только белковую пищу: творог, молоко, сыр, яйца, мясо, рыбу.
 - На второй день переходите на углеводные продукты: фрукты, овощи, зелень, крупы.
- Это всё, так каждый день и чередуем, а через неделю наблюдаем результат.

Любимая диета Регины Дубовицкой

Как-то раз Регину Дубовицкую спросили, какая диета позволяет ей сохранять стройность и легкость. Телеведущая ответила прямо и колко: «Лучшая диета

– ПМЖ, что расшифровывается, как, Попробуй Меньше Жрать».

Увы, Дубовицкая права – все проблемы с лишними сантиметрами на талии идут именно от неправильного и чрезмерного питания. Сбитый режим, перекусы на ходу и обильный ужин – вот главные враги тонкой талии и стройных бедер.

Что же делать? Мириться с обстоятельствами или же попытаться изменить их, а заодно и укрепить здоровье? Выбор очевиден – диета.

Все диеты, которые направлены на быстрое и резкое снижение веса, предлагают нам полностью изменить рацион, отказавшись от привычных

– доступных продуктов в пользу полезных, но непривычных или дорогих.

Мы же предлагаем не диету, а, скорее, режим питания, который не основан на отказе от привычных, любимых продуктов. Есть то, что хочется – и при этом худеть. Это способ опробовали и оценили уже десятки женщин и мужчин, которые о нем узнали и проверили его эффективность. Способ этот называется «4 горсти». Более экстремальный вариант этой диеты, направленный на резкое снижение веса и уменьшение жировых отложений, практикует Виктория Бекхэм.

Способ этот заключается в том, что вы придерживаетесь всего трех простых правил питания.

– Приготовление блюд. Жарить – нельзя, запекать – можно. Все то, что вы прожаривали в большом количестве масла, теперь запекается в духовке.

– Количество потребляемого сахара следует снизить вдвое. На практике это выглядит так: вместо привычных двух ложек сахара в утренний кофе/чай вы добавляете всего одну.

– Вы едите все то, что привыкли есть. Никаких ограничений, можете даже позволить себе фаст-фуд или очень калорийный торт – главное, чтобы количество потребляемой еды в день не превышало объема, который поместится в четырех ваших горстях.

Как же так, спросите вы, фаст-фуд может сочетаться со здоровым питанием? Очень просто! Один биг-мак заменяет ДВЕ горсти еды, вкусная, но

вредная шаурма – ТРИ. Вот и считайте сами, что важнее: перекусить шаурмой в обед и не есть до следующего утра или съесть тарелку салата.

Чтобы придерживаться этого способа питания, для начала стоит узнать, сколько же это по объему

– одна ваша горсть. Для этого возьмите тарелку и весы, перчатки и картофельное пюре. Дальше все очень просто: набрать в горсть пюре, высыпать в тарелку и взвесить. Умножить на четыре. И разделить получившуюся суточную норму на то количество приемов пищи, которое подходит конкретно вам. Их может быть от трех до шести, в зависимости от того, как рано вы встаете и как поздно ложитесь спать.

Так же следует помнить, что вы можете варьировать «дозировку» пищи в зависимости от потребностей организма и наступления чувства голода. Не обязательно съедать горсть еды

за один прием. Так же стоит помнить: плотный завтрак – легкий ужин. Причем последний прием пищи не позднее, чем за два часа до сна.

Что касается питья, то здесь ограничение только одно: отказ от сладких газированных напитков. Во-первых, там слишком много сахара, а его количество мы, как помним, делим пополам. Во-вторых, они очень вредны для желудка. Мы ведь хотим быть стройными и легкими, верно? Язва желудка нам совсем не нужна.

Так же рекомендуется включить в рацион кисломолочные продукты, и, если нет непереносимости лактозы, молоко. Эти продукты, кроме того, что вкусные и полезные, еще и влияют на состоянии кожи. Кстати, натуральным йогуртом в качестве заправки для салатов можно заменить не очень полезный майонез.

Потеря веса при таком способе похудения происходит постепенно и без вреда для организма.

Зато результат остается надолго, и не ограничивается сброшенными килограммами.

Подведем итоги. Худеть, питаясь теми же продуктами, что и раньше, не отказывать себе ни в чем, и выглядеть при этом так, чтобы нравится самой себе – возможно. Это просто, было бы желание.

Суповая диета Опры Уинфри

Знаменитая американская телеведущая Опра Уинфри, победившая в упорной борьбе лишние килограммы, заявила в интервью журналу Лос-Анжелес Таймс о том, что она смотрит на себя в зеркало с нескрываемым удовольствием благодаря уникальной методике похудения и огромной силе воле, которую ей пришлось приложить. Методика похудения от Опры Уинфри включает в себя, кроме фосфоротерапии и интенсивных занятий спортом, ещё и эффективную суповую диету, которая, по словам Опры, является своеобразной «волшебной палочкой», при взмахе которой лишние килограммы исчезают быстро, легко и незаметно.

Суп – традиционное и очень питательное блюдо. Его называют первым блюдом, подразумевая, что за ним последует «второе», «третье» и десерт. Но супом можно прекрасно утолить голод и, для поддержания веса в норме, не забивать себе желудок «вторым» и «третьим». Именно так поступает и Опра Уинфри, интересно, что не только звезды шоу-бизнеса оценили суповую диету, но и спортсмены после «каникул» для приведения себя в форму не брезгают суповой диетой в частности футболисты итальянской супер лиги.

Суповая диета Опры Уинфри очень проста и эффективна, а за неделю такой диеты можно легко

похудеть на 4—5 килограммов. Основой суповой диеты Опры Уинфри является диетический суп, в состав которого входят низкокалорийные овощи, ни капли жира и никакой картошки.

Рецепт супа несложный: 3 помидора, 2 болгарских перца, 5 стеблей сельдерея, 6 морковок, 6 небольших луковиц и 6 пёрышек зелёного лука. Эти овощи имеют, так называемую, отрицательную калорийность, потому что приносят организму меньше калорий, чем требуется для их переваривания. Все овощи мелко нарезают, заливают холодной водой и варят при слабом кипении 10 минут. Огонь выключают и дают супу потомиться около часа. Разрешается сварить суп с небольшим количеством риса или перловки. А разнообразить суп можно всевозможными приправами, чесноком и горьким перцем, которые являются сжигателями жира. Вот такой суп необходимо принимать в пищу в течение дня. На пятый и шестой день можно для разнообразия заменить диетический суп бульоном из нежирного мяса или лёгкой ухой. В течение всей диеты можно пить обезжиренное молоко, кефир или йогурт,

– низкокалорийные овощи и фрукты, такие как редис, огурцы, кабачки, киви и яблоки разрешается употреблять в пищу в неограниченном количестве.

Суповая диета Опры Уинфри нормализует правильное пищеварение, улучшает микрофлору и моторику кишечника, стимулирует кровообращение и обмен веществ. Но больше семи дней на этой диете находиться не рекомендуется, диетические супы бедноваты калориями и не являются полноценной пищей для организма. Через неделю суповой диеты Опры Уинфри необходимо переходить на привычное питание, но никаких злоупотреблений калорийной пищей позволять себе нельзя.

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.