



# Сексуальная фигура

за **15**  
минут  
в день

вперед, к той СЕБЕ,  
о которой вы мечтаете



# Елена Валерьевна Анкудинова

## Сексуальная фигура за 15 минут в день

*Издательский текст*

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=2771535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2771535)

*Сексуальная фигура за 15 минут в день: Книжкин Дом; М.; 2007*

*ISBN 978-5-17-043538-8, 978-5-271-16630-3, 978-5-9762-3636-3,*

*978-985-16-2492-4*

### Аннотация

Модные журналы навязывают нам стандарты женской красоты и формируют свое представление о сексуальности. Однако по статистике чуть ли не каждая вторая женщина недовольна собственной внешностью. Как быть, если ваш живот недостаточно упруг, на талии обозначились лишние складочки, грудь потеряла форму, а на бедрах и ягодицах появился ненавистный целлюлит?! Спокойно, никакой паники! Вы держите в руках уникальную книгу, которая станет вашей лучшей помощницей на пути к обретению красивого, стройного, сексуального тела. Представленные в данной книге комплексы упражнений способны решить любую проблему с фигурой. Конечно, при условии, что из любви к себе и своему мужчине вы будете заниматься регулярно, а не оставите книгу пылиться на полке.

Путь к сексуальной фигуре непрост, но в жизни есть и куда более сложные вещи. Так что, вперед, к той себе, о которой вы мечтаете!

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	10
Глава 2	19
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Е. В. Анкудинова**

# **Сексуальная фигура**

# **за 15 минут в день**

## **Предисловие**

Думается мне, что большинство читательниц вспомнит слова старой незатейливой песенки: «Из чего же, из чего же, из чего же сложены эти девчонки?»

И в самом деле, из чего же сложены мы, девчонки (девушки, женщины)? Из нарядов и улыбок, из смеха и женской логики, из ветреного непостоянства и непостижимой верности... Все правильно, все так. Но, кроме этого, каждая женщина сложена из поистине чудесных, привлекательных «составных» частей: высокая грудь, тонкая талия, упругие ягодицы и стройные ноги.

Женщина целиком состоит из прекрасных и неповторимых частей тела. И наша с вами задача – поддержание этих самых частей в отличной форме. Причем, согласитесь, что самое главное в нашей фигуре – это именно формы, а не размеры. Не имеет значения, какой размер одежды вы носите – 44 или 52, важно, в каком состоянии вы содержите свои «формы». Помните, что не бывает некрасивых женщин, а

бывают только ленивые. В самом деле, существует столько способов, методов, приемов и приспособлений, чтобы сделать женщину привлекательной. И если после всего этого она остается некрасивой (а красота – это прежде всего ухоженность и уверенность в себе), то как ее остается назвать? Правильно, лентяйкой и вообще безответственной особой. Еще можно понять девочек 15-ти лет. Они слишком молоды, чтобы точно знать, где их слабые и сильные стороны, что из собственной внешности следует прятать, а что выставлять напоказ. Но как только женщина переступает определенный возрастной порог, такое пренебрежение к себе становится непростительным. Ведь, согласитесь, не так уж трудно найти свои самые привлекательные черты.

У вас невысокий рост и недлинные ноги? Зато они стройные и красивой формы. Так демонстрируйте их всем на зависть!

Вы не можете похвастаться изящными ножками, зато обладаете роскошным бюстом и тонкой талией? Сделайте их своим «лицом», выделяйте их одеждой, чтобы любому мужчине прежде всего в глаза бросались именно ваши талия и бюст.

Ежедневный уход за своим телом и регулярные физические упражнения должны стать жизненно важными для женщины любого возраста и комплекции! Понятное дело, что участвовать в международных спортивных соревнованиях нам совершенно ни к чему – пусть к этому стремятся мужчи-

ны, раз им больше нечем заняться. А мы просто будем танцевать, плавать, прыгать через скакалку, заниматься аэробикой или шейпингом для собственного удовольствия и для того, чтобы наше тело стало еще сексуальнее и привлекательнее.

В разделе «упражнения» мы приведем некоторые комплексы, которые позволят вам при минимальных затратах времени и усилий добиться видимых результатов. А также расскажем, как много пользы могут принести такие немудреные снаряды, как скакалка, небольшие утяжелители, мяч и простая деревянная палка.

Поскольку к олимпийским рекордам мы с вами не стремимся, то даже 10–15 – минутные ежедневные физические нагрузки дадут свои результаты. Произойдет значительная коррекция фигуры, улучшатся контуры тела, усилится гибкость позвоночника, повысится эластичность мышц. В каждом комплексе будут присутствовать упражнения на растяжку.

В женском теле, пожалуй, нет несексуальных частей. Но, правда, некоторым представительницам прекрасного пола *так* удастся запустить себя, что ни о какой привлекательности и речи быть не может, тем более о сексуальной.

Многие из нас приводят «важный» аргумент, оправдывая свою лень: «Мне абсолютно некогда» или «А у меня нет лишних денег, чтобы тратить их на фитнес».

Все это, конечно же, верно, только кто вам сказал, что для того, чтобы хорошо выглядеть, нужны серьезные финансо-

вые затраты? Ерунда, и еще раз ерунда! Главное – ваше серьезное желание, а деньги нужны совсем небольшие.

Нет денег на спортзалы? Да и бог с ними, можно заниматься дома, на улице. Утренние или вечерние пробежки, к примеру, могут стать дешевым и довольно простым способом вернуть фигуре былую стройность, а коже – упругость. И для этого нужны только обычные кроссовки и спортивный костюм.

Бег не для вас? Тогда следующий вариант.

Заимствуем у дочери, подруги, соседки простенькую детскую скакалку, и вперед! 10–15 минут в день – и лишних килограммов, как ни бывало. А если на дворе лето, спуститесь в парк и прыгайте там. Свежий воздух в сочетании с физическими упражнениями поможет вам стать моложе, красивее и стройнее.

Желаете работать с нагрузками, но у вас нет гантелей? Поверьте, это не повод расстраиваться. Гантели с успехом заменят пластиковые бутылки с песком или водой. Можно самостоятельно сшить небольшие полотняные мешочки, куда засыпать песок, крупу и также использовать их вместо утяжелителей.

Много времени проводите на работе, а дома, извините, не отдых, а семейная каторга (маленький ребенок и взрослый муж)? Значит, нужно сделать упор на универсальных упражнениях и офисной гимнастике: она не занимает много времени и дает возможность поддерживать себя в форме.



Тошнит и с души воротит от шейпинга и упражнений на тренажерах, а похудеть-то все равно хочется? Прекрасно, выбираем танцы. Танцы – всегда, танцы – везде, танцы с утра до вечера: латиноамериканские ритмы, современные стили, танец живота...

Двигайтесь хотя бы час в день в выбранном вами стиле, и сами не заметите, как окрепнут ваши мышцы, станут ровнее и красивее ноги, появится талия и исчезнет целлюлит. Плюс к этому просто королевская осанка и огромное удовольствие от занятий.

Так что, дорогие читательницы, распрощайтесь со своими оговорками и вперед, к здоровому образу жизни и умеренным физическим нагрузкам!

И не забывайте о том, что красивая фигура в сочетании с неухоженной кожей мало кого сделают привлекательной. Любите свою кожу, ухаживайте за ней регулярно, иначе эффект от занятий спортом сойдет на нет. В этой книге мы привели не только комплексы упражнений, но и разнообразные «рецепты красоты» и советы по уходу за кожей лица и тела.

# Глава 1

## Выбор физической активности

Как ни странно это звучит, но выбрать свой вид спорта непросто. Казалось бы, что тут может быть сложного? Вон их сколько – выбирай, не хочу! Но в том-то и дело, что выбирать спортивное увлечение нужно, учитывая множество факторов: возраст, вес, особенности характера, материальные возможности и возможности вашего организма.

Возможности сегодня так широки, что немудрено и растеряться, как перед витриной, на которой выставлено две сотни тюбиков губной помады, а нам нужна всего одна! Действительно, что выбрать?

*Бег трусцой (джоггинг) или тяжёлую атлетику?*

*Велосипед или верховую езду?*

*Баскетбол или восточные единоборства?*

*Теннис или степ-аэробику?*

*Плавание или аквааэробику?*

Какие достоинства и недостатки имеются у большинства видов спорта?

Возьмем, к примеру, **теннис**. Это, безусловно, популярный на сегодня вид спорта, особенно с учетом тех успехов, которых добились в нем за последние годы россияне. Побе-

ды Марата Сафина, Марии Шараповой и Анастасии Мыскиной привлекают поклонников к этому виду спорта. «Плюс» сжигание 400–450 калорий за час занятий, укрепление сердечно-сосудистой системы и легких. Но, во-первых, даже для того, чтобы заниматься теннисом на любительском уровне требуются весьма дорогостоящие тренировки, включающие в себя оплату

персонального тренера и корта. Для большинства российских женщин это недоступный вид спорта.

В принципе, теннис можно заменить похожим на него **бадминтоном**. В бадминтон можно играть на улице, в парке, если только нет сильного ветра. Набор для игры в бадминтон обойдется дешевле, чем теннисная ракетка. Бадминтон способствует развитию сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц (особенно мышц спины, плеч), улучшает осанку. Считается, что за час игры в бадминтон можно избавиться от 300–350 калорий.

К довольно дорогим видам физических занятий можно отнести и **верховую езду**. Сам по себе это удивительно полезный вид физической нагрузки: улучшается осанка (без хорошей осанки невозможно сидеть в седле), укрепляются мышцы ног, бедер и пресса. Общение с одним из самых приятных и красивых животных на свете позволяет снять стресс и получить заряд бодрости на долгое время.

Но, к сожалению, наем лошади, услуги тренера и снаряжение обойдутся вам недешево. К тому же клубы верховой

езды имеются далеко не во всех городах России. Поэтому верховая езда – занятие для избранных.

Более доступна российским женщинам **велосипедная езда**. Нагрузка при езде на велосипеде весьма приличная: мышцы спины, пресса и особенно бедер и ног работают интенсивно, улучшается осанка и деятельность сердечно-сосудистой системы. Казалось бы, вот оно – идеальное спортивное занятие, тем более, что за час езды на велосипеде можно сжечь от 600 до 700 калорий. Но... опять это нехорошее «но»! Российский климат не подходит для регулярных занятий велоспортом.

В Москве только три (максимум четыре) месяца в году возможны уличные велопоездки. Серьезному износу подвергаются колени и все суставы. Еще один существенный «минус» велосипедного спорта: женщинам с избыточным весом ездить на велосипеде довольно трудно. Кроме того, велоспорт дает довольно «однобокое» развитие: верхняя часть тела не получает достаточной нагрузки. При занятиях велоспортом часты повреждения и травмы, это тоже нужно учесть. Падение с велосипеда даже на траву или песок нельзя назвать приятным событием, не говоря уже о падении на асфальт. Правда, настоящий велосипед всегда можно заменить велотренажером: можно заниматься круглый год и не бояться упасть или нарушить правила дорожного движения.

Такие спортивные занятия, как **лыжный спорт и катание на коньках**, имеют практически те же самые «минусы».

Этими видами спорта можно заниматься не круглый год, и они развивают не все группы мышц.

Катание на **роликовых коньках** развивает сердечно-сосудистую систему, координацию движений, укрепляет мышцы ног, выпрямляет осанку. За час катания на роликовых коньках можно сжечь 350–400 калорий. Но, опять же, хорошие коньки стоят недешево, плюс стоимость комплекта защиты (наколенники, налокотники и шлем). Зато катание на роликовых коньках – это прекрасная возможность обрести стройные ноги, избавиться от «галифе», целлюлита и укрепить мышцы бедер. Правда, опять-таки, ролики – удел молодежи, женщины средних лет довольно редко встают и на коньки (по крайней мере, в нашей стране).

Такие повсеместно распространенные виды спорта, как **баскетбол** и **волейбол**, бесспорно, дешевле и доступнее многих других. В результате тренировок развивается физическая сила, суставы становятся более гибкими, выпрямляется осанка. Час игры в волейбол сжигает около 300–350 калорий.

Но эти виды спорта хороши, в основном, для молодых девушек. Представить себе высоковозрастную даму, обремененную лишним весом, в прыжке забивающую мяч в корзину или пасующую через сетку, трудно.

**Тяжелая атлетика** – вид спорта, который раньше считался сугубо мужским, а сегодня его успешно осваивают женщины, причем независимо от возраста, комплекции и

уровня физической подготовки.

Разумеется, нагрузки для мужчин и женщин различны, и на первых порах без персонального инструктора вам не обойтись. Именно он объяснит, какие нагрузки нужны именно вам, на какие группы мышц воздействуют те или иные тренажеры, что можно женщинам, а чего лучше избегать.

Многие женщины ошибочно полагают, что «качаться» им не стоит по одной простой причине: они боятся получить мышцы, как у Шварценеггера. Это заблуждение! Чтобы «накачать» такие впечатляющие бицепсы, трицепсы и другие «бугры», нужно не только отдавать бодибилдингу большую часть своего времени, но и принимать специальные биодобавки, питаться по определенному образцу. К тому же, мышечная масса у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, поэтому добиться рельефных мышц нам с вами намного сложнее. Зато подтянуть мышцы, скорректировать фигуру, уменьшить слой жира, избавиться от наиболее «выдающихся» недостатков при помощи занятий на тренажерах вполне возможно.

Правда, существуют некоторые ограничения и предостережения. Например, не стоит поднимать слишком большой вес, заниматься во время менструации (о беременности я уж и не упоминаю). Занятия тяжелой атлетикой обычно рекомендуются здоровым и довольно молодым женщинам. Хотя известен случай, когда женщина стала заниматься тяжелой атлетикой в 70 лет!

Еще один простой способ избавиться от лишних килограммов, укрепить мышцы, улучшить осанку – это ***упражнения со скакалкой***. Скакалка, пожалуй, самый дешевый, а, значит, доступный инвентарь для физических упражнений. Кроме того, трудно найти женщину, не умеющую обращаться со скакалкой. К тому же, прыгать можно в любой одежде. Специальный зал для прыжков тоже не нужен: достаточно небольшого свободного пространства; летом можно выходить прыгать в парк или просто на улицу. Можно прыгать под музыку, что сделает занятие более приятным. Темп прыжков и время тренировки можно контролировать самостоятельно.

Прыжки со скакалкой от 5 до 15 минут в день – отличное средство для укрепления мышц, коррекции фигуры и тренировки кардиосистемы. Начиная с нескольких минут прыжков в день. Удерживайте средний темп прыжков, следите, чтобы спина была прямой, старайтесь дышать через нос. Не поднимайте ноги слишком высоко – только чтобы пропустить скакалку под ногами. Чередуйте прыжки вперед и назад, на двух ногах и одной. Даже занимаясь 5 минут в день, вы можете добиться заметных результатов. Вы увидите, как постройнели и окрепли бедра, ноги. Конечно же, занятия должны быть регулярными. Выбирая скакалку, учтите, что она должна быть немного длиннее вашего роста (в сложенном состоянии) и довольно тяжелой: так вам будет удобнее прыгать. Кстати, существуют и электронные модели ска-

калоков, снабженные специальными датчиками, которые подсчитывают ваш пульс и количество «сожженных» калорий.

Еще более полезный для формирования фигуры «песочные часы» (с тонкой талией и красивыми бедрами и грудью) – обруч. Если его крутить на талии регулярно, не возникнет проблем с животиком и жировыми запасами на талии. Обруч лучше купить металлический, а когда он станет слишком легким, засыпать внутрь песок или другой утяжелитель.

Один из самых распространенных видов физической активности – *бег*. Заниматься бегом можно круглый год и практически везде. Самым дорогостоящим «оборудованием» для занятий бегом можно считать только хорошие кроссовки. Качественная обувь для бега уменьшает нагрузки на ноги, колени и позвоночник. Бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Последние исследования доказывают, что, даже если вы начали заниматься бегом в 70 лет, это будет полезно для вашего сердца. Бег укрепляет практически все мышцы, улучшает общее состояние организма. Считается, что у людей, регулярно занимающихся бегом, лучше память, внимание и сосредоточенность. За время часовой пробежки можно легко избавиться от 500–600 калорий – в зависимости от темпа бега. Кроме того, при беге дыхание становится частым и глубоким, за счет чего происходит «массаж» внутренних органов. Есть данные, что занятия бегом способствуют укреплению не только физического,



но и психического здоровья. Если вы решили заняться бегом, вам нужно выбрать дистанцию, маршрут и время бега. Начинать нужно с небольших расстояний, например, 10–15 минут непрерывного бега, или 1–2 км. Это не означает, что вы должны бежать, как «зайчик» из рекламы батареек. Чувствуете, что устали, – остановитесь, восстановите дыхание.

Чтобы бегать было веселее, уговорите подругу или друга бегать с вами и чаще меняйте маршрут пробежки. Если у вас есть собака, она может стать хорошим «партнером» для занятий бегом. Кстати, и собаке бег будет только на пользу.

**Пилатес** – весьма популярное направление современных фитнес-тренировок. Эта система названа по имени своего создателя – Йозефа Пилатеса и была разработана почти столетие назад. Сегодня гимнастика пилатес снова вошла в моду и пользуется большой популярностью у голливудских звезд. Она развивает гибкость и тренирует определенные группы мышц, занятия делают тело более сексуальным и стройным, улучшают самочувствие, успокаивают. Комплекс упражнений пилатес прост и безопасен. Вы можете тренироваться на полу, со специальным оборудованием и без, а также заниматься на специальных тренажерах и делать те упражнения, которые больше всего подойдут именно вам.

**Танцевальная аэробика** – самый простой вид физической нагрузки. Она оздоравливает, укрепляет мышцы (особенно нижней части тела), стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и

осанку. Если вы чувствуете, что вам необходимо сбросить несколько килограммов, улучшить координацию движений, поднять общий тонус организма – то это именно то, что вам нужно.

Программа занятий танцевальной аэробикой очень интересна. В клубах проводятся тренировки с использованием различных танцевальных направлений: Latina, Hip-hop, Funk, Sity gam, Street dance и другие. Выбирая программу, инструктор ориентируется на уровень подготовки группы и ваши личные пожелания.

***Ки-бо аэробика*** — более сложный вид аэробики, включает силовые упражнения и упражнения на координацию, хорошо способствует снижению веса. Этот комплекс представляет собой смесь аэробики и восточных единоборств.

Существует множество видов физической активности, и рассказать обо всех практически невозможно. Поэтому, дорогие женщины, выберите для себя то направление фитнеса, которое вам больше нравится, и тренируйтесь на пользу фигуре и здоровью!

## **Глава 2**

# **Правильное питание – путь к красивой фигуре**

«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты», «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть», «Человек – это то, что он ест и когда он ест», «Ты лучше голодай, чем есть все, что попало» – эти крылатые фразы знакомы всем.

Человечество придумало неисчислимое количество пословиц и поговорок о еде. Это доказывает важность, которую имеет еда для человека. Наше здоровье и длительность нашей жизни напрямую зависят от пищи, ее состава (количества жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ). Не зря одной из глобальных проблем человечества является проблема питания. Большинство жителей Земли получает недостаточно пищи или питается несбалансированно.

Ученые уверены, что потребляемая нами пища оказывает самое прямое воздействие на наше физическое и духовное здоровье. Например, считается, что от того, что мы едим, зависят скорость работы головного мозга, возникновение и течение хронических болезней, работа иммунной системы.

Наше питание зачастую является однообразным, многокалорийным, но бесполезным. В целом многие из нас питают-

ся неправильно. Картофель, макароны, шлифованный рис, жирная свинина, сливочное масло и другие вредные в больших количествах продукты... Перекусы на работе или «на бегу» – уличные пирожки или отвратительный «фаст-фуд», непрекращающиеся чаепития с пирожными или бутербродами, а овощи и фрукты, не говоря уже о морепродуктах, присутствуют на нашем столе гораздо реже, чем они того заслуживают.

Что обязательно должно присутствовать в рационе современной женщины, чтобы свести к минимуму неблагоприятные факторы? Как сделать пищу максимально полезной для здоровья? Эта глава ответит на все ваши вопросы.

Принцип правильного питания можно сформулировать в нескольких словах: «Лучше меньше, да лучше».

***Нормальное полноценное питание должно отвечать следующим нормам:***

1. Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.

Рассмотрим все виды продуктов по порядку.

**Мясо.** Широко распространено мнение, что употребление мяса в пищу вредно, однако это не совсем так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Гемоглобин отвечает за переноску кислорода в организме. Часть его выходит вместе с менструальной кровью. Именно поэтому железо так нужно женщинам. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в мясных продуктах. Самые богатые железом мясные продукты – говядина, печень и почки. Также богаты железом курица, индейка и некоторые сорта морских рыб – сардина, тунец. Железо, содержащееся в яйцах и бобовых, усваивается хуже.

Из всех сортов мяса предпочтение следует отдавать птице, постной свинине или телятине. С птицы рекомендуется снимать кожу, а с мяса удалять жир. Желательно ограничить употребление жирных сортов мяса, копченостей, колбас. Дело в том, что медики отмечают определенную зависимость между неправильным питанием и развитием атеросклероза и раковых заболеваний, в том числе и рака молочной железы. Для профилактики атеросклероза важно следить за уровнем холестерина в организме.

**Рыба.** В женском рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. Девушкам и молодым женщинам лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба – семга, кета, горбуша,

лосось.

Ограничьте употребление соленой или копченой рыбы. Гораздо больше пользы приносит вареная рыба (приготовленная на пару), жаренная без кляра и с минимальным количеством жира (на растительном масле) или приготовленная на гриле без применения жира.

Также следует ограничить употребление жиров и масел.

**Животные жиры** (сливочное масло, свиной или говяжий жир) должны присутствовать в незначительном количестве. Совсем исключать их из рациона неразумно: например, ежедневный бутерброд с 5-ю граммами сливочного масла полезен для профилактики туберкулеза.

**Яйца** следует употреблять не более 2–3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка. В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А, витаминов группы В и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят курные.

Из **молочных продуктов** лучше выбирать кисломолочные (кефир, ряженка, бифидок), натуральный творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. Если, конечно, у вас нет аллергии на эти продукты. Выбирайте продукты средней или низкой жирности. Употребление сметаны и

сливок лучше держать под строгим контролем. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.

**Овощи** должны стать основой питательного рациона для женщины, следящей за своим здоровьем (и, как следствие, фигурой). Капуста всех сортов (цветная, брокколи, обычная белокочанная), болгарский перец, салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень (петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, сельдерей) должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в вареном, тушеном и сыром виде. Жареная картошка, конечно же, вещь вкусная, но для фигуры это блюдо – враг № 1.

**Фрукты и ягоды** можно есть, не опасаясь за свою фигуру, они не только вкусны и полезны, но и дарят хорошее настроение. Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы, ананасы, яблоки, груши, апельсины, гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник, клубника, грейпфруты, лимоны и т. д. Фрукты сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде – изюм, курага, финики, инжир, хурма и т. д.

Некоторые ученые придерживаются мнения, что фрукты и ягоды «российского происхождения» (яблоки, груши, черноплодная рябина, смородина, малина) полезнее для наших женщин. Это не означает, что на экзотических фруктах нужно ставить «табу», просто употребляйте их в умеренном количестве, в сочетании с традиционными российскими фрук-

тами и, конечно, овощами.

Практически никто в современном мире не способен контролировать химический состав пищи, которую он потребляет. Все чаще в качестве «обязательной добавки» с фруктами, овощами, мясом и рыбой мы получаем остаточные элементы десятка видов пестицидов, нитратов, солей тяжелых металлов, радиоактивных веществ (стронций, цезий), биохимических добавок.

В результате в организме накапливается «запас» опасных химических веществ, которые могут привести к мутации органов и тканей, развитию тяжких заболеваний, в том числе и раковых. Мы покупаем израильскую клубнику, бразильские бананы, африканские ананасы, грузинские гранаты, иранский инжир, американскую курятину, датскую говядину и козье молоко из Голландии, и мало кто задумывается над тем, как обезопасить свое здоровье от различных химических веществ, которые могут поступать в наш организм вместе с этими продуктами.

Разумеется, полностью контролировать этот процесс невозможно. Но в наших силах свести количество химикатов к минимуму. Конечно, если речь идет о жительнице российской глубинки, которая выращивает клубнику на собственном огороде, у нее свои куры и свиньи, перед ней такой вопрос не стоит. Но жительница любого мало-мальски крупного населенного пункта не застрахована от «пищевой химии».

Необходимо знать, что больше всего вредных химиче-



ских веществ накапливается в коже овощей, корнеплодов, фруктов. Поэтому их нужно тщательно промывать под струей теплой воды или срезать кожуру. Таким образом можно существенно снизить содержание вредных веществ. Можно прибегнуть к вымачиванию нарезанных овощей в течение 45–60 минут в подсоленной воде. Затем воду слить, овощи промыть и использовать для приготовления еды.

При приготовлении мясных блюд мясо сначала помещают в холодную воду, доводят до кипения и через 3–4 минуты сливают воду. Затем снова заливают водой и готовят.

Рыбу также следует хорошо промыть и очистить. Предварительное вымачивание рыбы в подсоленной воде значительно снижает уровень вредных примесей.

Очищение организма можно провести с помощью большого количества овощей. Все овощи, имеющие яркую окраску (свекла, морковь) помогают бороться с накоплением токсичных веществ в организме. Такой же эффект оказывает употребление в пищу сухофруктов, богатых калием. Нежирные творог и сыры (типа брынзы), капуста, зелень (укроп, петрушка) содержат много кальция, что способствует выведению радиоактивных веществ.

**Чеснок** способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, поскольку вещества, содержащиеся в нем, снижают уровень повреждений в ядре клетки.

**Помидоры** улучшают пищеварение, а значит, и обмен ве-

ществ, улучшают синтез крови.

**Сладкий болгарский перец**, в состав которого входит большое количество каротина и витамина С, укрепляет стенки сосудов.

Блюда из **кабачков** и **баклажанов** питают организм солями калия, улучшающими состояние сердечно-сосудистой системы.

Употребление **сыра** твердых сортов или мягкого нежирного сыра и небольшого количества сухого красного вина также благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Регулярное употребление блюд из различных **круп (гречки, пшена, овсянки)** способствует очищению организма, укреплению стенок сосудов, выведению вредных химических и радиоактивных веществ из организма, что благоприятно сказывается на здоровье и внешнем виде. Кстати, практически все варианты диет содержат **овсяные хлопья**, которые помогают сохранить молодость, возвращают эластичность тканям, способствуют выведению шлаков из организма.

Доказано, что блюда из **гречки**

# 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.