

Сегодня. - 1994. - 5 февр. - с. 9.

Джоан Коллинз: «Наши враги — алкоголь, еда на ходу, зависть...»*



60-ЛЕТНЯЯ АМЕРИКАНСКАЯ КИНОАКТРИСА ДЖОАН КОЛЛИНЗ,
АВТОР ТОЛЬКО ЧТО ВЫШЕДШЕЙ В АНГЛИИ КНИГИ «МОИ СЕКРЕТЫ»

Наши помощники от А до Я

Рецептурный отдел



Авокадо. Содержит множество полезных вещей, например калий и витамин Е, которые помогают противостоять старению. Ешьте по два-три авокадо в неделю, делайте маски. Это будет способствовать улучшению состояния вашей кожи.

Брокколи. (разновидность цветной капусты). Мой любимый овощ. В нем содержится противораковых элементов больше, чем в каком-либо другом овоще. Он очень богат железом, поэтому если у вас истощение, анемия или вы находитесь в состоянии нервного возбуждения, ешьте его как можно больше.

Вино. Как говорят итальянцы, еда без вина похожа на день без солнца. Пол-литра вина в день улучшат ваше кровообращение, работу сердца и самочувствие. Красное вино особенно подходит людям с повышенным содержанием холестерина в крови.

Духи. Это то, чем женщина должна пользоваться всегда. И если они имеют ярко выраженный запах, то он всегда будет вызывать в памяти ваш образ. Надушите все, что предназначено для поцелуев.

Йогурт. Ешьте его после курса лечения антибиотиками, которые уничтожают как вредные, так и полезные бактерии. Кроме того, йогурт богат кальцием.

Лимоны. Одно из лучших и самых древних средств для внутреннего и внешнего потребления. стакан лимонного сока с горячей водой рекомендуется для утреннего очищения и стимуляции работы пищеварительной системы. Лимон очищает печень, стимулирует работу сердца, помогает при повышенном кровяном давлении, плохом кровообращении и варикозном расширении вен. Для того, чтобы отбелить и смягчить локти, разрежьте лимон пополам, выжмите его и, вывернув кожу, потрите ей локти. Добавляя в воду для полоскания волос лимонный сок, вы придадите им блеск.

Мед. Я могу превозносить его бесконечно, особенно за то, что он незаменим для снятия усталости и стресса. Он благотворно влияет на сердце, печень, цвет лица и полезен при плохом кровообращении и простудах.

Оливковое масло. Римляне и жители Средиземноморья всегда знали, что оливковое масло — это великолепное лечебное средство. Оно содержит витамин Е в его самой активной форме. Это хорошая защита против артрита, рака и преждевременного старения.

Папайя. Этот вкусный фрукт полезен для почек и пищеварительной системы, а также при заболеваниях артритом. Внимание: папайя имеет репутацию продукта, снижающего половое влечение.

Поцелуй. Независимо от того, целует ли вы маленького ребенка, собственную бабушку или любимого человека, поцелуй придадут легкость вашей по-

ходке, блеск глазам и окрыляют ваше сердце. Рекомендуются ежедневно.

Семечки. Кунжутные семечки богаче кальцием, чем молоко или орехи, и содержат протеина на 25% больше, чем мясо. Считается, что кунжут и семечки подсолнуха поддерживают и усиливают сексуальную энергию. Семечки подсолнуха также являются хорошим средством против усталости, стресса и депрессии.

Сыроедение. Именно в таком виде вы должны потреблять 65–70% пищи. Все фрукты, большая часть овощей, бобовые растения и орехи более питательны в том случае, если вы их не подвергаете термической обработке.

Удовольствия. Шоколадка, стакан вина, поход в кино, поездка за город — все это принесет вам только пользу.

Финики. Это волшебная пища, богатая магнием, кальцием и медью. Арабы считают финики «плодом любви», — сексуальным стимулятором.

Чеснок. Я всегда верила в то, что старые рецепты — самые лучшие. Чеснок может спасти вас от отравления тяжелыми металлами, свинцом и ртутью. Он содержит соединение серы, которое защищает от инфекции и очищает кровь. Древние египтяне называли чеснок уникальнейшим средством. Они давали его строителям пирамид, чтобы поддержать их энергию и защитить от болезней.

Цинк. Лечебное средство для каждого из нас. У людей, подверженных частым простудам и инфекциям, в большинстве случаев понижено содержание цинка в организме. Он содержится в устрицах, брокколи, йогурте, молоке, брюссельской капусте, орехах, луке, пшенице, отрубях, рыбе, яйцах, кунжуте и семечках.

Яблоки. Съедайте по яблоку за полчаса до зарядки — это даст вам дополнительную энергию. Для того чтобы сбросить лишний вес, достаточно в течение двух дней попить яблоками твердых сортов. Ешьте их как можно в большем количестве вместо обычных блюд, причем полностью, т. е. вместе с кожцей, семечками и сердцевинкой.

Яйца. Я очень люблю их, но отношусь к ним очень осторожно. Мой низкокалорийный завтрак: сваренное вкрутую яйцо, растрепанное с небольшим количеством растительного масла, нарезанный кружочками помидор и два поджаренных кусочка хлеба. Говорят, что Клеопатра использовала яичный белок для косметической маски, стягивающей кожу. Одна из моих любимых косметических масок представляет собой смесь яичного желтка и чайной ложки миндального масла. Накладывается на 15 минут.

Наши враги от А до Я

Только перечислим их: алкоголь, гамбургеры, еда на ходу, зависть, кофеин, лень, масло, мясо, перец, сигареты, скука, соль.

Подготовила
Елена ФЕДОРОВА

*Начало в №18.