

2 стор.

Модні
тенденції



3 стор.

Момордика
харанція



4 стор.

Дієта за
групою крові



Не привід для засмучення...

Зайві кілограми можуть з'явитися у будь-кого – людей молодого або похилого віку, жінок або чоловіків, але це не привід для засмучення. Є багато способів здолати надлишкові кілограми, покращуючи свій стан здоров'я: правильне харчування, фізичні вправи та бажання все це втілити в своє життя.

В англійському містечку Хай-Вайкомб кожний обраний мер проходив процедуру зважування на міській площі. Ця традиція бере початок з 1678 року, коли мешканці наважилися покінчити з поведінкою мерів, які крали гроші з казни, і, як наслідок, повнішали від ситого життя. Після року служби мера зважували знов, і глашатай кричав «Додалося!» або «Не додалося!».

В ті роки мешканці, почувши «Додалося!», могли осви-стати мера і закидати тухлими яйцями. Зараз ця ча-стина традиції скасована.



МОРОЗИ НАМ НЕ СТРАШНІ

Модні тенденції сезону

Кращий одяг – той, який ідеально підходить за фасоном, підкреслює переваги і візуально приховує недоліки. Як вибрати пальто, щоб воно прикрашало та радувало? В першу чергу, необхідно враховувати тип фігури

*Прямокутник
(колона)*



*Пісочний
юдинник*



*Перевернутий
трикутник*



*Овал
(яблуко)*



*Трикутник
(груша)*



Фасон, який підходить до типу фігури

Завищена талія, прямий крій, асиметрія, пальто-халат, тюльпан, кокон, баска

Прямий крій, розкльошені моделі, пальто-халат

Асиметрія, А-силует, розкльошені моделі, баска

Завищена талія, асиметрія, тюльпан А-силует

Завищена талія, пальто-халат, баска тюльпан, А-силует

Завищена талія

Візуально приховує обсяг у нижній частині і підкреслює тендітний верх



Прямий крій

Повторює лінії фігури з чітко вираженою талією, для підкреслення якої можна одягнути пояс



Асиметрія

Візуально надає стрункості, приховує невиражену талію, широкі плечі, живіт



Тюльпан

Оригінальний жіночний фасон. Додає об'єм нижній частині фігури



Кокон

Чудово приховує недоліки фігури та підкреслює тендітність своєї господині



Баска

Візуально створює об'єм там, де його не вистачає, а також маскує об'ємні стегна



Розкльошені моделі

Візуально додують об'єм нижній частині фігури



Пальто-халат

Дуже модний і зручний фасон, ця модель підійде багатьом



А-силует

Маскує об'ємні стегна, невиразність талії або навпаки помітний животик



МОМОРДИКА ХАРАНЦІЯ

(лат. *Momordica charantia*)

Момордика харанція, або гіркий огірок – однорічна трав'яна ліана, яка використовується у медицині азіатських народностей близько 600 років.

Момордику ще в древньому Китаї вважали, посланою Богом, і дозволяли їсти лише імператорам, звідси й назва – плід імператора.

Момордика містить амінокислоти, сапоніни, алкалоїди, глікозиди, феноли, смоли та масла. Це одне з небагатьох рослин, в якому є харантин – речовина, що знижує рівень глюкози. У насінні міститься жирне масло і алкалоїд – момордин, за рахунок чого вони чинять жарознижувачий, антисептичний та протизапальний ефекти. Крім того в плодах багато білків, вуглеводів, вітамінів, кальцію та фосфору. Вітамін Е, який міститься у момордиці, запобігає передчасному старінню, а вітамін F дарує бадьорість і силу.

ВПЛИВ НА ЗАЙВУ ВАГУ

МОМОРДИКА – низькокалорійний та багатий на клітковину овоч, який сприяє втраті ваги, що підтверджено клінічними дослідженнями. Вона покращує поглинання глюкози і окислення жирних кислот, пригнічує утворення і зростання жирових клітин, які накопичують жир в організмі. Це покращує обмін речовин, і тим самим приводить до зниження жиру.

Desai S. et al. Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry. 2015; 3(6):163-166

ГІПОГЛІКЕМІЧНА ДІЯ

МОМОРДИКА чинить гіпоглікемічний ефект, що підтверджено більш ніж 140 дослідженнями. Механізм гіпоглікемічної дії пов'язаний зі стимуляцією утилізації глюкози в периферичних і скелетних м'язах, пригніченням поглинання глюкози в кишечнику, пригніченням глюконеогенетичних ферментів, вивільненням інсуліну з β -клітин, пригніченням активності α -амілази, збереженням острівцевих β -клітин та їх функцій.

В 2015 р. *Rahman I. та ін.* довели, що момордика знижує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, асоційованих з діабетом, більш ефективно, ніж глібенкламід.

Rahman et al. Chinese Medicine. 2011; 2:125-129

ГІПОЛІПІДЕМІЧНА ДІЯ

МОМОРДИКА сприяє зниженню рівня тригліцеридів, загального холестерину, ліпопротеїдів низької щільності та збільшенню рівня ліпопротеїдів високої щільності. Завдяки цьому, момордика значно покращує ліпідний профіль у пацієнтів з метаболічним синдромом та ЦД II типу.

Hasan I. et al. Prime Research on Medicine. 2012; 2(2):72-74



ДІЄТА ЗА ГРУПОЮ КРОВІ

Дієта за групою крові вважається найоптимальнішою, вона враховує всі потреби людини відповідно до його типу організму. Такої дієти дотримуються багато відомих жінок – Наомі Кемпбелл, Вікторія Бекхем, Демі Мур, Опра Уінфрі та інші.

Основою дієти за групою крові є роздільне харчування, відповідне кожній групі крові окремо. Визначення груп крові відбувалося в різний час і передумовами їх виникнення була докорінна зміна способу життя і харчування.

I

м'ясоїди

II

хлібороби

III

кочівники

IV

хамелеони

Можна

М'ясо: яловичина, телятина, баранина, індичка

Риба: лосось, морський водорості, палтус, осетер, щука, оселедець, хек, форель, скумбрія

Овочі та фрукти: капуста броколі, кольрабі, крес-салат, цибуля, пастернак, перець гострий, буряк, гарбуз, інжир, алича

Риба: лосось, карп, оселедець, судак, скумбрія, форель

Крупи та хлібобулочні вироби: гречка, жито, борошно

Овочі та фрукти: гриби, броколі, кольрабі, крес-салат, цибуля, морква, ріпа, буряк, гарбуз, цикорій, лохина, алича, ананас, брусниця, вишня, грейпфрут, журавлина, лимон, інжир, ожина

М'ясо: баранина, кролятина

Молочні продукти: йогурт, кефір, молоко, сметана, сир, яйця

Риба: щука, судак, скумбрія, форель, хек, оселедець, осетер, лосось

Крупи та хлібобулочні вироби: рис, просо, хліб, борошно

Овочі та фрукти: буряк, перець солодкий та гострий, морква, усі різновиди капусти, виноград, банан, ананас, алича

М'ясо: індичка, баранина, кролятина

Молочні продукти: сир, сметана, молоко, йогурт

Риба: щука, судак, скумбрія, форель, тунець, осетер, окунь, лосось, ікра

Крупи: рис, просо

Овочі та фрукти: буряк, селера, огірки, перець солодкий та гострий, броколі, кольорова капуста, лимон, ківі, інжир, грейпфрут, вишня, виноград, ананас, алича

Небажано

Молочні продукти, крупи та хлібобулочні вироби, капуста, сочевиця, картопля, кукурудза, кава

М'ясо, молоко, макаронні вироби, картопля, баклажани, капуста, томати, банани

Свинина, курятина, пшениця, гречка, кукурудза, сочевиця, томати, горіхи, кунжут

Свинина, курятина, яловичина, телятина, гречка, кукурудза, усі різновиди квасолі, апельсини, банани, гранати, хурма

І на завершення хочеться нагадати, що дієта за групою крові – це система харчування, а не аксіома або догма, що вимагає неухильного виконання. Як і будь-яка система, вона передбачає розумний та творчий підхід, враховуючи індивідуальні особливості організму.

Смаколики з момордики

ВАРЕННЯ

1. Нарізати шматочками, трохи підсолити і покласти під прес (сіль витягне сік).
2. Промити теплою водою і залити цукровим сиропом з додаванням лимонної кислоти.
3. Довести до кипіння, вимкнути вогонь і дати охолонути (5-6 годин).
4. Знов довести до кипіння. Коли крапля варення почне застигати – варення готове.
5. Розлити в баночки і закрити кришками.

Глібофіт® – дієтична добавка. Не є лікарським засобом.

ЧАЙ

1. Вимийте і наріжте листя.
2. Нарізане листя залийте 2 склянками окропу.
3. Кип'ятіть воду з листям протягом 15 хвилин, чайник при цьому закривати кришкою не треба.
4. Дайте чаю трохи охолонути, потім його процідіть.
5. Отриманий відвар можна розділити на 3 частини і пити його 3 рази на день.

Чай з момордики допоможе підвищити імунітет, нормалізувати цукор у крові, покращити загальне самопочуття.