

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина

СТРОЙНОСТЬ ДВИЖЕТ МИРОМ

Казалось бы, что может быть проще – выбери себе диету по вкусу, садись на нее, и худей себе на здоровье. Но вот беда, худеть на здоровье не всегда получается! Бывает, сядет какая-нибудь мадам на диету, сбросит лишние килограммы, но вот незадача: килограммы ушли, а, скажем, головные боли появились, или, например, обошлось без болей, но все мысли только вокруг шоколадки и вертятся. Куда не посмотришь, что не затеешь – а в голове один шоколад. Жить со сплошным шоколадом в голове очень непросто, ни на что другое сил не остается. «Съесть или не съесть?» – крутится в мыслях с завидным постоянством. Вопрос из разряда простеньких переходит в разряд глобальных. И не избавиться от него, не отмахнуться.

Случается и по-другому, вроде и шоколад не мучает, и голова в порядке, и гляди-ка, и килограммы сваливаются легко, словно листья по осени опадают. Однако стоит слегка оступиться, свернуть с праведного пути, как сброшенные килограммы возвращаются на место, и приводят с собой еще десять-пятнадцать. В общем, есть о чем печалиться...

Однако долго печалиться не стоит. Мы не для того рождены на свет, чтобы придаваться этому унылому занятию. К тому же есть диета, которая способна избавить нас от печали. О чем идет речь? А речь идет о чернике.

КОРОЛЕВА ДИЕТ

Одна моя знакомая назвала черничную диету – королевой диет. И кто ее, что называется, осудит? Барышня при росте 160 см весила 70 килограммов. Сколько она на себе диет перепробовала, одному Богу известно. Но эти 70 килограммов к ней словно намертво прилипли и никуда не хотели деваться. До тех пор, пока она не добралась до чудесной ягоды, черники... И 10 килограммов как не бывало. Моя знакомая утверждает, что это не предел.

Чем же хороша черничная диета? В общих словах, охарактеризовать ее можно таким слоганом: «Худеем быстро, худеем эффективно, и никаких побочных явлений!» Думаете, это мнение одного человека? Ничего подобного! Приверженцев у черничной диеты немало. Отчаявшиеся похудеть и попробовавшие ее действие на себе называют чернику – панацеей. Избавиться от лишних килограммов без вреда для здоровья и без хирургического вмешательства – об этом можно только мечтать. Вернее, раньше можно было только мечтать. Вот лишь некоторые истории людей, примкнувших к поклонникам черничной диеты.

Ольга, 38 лет, домохозяйка, трое детей. После рождения третьего ребенка сильно поправилась. Снизить вес никак не удавалось – от строгих диет портилось настроение, начинала срывать на домашних. Щадящие диеты не оказывали на вес никакого влияния. Услышав про черничную диету, решила попробовать, но особых надежд, наученная горьким опытом, не питала. Придерживаться диеты было легко. Через три дня, встав на весы, с удивлением обнаружила, что четырех килограммов как не бывало! Муж доволен, дети довольны... А потерянные килограммы не вернулись.

Валентин, 30 лет, менеджер. Предрасположен к полноте, с юношеских лет должен был следить за своим весом, что и делал с большим усердием. Сидел на белковой диете, и на 16-й этаж бегал с многокилограммовыми гириями. Вес удавалось держать под контролем, но чувствовал себя не очень хорошо. Донимали приступы тошноты. После перехода на черничную диету приступы прошли. Вес стабилизировался, иногда для тонуса посещает тренажерный зал. И очень рад, что бегать с гириями на 16-й этаж отпала всякая необходимость.

Мистер Уитмор, 56 лет, преподаватель (Англия). Во-первых, воспользовавшись черничной диетой, ему удалось избавиться от лишнего веса. А во-вторых, чудесным

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru образом перестали мучить судороги, которые одолевали его каждый раз, когда он посещал бассейн. Теперь мистер Уитмор чувствует себя в бассейне как рыба в воде, много тренируется и готовится к тому, чтобы переплыть океан.

Олег, 32 года, водитель. Раб сидячего образа жизни, большой любитель пива (в нерабочее время). В силу этих причин обзавелся брюшком внушительных размеров, чем непомерно раздражал свою супругу. Олег очень любил свою жену, но и слышать не желал ни о каких диетах. «Не мужское это дело!» – считал он. Одно за другое, слово за слово, и жена стала скандалить. Олег уехал на лето в деревню. И здесь по совету своей тетки, больше от безнадежности, сел на черничную диету. К жене он вернулся бодрый, с подтянутым животом. Все скандалы остались в прошлом, так же как и... увлечение Олега пивом.

Мисс Гордон, специалист по коррекции веса у подростков (Англия): «Использование черничной диеты позволило моим пациентам избавиться от лишнего веса без всякого стресса для организма. Общее состояние моих пациентов улучшилось, они легче стали переносить физические нагрузки, повысилась выносливость и успеваемость в школе...».

Валерия, 20 лет: «Мужчина моей мечты пригласил меня на свидание. Подружка одолжила мне платье моей мечты, только – о, боже – платье мало. Пирожки в студенческом буфете сделали свое дело. До свидания оставалось четыре дня. Срочно нужно было худеть. От платья, так же как и от мужчины своей мечты, отказываться я не намеревалась. Четыре дня на черничной диете, и платье легко застегнулось. После этого много еще что было – были и пирожки, и другой мужчина. Но платье никогда меня больше не подводило, всегда сидело на мне как влитое. В конце концов подружке пришлось его мне подарить».

ОТКУДА ПОШЛА МОДА НА ЧЕРНИЧНУЮ ДИЕТУ?

А пошла она после появления на западе особых черничных таблеток. «Звезды» легко и непринужденно сбрасывали килограммы. Потом это чудо-средство попало в Россию. И оказалось не из дешевых, да и распространялось из рук в руки. А посему, понятное дело, доступно было лишь избранным. Избранные не то чтобы скрывали информацию. Но круг «бойцов» был узок – и информации за этот круг просачивалось мало. А то, что просачивалось, обрастало мифами и легендами. Настоящий бум черничной диеты начался, когда выяснилось, что основной работающий компонент этих таблеток – простая ягода, черника. И что живая ягода действует гораздо эффективнее, чем прошедшая фабричную обработку. И, наконец, что самое приятное, ягода растет не где-нибудь в Африке, а ее полным-полно в наших российских лесах.

ТАК ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА ДИЕТА ТАКАЯ?

Как она работает? Почему позволяет быстро сбросить вес? Почему безвредна? Перед вами книга, способная ответить на все эти вопросы. В ней собрана информация, которая многим может принести настоящую помощь. Книгу эту готовили очень тщательно. Скрупулезно отбирали материал, проверяли его, спрашивали мнения как специалистов, так и тех, кто опробовал диету на себе. Информацию старались дать не только полно, но и понятно, не путая читателя.

До сих пор еще не было книги, которая бы полностью отражала всю сущность черничной диеты. Публиковались, конечно, какие-то заметки. Но факты, встречающиеся в печати, были разрознены. А еще больше было всевозможных слухов, из серии – «съел и обомлел, съел и похудел».

Эта книга первая. В ней собрано все, что вам будет нужно, для того чтобы усвоить принципы работы черничной диеты, механизмы действия, информация, как адаптировать эту диету под себя и так далее[1].

ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ:

- ♣ что такое черника и с чем ее едят (чтобы похудеть);
- ♣ как очистить организм и подготовиться к похудению;

- Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
- ♣ что происходит в организме во время похудения;
 - ♣ как помочь организму настроиться на сброс веса;
 - ♣ о черничной диете от А до Я;
 - ♣ как войти в диету, и как из нее выйти.

В Приложении вы найдете косметические советы, навеянные черникой; кулинарные рецепты из черники, а также рецепты отваров из черники для лечения всевозможных заболеваний.

ЧЕРНИКА – ЧУДО-ЯГОДА

Ягоды черники обладают способностью побеждать болезни, связанные с возрастными изменениями!» – заявил американский ученый Дж. Джозеф. Ведущий специалист по проблемам старения выступил с докладом на международной конференции в Новой Зеландии. В ходе лабораторных исследований он выяснил, что насыщенная черникой диета эффективна против таких симптомов старения, как потеря памяти, мышечной силы, потеря остроты зрения и нарушение координации движений.

ЧТО ЗА ЯГОДА – ЧЕРНИКА?

Кто же она – эта чудесная ягода черника? Что это за «зверь» такой?

Ну, прежде всего – это, конечно, не зверь, а кустарник. Или даже – кустарничек. Ветвистый кустарничек, высотой до 50 см. Кровный родственник брусники.

ГДЕ РАСТЕТ ЧЕРНИКА

У нас, в России, растет этот кустарничек преимущественно в северных и умеренных широтах. Где его только нет? От высокогорий Кавказа, Карпат, Алтая до тайги и лесотундры произрастает наша черника. К почве у нее такие требования: она на дух не переносит очень сухие и сильно увлажненные земли. Болотистые места, вроде, и любит, но с условием – чтобы не особо и болотисто было. Самые привлекательные для нашего кустарника в лесной зоне – сосняки и ельники. Обилие света черника уважает, очень уважает, но хорошо переносит затенение, особенно в молодом возрасте.

ЧЕРНИКА ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

На зиму, в отличие от брусники, кустарничек черники сбрасывает свою листву. И когда выпадает первый снег, черничные кусты превращаются в голые прутики. Приглядевшись к прутику, можно увидеть, что на нем сидят светлые, почти белые почки. Почки маленькие, остроконечные, прижатые к стеблю. Снаружи они покрыты защитными чешуйками. Черника всю зиму проводит под снегом, спит себе и сны видит, и никакие морозы ее не тревожат.

Но вот пришла весна. Все кругом пускается в рост. Наш кустарник – не исключение, только он не торопится. Сперва нужно выждать какое-то время, посмотреть, настоящая ли это весна, не поддельная ли, а уж потом, потом беловатые почки тронутся в рост, начнут распускаться.

И тогда беловатые чешуйки раскроются и выпустят на волю молодой побег. Молодой побег – стебель с зачатками листьев, словно стрела, стремится вверх. Первое время стебель очень короткий, незаметный, а все листья скручены в трубочку. Затем стебель начинает удлиняться, и листья постепенно разворачиваются, выясняется, что они овальной формы, с мелкими зубчиками по краям. Листики в это время очень мягкие, нежные, светло-зеленого цвета.

Вместе с листьями выходят из почки и бутоны. Сначала они похожи на маленькие оранжированные бусинки. Бусинки быстро увеличиваются в размерах, и скоро-скоро превращаются в цветки.

Цветок черники висит на кончике короткой веточки-цветоножки и всегда опущен вниз. Так находчивое растение защищает свой цветок от дождя. При таком раскладе ни одна капля никогда и ни за что не попадет внутрь цветка. Когда кустарник цветет, снаружи хорошо заметна зеленая завязь – будущая ягода. Отцветет растение – венчик окажется на земле, а завязь – нет, завязь останется при растении.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Черника весной выглядит очень привлекательно и необычно. Под соснами и елями то тут, то там проглядывают красивые зеленоватые озерца. И это не слезы марсиан, заблудившихся в лесу, отнюдь нет. Черника обычно растет куртинами, зарослями, а когда она начинает покрываться молодой листвой, это сразу бросается в глаза. Окраска у кустиков светлая, яркая, и на фоне других «жухлых» от зимы растений она производит такой фантастический эффект.

ЧЕРНИКА И «ЛЖЕ-ЧЕРНИКА»

Цветет черника примерно тогда же, когда и черемуха: в мае-июне, а плоды созревают примерно через два месяца после цветения. И так же, как у черемухи, цветение длится недолго. Не успеешь оглянуться, как венчики опали, и вместо цветов у нас перед глазами появляются зеленые завязи с плоской, словно срезанной верхушкой. Завязи растут, затем темнеют и к середине лета превращаются в черно-синие, с сизым налетом ягоды. У плодов, как и у завязей, тоже как бы срезана верхушка. Это важно запомнить, потому что в лесах не так часто, но все же встречается так называемая «лже-черника». Ягоды у нее круглые, в отличие от настоящей черники. Сбирать такую лжеягоду не стоит.

С КАКОГО КУСТИКА БРАТЬ ЯГОДУ

Подземная часть черники – тонкие ползучие корневища. Вглубь они не стремятся, а расползаются по самому верхнему слою почвы, иногда даже по подстилке. Корни ползут во все стороны, и от этих корней отрастают уже знакомые нам кустики.

Нормальный кустик черники – можно сказать, долгожитель. Но плодоносить он начинает не сразу. 4-5 лет на раскачку, и только потом на нем появится ягода. В 10-15 лет кустик достигает своего апогея и плодоносит на полную катушку. К 30-40 годам растение успокаивается. Жизнь, можно сказать, прожита не зря. И он отправляется на заслуженный отдых. Кустик, конечно, – хорошо, только нам важно знать следующее: если кустик и прожил большое количество лет, честь ему и хвала, только вот ягоду с «престарелого» растения (где-то после 20 лет) собирать не стоит. Большая вероятность, что в плодах, собранных с этого долгожителя, может не оказаться тех полезных компонентов, о которых мы поговорим позднее и которые нам важны.

Как определить возраст кустика?

Сделать это несложно. В первый год жизни побег выглядит, как тонкий зеленый пруттик. Все боковые веточки у него появляются лишь в последующие годы. Чем больше проходит лет, тем больше у кустарника образуется веточек. Значит, чтобы определить возраст черники, всего-то и надо, что подсчитать количество годичных приростов, начиная от самых тонких веточек последнего года и кончая основным стволом.

ОТ ЛЕЧЕНИЯ ДО ОМОЛОЖЕНИЯ!

О пользе черники известно давно. Коренные жители Северной Америки очень ценили бархатные темно-синие ягоды и как пищу, и как лекарство. Обычно они натерли протертой ягодой мясо, а затем коптили его на огне. Обогащенное витаминами и минералами, мясо не только насыщало людей, но и делало индейцев устойчивыми к всевозможным заболеваниям. Индейцы болели мало и думали, что это Великий Дух Леса дал им чернику, чтобы уберечь своих детей. Тот же Дух Леса, считали индейцы, надоумил их лекарей, что чай, сделанный из корней кустарника, ослабляет боль при родах и помогает рожаящей женщине расслабиться. А чай, заваренный из листьев, можно пить как укрепляющее средство, чтобы очистить тело и облегчить кашель. Факт остается фактом. Черника была лучшим другом индейцев!

В ходе колонизации белые поселенцы позаимствовали у коренных жителей не только земли, но и кулинарный рецепт, назывался он «сэуитаутиг». Это был скромный пудинг, состоящий из муки, молока, воды и черники. Поселенцы расширили этот скромный перечень, добавив к нему сахар и масло. Блюдо было просто и удобно. Некоторые историки полагают, что, возможно, именно этот незатейливый шедевр кулинарного искусства и был разделен между людьми в первый День Благодарения.

ЧЕРНИКА В ДОМУ – ДОКТОР ИЗ ДОМУ

Русское название «черника» появилось в связи со способностью ягоды окрашивать («чернить») все кругом, будь то губы, зубы, пальцы. Кто хоть раз в жизни собирал чернику и ел эту ягоду в большом количестве, тот поймет. На Руси чернику называли «молодильной ягодой». Считали, что она способна омолодить организм. Наши предки знали целебную силу черники и пользовались ею. Про нее говорили:

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru «Черника в доме, доктор из дому», «Чуть занемог, черника не пустит болезнь на порог». Время сбора черники было для уездных лекарей не самым любимым временем года. В общем, ягоду-чернику в народе ценили.

КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧИТ ЧЕРНИКА

Так что же и как лечили наши предки с помощью черники? Кстати, лечебными свойствами обладают не только ягоды черники, но и ее листья.

Чернику применяли при острых и хронических нарушениях пищеварения. Ведь черника хорошо регулирует работу пищеварительных органов: при поносах она оказывает вяжущее действие, а при запорах слабит и тем самым способствует опорожнению кишечника.

Черникой лечились в случаях потери веса и аппетита.

При гнилостных процессах кишечника в первую очередь тоже обращались к чернике.

Черника и сок из нее полезны при заболеваниях желудка, особенно при пониженной кислотности.

При камнях в почках рекомендуется продолжительное время принимать смесь соков из черники и земляники. Сок черники и чай с добавлением свежего сока или ягод пьют как мочегонное средство, а также употребляют при лечении ночного недержания мочи. Черника и сок из нее применяются при цистите, воспалительных заболеваниях почек, уретрите, при болезнях желчевыводящих путей.

В качестве наружного средства черника используется при экземах, кожных сыпях, чешуйчатом лишае: густо сваренные свежие ягоды толстым слоем наносятся на пораженные части тела. Для лечения «мокрых» экзем, ожогов и других поражений кожи применяются компрессы из свежесорванных ягод.

При геморроидальных кровотечениях делают клизмы из напара листьев черники.

Поможет черника и при малокровии, ревматизме и подагре.

Цельный и разбавленный водой сок оказывает бактерицидное действие, в том числе на дизентерийную палочку и возбудителей брюшного тифа.

Ягоды и отвар листьев черники рекомендуются для лечения некоторых форм сахарного диабета.

Женщины использовали ягоду для остановки маточных кровотечений (обильный мензос или при климаксе).

Давно известно, что черника благотворно влияет на зрение, употребление ее в пищу способно уменьшать близорукость, увеличивать остроту зрения, улучшать зрение в сумерках и ночью[2].

Во время Второй мировой войны британским летчикам перед ночными полетами было предписано есть чернику. Не съешь чернику – никуда не полетишь – вот до чего доходило.

Удивлены? Подождите, дальше еще интереснее будет.

СОВРЕМЕННАЯ МЕДИЦИНА О ЧЕРНИКЕ

А что же говорит современная медицина по поводу черники? Современная медицина ничуть не противоречит народной, только все объясняет по-своему. Она объясняет лечебные свойства черники наличием полезных веществ, которых в ягодах и листьях черники обнаружено немало!

Химический состав черники

В ягодах черники содержатся:

- сахара (фруктоза, лактоза)

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

- Р-активные вещества (катехины и антоцианы)
- каротины
- пектиновые и дубильные вещества
- кислоты (молочная, янтарная, яблочная, лимонная, следы щавелевой и хинной)
- макро- и микроэлементы

В листьях содержится:

- 7–20% дубильных веществ
- гидрохинон
- гликозиды
- до 2% миртиллина и неомиртиллина
- до 1% арбутина
- флавоноиды (кверцетин, рамнозид кверцетина и др.)
- до 250 мг% аскорбиновой кислоты
- цериловый спирт и эфирное масло

Благодаря такому обширному комплексу биологически активных веществ лечебное действие черники необычайно разносторонне. Используется она как в свежем, сушеном, так и переработанном виде. В чернике содержится много марганца, меди, бора, титана, хрома, много каротина. В ней также обнаружен большой процент содержания витамина С и витаминов группы В. Кстати, содержание витамина В – рибофлавина в чернике превосходит все самые смелые ожидания. Возможно, этот витамин и способствует улучшению зрения, но об этом ученые до сих пор спорят.

По мнению ученых, черника – абсолютный лидер по содержанию марганца среди остальных дикорастущих ягод. Черника – чемпион по содержанию кислот. В ней содержатся лимонная, яблочная, янтарная и хинная кислоты, много пектиновых веществ.

Есть у этой ягоды и другие приятные особенности: она содержит много дубильных веществ и гликозиды. Их совместными действиями и объясняются способность черники снижать сахар в крови. Запомним этот факт, он нам пригодится в будущем, когда мы будем подробно рассказывать о способности черники снижать вес.

Нашелся в чернике и оксикумарин, который обладает способностью понижать свертываемость крови. Свертываемость крови понизилась – а значит, и уменьшилась вероятность к образованию тромбов. Да что там новые тромбы – старым под действием оксикумарина житья никакого не будет. Рассасываются, как миленькие.

Черника также содержит ципрофибрат, помогающий понизить холестерин. О чем это говорит? А говорит это все о том, что регулярное употребление черники препятствует возникновению инсультов и инфарктов. Также, по мнению некоторых ученых, регулярное употребление черники может снизить риск заболевания раком благодаря большому количеству антиоксидантов и танинов.

Как вам такое? Но и это еще не все!

ЧЕРНИКА – ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ АНТИОКСИДАНТОВ

И все-таки, несмотря на то, что чернику уже давно и активно изучают, она по-прежнему остается загадочной ягодой. И время от времени преподносит сюрпризы. Некоторое время назад американские исследователи установили, что плоды черники полны самым сильным антиоксидантом – антоцином, который обладает уникальной способностью подавлять активность свободных радикалов, а, значит, и замедляет процесс старения.

Что такое антиоксиданты? Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru возникновению болезней и замедляют процесс старения. Эти неприятности случаются с нами из-за окислительных процессов в организме. Причиной таких процессов является кислород. Кислород, конечно, наш большой друг и помощник (куда нам с вами без кислорода?), но в некоторых случаях он может вести себя очень агрессивно, провоцируя образование свободных радикалов. Свободные радикалы – шальные соединения, которым недостает одного электрона. Без электрона этот радикал жизни своей не представляет, поэтому изо всех сил стремится все окислить, то есть забрать недостающий электрон у одной из молекул в клетках организма. Если ему это удастся, то нарушается внутриклеточный баланс, происходит моментальная цепная реакция. На ослабленную клетку накидываются полчища свободных радикалов. Вот такая, можно сказать, химическая война на клеточном уровне.

Факторов, провоцирующих появление свободных радикалов, немало (загрязнение окружающей среды, вредные привычки, неправильное питание – все это у нас, как известно, имеется в большом количестве).

Первый удар радикалов приходится на кожу (морщины, сыпь, воспаление), затем нарушается обмен веществ. В общем и целом свободные радикалы провоцируют возникновение 60 самых распространенных заболеваний, включая инсульт, инфаркт, рак. Война идет, в прямом смысле, не на жизнь, а на смерть! К счастью для нас, существуют антиоксиданты. Они отражают атаки и нейтрализуют свободные радикалы. Откуда же берутся эти добры молодцы? Добры молодцы попадают в наш организм двумя путями. Первый путь: наш организм запасается антиокислительным противоядием, вырабатывая специальные ферменты. Второй: запасы пополняются извне. За это ответственны продукты питания, в которых содержатся анти-оксиданты. А черника как раз и является таким продуктом, можно сказать, чемпионом среди всех остальных. Вот так действие «молодильной ягодки» нашло свое научное обоснование!

Антиоксиданты и диета

Все это хорошо, скажете вы. Да только как «молодильная ягодка» способна помочь нашему правому делу, делу похудения? А вот как – антиоксиданты, как уже было сказано, омолаживают организм, оздоравливают его. Обмен веществ нормализуется, а в некоторых случаях, и начинает наращивать обороты. Что способствует потери веса. Это с одной стороны, а с другой... Но всему свое время.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА СБРАСЫВАНИЯ ЛИШНЕГО ВЕСА

А теперь забудем ненадолго про чернику и поговорим о некоторых проблемах, связанных с похудением. О том, что говорят, и о том, что есть на самом деле.

Даже если вы раньше многократно пытались похудеть и у вас мало что получалось, то паниковать не стоит. Панике бой!

Возможно, что причина ваших неудач была вызвана нехваткой знаний, может, вы не совсем точно представляете те процессы, которые происходят в вашем организме. Каждый человек – это своеобразная химическая фабрика. Как на каждой фабрике, бывает и станки ломаются, и не те материалы завезли, а отходы вывести забыли. Всякое случается. Но отчаиваться не будем, а будем разбираться.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ХУДЕЮТ? ЗАБЛУЖДЕНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

Казалось бы, что тут может быть сложного, хочешь похудеть – так худей ради бога. Всего-то и надо, что есть немного, делать зарядку, на ночь не объедаться, с презрением относиться к сладкому и жирному. Однако полные люди, в большинстве своем как были полными, так ими и остаются. Почему же так?

ПОЛНЕЕМ НЕ ОТ ЕДЫ!

Люди полнеют, скажете вы, потому что они много едят. Это заблуждение. В очень серьезных научных исследованиях доказано, что большинство полных людей едят в среднем меньше, или уж по крайней мере не больше, чем худые. «Где справедливость? – спросите вы и добавьте: – В чем дело?» А дело, говорят исследования, в том, что полные люди относятся к пище примерно так, как алкоголик к водке. Они едят и тогда, когда организм уже насытился и есть не хочет.

Правда, пища, в отличие от водки, является незаменимым для человека источником энергии. Без пищи организм долго не протянет. Откажись человек от пищи – и страдания ему обеспечены. Дело в другом: пытаюсь вновь и вновь ограничить себя в

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru пище и всякий раз срываясь, полные люди начинают бояться еды и бояться себя. Разрезается так называемый пищевой невроз. Считается, что у человека, который безрезультатно пытается похудеть, слабая сила воли. Чепуха! Кто из худых может похвастаться тем, что голодал больше суток? А у большинства полных людей такой опыт есть. Самобичевания возникают у худеющего, когда он в очередной раз срывается, и не может устоять от соблазна чего-нибудь заглотить. При это важно знать, что механизм, заставляющий нас реагировать на еду, как бык на красную тряпку, достался нам в наследство от матушки-природы. Он управляется подсознанием и часто вообще от нашей воли ну никак не зависит. Человек хочет жить, а чтобы жить, надо есть. В общем, запретить себе еду чрезвычайно тяжело. А делать на продолжении долгого времени, изо дня в день, из часа в час практически невозможно.

А значит, нельзя голодать, запрещать себе есть. Толку от этого не будет.

СТРОГАЯ ДИЕТА НЕ ЭФФЕКТИВНА

Считается, что чем строже диета, тем более она эффективна. С одной стороны, это, конечно, так. А вот с другой, надо помнить, что организм способен сокращать расход энергии в ответ на снижение калорийности питания. Часто как получается: меняя одну строгую диету на другую, двигаясь сквозь череду «срывов», человек толстеет гораздо быстрее, чем если бы он не пытался худеть.

Поэтому не пытайтесь худеть все время. Все равно не получится. Ну не может человеческий организм, не может все время худеть. Поэтому хорошо бы иметь в виду не один, а как минимум два режима питания. Первый – разгрузочный, который действительно ведет к похудению, и второй, от которого похудеть, может, не похудеешь, но и поправиться тоже не поправишься.

О ЕДЕ ПОСЛЕ ШЕСТИ ЧАСОВ

Вот и другой популярный метод похудения: не есть после шести часов вечера. Считается, не поел после шести, похудел бы безо всяких диет! Однако чаще такая установка оказывается провальной. Биоритм человека построен так, что в первую половину дня он легче расходует энергию, а во вторую легче накапливает. Попытки отказаться от ужина ведут к непреодолимому голоду и срывам. Ужинать можно. Единственное, конечно, надо стараться, чтобы еда вечером была не слишком обильной и менее жирной.

СВЕРХИНТЕНСИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ НЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ СТРОЙНОСТЬ

В среде худеющих бытует мнение, что физические нагрузки способствуют снижению веса. Поэтому считается, что чем больше у вас свешивается язык на плечо, чем меньше у вас ходят ноги после тренировок, тем лучше. Опять неправильно. Серьезные научные исследования показывают, что сверхинтенсивные нагрузки скорее помогут вам набрать вес, чем сбросить его. Другое дело, тонизирующие нагрузки и тренировки средней интенсивности. Выяснено: такие нагрузки ориентируют обмен веществ на расщепление жира. Поэтому, кстати, ходьба помогает похудеть гораздо лучше, чем бег. Но об этом мы еще с вами поговорим.

А теперь, после того как мы расправились с основными мифами похудения, взглянем правде в глаза и узнаем, что же реально ведет к похудению или набору веса.

ПОСЛЕДНИЕ ОТКРЫТИЯ В ТЕОРИИ ПОХУДЕНИЯ

ЖИР: ЧТО ТАКОЕ И КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ

Что такое надоевший нам до умопомрачения жир? Всего лишь запас питания, который нужно потихоньку использовать на энергетические нужды. Это энергия, кстати, очень хороша для питания мышц.

1 кг жира, это почти 10 000 килокалорий – столько же энергии среднестатистическая женщина тратит за 4-5 дней. И эти же самые 10 000 килокалорий, накопленные в тканях в виде гликогена (запас углеводов), весил бы, страшно сказать – не меньше 25 кг. Представляете, таскать их на себе! А знаете, почему так происходит? Запас углеводов, в отличие от жира, существует в тканях не в концентрированном виде, а в связи с водой, в виде эдакого киселька. На удержание одного грамма гликогена нужно примерно 10 мл воды. К тому же, жир сам по себе содержит энергии в 2,5 раза больше, чем углеводы.

ОБМЕН ВЕЩЕСТВ С ПОЗИЦИИ ОБМЕНА ЖИРОВ

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Обмен веществ в человеческом организме происходит ритмично. Белок то синтезируется, то разрушается. То нам хочется спать, то, наоборот, скакать и прыгать. Суточным, месячным, сезонным биоритмам подчинено все в природе. Они влияют друг на друга, один цикл становится составной частью другого, тот третьего, и так далее.

С позиций жирового обмена биоритм заключается в том, что жир то расходуется, то накапливается. Первая половина дня – это время, когда жир больше расходуется, а в вечернее время обмен веществ направлен на накопление жира. Весной и летом жировые отложения расходуются легче, чем зимой. Зимой же легче запастись жирком.

Нам с вами важно запомнить следующее: пройдя полный цикл, система возвращается примерно в ту же точку. В первую половину дня немного жира потратили, во вторую немного накопили, и снова пришли тут да же, откуда ушли. И снова имеем тот же по массе запас. В первую половину дня худеется легко, разгрузочный режим соблюдается без напряжения. Но все меняется вечером, когда даже небольшие ограничения в питании воспринимаются как очень жесткие. Многие замечают, после необычно плотного завтрака снижается настроение, падает работоспособность, и вместо бодрости хочется спать. Утром организм, если и желает что-нибудь съесть, то желает он – что-нибудь легкое и не много. А что же делать вечером, когда обмен веществ перестраивается на накопление энергии и любые запреты мучительны? А вот что – выбираем еду сытную и нежирогенную.

УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕНЕЕ

Энергетический обмен в организме происходит таким образом. Какая-то часть энергии достается человеку из пищи, а какая-то извлекается из запасников углевода и жира. Энное количество расходуется на обеспечение жизнедеятельности, а энное – ту-ту, поезд едет на запасной путь! – отправляется обратно в запасы. И тут мы запомним раз и навсегда, что в первую половину дня организм охотнее избавляется от жировых запасов, а во вторую горит нетерпением их пополнить. Такова жизнь. Если масса жира, добытая из жировой ткани, превосходит массу жира, туда отправленную, происходит похудение. Если же наоборот, то увы и ах, никакого вам похудения, сплошной набор веса.

Если вы голодаете

Что будем делать? Прекратим есть, раз и навсегда! И тогда организму ничего не останется, как начать мобилизовывать жировые запасы. Как бы не так! Очень часто наш организм на подобную меру отвечает снижением расхода энергии. Организм же не дурак, ну в самом-то деле, чтобы «неприкосновенные запасы использовать», он переходит на экономный режим работы. Снижается температура тела, замедляется пульс, дыхание становится реже. Нас одолевает слабость, голова отказывается думать, и тут же вам и депрессия, тут же вам и апатия.

Вывод № 1: нужно знать, какие процессы происходят в вашем организме. Не ждать чудес, а научиться «подстраиваться».

И худеть в свое удовольствие!

О СЫТНОСТИ И КАЛОРИЙНОСТИ

Калорийность и сытность продукта – это далеко не одно и то же. Одной столовой ложкой растительного масла – не насытишься, а это ни много ни мало целых 150-180 килокалорий. Примерно столько же содержится в 250 г сваренного риса или гречки, в 200 г нежирного творога, в 130 г вареной телятины. Понятно, что мясо или рис милей для нашего организма, нежели масло. Сытней.

Почему так? Все мы знаем, что все еда, попадающая нам в желудок, классифицируется не только на «вкусная», «не вкусная», «соленая», «вареная», «кипяченая», а, по большому счету, делится на белки, жиры и углеводы. Так вот, наш организм реагирует на эти три составляющие по-разному.

Углеводы

Это вещества с легко извлекаемой энергией. И организм предпочитает расходовать их преимущественно на текущие нужды. Возможности по накоплению углеводов и по превращению их в жир очень незначительны. Поэтому уже при небольшом количестве

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru «съеденных» углеводов, у нас появляется чувство сытости, и мы отставляем тарелку в сторону.

Белки

Такая же история происходит и с белками. Организм не способен создавать их из запасов. Все потребляемые белки отправляются либо в клетки и ткани (на замену белковых молекул), либо на энергетические нужды. Белка про запас съесть нельзя – его просто-напросто некуда складывать. В общем, белковая пища также ведет нас прямой дорогой к сытости.

Жиры

Теперь жиры. Жиры – это уже совсем другое дело. Возможности по их накоплению очень большие, можно сказать, безграничные. Их-то как раз и есть куда складывать. В связи с этим – жиры, попавшие в организм, изо всех сил стремятся на запасной путь, и чувство сытости наступает гораздо позже.

Вывод № 2: калорийность и сытность продукта – это не одно и то же.

В отличие от углеводов и белков, жиры обладают безграничной возможностью по накоплению их в организме. Берем на заметку!

ВПЕРЕД – НАВСТРЕЧУ ПОХУДЕНИЮ. ИЛИ БЕГ ХОДЬБЕ РОЗНЬ
Чтобы мышцы сокращались, а тело двигалось, требуется энергия. Эту энергию организм извлекает или из жира, или из углеводов. Из углеводов энергия извлекается легко и быстро, но вот беда – надолго углеводов не хватает. Жира в организме гораздо больше, но извлечение энергии происходит медленнее. И получается такая петрушка, что при сверхтяжелых тренировках горят в основном углеводы. Если же тренировки мягкие и пушистые, то у организма есть время «очухаться», и он успевает пустить жиры на растопку, то есть извлечь энергию. А нам ведь только это и надо.

Если организм обанкротился, запас углеводов истощился, то человека начинает мучить голод. Именно это и происходит после утомительных тренировок. А вот если энергия извлекается из жира, то это, во-первых, стимулирует жир на расщепление, а во-вторых, аппетит, если и не снижается, то уж, во всяком случае, не повышается.

Тяжелые нагрузки, тренировки до седьмого пота быстро приводят к утомлению мышц. Затем получается так: мышцы расслабляются, тонус падает и значительно уменьшается расход энергии. А дальше совсем интересно – человек во время тяжелой тренировки тратит кучу энергии, гораздо больше, чем обычно, но зато после нагрузки расход энергии уменьшается со страшной силой. И суммарно, суточный расход энергии часто становится гораздо меньше, чем при отсутствии в нашей жизни таких нагрузок.

Тренировки меньшей интенсивности – это другого поля ягода. К утомлению они не приводят, а мышечный тонус после их завершения не снижается, а еще довольно долгое время остается повышенным. А на поддержание этого тонуса организм ведь тоже тратит энергию, и опять – жир идет на растопку.

После тяжелых тренировок частенько падает настроение. Хорошее настроение очень тесно связано с двигательной активностью. Чем больше нервных импульсов поступает в мозг от сокращающихся мышц, тем выше тонус коры головного мозга и ее подкорки, и тем больше вам хочется петь и веселиться. При утомлении и расслаблении мышц никакие импульсы до вашего мозга не достигают, они слабы и «раздавлены», в общем, настроение падает. А чем ниже настроение, тем больше организм начинает искать антидепрессанты, «находит» еду, что, соответственно, опять приводит к появлению волчьего аппетита.

Разумные нагрузки и сопутствующий им высокий мышечный тонус уже сами по себе являются факторами хорошего настроения. И, возможно, по этой причине потребность в еде на фоне такого настроения снижется.

Как видите, есть о чем задуматься, есть к чему прислушаться. Кроме уже вышесказанного, следует добавить следующее, остановиться, так сказать, на оздоровительном аспекте оптимального двигательного режима. При активном горении

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru жировой ткани в работающих мышцах уменьшается содержание жиров и холестерина в крови, в стенках сосудов, и это, как минимум, оздоравливает организм и защищает от развития многих неприятных болезней. До того оздоравливает и защищает, что, по статистике, люди, придерживающиеся подобного режима, живут на 10-15 лет дольше.

Как подобрать оптимальный двигательный режим

Как подобрать оптимальный двигательный режим? Ведь вещь это строго индивидуальная. А правила такие:

- ♣ упражнения жить вам не мешают: на фоне нагрузки вы ощущаете прилив сил, настроение хорошее, тепло льется по вашему телу;
- ♣ потоотделение – необильное, или вообще отсутствует;
- ♣ пульс 110-115 ударов в минуту;
- ♣ дыхание не чаще 20 вдохов-выдохов в минуту;
- ♣ нет ни одышки, ни ужасных сердцебиений, никаких других неприятных ощущений;
- ♣ если во время тренировки вы способны вести несложный разговор, без одышки и прочих неприятностей, значит, темп упражнений угадан правильно.

Запомним, оптимальная нагрузка никогда не доведет вас до физического истощения, никогда не оставит вас «без ног». Ведь что нам важно – не столько сжечь как можно больше жира во время физической нагрузки, сколько повысить мышечный тонус. Мышечный тонус повысили, и тогда, уже после тренировки, это обеспечит вам повышенный расход энергии, добываемый, понятное дело, из жира. Звучит заманчиво, не правда ли? – вы сидите, а жир расходуется.

Куда пойти, чем заниматься, какую нагрузку выбрать?

Многие почему-то думают, что худеющий скорее добегит до худобы, чем дойдет: чем больше бегаешь, тем больше худеешь. Однако для большинства бег далеко не лучший помощник в правом деле похудения. Для нетренированного человека, бег может оказаться «непосильной ношей». Одышка, сердцебиение – нет, нет, нет. Для начала, самый лучший друг и помощник – это оздоровительная ходьба.

Что дает нам ходьба?

1. Организм воспринимает ходьбу как совершенно нормальную нагрузку. Мы все-таки существа такие, больше привыкли ходить, нежели, например, плавать. От плавания или бега у организма может возникнуть нежелательный стресс, а от ходьбы никогда.
2. Энергия, которая обслуживает наши мышцы при ходьбе, освобождается из расщепляющегося жира. В то время как на другие интенсивные нагрузки, в первую очередь расходуются углеводы.

Сколько же надо ходить?

Продолжительность занятий может быть от 20 минут до часа, а периодичность 5-7 раз в неделю. Не наступайте на горло собственной песне, если понравилось, то можно ходить и чаще. Нет времени на долгую тренировку – ничего страшного. Научные данные показывают: занятия эффективны, даже если они продолжаются не 30 минут за раз, а три раза в день по 10 минут.

Другие виды нагрузок

- аэробика
- велосипед
- лыжи
- танцевальная гимнастика дома, перед телевизором

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

- тренажеры типа – велотренажеры, беговые дорожки, степ-тренажеры
- упражнения из серии, наклоны, приседания, махи руками и ногами
- хождение по лестницам

Выбираем себе по вкусу, по возможностям, по привязанностям. Но не забываем главного, ориентируемся на свои ощущения. А они должны быть самыми приятными. И еще, надоело что-то одно, возьмитесь за другое. Скука и занудство – плохие помощники в деле похудения.

Вывод № 3: физическая нагрузка физической нагрузке – рознь. фраза «чем больше нагрузка, тем больше худеешь» – не верна. Оптимальная нагрузка обладает другими признаками! Такая нагрузка должна выбираться индивидуально!.. Помним о замечательном слове «тонус»!

ПЛОХОЙ СОН – СООБЩИК ЛИШНЕГО ВЕСА

Обычно, когда говорят о лишнем весе, ругают питание. Однако у лишнего веса есть еще и другой сообщник. Это недоброкачественный сон. При прочих равных условиях обзавестись «левыми» килограммами куда вероятнее, если у вас проблемы со сном. Полагают, что нарастание веса при хроническом недосыпании связано с нарушением синтеза гормона мелатонина. Этот гормон производится во время сна. В организме человека мелатонин ответственен за регуляцию биоритмов, за суточные, месячные и сезонные колебания обмена веществ. С ним, и именно с ним, связывают такие важные для нас вещи, как сезонные скачки настроения, склонность к накоплению жира, аппетит. Отсюда следует, что ко сну надо относиться очень серьезно. Махать на него рукой – ни в коем случае нельзя, потому что хороший, доброкачественный сон помогает похудеть.

«Кто не сталкивался с бессонницей, тот не жил!» – сказал кто-то из великих. И это понятно, неурядицы, конфликты, кризисы среднего возраста, финансовые кризисы – все, что называется жизнью, способно лишить нас сна. Однако если жизнь изменить по своему желанию не всегда возможно, то улучшить сон возможность все-таки есть.

Как получить здоровый сон для похудения

Вот несколько рекомендаций по улучшению сна, которые заодно обеспечат и похудение:

1. Спальное место должно быть удобным. Оптимальная ширина кровати (на одну персону) – около 90 см. И желательно, чтобы у высоких людей ноги помещались на ложе, и не высовывались в окно, как это случилось с одной моей знакомой... Хорошо, если в комнате площадью меньше 18 м не спит больше двух человек.
2. Кровать (диван, матрас) не должны быть ни слишком жесткими, ни слишком мягкими. И в том и в другом случаях мышцам приходится дополнительно напрягаться, чтобы удержать неудобную позу. Сон нарушается и становится неполноценным.
3. Помещение должно быть хорошо проветренным.
4. Спим не меньше 8 часов. И запомним, что ночной сон полезнее дневного.
5. Предпочтительно просыпаться без будильника. Прерванный сон менее полноценный и некачественный. В Грузии, например, считается большим грехом будить спящего человека. И грузины, по статистике, славятся своими долгожителями!
6. Воздерживаемся на ночь от свехобильной еды и питья. Жирной, острой и пряной пищи – бой!
7. Если в голове все вертится и крутится и заснуть нет никакой возможности, воспользуемся успокоительными средствами: неспешная прогулка на свежем воздухе, теплая ванна. Обратимся к лекарственным чаям и сборам. А вот седативные и снотворные средства нежелательны. Заснуть-то они вам, может, и помогут, а вот структуру сна нарушат самым беспардонным образом.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Вывод № 4: Берегите сон! Здоровый сон способствует нашему похудению.

ОСТОРОЖНО, ОТПУСК!

Многие с надеждой смотрят в будущее. Вот придет отпуск, тогда-то я и возьмусь за себя, похудею, как миленькая (миленький)! Такие надежды во многом оправданы. Есть моменты, которые помогают сбросить вес, но, к сожалению, есть и такие, которые способствуют обратному положению дел. Поедет человек в отпуск и отдохнет килограммов на 5-6...

Факторы, которые помогают худеть во время отпуска

Калейдоскоп впечатлений

Смена обстановки, новые впечатления. Эмоциональный всплеск, вызванный этим, переориентирует обмен веществ. В организме начинаются процессы по расщеплению жира. Замечено, чем больше ты видишь, тем больше (при равных условиях) худеешь. Сидишь в автобусе (поезде), а за окном проносятся страны, страны, страны, а ты знай себе худей. В общем, необязательно мчаться с рюкзаком в горы, можно купить автобусный тур (по городам, селам, и странам) и под воздействием новых впечатлений похудеть. Вернувшись из путешествий часто не могут объяснить, каким образом им удалось скинуть килограммы. Вроде, ничего особенного они не делали, никаких специальных режимов не придерживались. А это, как выясняется, такая особая реакция нашего с вами человеческого организма на быстроменяющуюся обстановку. Энергия извлекается из жировых тканей. А питание становится как бы дополнительным источником. И естественно, что в этом случае оно будет менее обильным. Но мы этого не замечаем. Это и неудивительно, раз нам не голодно, не холодно, а очень даже комфортно.

Время для себя

Свободное время – это возможность заняться собой. Ходим, бродим, гуляем, цветочки собираем. То в горку, то с горки. Такие тонизирующие нагрузки стимулируют расход жира, уменьшают аппетит и, соответственно, ведут к потере веса.

Нет стрессов – нет съедобных антидепрессантов

Легче контролировать режим питания, плюс отсутствие всевозможных стрессов, свойственных «неотпускной» жизни. Нет стрессов – нет и причины заедать их, что тоже способствует похудению.

Факторы, которые способствуют набору веса

Гости и застолья

Вы отправляетесь в гости, и вас начинают усиленно кормить.

Скука

От скуки, сами знаете, что бывает.

Ситуация: сидит человек дома, ничего не делает, от скуки мается. Помается, помается от скуки – и к холодильнику, помается, помается – и снова. Казалось бы, почему? Ведь он ничего не делает – а он все никак наесться не может. Вроде бы и энергии ему надо поменьше. А происходит вот что: организм человека, как и организм любого другого животного, читает ситуацию следующим образом: ура! ура! пища найдена, бежать никуда не надо. Будем накапливать энергию, будем делать запасы. Что поделаться, если организм так устроен.

Другой случай. Человек занят делом, человеку чрезвычайно приятно этим делом заниматься, время летит, и он думать забыл о еде. Какой же энергией питается в это время его организм? Энергией, извлеченной из жира, конечно, – какой же еще? Когда это необходимо, наш организм прекрасно может извлекать энергию из запасов.

Все включено

Путевка в санаторий, круиз, где «все включено», в том числе и усиленное питание.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Остановиться, если все уже оплачено, очень сложно.

Вывод № 5: организуем интересный отдых, богатый впечатлениями, желательно без походов в гости и переживания в гостиницах.

НАСТРОИМСЯ. ПРИВЕДЕМ МЫСЛИ В ПОРЯДОК
Мысли, которые не дают нам похудеть

Существует строй и образ мыслей, помогающий держать массу тела в «приличном» состоянии, то есть мешающих худеть. Что-нибудь вроде: «Есть я, конечно, люблю. Особенно зефирину в шоколаде, я же не мазохист какой, чтобы отказаться от этого удовольствия. С другой стороны, если я буду толстым (толстой), я не влезу в подводную лодку, я не смогу совершить кругосветное путешествие, и африканский принц (принцесса) ни за что не полюбит меня». То есть с одной стороны, от еды вы не отказываетесь, а с другой – ругаете себя за полноту и предрекаете несчастливую жизнь. Вот вам и депрессия, и заниженная самооценка, слезы, терзания, и рука уже сама тянется к холодильнику.

Правильные мысли для похудения

Существует строй и образ мыслей, способствующий снижению массы тела. Обозначить его можно известной присказкой: «Я живу не для того, чтобы есть. А я ем для того, чтобы жить».

Как хорошее настроение может помочь делу похудения:

1. В хорошем настроении человеку легче переносить любые невзгоды.
2. Хорошее настроение обозначает повышенный мышечный тонус, а значит, и выше расход энергии, который во многом покрывается расщепляющимся жиром.
3. Еда в качестве антидепрессанта уходит с поля боя. Человек становится более разборчивым в еде. И ему легче организовать рациональное питание, а то и просто воспользоваться диетой.

Поможем себе любимым, усилим мотивацию

1. Поставьте на видном месте фотографию, где вы стройны, изящны и очень себе нравитесь. Пусть разом за разом попадает в поле вашего зрения. Красота, как известно, страшная сила. А ваша собственная красота сможет воодушевить вас на похудательные подвиги. Придаст вам силы.
2. Какая-нибудь шмотка, вещь, которая очень вам нравится, но которую, в силу объективных причин, вы не можете носить. Ну, малы вам эти джинсы! Джинсы-то малы, но покрасоваться в них очень хочется. Оставьте их на видном месте, и они будут служить вам напоминанием, что цель ваша – тут, всего-то и требуется от вас, что сбросить несколько килограммов.
3. Рассказывают, что одна американская кинодива держала на кухне фотографию другой кинодивы, располневшей от всей души. Посмотрит «наша» кинодива на эту фотографию, и аппетита как не бывало.
4. Придумайте волшебную фразу. Например, решили вы похудеть к дню своего рождения. Худеете себе, худеете, но время от времени вас так и тянет на торт-другой, тогда вы вспоминаете про праздник и говорите себе: «Милая, праздник-то не портить. Не портить себе праздник!» Желание побаловаться тортиком сразу улетучится в неизвестном направлении.
5. К делу похудения относитесь как к творчеству. Ведь, по сути, что вы делаете? Вы творите себя нового, вы выстраиваете себя. Ведь, правда, интересно? А сотворив себя нового (помолодевшего, похорошевшего), вы явно почувствуете себя более уверенно. Победа в одном, вне всякого сомнения, может, привести вас к следующим, и следующим победам.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Вывод № 5: В деле похудения очень важен психологический настрой. Похудение – это процесс не механический. Многие зависит от нашего настроения, образа мыслей, образа жизни. Поменяй эти «образы» и облегчи себе путь к похудению!

КАК ХУДЕТЬ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ НАУКИ

Итак, что мы имеем? Вы нашли свой оптимальный режим тренировок, и значит, общий мышечный тонус повысился. Ваш обмен веществ переориентирован на расход жира из запасников. На пищу мы обращаем гораздо меньше внимания. И аппетит снижается самым натуральным образом. Раз тонус повысился, настроение улучшилось. Мы позитивны и готовы к подвигам. К еде, как к антидепрессанту, прибегать нам больше не хочется, что опять ведет нас к снижению аппетита.

И теперь самое время вспомнить о чернике. Именно она позволит нам правильно худеть, то есть расщеплять и выводить нужные жиры.

Внимание!

В некоторых случаях садиться на диету для похудения категорически нельзя. В первую очередь этот запрет касается беременных и кормящих женщин, детей и подростков, особенно в период полового созревания.

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА НА ЛЮБОЙ ВКУС

Все рассуждения об углеводах, белках, жирах и прелестях восьмичасового сна ничто без ответа на главный вопроса: «Что делать, если хочется колбасы, жирного мяса, кусок торта и сметаны?» Об этот вопрос (в разной интерпретации) разбилась немало надежд. И вот тут на сцене появляется наша с вами чудо-ягода. Черника!

ЧЕРНИКА – НАШ ГЛАВНЫЙ ПОМОЩНИК

Ускорить наступление сытости и обойтись при этом без пищевых излишеств поможет принцип предварительной еды. Принцип такой – минут за 10-15 до застолья вы съедаете небольшую порцию нежирной еды... Например, несколько подзабытой нами черники. В одном стакане черники содержится всего 40 килокалорий, это во-первых. А во-вторых (внимание!), в чернике содержатся полезные вещества, способствующие обмену веществ и снижающие содержание сахара в крови, которые, по мнению ученых, могут переориентировать ваш обмен веществ на благородное дело – извлечение энергии из жировой ткани организма. Вот оно, оказывается, в чем дело.

Итак, основной принцип вы поняли. Но, конечно, если есть чернику, а потом принимать в неограниченном количестве завтраки, обеды и главное ужины, то толку будет мало. Вы, безусловно, станете здоровее, но стройнее вряд ли.

Поэтому небольшие ограничения нам все же нужны. Но вся прелесть в том, что черничная диета легка даже для самого большого гурмана.

Итак, ниже приведены черничные диеты всех цветов и расцветок. На любой вкус. Любите супчики – садитесь на суповую черничную диету. Если вы вегетарианец до мозга костей – то вот вам вегетарианская черничная диета. Предпочитает долгоиграющие диеты? Берите долгоиграющую, но опять же черничную. Нетерпеливый человек? Есть диета и для таких. Что здесь важно помнить? Важно реально соизмерять свои силы и возможности. Если вы знаете про себя, что любые ограничения в еде даются вам с трудом, то строгая диета – не для вас! Лучше идти к цели дольше, но зато наверняка!

Нашу диету для удобства мы разбили на три этапа. Очень важно делать все постепенно. В этом залог успеха и гарантия того, что сброшенные килограммы не вернуться.

ЭТАП I: ДОДИЕТНАЯ ПОДГОТОВКА

Прежде чем бросаться в объятия любой диеты, необходимо подготовить себя к этому непростому делу. Ну, скажем, если до сегодняшнего дня ваш рацион питания сплошь и рядом состоял из пирогов, тортов, булочек, курочек и прочих жировенных продуктов, то, согласитесь, вот так – все бросить и отдаться на растерзание чернике – дело не простое. Нужно дать себе время (назовем его временем переходного периода) и настроить организм на предстоящие небольшие ограничения. Для этого будем подсовывать нашему желудку вместо привычных продуктов питания продукты того же плана, но более полезные.

МЕНЯЕМ ВРЕДНУЮ ЕДУ НА ПОЛЕЗНУЮ Принцип предварительной еды

Именно на нем стояла и стоять будет наша черничная диета.

Если вас ожидает обильная трапеза, или вы знаете, что вам никак не отвертеться от приглашения в гости на торт, используйте правило предварительной еды. Перед непосредственным походом в гости, или за стол с яствами, съешьте стакан черники. Этот стакан обезопасит вас, наполнит ваш желудок, и снизит скорость поедания тортов. Вместо трех «запланированных» кусков, вы сможете съесть только один.

Соблюдать разгрузочный режим следует тогда, когда к этому есть силы, желание, а также обстановка на работе и дома способствует. Если что-то мешает и следовать диете некомфортно, переходите на обычный, неразгрузочный режим. После того, как вы решите свою жизненную ситуацию, у вас вновь появится настрой и желание худеть.

Правило дробной еды

При первых ощущениях сытости тут же откладывайте оставшуюся еду на более позднее время. Вероятно – одной небольшой порции, которую вы раньше съедали за один присест, теперь вам хватит на весь вечер.

Меняю черный кофе и чай на зеленый чай

Зеленый чай благотворно влияет на обмен веществ и способствует потере веса. Плюс: зеленый чай обладает сильным антиоксидантным действием, так что вы не только похудеете, но и укрепите свое здоровье.

Что вам надо? Шоколада... черного

Вместо молочного шоколада выбираем черный. Во-первых, черный шоколад является естественным антидепрессантом. Во-вторых, гликемический индекс черного шоколада намного ниже, чем у других шоколадов (белого или молочного). Гликемический индекс (ГИ) продукта показывает, как повышается уровень сахара в крови после того, как вы его употребили. Высокий уровень сахара вызывает сильную секрецию инсулина, анаболического гормона, который отвечает за накопление жира. Кроме того, высокий уровень инсулина в крови замедляет процесс жиросжигания. Следовательно, при поедании «обычного» шоколада вы не только набираете вес, но и не сможете расходовать старые запасы жира!

Меняю сладкую газировку на минеральную воду

В одном стакане сладкогазированной воды содержится около 150 ккал. А значит, выпивая по стакану колы каждый день, вы легко и быстро можете набрать до 1 кг жира за 2 месяца! А стакан воды содержит 0 калорий. Вывод очевиден?

Желаете сока? Пейте только свежавыжатый!

«А каков состав соков в пакетах?» – должны спросить вы. Вода, сахар, красители и консерванты. Поэтому – любите пить сок, пейте свежавыжатый. Плюс: получите море витаминов и антиоксидантов.

Если соковыжималки под рукой не оказалось, и вы вынуждены ходить в магазин за соком, то совет один: внимательно прочитывайте состав пакетных соков и выбирайте соки с мякотью и наименьшим содержанием калорий. В таком соке содержится меньше сахара.

Хлеб всему голова. А голова голове рознь

В зерновом хлебе содержится меньше калорий, у него ниже гликемический индекс и он богат клетчаткой. Чего же более?

Добавляйте в еду специи

Имбирь помогает улучшить пищеварение, а куркума и фенхель помогут в очистке организма от токсинов.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Аюрведе специи считаются продуктами «инь». Им приписывается удивительно свойство ускорять обмен веществ и сжигать жиры. Кстати, продуктов «инь» в нашем распоряжении не так уж и много.

Чеснок не только от вампиров

Чеснок полезен для сердца и сосудов, и его регулярное потребление способно сократить жировые запасы. А если запах чеснока грозит испортить вам жизнь, можно принимать экстракт чеснока в капсулах.

Если молочные продукты – то нежирные

Меньше жира – меньше калорий.

Любишь салат – люби и оливковое масло

Хорош майонез в овощных салатах, но оливковое масло еще лучше... Оно полезно для сердца, поддерживает тонус кожи, укрепляет волосы и ногти, снабжает организм полезными жирами и витаминами.

Солим в меру

Мера у всех разная. Однако ежедневное потребление соли стоит ограничить. Специалисты советуют потреблять 3–6 г соли в день, не больше. Соль, как известно, задерживает воду и мешает худеть.

Не забываем о витаминах и минералах

Их прием благотворительно сказывается как на внешности, так и на самочувствии. Помимо этого, недостаток некоторых витаминов и минералов замедляет обмен веществ, а следовательно, ведет к переизбытку веса.

Свинине – нет, говядине – да

А лучше раз и навсегда отказаться от жирного мяса и перейти на постное. Идем в магазин и приобретаем: куриные грудки, кролика или нежирную говядину.

Без мороженого жизнь не мила? Выбирайте нежирное.

Забываем про сливочное мороженое, покупаем молочное. А если наш выбор пал на замороженный сок на палочке, то вы вообще, можно сказать, справились с задачей малой кровью.

Яичницу с беконом оставить в прошлом, будущее за яичницей с овощами

Овощи гораздо интересней для нашего организма, нежели бекон. Они малокалорийны, содержат витамины и минералы, антиоксиданты и клетчатку. Клетчатка, в свою очередь, воздействует на моторную функцию кишечника, создает чувство сытости, и поглощает жиры.

Забудьте про «Макдоналдс» и другие сомнительные заведения общественного питания

Там вы никогда точно не знаете, из чего сделано блюдо, что в него добавлено, какое количество жиров и калорий оно содержит.

Ешьте овощные супы

В таких супах мало калорий, они наполняют желудок, а о пользе овощей и говорить нечего. Лучше готовить постные супы, а если постный суп и не суп для вас вовсе, то бульон для супа должен быть не очень жирным.

Подружите мясо с овощами

Мало того, что овощи поглощают жиры, которые содержит мясо, так они еще и препятствуют развитию рака кишечника.

Меняю одно сладкое на другое

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

На сладенькое потянуло? Совместим приятное с полезным – откушаем сухофруктов.

Едим рыбу

Рыбу и другие морепродукты рекомендуется есть несколько раз в неделю. В морепродуктах содержатся не только легкоусвояемый белок, но и йод, который для щитовидки является другом номер один. И как уж тут не напомнить, что одной из основных функций щитовидной железы является регулирования метаболизма.

Пьем по делу, снижаем аппетит

Существуют такие напитки, которые волшебным образом снижают аппетит. Отведали такого напитка, и вместо целой курицы съевали только половину, уже, знаете ли, польза. Лиха беда начало. Итак:

Лимон и мед

Вода, заправленная лимоном и медом, отлично отбивает аппетит.

Отвар из сухофруктов

На 1 л отвара вам потребуется пригоршня сухофруктов (абрикосы, яблоки, чернослив). Сухофрукты промыть. Бросить в кипящую воду, кипятить 10-15 минут. Затем остудить. Захотели есть – пропустите стаканчик, к еде вы тут же и поостынете.

Компоты

Чтобы вы не думали про этот напиток, но компоты, оказывается, способны заменить пищу и насытить организм. Особенно, если варить их из свежих абрикосов, малины, клубники, черешни, черники или тутовника. Сахар в нашем специальном случае добавлять не будем, а если без сахара вам совсем грустно, то можно добавить мед (на 2 л воды просится 1 ст. ложка меда). И вам хорошо, да и компот приобретет более насыщенный вкус.

Квас

Особенно полезен, если вы делаете его сами. Он бодрит, освежает и снижает аппетит. От покупного кваса лучше держаться подальше.

Шиповник на меду

Чайную ложку ягод шиповника заливаете 0,5 стакана кипятка, настаиваете в течение получаса, добавляете пол-ложки меда. Пьем и отбиваем аппетит напроочь!

Морс

Морс хорош для поддержания бодрости и тонуса организма. Замороженные или свежие ягоды плюс вода – и в вашем распоряжении великолепный напиток здоровья. Сахар трогать не будем – насладимся естественным вкусом продукта. Морсам все ягоды покорны. Однако королем среди морсов будем считать черничный морс! Он богат витаминами, снижает аппетит, стимулирует обмен веществ и замедляет процессы старения в организме!

Сделав первый шаг, не торопитесь идти дальше. Задержитесь на три-четыре недели, если, конечно, вам не требуется похудеть к какой-то конкретной дате. Остановившись здесь на пару недель, можно потерять от одного килограмма до пяти (в зависимости от того, каков был ваш изначальный вес). Помним, чем больше нам нужно сбросить, тем интенсивней пойдет процесс, по крайней мере, сначала.

ОЧИЩЕНИЕ

Также необходимый элемент подготовки к похудательному процессу. Известно, что чем чище, здоровее организм, тем легче он перенесет диету и тем эффективнее она будет.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Организм наш из-за жизни «неправедной» полон «пыли и мусора». Как квартире, так и организму требуется генеральная уборка. Что же делать? Будем убирать! Существует множество способов очистки. Вы можете выбрать любой, только помните, что не все они безопасны. Например очищение лимоном по рецептам наших именитых целителей может привести неподготовленного человека на больничную койку с диагнозом «язва желудка». Так что выбирайте способ максимально щадящий. Например, еженедельные походы в баню. Просто, приятно и можно почти всем*.

ЧЕРНИЧНЫЕ ВАННЫ

Не хочется вам идти в баню, или, скажем, бани под рукой не оказалось, или вы ярый противник бань – не беда, смело отправляйтесь в ванную комнату. Ванна, конечно, не баня, но очистительного эффекта можно добиться и в ней (и не только с помощью мыла и мочалки).

* Информацию о том, как правильно ходить в баню, вы сможете найти в Приложении.

Умные люди говорят, что «раздражение кожи, вызываемое ваннами температурами или химическим путем, стимулирует важные процессы в организме, способствующие очищению его от шлаков».

Ванна холодная

Температура воды – ниже 20 °С. Такая ванна способствует повышению тонуса сердечно-сосудистой системы, улучшает обмен веществ, усиливает венозное кровообращение и лимфообращение, повышает мышечный тонус, снижает артериальное давление.

Когда начинать принимать холодные ванны?

Лучше дождитесь лета, а затем в путь. Начните с обтираний. Для начинающих: принимать холодную ванну стоит не более минуты. Когда из начинающих вы перейдете в разряд «активных пользователей», можете получать удовольствие от ванны целых 4 минуты. После этого удовольствия не забудьте как следует растереть кожу сухим грубым полотенцем до появления отчетливой реакции кожи и ощущения тепла.

Кому полезно получать удовольствие от холодной ванны?

А тем, кто страдает от бессонницы, переутомления, ожирения. Людям с повышенным артериальным давлением. И тем, у кого возникают проблемы с аппетитом.

Ванна горячая

Это ванны с температурой выше 39 °С. Такие ванны усиливают деятельность сердечной мышцы, почек, вызывают активизацию процессов метаболизма и вывода вредных веществ из организма.

Сперва температура воды в ванне должна быть 36-37 °С, затем, добавляя горячую воду, температуру доводим до 39-40 °С. Расширение сосудов при таком подходе происходит постепенно, и эффект очищения усиливается. Продолжительность приема горячей ванны значительно больше, чем холодной, однако совсем уж «переселяться» в ванну не стоит. Посидите там от 20 минут (в начале) до часа. После каждого приема горячей ванны необходим отдых 10-20 минут.

Горячие ванны противопоказаны

Тем, у кого повышено артериальное давление или давление спинномозговой жидкости, цирроз печени, открытый туберкулез легких, был инфаркт миокарда, горячая ванна противопоказана.

Черничная ванна

Дабы сделать ванную процедуру еще более полезной, в воду при необходимости добавляют специальные компоненты. Эти компоненты бывают химические, природные, растительные либо минеральные. Понятное дело, вы не просто так сыпете в ванну «все, что ни попадя». А подходите к этому делу с чувством, с толком, с расстановкой. Один компонент, растворенный в воде, помогает оздоровить, а то и вылечить один «участок тела», другой благоприятно воздействует на весь организм, третий... Ванн таких множество, можно написать о них целый трактат, однако цели и

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
задачи у нас совсем другие, поэтому остановимся на черничной ванне.

Черничная ванна является стимулирующей. Она, с одной стороны, интенсивно чистит кожу и омолаживает ее. С другой, словно бы будит организм (от зимней спячки), стимулирует обмен веществ и программирует его на «обновление». «Разбуженный» организм с радостью бросится в бой и с честью встретит битву с лишними килограммами.

Рецепт приготовления черничной ванны

Готовится черничная ванна следующим образом: 100 г сухих листьев черники кипятим в 1 л воды в течение 1 часа, затем даем отвару настояться в течение суток. Затем выливаем настой в ванну с температурой воды 36–38 °С.

Как принимать черничную ванну

Прием черничной ванны может колебаться от 20 минут до получаса. В неделю можно принимать 23 ванны. (Но если вам захочется окунуться «в чернику» и четвертый раз, не сдерживайте себя, не наступайте на горло собственной песне.) После процедуры – прохладный душ 5–10 минут. Полезно сочетать принятие черничных ванн и питья черничного отвара. В этом случае наша симулирующая атака на организм пойдет как снаружи, так и изнутри.

Очищение можно сочетать с изменением в питании, а можно все делать поэтапно: начали питаться чуть по-другому, а через пару неделек ввели очистительные процедуры. Важно только, что очищение мы начинаем за несколько недель до основного похудения и продолжаем во время диеты и после нее по крайней мере еще пару недель. А вообще еженедельная баня или ванны сами по себе могут избавить вас от 1–3 кг лишнего веса.

БЕЗ ВОДЫ И НЕ ТУДЫ И НЕ СЮДЫ

Углеводы в организме содержатся не просто так, а в виде животного крахмала гликогена. Запасов этих немного, всего-то 100–150 г, да и калорий – кот наплакал: не более 600. При обычной жизнедеятельности человек расходует это количество энергии за 4–5 часов бодрствования. Однако гликоген, содержащийся в организме, это не сухое вещество. Он связан с водой и потому представляет собой своеобразный киселек. Чтобы «киселек» был «кисельком», необходимо 1–1,5 л воды. Любая диета «уничтожает» запасы гликогена буквально в первые дни. Вода, которая была связана с гликогеном, уже больше ничем не связана – и выводится из организма. За счет этого происходит быстрое снижение веса до килограмма в день. Однако уже при небольшом расширении питания запасы гликогена восстанавливаются, и человек оказывается в ситуации: «Здравствуй, вес!»

Собрались на диету, так позаботьтесь о воде!

Организм, испытывающий недостаток в воде, – как растение, как поникший лютик. Ведь при недополучении организмом воды все жизненно важные процессы в организме угнетаются и начинают давать сбой. Наступает «засуха». И это, между прочим, косвенно влияет на развитие ожирения.

Следуя определенной диете, человек уменьшает объем пищи, а это, соответственно, ведет к уменьшению объема воды, поучаемой организмом. К тому же, многие «диетические» продукты обладают мочегонным действием (всевозможные травяные чаи, определенные виды фруктов). Плюс сокращается количество соли. А соль, как всем известно, дорога нашему организму тем, что удерживает воду. А ведь соленьюшкой селедкой баловаться во время диеты как-то не принято. Вот и получается: ничем не сдерживаемая вода начинает неумолимо покидать наше тело. Килограммы как будто бы теряются, а на самом-то деле, это просто организм прощается с водичей. Добра от такого процесса не жди. Пользы от обезвоживания никакой!

Понятно, что выход в этой ситуации один (нет, селедку есть не станем). Будем пить!

Пить и худеть

Помним, что человеку для нормальной жизнедеятельности в день требуется от 1,5 до

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
2 л жидкости в день. Можете потребить больше, флаг вам в руки. Не дотягиваете до
нужного объема, значит надо подумать, как изменить ситуацию.

Помните, что пить следует перед едой, а не после! Если за 15 минут до приема
пищи вы будете выпивать стакан воды (желательно не из-под крана), можете
считать, что вы на пути к успеху.

Пьем с умом

Что пить и как пить? Напитки, содержащие алкоголь, – отвергаем сразу. Любые
лимонады и другие шипучие развлекательные напитки – тоже. Они мало того, что
безумно калорийны, так еще и засоряют организм будь здоров... Поэтому здоров с
ними, понятное дело, не будешь, да и во время диеты нам мусор совсем ни к чему,
поэтому смело вычеркиваем их из списка.

Кофе и чай

Диетологи всех стран до сих пор спорят по поводу этих напитков: можно или нет.
Пока диетологи спорят, мы скажем так: можно, но осторожно. Если есть
возможность, то потребление кофеина лучше ограничить.

Водичка, водичка

Итак, из-под крана пить воду мы с вами не станем. Так какую же воду нам следует
пить?

Ну, во-первых, в наше цивилизованное время во всех магазинах полным-полно
фильтров для воды. Поэтому фильтруйте воду, очищайте и пейте. Во-вторых, в тех
же магазинах можно приобрести бутилированную воду.

С минеральной водой нужно обращаться «осторожно». Помните, что минеральная вода
– это то же лекарство. А лекарство, как известно, можно принимать только по
назначению. В общем, прежде чем побаловать себя минералочкой, ознакомьтесь с
«инструкцией».

Дистиллированная вода, которая не содержит никаких примесей, не особо полезна
для организма, потому как выводит полезные соли.

Хорошо поутру, на голодный желудок, выпить стакан горячей воды с медом. Такая
процедура способствует очищению организма. Однако, если у вас обнаружена
желчекаменная болезнь, то вода с медом вам противопоказана, потому как такой
напиток является желчегонным.

Не забываем про напитки, которые способны гасить аппетит. О них уже шла речь
выше.

О воде начинаем заботиться с самого начала додиетной подготовки и не забываем
всю диету. Дополнительная влага будет помогать очищению и притупит чувство
голода. Но если вам не хочется сразу загружать себя питьем воды, отложите до
начала основной диеты и здесь уже следуйте питьевому режиму обязательно.

ЭТАП II: ВОТ ОНА – ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА!

Основную черничную диету относят к летним. Ягода созревает в июле, и
соответственно в это время мы с вами и получаем чудесную возможность
воспользоваться помощью матери-природы. Однако не надо забывать, что у мудрой
хозяйки в закромах (читай – морозильной камере) всегда может сохраниться литр
другой чудо-ягоды, мудрая хозяйка может сходить в магазин (за свежемороженой
ягодой) и в аптеку (за листьями чудо-ягоды), поэтому название «летнее» – очень
относительно.

Итак, у нас с вами будет несколько вариантов черничной диеты.

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА – ОСНОВОПОЛОЖНИК
(4 КИЛОГРАММА ЗА 3 ДНЯ)

Относится к монодиетам и длится всего три дня (помним, что начинать ее лучше

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru (после подготовки). Похудеть за этот промежуток времени можно приблизительно на 3-4 кг. Но в отличие от других монодиет, сброшенные килограммы, ура-ура, к нам уже не вернутся.

Правила диеты и основные продукты

В течение дня съедаем 3-4 стакана черники, 300 г натурального йогурта (кто не любит йогурт – смело заменяйте нежирным творогом) и употребляем поллитра кефира. Вот и все.

Доброе слово о кефире

Кефир улучшает обмен веществ, нормализует кровообращение, способствует урегулированию обмена веществ. При гастрите или язве желудка кефир пить нельзя. Но если вы уже встали на благородный путь излечения от этих заболеваний, то кефир, ваш лучший помощник и друг. Именно он поможет вам избавиться от болезни окончательно.

Вас одолели инфекционные заболевания? Пускаем в ход кефир. Он поддержит организм, который борется с инфекцией.

При хронических заболеваниях кишечника за день следует потреблять около 3 стаканов кефира.

Дневной рацион

Завтрак

100 г творога смешивается с 0,5 стакана черники (свежей, мороженой или сушеной, предварительно распаренной), добавляется 1 ч. ложка сметаны, все это заливается 1 стаканом кефира.

2-й завтрак

1 стакан черники смешивается с 0,5 стаканом кефира.

Обед

В 100 г творога добавить 0,5 стакана черники и 1 ч. ложку сметаны, залить (или запить) 1 стаканом кефира.

Полдник

100 г йогурта перемешивается с 0,5 стакана черники (лучше всего в блендере). Выпивается (с большим удовольствием).

Полстакана кефира, плюс такое же количество черники, смешивается в блендере. Выпивается.

Чтобы не ложиться спать на голодный желудок, повторяем ужин.

Руслана, 28 лет, учительница: «Сначала думала, ни за что не выдержу такую строгость. У меня это вечная проблема. Как сядешь на диету, так тут же с нее и слезешь. А тут лето, красота, на озеро хочется, а не могу такие тела народу показывать... Ну, думаю – была не была, и в лес за черникой... Удивительное дело, следуя диете, голода я совсем не чувствовала. Поешь черники, и на тетушкины пирожки внимания не обращаешь. В общем, за три дня похудела я для купальника. И никакого стресса... Однако и потом все лето чернику ела. Да еще и на зиму наморозила. Похудела, поздоровела. И говорят, что еще и помолодела!»

ДИЕТА ЧЕРНИЧНАЯ. ВАРИАНТ ВТОРОЙ
(5 КИЛОГРАММОВ ЗА 7 ДНЕЙ)

Это более щадящая диета, отличается некоторым разнообразием ингредиентов. Рассчитана она на неделю. Потеря веса – 4-5 кг.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Если в какой-то момент черника, которую вам предлагается есть на завтрак, обед и ужин, вам ну очень надоела, замените ее другой ягодой: малиной, земляникой, клубникой. Можно съесть яблоко или грушу. Нежелательны только бананы. Но все же следите, чтобы в день съесть хотя бы полстакана именно черники. Это замечание относится ко всем диетам в этой книге.

День первый

Завтрак

300 г ягод черники.

Тост из зернового хлеба с сыром.

Вода (как мы помним, выпивается за 15 минут до еды).

Второй завтрак Полстакана черники.

Обед

Полстакана черники[3].

Суп из зеленых овощей и трав (сельдерей, капуста, укроп, петрушка, пойдет в дело и кабачок)[4]. Кусок не белого хлеба.

Небольшая порция риса (вместо соли используем соевый соус).

Полдник

ягоды, заправленные 1-2 ст. ложками нежирной сметаны.

Гречневая каша, стакан кефира.

День второй

Завтрак

300 г. ягод с 1 ст. ложкой нежирной сметаны.

Порция нежирного творога.

Вода.

Второй завтрак

Полстакана черники и одно яйцо, сваренное вкрутую.

Обед

Полстакана черники.

Салат из свежих помидоров, огурцов и зелени, заправленный 1 ст. ложкой оливкового масла, добавляйте в салат все что подвернется под руку: крапиву, щавель, укроп, редиску, лук, перышки чеснока.

200 г отварного мяса.

Полдник

Тертая морковь, заправленная 1-2 ст. ложками нежирной сметаны.

Черника, рис, нежирный йогурт.

День третий

Завтрак

300 г ягод смешать с 2 ст. ложками очищенных семечек, добавить 1 ст. ложку

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
нежирной сметаны.

Второй завтрак

Полстакана черники, подслащенной ложкой меда.

Обед

Полстакана черники. 200 г рыбы, рис.

Полдник

Черничный коктейль (черника, смешанная с натуральным йогуртом, плюс ложка меда).

Фруктовый салат (черника, абрикосы, банан, клубника), заправленный йогуртом или кефиром.

День четвертый

Завтрак

300 г ягод с 1 ст. ложкой нежирной сметаны.

Тост из зернового хлеба, яйцо.

Вода.

Второй завтрак

Полстакана черники, нежирный творог.

Обед

Суп из зеленых овощей. 200 г курицы.

Полдник

Ягоды, заправленные 1-2 ст. ложками нежирной сметаны, ложка меда.

Полстакана черники, банан, стакан кефира, тост из муки грубого помола.

День пятый

Завтрак

300 г ягод с 1 ст. ложкой нежирной сметаны, 1 ст. ложка меда, порция нежирного творога. Вода.

Второй завтрак

Фруктовый салат (черника, киви, абрикосы, груши, арбуз, дыня) заправить нежирным йогуртом.

Обед

Полстакана черники.

Салат (крабовые палочки, яйцо и огурец), заправлять 1 ст. ложкой нежирной сметаны.

Полдник

Черничный коктейль (ягоды, кефир, ложка меда, смешанные в блендере).

Полстакана черники, гречневая каша, стакан кефира.

День шестой

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Завтрак

300 г ягод черники, подслащенных ложкой меда.

Тост с брынзой.

Вода.

Второй завтрак

Коктейль: 0,5 стакана кефира, плюс такое же количество черники, смешивается в блендере.

Обед

Полстакана черники.

Суп из очень зеленых овощей.

200 г рыбы либо морепродуктов.

Полдник

Полстакана черники, заправленной 1–2 ст. ложки нежирной сметаны.

Стакан черники, банан, стакан кефира, тост.

День седьмой

(даем себе некоторое послабление, балуем себя за хорошее поведение)

Завтрак

300 г ягод черники с 1 ст. ложкой нежирной сметаны, 0,5 стакана нежирного йогурта. Чай или кофе без сахара (по выбору).

Второй завтрак

Тост из зернового хлеба.

Полстакана черники.

Если очень захотелось сладкого, можно позволить себе горький шоколад, зефир или мармелад (но, братья и сестры, держите себя в руках, побаловать себя не значит «натрескаться до пуза»).

Обед

Полстакана черники.

Суп из овощей, любые овощи приветствуются (кроме картофеля), зеленый салат (любые зеленые овощи и травы, плюс яйцо), заправлять 1 ст. ложкой нежирного кефира, 200 г отварного мяса.

Полдник

Салат, тертая морковь с тертой свеклой, заправленная 1–2 ст. ложками нежирной сметаны. Хотите сладкого – смотрите инструкции во «втором завтраке».

Фруктовый салат (черника, абрикосы, яблоки, клубника, малина), заправленный 2 ст. ложками нежирного йогурта. Гречка или рис (по выбору).

Если вас в то или иное время мучают приступы голода, в промежутках между завтраком-обедом-ужином ешьте чернику. И не забываем пить, пить и еще раз пить.

Как обращаться с тостами

Вставляется в тостер. Достается после «обработки» и смазывается тонким,

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru чрезвычайно тонким слоем обезжиренного маргарина. Для особо страдающих – сверху маргарина тост можно намазать медом.

Олег, 29 лет, верстальщик: «Тяжело в наше время познакомиться с хорошей девушкой. Я вот, наконец, познакомился. И все вроде ничего, только барышня моя очень уж по поводу своего лишнего веса переживала. Я, правда, не замечал ничего такого, но попробуй, объясни это ей! Приехали на дачу, и так уж она меня своим нытьем измотала, что чуть было чемоданы не собрал. Но удержался, а еще предложил ей попробовать черничную диету. А чтобы не скучно было, решил к ней присоединиться. Ну, чтоб не мучила она меня – мол, ты вон мороженое ешь, а мне нельзя, ты пиво, а мне водичка минеральная... Это было самое чудесное время в моей жизни! Никаких заморочек с готовкой, никакого нытья, никаких слез. Барышня моя легко и незаметно сбросила свои излишки. Да и я избавился от живота и, кроме того, еще и зрение «подправил»».

ДОЛГОИГРАЮЩАЯ ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ В СИЛАХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ БЕЛКОВОЙ ПИЩИ
(5 КИЛОГРАММОВ ЗА 15 ДНЕЙ)

Первый день

Завтрак

Полстакана черники.

Омлет из четырех яичных белков, смешанных с 1 ч. ложкой тертого сыра (сковороду смазать растительным маслом). Зеленый чай (без сахара). Кусок хлеба с отрубями или черный хлеб. По желанию этот завтрак можно заменить завтраком третьего или четвертого дня.

Обед

Салат из 200 г крабов или креветок с 1 ч. ложкой обезжиренного майонеза. Сбрызнуть лимоном, уложить на лист салата, завернуть все в кусок тонкого лаваша.

Полдник

Полстакана черники.

Котлета, приготовленная из 150 г говяжьего фарша с 1 ст. ложкой измельченного лука, зеленью и перцем. Добавить в фарш немного томатного пюре и вареной белой фасоли. Поджарить на растительном масле.

На ночь

Полстакана черники, заправленный 2 ст. ложками нежирного йогурта.

Второй день

Завтрак

Полстакана черники. 50 г бекона.

Овсяная каша на воде, можно добавить миндаль. Зеленый чай без сахара.

Обед

Черника (полстакана).

170 г куриного филе или фарша, обжаренного в растительном масле.

Помидор и несколько листьев зеленого салата. Ломтик твердого сыра.

Полдник

Черничный коктейль. Черника (полстакана).

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

150 г филе курицы или индейки, запеченного в духовке с ломтиками лимона и лука. Шпинат с лимонным соком и оливковым маслом.

На ночь Черника.

Третий день

Завтрак

Фруктовый салат (черника, банан, яблоко, клубника) с добавлением небольшого количества обезжиренного творога или сметаны, чашки изюма и 3 грецких орехов. Чай или кофе без сахара.

Обед

Меню первого дня. Полдник

Полчашки черники.

50 г обезжиренного творога.

Запеченное в духовке филе белой рыбы, сбрызнутое лимоном и посыпанное пармезаном. Любые вареные зеленые овощи.

На ночь

Смесь из черники, орехов (любых) и кураги.

Четвертый день

Завтрак

50 г поджаренного бекона.

Обезжиренный йогурт с черникой (полстакана) и столовой ложкой измельченного миндаля. Зеленый чай без сахара.

Обед

150 г куриного филе, запеченного в духовке. Салат из шампиньонов, оливок и сельдерея с соусом из лимона и растительного масла. Апельсин.

Полдник

Черничный коктейль.

150 г свинины намазать горчицей, положить сверху кружочки яблока, полить смесью белого вина с минеральной водой и томить в духовке 20 минут при температуре 250 °С.

Гарнир из любых овощей в вареном или сыром виде.

На ночь

Черника.

50 г обезжиренной сметаны или йогурта.

Пятый день

Завтрак

Гренки с черникой: взбить 4 яичных белка, обмакнуть в них 2 ломтика черного хлеба (или хлеба с отрубями) и обжарить на сливочном масле, сверху положить чернику и посыпать тертым миндалем. Чай или кофе без сахара.

Обед

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Стакан черники.

150 г отварного куриного филе с зеленью сельдерея, помидором, несколькими листьями салата. Ломтик «бординского» хлеба или хлеба с отрубями.

Полдник

Полчашки черники.

50 г ветчины или грудинки.

Полчашки черники.

180 г говяжьего фарша смешать с белком, чайной ложкой кетчупа, небольшим количеством измельченного лука и панировочных сухарей. Скатать шарики и обжарить на растительном масле. Отварной цукини или брокколи.

На ночь

50 г ветчины.

Чашка ягод.

Три грецких ореха.

Шестой день

Начинаем терять вес.

Завтрак

150 г ветчины. Помидор. Блюдец черники. Кофе без сахара.

Обед

Полчашки черники.

Бутерброд из хлеба с отрубями, индейки или мяса крабов с листом салата и 50 г сыра.

Полдник

100 г обезжиренного творога. Полчашки черники. Горсть миндаля.

Филе индейки без кожи, обжаренное в растительном масле.

Отварные зеленые овощи. Чашка черники.

На ночь

50 г ветчины. Чашка черники. 3 оливки.

Седьмой день

Завтрак Чашка черники.

Омлет из 4 яичных белков и 50 г бекона. Ломтик черного хлеба (или хлеба с отрубями). Чай или кофе без сахара.

Обед

150 г отварного филе курицы, по ломтику сладкого перца, лука и огурца завернуть в лаваш. Сливы или сушеный чернослив.

Полдник

Черничный коктейль. Горсть миндаля.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Обжарить в растительном масле 200 г лосося, натертого чесноком, зеленью и красным перцем.

На ночь

Кусочек нежирной ветчины или куриного филе. Фруктовый салат.

Далее меню повторяем. Можно выбирать дни, рацион которых вам больше всего понравился.

Эта диета рассчитана на 15 дней. Режим питания можно строить таким образом – 15 дней следуем диете, 15 дней расслабляемся (но не перегибаем палку), расслабляемся разумно и со знанием дела. Таким образом, ваш организм будет находиться в режиме: потеря веса, стабилизация, и опять потеря веса. Что называется, худеем плавно, но верно.

Мина Георгиевна, 56 года, воспитательница:

«Врачи поставили диагноз: ожирение. Велели на диету садиться. Вот, думаю, в мои-то годы супермодель из себя строить. Куда это годится! Да только что делать? Ходить не могу, одышка замучила, колени болят. Приехала к приятельнице на дачу, в отпуск. Думала, что отпуск будет испорчен. Когда голодная, злая становлюсь, ну не могу я ничего не есть! «Забудь», – говорит приятельница. – Забудь и наплюй». В общем, забыла я про всякую диету. Приятельница меня всю дорогу обхаживала: черникой кормила, поила отварами, кормила вкусно. И через полмесяца я обнаружила, что похудела на 5 кг.. Очень я смеялась: подружка моя на диету меня посадила... А я и не заметила!»

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА, КОТОРАЯ СПАСЛА АМЕРИКУ
(8 КИЛОГРАММОВ ЗА 18 ДНЕЙ)

Диета рассчитана на 18 дней. Есть у нее особые условия: вся пища готовится по-спартански, без жира, сахара, муки. Полностью исключается хлеб. Диета очень популярна среди наших эмигрантов в Америке.

Ведь известное дело – приезжает наш человек в Америку, и разносит его так, как на дрожжах. От наших эмигрантов эта диета добралась до Голливуда, где актрисы-соперницы держали ее в страшной тайне... Но все тайное, как говорят великие, рано или поздно становится явным. Таинственная диета, благодаря пронырливой желтой прессе, скоро стала достоянием общественности. Голливудские дивы перессорились. Но это, в общем-то, не наше дело, наше дело воспользоваться диетой и достичь поставленной цели. В неделю диета убирает в среднем 3-4 килограмма.

Первый день

Завтрак

Черника или сок из нее.

Обезжиренный йогурт, кофе или чай без сахара.

Обед

Черника и капустный салат, заправленный лимонным соком (можно использовать любые не крахмалистые овощи + зелень). Кофе или чай.

Ужин

Сок из черники.

Зеленый салат с лимонным соком (200 г). Чай с ложкой меда.

Второй день

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Завтрак

Черника или сок из нее.

2 ломтика хлеба с отрубями.

чай, кофе без сахара.

Обед

Черника.

50 г сыра (желательно 20–30% жирности), можно заменить покупной сыр нежирным творогом или 150 г сыра домашнего приготовления.

Ужин

Черничный сок.

Большой салат из зеленых овощей, заправленный лимонно-оливковой заправкой (чайная ложка лимонного сока, смешанного с чайной ложкой оливкового масла).

Кусочек черного хлеба или хрустящий хлебец.

Третий день

Завтрак

Черника или сок из нее.

2 ст. ложки овсянки или мюсли со столовой ложкой изюма, размолотыми орешками (исключая арахис) с добавлением обезжиренного йогурта или молока (4 ст. ложки).

Обед

Черника.

Чашка овощного супа или прозрачного бульона с 2 сухариками.

Ужин

Сок из черники. Рис.

2 запеченных помидора.

чай.

Четвертый день

Завтрак

Стакан томатного сока. Хрустящий хлебец. Чай с лимоном.

Обед

Черника.

Большой салат из моркови или зеленых овощей (огурец, перец, сельдерей, салатные листья, брокколи и т. д.) с лимонно-оливковой заправкой. Кусочек хлеба или тост.

Ужин

Отваренные или тушеные овощи (порция не более 400 г, нельзя использовать картофель и кукурузу): капуста, свекла, морковь, сельдерей, кабачок в любой комбинации.

чай.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
На ночь

Стакан сока из черники или черника.

Пятый день

Завтрак

Фруктовый салат (черника, грейпфрут, апельсин, яблоко).

Кофе или чай с лимоном.

Обед

Черника.

Печеная большая картофелина с салатом из капусты или любыми зелеными овощами (200 г).

Ужин

Рис с запеченным помидором или томатный сок.

На ночь

Сок из черники.

Остальные дни

Выбираем любое меню из вышеприведенных.

Инструкция по использованию диеты:

♣ Не забываем пить воду.

♣ Временной промежуток между приемами пищи должен составлять не менее 5 часов.

♣ Для борьбы с чувством голода (если такое случается) прибегаем к излюбленным мерам: черника, кефир, очень натуральный и очень нежирный йогурт.

♣ Чай употребляем зеленый.

♣ Кофе свежесваренный, и, по возможности, лучше заменить кофе чаем.

♣ Соль используем умеренно.

♣ Специям дружно объявим войну (на время диеты). Многие специи благотворно действуют на аппетит, а нас это устроить ну никак не может!

♣ Мясо употребляем постное.

♣ Рыбу нежирную.

♣ Намереваясь купить (приготовить) любой продукт, интенсивно «обнюхиваем» его на предмет полезности-бесполезности, жирности – не жирности, срока годности, консервантов, и других всевозможных добавок.

Анастасия, 36 лет, библиотекарь: «Так получилось, что человек я одинокий. Дом – работа, работа – дом. Никаких особых радостей и развлечений... единственная радость – сжевать чего-нибудь вкусненькое. А тут вдруг выясняется, что через два месяца встреча выпускников нашего института. Посмотрела я на себя в зеркало и ужаснулась: «Господи, и так особо похвастаться нечем, а тут еще и эта чертова туша в зеркале». Проще всего, конечно, было бы не ходить на встречу. Но все дело в том, что на встречу должен был прийти один мой одноклассник, который нравился мне еще с институтских времен. Я слышала, что он разведен, думаю: «Чем черт не шутит?». И я решила взять себя в руки, благо, что времени было достаточно. Поскольку я не верю в эти быстрые диеты, решила остановиться на чем-то, на мой взгляд, более реальном. Стала копаться в книгах, и очень меня воодушевила

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petime.ru черника. Ну, что еще сказать? Одежду для встречи мне пришлось собирать по подругам. Весь мой гардероб оказался не годен. Это болтается, то висит. Это, кстати, единственная неприятность, которую доставила мне диета. А с одноклассником мы сейчас встречаемся».

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА: ХУДЕЕМ, БОДРИМСЯ И ПОДНИМАЕМ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ (4 КИЛОГРАММА ЗА 7 ДНЕЙ)

Эта диета способствует не только снижению веса, но также работает как антидепрессант. Улучшает настроение и аккумулирует жизненную энергию.

День первый

Завтрак

Стакан сока из черники.

2 куска ржаного хлеба, лучше из муки грубого помола, намазанных тонким слоем масла.

Обед

Стакан сока из черники.

Полчашки вареного риса с небольшим количеством овощей.

На десерт сырое или печеное яблоко без сахара.

Ужин

50 г отварных макаронных изделий с томатным соусом и большой порцией салата из свежих овощей.

Стакан черники.

Перед сном Стакан черники.

День второй

Завтрак

Фруктовый салат (за основу берется любимая нами с вами черника, к которой добавляются любые фрукты и ягоды, которые оказались под рукой). Полчашки нежирного творога.

Обед

Стакан черники.

150 г нежирной печеной или вареной рыбы. Салат из помидоров, зеленого салата и огурцов, приправленных ложкой растительного масла, уксусом или лимонным соком.

Ужин

100 г обжаренного нежирного говяжьего фарша, заправленного перцем, солью, зеленью. Немного грибов, тушеных с луком. 2 небольшие вареные картофелины.

Перед сном Стакан черники.

День третий

Завтрак

Стакан сока из черники.

2 куска ржаного хлеба, намазанных тонким слоем масла.

«Прозрачный» ломтик нежирной ветчины. Яблоко.

Обед

Средней величины картофеля, запеченная с 2 ст. ложками нежирной простокваши, с зеленью. Салат из сырых овощей (моркови, репы, сельдерея).

Десерт – фруктовый салат. Ужин

Половина куриной грудки (без кожи), отваренной с овощами, полчашки риса.

Перед сном

Стакан черники.

День четвертый

Завтрак

Фруктовый салат.

Стакан простокваши, ложка меда.

Обед

Стакан сока из черники. Куриная грудка.

Салат из овощей, приправленный лимонным соком, уксусом и оливковым маслом. Полчашки вареного риса с небольшим количеством овощей.

На десерт сырое или печеное яблоко без сахара. Ужин

Стакан черники. Нежирный творог. Тост с медом.

Перед сном

Стакан черники.

День пятый (становимся все бодрее и бодрее)

Завтрак

Нежирный творог с черникой. 2 куска ржаного хлеба, лучше из муки грубого помола, намазанных тонким слоем масла.

Обед

Стакан черники. 150 г вареной рыбы.

Салат из сельдерея, зеленого салата и огурцов, приправленных ложкой растительного масла, уксусом или лимонным соком и перцем.

Ужин

100 г тушеного фарша индейки, заправленного солью, зеленью.

Немного грибов, тушенных с луком. 2 небольшие вареные картофелины.

Перед сном

Стакан черники.

День шестой

Завтрак

Фруктовый салат, заправленный 2 ст. ложками нежирного йогурта. Ложка меда.

Полчашки нежирного творога.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Обед

Стакан сока из черники. Полчашки вареного риса.

Вареные овощи (цветная капуста, брокколи, брюссельская капуста). Один свежий помидор.

Ужин

50 г отварных макаронных изделий с соевым соусом.

Большая порция салата из свежих овощей (основной акцент делается на сельдерей).

Перед сном

Стакан черники.

День седьмой.

Идем в гости

К настоящему моменту мы должны избавиться от 3–4 килограммов, а также получить отменный заряд бодрости. Поэтому можно себя побаловать и сходить в гости, поучаствовать в застолье или дома приготовить себе чего-нибудь этакое. Но перед походом в гости не забываем укрепить свои позиции стаканом черники!

В вышеизложенной диете мало внимания уделено напиткам. Что же мы пьем? Воду – это раз, а также травяные и зеленый чай. От кофе лучше воздержаться, а также от сахара. Если кому-то невмоготу – можно подсластить чай медом.

Вера Павловна, 39 года, домашняя хозяйка (в прошлом): «Что называется, сплю и вижу себя худой, молодой, веселой и бодрой. А наяву? Муж внимания не уделяет (а если уделяет, то не мне), дети – невыносимые подростки. Ни одна юбка не застегивается. Второй подбородок больше первого. Однажды надоело пребывать мне в мире грез. Подруга диету посоветовала... И что? Второй подбородок дрогнул и стал меньше первого. А я действительно взбодрилась. Да так взбодрилась, что мужа взяла, да и выставила. Видя, что творится, невыносимые подростки стали вполне сносными детьми. А я на работу устроилась... Чернику, кстати, всегда держу под рукой. Благо, морозильная камера позволяет. На горизонте появился еще один муж: любящий и ласковый».

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА «ПОЛТОРА СТАКАНА»
(4 КИЛОГРАММА ЗА 12 ДНЕЙ)

Диета рассчитана на 12 дней. Три дня диета, три – рациональное питание, три дня диета, а затем опять переходим на рациональное питание. и так с ним и остаемся. Потеря веса – 3–4 кг. Черника в этой диете присутствует в небольшом количестве: всего полтора стакана в день.

Первый день

Первый завтрак Полстакана черники.

Второй завтрак Стакан черничного сока. Сваренное вкрутую яйцо.

Обед

Салат из любых овощей с 60 г нарезанной ломтиками индейки и нежирным сыром, уложенным на листья салата.

Ужин

115 г макарон с креветками по вкусу.

Салат из шпината с низкокалорийной заправкой.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Десерт

Стакан черники.

Второй день

Первый завтрак

Полстакана черники.

Второй завтрак

Чашка злаковых грубого помола с обезжиренным молоком.

Обед

Фруктовый салат и полчашки творога.

Ужин

115 г спагетти с фрикадельками из постной индейки.

Листья салата, смешанные с постной заправкой.

Десерт

Стакан черники.

Третий день

Первый завтрак

Полстакана черники.

Второй завтрак

2 тоста (хлеб из муки грубого помола) с нежирным сыром.

Обед

115 г зеленого салата с вареной курицей.

Ужин

170 г лазаньи из нежирного сыра. Большой салат из различной зелени с постной заправкой.

Десерт

Стакан черники.

Вероника, 33 года, адвокат: «Отсутствие в наличии огромного количества черники еще не повод, чтобы не воспользоваться чудесными свойствами этой ягоды. Они проявляются и в «ущемленном» варианте. Единственным недостатком для меня было то, что черника чернит зубы. Но чернику нужно есть только утром и вечером, так что это оказалась решаемая проблема».

**ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛОВ
(5 КИЛОГРАММОВ ЗА 7 ДНЕЙ)**

Если у вас в жизни появилась проблема из серии «Платье, джинсы одеть очень «хотца», а застегнуть не «можца»», то эта диета – ваш путь превратить «хотца» в «можца». Одним словом, эта диета помогает похудеть к определенной дате.

Условие: алкоголь, сахар, соль исключаются полностью. Каждый день необходимо

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
выпивать полтора-два литра воды.

Первый день

Завтрак Черный кофе.

Обед

Два яйца вкрутую.

Шпинат.

Черника.

Ужин

Кусок отварного мяса Зеленый салат.

Перед сном стакан черники

Второй день

Завтрак

Сухарик. Черный кофе. Сок из черники.

Обед

Кусок отварного мяса.

Салат. Ужин

Кусок ветчины. Кефир.

Перед сном стакан черники.

Третий день

Завтрак Сухарик. Черный кофе. Сок из черники.

Обед

Корень сельдерея, обжаренный в растительном масле. Помидор.

Полстакана черники.

Ужин

Два яйца вкрутую. Чашка тертой моркови Кусок твердого сыра.

Перед сном

стакан черники.

Четвертый день

Завтрак Черный кофе. Полстакана черники.

Обед

яйцо вкрутую. Чашка тертой моркови. Кусок твердого сыра.

Ужин

Большой фруктовый салат (за основу берется черника).

Перед сном Полстакана черники. стакан нежирного кефира.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Пятый день

Завтрак

Черный кофе. Тост.

Сок из черники. Обед

Большая нежирная рыба.

Ужин

Чашка тертой моркови. Фруктовый салат.

Перед сном

Стакан черники.

Шестой день

Завтрак

Фруктовый салат. Черный кофе.

Обед

Большой кусок филе курицы. Зеленый салат. Сок из черники.

Ужин

Два яйца вкрутую.

Перед сном Полстакана черники. Стакан нежирного кефира.

Седьмой день

Завтрак Ужин

Стакан сока из черники. Отварная рыба

Тост с овощами.

Черный кофе.

Перед сном

Обед Стакан черники.

Большой кусок отварного мяса.

Стакан черники.

К седьмому дню ваши потери (в весовой категории) могут составлять от 4 до 5 кг. Неделю позволяем себе «расслабуху», а именно: едим рационально. На этом этапе мы не худеем, но и не поправляемся. И далее опять прибегаем к экстремальной диете. Во второй подход вес уже так быстро сбрасываться не будет, однако второй этап не менее важен, чем первый. В это время ваш организм «привыкает», «приручается» к новому состоянию. Вес стабилизируется и закрепляется.

Василиса, 23 года, барышня с амбициями: «На экстрим меня потянуло. Для прыжка с парашютом нужно было срочно сбросить несколько килограммов. Для экстрима – экстремальная диета. Но только, скажу я вам, никакая она не экстремальная... Сидела я на таких диетах, что этой и не снилось, там от голода пухнешь! А здесь – никакого экстрима, после черники есть совсем не хочется... Единственная экстремальная часть, так это мытье соковыжималки. Попробуй-ка отмыть ее от черники! Вам и не снилось!»

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО УМЕЕТ ДЕРЖАТЬ СЕБЯ В РУКАХ, В ТЕЧЕНИЕ... НЕДЕЛИ
(4 КИЛОГРАММА ЗА 7 ДНЕЙ)

Питание довольно однообразное, но потери в весе окупают все.

Первый завтрак

Мюсли: чашка черники, смешанная со столовой ложкой любых пророщенных зерен и натурального йогурта.

Покупайте проростки пшеницы и овса в крупных универсальных магазинах. А лень вам покупать их в магазинах – так выращивайте их самостоятельно дома.

Второй завтрак

Фруктовый коктейль: 100 мл сока из черники и такое же количество йогурта.

Обед

Овощное рагу: несколько соцветий отварной цветной капусты, сладкий перец, морковка, столовая ложка горошка или молодой фасоли, пол-луковицы, корень сельдерея, зелень петрушки; все это припустить в небольшом количестве воды.

Соус: столовая ложка оливкового масла, 100 г сметаны, чайная ложка лимонного сока.

Полдник

100 г куриной грудки и небольшой ломтик хлеба с отрубями.

Ужин

Фруктовый плов: 50 г отварного риса, смешанного с черникой.

В течение дня пьем минеральную воду. За неделю можно распрощаться с 3-4 килограммами. Разнообразия в диете, конечно, маловато. Зато в воскресенье – устраиваем себе выходной и едим все, что душе угодно (но в разумных пределах).

Оксана, 25 лет, офисный работник: «Корпоратив на работе намечался. Нужно было выглядеть на все 100. Короткая юбка, высокие сапоги, а к этому наряду, как вы понимаете, нужны стройные ноги. В общем, мы с коллегой, сойдясь в обоюдном желании постройнеть, сели на диету. На третий день я сорвалась. А коллега – нет. Так и получилось, что на корпоративе она щеголяла стройными ножками, а я сидела в длинной юбке и щелкала зубами от зависти... Самое удивительное, что стройные ноги коллеги до сих пор остаются стройными...»

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ ВЕГЕТАРИАНСКУЮ КУХНЮ
(4 КИЛОГРАММА ЗА 3 ДНЯ)

Вес летит, как листья с деревьев по осени, однако диета «сложная». Рассчитана на три дня. В перерывах между основными приемами пищи можно устраивать «перекусон». «Перекусом» может служить черника, нежирный кефир, нежирный йогурт. За день нужно выпить полтора-два литра воды. Потеря веса 3-4 кг.

Завтрак

Чашка обезжиренного фруктового йогурта.

Чашка черники.

Стакан апельсинового сока.

Кофе (без кофеина).

Обед

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

1 большая печеная картошка. 3/4 чашки вареной брокколи.

2 чашки зеленого салата. Помидор.

Чашка черники.

Ужин

Салат: чашка проросшей пшеницы, красный перец, фасоль, капуста, чайная ложка лимонного сока.

Валентина, 19 лет, студентка: «Духовное просветление во многом связано с культурой еды. И мне эта диета очень помогла. Я сбросила 3 кг, удачно сдала сессию, по результатам практики получила приглашение в банк, поработать в каникулы с перспективой вернуться туда после окончания вуза. А вот подружка моя на этой диете не удержалась».

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА, ПОДНИМАЮЩАЯ НАСТРОЕНИЕ, ДЛЯ ТЕХ, КТО ДЕРЖИТ ПОСТ (4 КИЛОГРАММА ЗА 7 ДНЕЙ) ИТАК, ХУДЕЕМ, БОДРИМСЯ, СБРАСЫВАЕМ ОТ 3 ДО 4 КГ.

Первый день

Завтрак

Соевое молоко. Злаки грубого помола – 150 г. Сок из черники – 200 мл.

Обед

Стакан черники.

Вареная фасоль – 170 г.

Гамбургер из отварных овощей – 200 г.

Полдник

Стакан черники.

Ужин

Вареный рис на пару – 250 г. Жареные грибы – 250 г.

Горох – 250 г.

Сыр тофу – 120 г.

Второй день

Завтрак

Блины с черникой – 2 штуки.

Обед

Сок из черники. Горячая кукуруза – 1 початок. Чили (вегетарианский) – 200 г. Салат из фруктов – 200 г.

Полдник

Стакан черники.

Ужин

Пицца с сыром – 400 г. Овощной салат.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Третий день

Завтрак

Сок из черники

Низкокалорийный хлеб – 70 г. Соевый крем.

Обед

Ржаной хлеб – 40 г. Тушеные овощи – 250 г.

Полдник Стакан черники.

Ужин

Перец, фаршированный рисом и кукурузой – 2 штуки.

Брокколи, вареный на пару – 150 г. Черника – 150 г.

В день нужно выпить от 1,5 до 2 л минеральной воды

Виктор, 24 года, в свободном полете: «Я пока в своем свободном полете находился, налетал лишние килограммы. И тут мы с друзьями в деревню решили податься. И эксперимент провести. Месяц жить только на одной растительной пище. Грибочки всякие, ягоды. Я на самом-то деле не вегетарианец, а тут решил двух зайцев одним махом пристукнуть: похудеть и в вегетарианстве попрактиковаться. Ничего сложного. Не понимаю, отчего девушки так из-за лишнего веса страдают. Это ведь так просто – бери и худей».

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА С МОЛОДИЛЬНЫМ ЭФФЕКТОМ
(2 КИЛОГРАММА ЗА 3 ДНЯ)

Типичное меню на день

Завтрак

Фруктовый салат, в который добавить по горсти миндаля, проросшей пшеницы, семян тыквы. Запить стаканом нежирного кефира.

Обед

Салат из капусты, помидоров, стручкового перца, лука, петрушки, в который добавить горсть чечевицы и заправить оливковым маслом

Ужин

Овощной суп (любой рецепт). Сыр чеддер.

Горсть семян подсолнечника. Чашка черники.

Напитки в течение дня Вода.

Фруктовые соки (свежевыжатые).

Валентна, 34 года, продавец: «Каждые два месяца я прибегаю к этой диете. Как только чувствую, что килограмм лишний вырос или от жизни такой стрессогенной лицом сереть начинаю, так сразу сажусь на диету. У меня потом каждый раз спрашивают, где это я так хорошо отдохнула?»

ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО СВОЮ ЖИЗНЬ НЕ МОЖЕТ ПРЕДСТАВИТЬ БЕЗ СУПА!
(5 КИЛОГРАММОВ ЗА 7 ДНЕЙ)

В чем «прикол» такой диеты? А в том, что супа можно есть сколько угодно. А

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru значит, и не надо мучиться от голода. (А если начнешь мучиться от обилия супа – всегда под рукой есть черника.) За неделю, следуя этому рациону, можно сбросить до 5 кг.

Для удобства суп лучше варить сразу на два дня и хранить его в холодильнике.

Диета не обедняет рацион. С помощью дополнительных продуктов, прежде всего черники, а также творога и йогурта без сахара, ваш организм будет обеспечен всем необходимым.

Примерный «план» суповой черничной диеты

Завтрак

Черника, или творог, или йогурт.

Обед

Суп, черника.

Полдник

Черника, творог.

Ужин

Суп.

Перед сном

Черника.

Варьировать можно, как угодно – хотите 3 литра супа на завтрак, обед и ужин – пожалуйста! Только не забывайте, что, по крайней мере, два приема еды в день у вас должны начинаться с черники. Сначала черника, а затем 3 литра супа!

Во время диеты нельзя употреблять алкоголь. Хлеб и другие продукты из злаков тоже следует исключить.

Павел Петрович, 47 лет, инженер: «Не могу я жить всухомятку! Хоть что ты со мной делай, а жизнь без супа для меня не жизнь! А тут жена мне: «Худеть тебе надо!» А я ей сразу: «Без супа худеть не желаю! Знаю я эти диеты, утром кефир, в обед кефир, разбавленный... Я на кефире далеко не уеду», – так я жене и сказал. А она взяла, да и сварила мне кастрюлю с супом. «Ешь, – говорит, – и черникой закусывай». В общем, не заметил, как сбросил 3 килограмма. Сам себе удивляюсь».

Рецепты супов (для тех, кто суп любит, а как готовить его, не знает)

Суп капустный Продукты

Вилка белокочанной капусты;

два стручка зеленого сладкого перца;

штук шесть морковок;

такое же количество луковиц;

банка очищенных помидоров.

Приготовление

Овощи очистить, хорошо промыть, нашинковать. Выложить в подходящую по размеру кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения и томить на маленьком огне. Томаты размять и вылить вместе с соком в кастрюлю. Вместо консервированных можно использовать свежие помидоры. С 300 г свежих помидоров снимаете кожицу, кожицу отправляете в мусорное ведро, а то, что осталось, мелко нарежете. Заправляете помидорами суп и варите еще 20 минут. Суп слегка можно приправить солью и

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru перцем.

Суп похудательный с шампиньонами

Продукты

5 крупных шампиньонов;

кочан капусты;

4 моркови;

750 г лука-порея;

маленький кусочек имбирного корня; 3–4 ст. ложки соевого соуса.

Приготовление

Шампиньоны нарезать, овощи нашинковать, сложить в кастрюлю, залить холодной водой. Довести до кипения, и варить на маленьком огне 20 минут. Имбирь натереть на мелкой терке и добавить в суп через 10 минут после закипания. Приправить суп соевым соусом.

Суп сложный (но очень полезный)

Продукты

500 г белокочанной капусты;

170 г моркови;

170 г сельдерея;

150 г головок белого лука;

150 г зеленого лука;

300 г цветной капусты;

300 г грунтовых помидоров;

20 г свежего чеснока;

0,5 л протертых очищенных томатов;

0,1 л оливкового масла; 1,5 л воды;

2 кубика овощного бульона;

1 ст. ложка толченого кориандра;

1 ст. ложка измельченного тмина;

2 высушенных стручка острого красного перца; 2 лавровых листа; чайная ложка соевого соуса; немного свежего имбиря, зелень петрушки, кинзы.

Приготовление

Нарезанный белый лук, вместе с зеленым, слегка обжарить в оливковом масле. Заправить тмином, чесноком и тушить на слабом огне. Затем добавить нарезанные кубиками морковь и сельдерей, а также нашинкованную белокочанную капусту, цветную капусту (разделенную на соцветия), нарезанные помидоры. Залить холодной водой. Добавить кориандр, кубики бульона, лавровый лист, мелко нарезанные стручки перца и остальные приправы. Суп варить до победного конца: пока овощи не станут мягкими.

ОДНОДНЕВНАЯ ЧЕРНИЧНАЯ ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЕТОМ МЕЧТАЕТ О ЗИМЕ
(1 КИЛОГРАММ ЗА 1 ДЕНЬ)

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Суть диеты в замороженных продуктах. По мнению ученых, такая холодная еда сжигает жир, так как на переваривание «замороженных» блюд нашему организму нужно вдвое больше энергии, чем на усвоение такого же количества теплых. Диета предназначена для тех, кто желает держать себя в форме. Смотришь, лишний килограммчик нарисовался – садишься на денек на диету.

Что же Дед Морозам, желающим похудеть, следует есть?

Сырое замороженное мясо, есть мы, конечно, не станем. А вот свежемороженая черника, замороженный сок из нее – подойдут в самый раз. Можно сделать фруктовый салат «Снегурочка»: замороженные фрукты заправляются мороженым и едятся в свое удовольствие.

Мороженое следует выбирать с низким содержанием жира. Отлично подойдут молочное мороженое и фруктовое. А на закуску можно погрызть фруктовый лед.

Условия диеты

Каждые полтора часа нужно съесть что-нибудь холодненькое.

Продолжительность диеты: день.

Людмила, 30 лет, менеджер: «Случайно все получилось. Был выходной. Жара стояла. Я морозильную камеру разбирала. Муж поехал за продуктами, и нужно было освободить место. Смотрю, огромный пакет черники, про который я и забыла. Ну, не пропадать же добру: весь день эту замороженную чернику ела и больше ни к чему не притрагивалась. А вечером на весы встала и глазам своим не поверила: одного килограмма как не бывало!»

О ЧЕМ НУЖНО ПОМНИТЬ, СИДЯ НА ДИЕТЕ, ИЛИ ПОЕДИНОК С ВЕСАМИ
Человек худеющий восходит на весы, как на трон, и всякий раз надеется увидеть там меньше «килограммов», чем накануне. Если же этих килограммов вдруг стало больше, то неизбежны огорчение, обвинение в безволии и слабых характеристиках. А возможен и срыв. Человек худеющий впадает в состояние: «-Ну вот, все страдания напрасны, мне ничего не помогает!» И многие прекращают успешное в общем-то похудение только потому, что их вес, при очередном восхождении на весы, не снизился.

Чтобы обезопасить себя от таких разочарований, человек худеющий начинает прибегать к крайним мерам: жидкость не потребляет, сидит в сауне, избегает больших объемов пищи, даже если это овощи. И, что уж совсем никуда не годится, начинает увлекаться мочегонными и слабительными. В общем, делает все то, что никак не способствует похудению, а наоборот, прямо ему препятствует, да еще и здоровье портит.

Чтобы не портить себе здоровье, гораздо важнее для дела «договориться» с весами, и научиться распознавать те ситуации, когда весы «втирают нам очки».

Когда весы «втирают нам очки»

Это происходит в следующих случаях:

А. Жировая масса снижается или, по крайней мере, не растет, а худеющий при взвешивании видит увеличение веса.

Б. Жировая масса не снижается или снижается мало, однако весы показывают потерю веса.

Ясно, что и в первом и во втором случае человек будет введен в заблуждение, а это может привести к неверным выводам и неверным действиям. Поэтому к процедуре взвешивания и интерпретации результата подходить нужно серьезно и со знанием дела.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
О правильном взвешивании

ПОМНИТЕ! Мы взвешиваем не массу жира, а общую массу всего объекта, в эту массу включается: накопленная в тканях вода, содержимое кишечника и мочевого пузыря, одежда и прочее, и прочее.

Килограмм туда, килограмм сюда

Даже если у вас с диетой все сложилось, вы нашли общий язык и взаимопонимание, то уменьшение жировой массы не всегда превышает 2-3 килограмма в неделю. Поэтому, если вы за день изничтожили целый килограмм, то это не значит, что весь этот килограмм приходится на ненавистный жир. И наоборот, если к вам прилип килограмм (за один-единственный день), не паникуйте. Набрать килограмм жира за день – нереально!

Что происходит с весом человека в течение суток

Вес человека колеблется. И в течение суток эти колебания составляют 1-3 килограмма. Связано это с поглощением пищи и воды, опорожнением кишечника и мочевого пузыря, потерей жидкости при дыхании и потоотделении.

Смотри, на чем взвешиваешься!

Много проблем происходит из-за весов. Бытовые весы несовершенны. Килограмм туда – килограмм сюда, вот их точность. Результаты взвешивания так же зависят от вашего положения на платформе весов, стоите ли вы прямо, криво, на одной ноге, на двух. Чтобы избавиться от таких недоразумений, взвешиваться следует на весах, обеспечивающих точность хотя бы порядка 100 граммов. Такую услугу вам могут оказать электронные весы. Чтобы проверить весы, взвешивайтесь дважды, обращайте внимание на то, удалось ли вам получить тот же результат.

Вода – причина огорчений

Задержка воды в тканях организма часто является причиной огорчения при взвешивании.

Когда вода задерживается в организме

Вода задерживается в организме в следующих случаях:

1. Употребление в больших количествах соленой и острой пищи. Каждый лишний грамм соли, прежде чем покинет организм, будет удерживать 100 мл воды. Расчет простой: 10 г соли задержат литр воды, а это значит, что, взойдя на весы, вы обнаружите прибавку веса на целый килограмм.

1 г соли содержится в 200 г соленой и в 100 г сушеной рыбы.

2. Задержка жидкости в связи с употреблением алкоголя. Алкоголь и продукты его распада требуют разведения водой до каких-то менее токсичных концентраций.

3. У многих женщин накопления воды может увеличиться во вторую фазу менструально-овариального цикла (за одну-две недели до очередных месячных). Эти накопления бывают очень значительными, и могут, как нечего делать, добавить женщине 3-5 килограммов.

Для женщин результативность диеты часто зависит от фазы цикла, в которую была начата диета. Если она начата сразу после окончания месячных, то эффективность может быть раза в два больше, чем если вы сели на диету за неделю до начала.

4. После нежданно-негаданно предпринятой интенсивной тренировки также может наблюдаться задержка жидкости. Связано это с отеком перетренированных с непривычки мышц.

Вес снижается – виновата вода

Вот ситуации, когда вес снижается, но это опять же связано с потерей жидкости, а не жира.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

1. Применение различных мочегонных и слабительных средств. Происходит следующее: сперва жидкость эффективно покидает организм и вес снижается, а потом, когда действие лекарства проходит, вода начинает эффективно накапливаться.

Применение мочегонных или слабительных средств без должных на то показаний недопустимо и бессмысленно, так как они никак не влияют на скорость расщепления жира!

2. Потогонная тренировка. Отзанимался человек, отпотел на радость себе и тренеру. Взвесился и впал в эйфорию, что удалось ему избавиться от целого килограмма. Да только вот беда – это опять же килограмм воды, а не жира.

При самой изнурительной тренировке расход энергии редко превышает 900 килокалорий за час. А это равно максимум 100 граммам жира.

3. Потеря воды, вызванная пребыванием в сауне (бане). Здесь мы опять «худеем» водой.

4. Потеря воды при жаркой погоды. В период жары мы можем потерять 1-2 килограмма. Но вот жара прошла, запасы воды восстанавливаются, и мы опять со своими килограммами.

Памятка по взвешиванию

1. Взвешиваться следует в одно и то же время суток, в одной и той же одежде (без одежды). Лучше всего взвешиваться утром натощак, после посещения туалетной комнаты.

2. Для взвешивания используем одни и те же весы.

3. Умейте договориться с весами и правильно интерпретируйте результаты взвешивания. Если, несмотря на все усилия, ваш вес стал больше, то мы не паникуем, а соображаем: скорее всего это связано с накоплением жидкости в организме.

ЭТАП III: ВЫХОД ИЗ ДИЕТЫ

Организм человека после перенесенного голодания или строгой диеты изо всех сил стремится вернуть потраченный жир. И во многих случаях ему это удастся. Что же, получается что все наши усилия насмарку? Ну, уж нет, – скажем мы!

КАК ЗАКРЕПИТЬ РЕЗУЛЬТАТ

1. Выбираем такую диету, которая позволит худеть очень медленно. Это даст возможность организму адаптироваться к новому весу. Ничего, он привыкнет.

2. Если вы для себя выбрали строгую диету, то сразу после ее окончания меняйте свой образ жизни в сторону здорового. Это позволит вам пригвоздить свой вес возле нормального значения.

3. Необходимо организовать переходный период от строгой диеты к обычному питанию. Организм как бы помнит свой предыдущий вес и старается вернуть его. Здесь нам поможет поговорка, что время лечит, что со временем все забывается. Вот и сыграем на забывчивости организма.

Считается, что переходный период должен быть в два (или более) раза дольше, чем продолжительность диеты.

4. Во время переходного периода следует питаться рационально, и не впадать в излишества.

5. Помним про принцип предварительной еды.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ И ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО СИДИТ НА ЧЕРНИЧНОЙ ДИЕТЕ

Ваша цель

Например, за пару недель сбросить пару килограммов, влезть в любимые джинсы, и это все. Не надо вместе с этим обещать себе: бегать по утрам, выучить английский, слетать на Луну, встретить марсианина, очаровать диму Билана. Тише едешь – дальше будешь. Слишком много обещаний – это верный путь, чтобы не

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru выполнить ни одного.

Берем себя в руки

Чтобы «не сорваться»: повесьте фото какой-либо толстушки или свою самую нелюбимую фотографию на холодильник. Как только ваша рука потянется к холодильнику, вы наткнетесь на фото, и ваша рука не то чтобы тут же отсохнет, но оставит холодильник в покое. Аппетит пропадет.

Двигаемся

Для эффективного похудения надо не только ограничить себя в пищевых излишествах, но и заставить организм более активно сжигать накопленные жировые запасы. Поэтому не будем забывать о физических нагрузках, массаже, водных процедурах, о посещении бани.

Контролируйте самочувствие

К началу диеты ваше здоровье должно быть стабильно. Если во время диеты у вас ухудшилось самочувствие, не говоря уж о появлении (обострении) каких-либо заболеваний, немедленно «слезайте» с этой диеты. Здоровье дороже!

Спим полноценно Будьте осторожны

Ни в коем случае не следуйте диете чаще и/или дольше, чем это рекомендовано. При чересчур долгом и/или частом применении диет их эффективность снижается, а опасность для здоровья возрастает.

Правильно выходите из диеты

Именно здесь мы нередко позволяем себе расслабиться и в результате очень быстро набираем прежний, а то и еще больший, вес. Завершив диету и правильно из нее выйдя, надо навсегда, окончательно и бесповоротно перейти на рельсы правильного, здорового, сбалансированного питания и никогда больше с них не сходить.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРАВИЛЬНО ЗАГОТАВЛИВАЕМ ЧЕРНИКУ
СОБИРАЕМ ЛИСТЬЯ

Листья черники собирают в мае-июне. Делают это вручную. Сушат листья в защищенном от солнца и ветра месте. Высушенные листья пересыпаются в холщовые мешочки. Мешочки хранят в сухом помещении. Лучше обновлять запасы листочков каждый год, а не хранить их вечно!

СОБИРАЕМ ЯГОДЫ

Ягоды черники созревают в конце июня. Лучше время для их сбора – утро или вечер. Собравшись за черникой, не забудьте позаботиться о средстве от комаров. Комары, как и люди, любят черничные места.

Ягоды лучше всего собирать вручную. Существуют, конечно, специальные ягодные грабли, но они наносят большой вред черничнику: вместе с ягодой сгребают с кустарничка и листья. И кустарник потом долго от этого оправиться не может. В общем, не только о себе думай, человек худеющий, но и о природе побеспокойся!

Собранные ягоды складывают в корзины, причем не рекомендуется мыть их или перекладывать из одной тары в другую. Кожица у черники нежная, ягода легко мнется.

КАК СОХРАНИТЬ ЧЕРНИКУ

Конечно, свежую ягоду нужно есть, есть и еще раз есть. А если есть уже не получается, да и о запасах на будущий год хочется подумать, что тогда? А тогда долго думать не будем: станем запасать. Существует множество способов заготовить и сохранить ягоду.

Храним чернику в бутылках

Спелую, только что собранную чернику нужно аккуратно перебрать от листьев, иголок, прочего мусора. Бутылки предварительно вымыть и основательно (2 часа) прокалить в духовке. Чернику пересыпать в подготовленную охлажденную тару,

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru аккуратно потряхивая (так ягода уложится плотно). Затем бутылки закупорить и залить сургучом. Храним наш клад в сухом прохладном месте.

Морозим чернику

Чернику перебрать, отобрать крупные, зрелые ягоды. Вымыть, обсушить. Высыпать на картонный поддон с бортами высотой 2–2,5 см, поддон засунуть в морозилку. Замороженные ягоды рассортировать по полиэтиленовым мешочкам, герметизировать и положить в морозилку на хранение.

Сушим чернику

Если вам пришло в голову засушить чернику, то ягоду, предназначенную для этого благого дела, следует собирать в теплую и солнечную погоду. Сразу после сбора, как бы вам лень не было, ягоду нужно перебрать. Удалить поврежденные и раздавленные, а также «лишние детали» – листочки, плодоножки, и прочее. Отобранные ягоды нужно сполоснуть (используем дуршлаг), а затем обсушить (используем сито). Ягоды готовы для сушки. Чернику можно сушить на солнце, а можно и в различных сушилках. Если вы выбрали второй путь, то помним, что искусственную сушку начинают при температуре в 40–50 °С, а когда ягоды подвялятся, увеличиваем температуру до 60–70. Во время сушки противень с ягодами нужно периодически потряхивать. Встряска нужна для того, чтобы перемешать ягоды и тем самым обеспечить им равномерную сушку. Высушенные ягоды хранятся в сухом месте. Срок хранения – 2 года.

Упариваем чернику

Хороший экономичный способ.

Берем стеклянные банки, засыпаем в них чернику (предварительно перебранную). Банки ставим в кастрюльку с водой, кастрюльку на плиту (получается водяная баня). Когда ягода начнет оседать, подсыпаем еще. Так делаем, пока ягоды не перестанут оседать. Затем банки закатываем и храним вместе с другими запасами.

Сок черники

Ягоды перебрать, вымыть; измельчить деревянным пестиком. Полученную мезгу перенести под пресс.

После первого прессования оставшийся в мешочке жом нужно разрыхлить, добавить 1–2 ст. ложки горячей воды и отжать вторично. Важно как можно полнее извлечь красящее вещество ягод.

Кислотность натурального сока черники небольшая, поэтому его разбавляют и немножко подсахаривают. Расчет такой: 60–80 г сахарного песка на один литр сока. Дальше сок следует подогреть до 80 °С, разлить по емкостям, пастеризовать при 85 °С и закатать.

Черника в собственном соку (с сахаром)

Ягоды перебрать, вымыть и обсушить. Готовые ягоды рассыпать по банкам, подсыпать немного сахара и хорошо утрясти. Банки закрыть, и простерилизовать. Банки объемом 0,7–0,9 л стерелизуют 25 минут (при температуре 90 °С), банки объемом 0,5 л – 20 минут, при той же температуре. По окончании стерилизации банки нужно немедленно охладить.

Черника в собственном соку

Чернику перебрать, вымыть, обсушить. Разложить в простерилизованные горячие банки, залить черничным соком. Сок должен быть нагрет до температуры 65–70 °С, банки накрыть крышками и пастеризовать: пол-литровые – 10 минут (температура 90 °С), литровые – 20 минут (та же температура). Хранить в прохладном месте.

Сироп из черники

Нам потребуются: 3 кг черники. Ягоду перебрать, промыть холодной водой, положить в кастрюлю, залить водой и хорошо проварить. Отжать сок, смешать его с сахаром (1,5 кг) и кипятить 5 минут, периодически снимая пенку. Горячий сироп разлить в

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
подогретые бутылки. Бутылки герметично укупорить и, завернув в одеяло, дать остыть.

Маринованная черника

Помимо черники нам понадобятся 100 мл столового 5% уксуса и 350 г сахара. Уксус и сахар смешиваются и кипятятся 5 минут в эмалированной посуде. Затем в кастрюлю добавляют 1 кг ягод. Все варят на слабом огне 15 минут. Полученный отвар сливают, проваривают 10 минут, и снова опускают в него ягоды. После этого добавляют корицу и гвоздику, раскладывают в простерилизованные банки, накрывают крышками. Остывшие банки укутывают.

ВАРИМ ВАРЕНЬЕ, ДЕЛАЕМ ДЖЕМЫ, ПОВИДЛО, ЖЕЛЕ, КОМПОТЫ НА ЗИМУ
Варенье с витаминами

Для приготовления варенья на одну весовую часть ягод нам потребуется полторы части сахара. Чтобы варенье сохранило как можно больше витаминов С и Р, рекомендуется двукратная варка: варим два раза по 20 минут. Перерыв между варкой должен составлять 3-4 часа. Такое варенье сохраняет до 50 процентов витаминов.

Варенье из черники (очень вкусное)

Нам потребуются: 1 кг черники, 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.

Варим сироп (900 г сахара на 100 мл воды). Когда сироп закипит, порциями опускаем в него ягоды и кипятим 5-7 минут, после этого оставляем «варенье» на 8-10 часов. Затем на очень слабом огне доводим до кипения и варим до готовности. Готовое варенье в горячем виде разливаем в банки и стерилизуем: полулитровые банки – 7 минут, литровые 10-12 минут.

Простое варенье

1 кг ягод черники засыпать 1,5 кг сахара и оставить на 12 часов. Получившийся сок слить, довести до кипения, всыпать в него ягоды и варить на слабом огне до готовности.

Черника в сахаре

Нам потребуются: 750 г черники, 150 г сахара.

Чернику перебрать, промыть и, послойно пересыпав сахаром, уложить в литровую банку. Банку плотно закрыть крышкой и пастеризовать 30 минут при 80 °С. (Как вариант: стерилизовать 8 минут в кипящей воде.)

Черника с сахаром (второй вариант)

Отобрать самую спелую ягоду (1 кг), тщательно промыть и, немного размяв (лучше всего деревянным пестиком), перемешать с сахаром (1 кг). Переложить в кастрюлю, подогреть до температуры 65-70 °С и разложить в горячие простерилизованные банки. Банки накрыть крышками и пастеризовать: полулитровые – 20 минут, литровые – 30 минут.

Черника, протертая с сахаром

На 1 кг черники нам потребуется 2 кг сахара. Свежие ягоды тщательно промыть, хорошо просушить. Пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с сахаром, оставить на несколько часов, затем подогреть на слабом огне (температура не должна превышать 70 °С), не забывая помешивать. Когда сахар полностью растворился, можно выключать. Еще горячую чернику разложить в банки. Сверху засыпать сахаром и закрыть полиэтиленовыми крышками.

Джем

Нам потребуются: 1 кг черники, 400 г сахара, сок 1 лимона.

Чернику перебрать, промыть, положить в кастрюлю и поварить. Когда ягоды разварятся, добавить сахар и, непрерывно помешивая, варить до загустения. При окончании процесса добавить лимонный сок, немного поварить и сразу же разлить в

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
приготовленные банки.

Джем (второй вариант)

Нам потребуются: на 1 кг черники: 500 г сахара, 40 г пектинового порошка (1 пакетик), 3 г лимонной кислоты.

Ягоду перебрать, промыть и постепенно, небольшими порциями уложить в широкую низкую кастрюлю. Подлить несколько ложек воды и варить 3-5 минут. Пектиновый порошок смешивают с пятикратным количеством сахарной пудры и добавляют к кипящей чернике (не забывая помешивать!). Через 6-10 минут кипения по частям засыпают сахар, так чтобы не прерывать кипения джема. Когда сахар растворится, добавляют лимонную кислоту. Затем варят еще 5 минут и снимают с огня. Горячим джемом заполняют банки, обернутые влажным полотенцем. Быстро укрепляют крышки и оставляют охлаждаться.

Повидло из черники

1 кг ягод заливаем 200 мл воды, доводим до кипения, кипятим несколько минут. Затем массу протираем через густое сито, добавляем 500 г сахара и варим на слабом огне до консистенции повидла.

Компот из черники на зиму

Нам потребуются: 3 кг черники, 1 л воды, 0,1 л 4% уксуса, 800 г сахара.

Ягоду перебрать, хорошо промыть, обсушить. Воду, уксус, сахар поставить на огонь, довести до кипения, кипятить около 3 минут. В кипящий сироп высыпать ягоду и кипятить не более 5 минут. После этого ягоды выбрать шумовкой, уложить в подготовленные банки и залить прокипяченным сиропом. Банки плотно закрыть и, завернув в одеяло, дать остыть.

Компот из черники (второй вариант)

Чернику (1 кг) перебрать, вымыть, обсушить. Ягоду засыпать в банки (до горлышка банки), залить горячим сахарным сиропом (200 г сахара на 800 мл воды), не доливая 2 см до краев горлышка. Накрывать крышками и пастеризовать при температуре 90°C: полулитровые – 15 минут, литровые – 30 минут. Банки укупорить.

Мармелад из черники

Нам потребуются: 1 кг черники, 600 г сахара.

Подготовленную ягоду насыпать в кастрюлю, накрыть крышкой, и держать на слабом огне до тех пор, пока ягоды не покроются соком, после чего протереть ягоды через сито. Полученное пюре смешать с сахаром и варить до тех пор, пока масса не начнет отставать от дна и стенок кастрюли. Затем массу выложить на противень, выстланный пергаментом, разровнять и подсушить в духовке (только не сожгите!). Обсыпать сахарной пудрой, нарезать кусочками (проявите фантазию, нарежьте фигурно). Хранить мармелад нужно в хорошо закрытой таре в холодном и сухом месте.

Мармелад из черники (упрощенная технология)

На 1 кг черники нам потребуется 700 г сахара.

Ягоду перебрать, вымыть, протереть через сито. Добавляют сахар и варят смесь до тех пор, пока масса не загустеет и не будет отставать от дна кастрюли. Горячий мармелад тут же выкладывают на блюдо, смоченное холодной водой. Затем ждут, когда мармелад остынет, а после нарезают на кусочки и складывают в банки.

Желе из черники

1 кг ягод черники положить в глиняную посуду, поставить в теплую духовку на 15 минут. Затем отжать сок, добавить 350 г сахара и варить на слабом огне до густоты желе, то и дело снимая пену.

ЧЕРНИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
КИСЕЛЬ И КОМПОТЫ
Кисель из черники

Нам потребуются: 100 г ягод, 100 г сахара, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Ягоды вымыть, размять, отжать сок. Выжимку прокипятить, получившийся отвар процедить и добавить в него сахар. Отвар вновь поставить на огонь, довести до кипения и, постоянно помешивая, добавлять разведенный в воде крахмал. Еще раз довести до кипения и снять с огня. Влить в «кисель» отжатый сок. Остудить и подавать на стол.

Кисель из сушеной черники

Нам понадобятся: 20 г сушеной черники, 80 г сахара, 40 г крахмала, 4 стакана воды.

Сухие ягоды промыть, залить холодной водой и варить до размягчения. Ягоды размять ложкой и отжать через сито. В отвар добавить сахар, разведенный крахмал и довести до кипения, не забывая помешивать. Подавать в охлажденном виде.

Кисель из черники на овсяной муке

Нам понадобятся: 200 г овсяной муки, 100 г сахара, 50 г черники.

Овсяную муку залить водой, дать хорошенько настояться, процедить через сито, заварить густой кисель. Вылить в формочки и охладить. При подаче полить черничным сиропом.

(Вместо овсяной муки можно использовать овсяные хлопья.) При таком раскладе нам понадобятся: черника – 1 стакан, овсяные хлопья – 2 стакана, вода – 500 г, сахарный песок – 100 г.

Кисель

(универсальный рецепт для любых ягод)

Нам понадобятся: 250 г ягод, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки картофельного крахмала и 7 стаканов воды.

Этот кисель можно готовить также из ягод клюквы, брусники, черной и красной смородины. Если на кисель пошли не совсем зрелые ягоды, то, чтобы сохранить первоначальную окраску киселя, в ягодный сок после первого процеживания добавляют лимонную кислоту.

Ягоды перебрать и хорошо промыть, отжать сок. Сок перелить в отдельную тару и, накрыв крышкой, поставить в холодильник. Мезгу положить в кастрюлю, залить горячей водой и кипятить в течение 4–6 минут, затем процедить через сито. В полученный отвар насыпать сахарный песок и вновь довести до кипения, не забывая снимать с поверхности пену. Крахмал развести холодной питьевой водой и процедить. Затем, постоянно помешивая, влить его в горячий ягодный сироп. Затем кисель довести до кипения и добавить в него охлажденный сок.

Компот из черники (пьют в тот же день)

На 3 стакана свежей (подготовленной ягоды) нам потребуется 100 г сахара и 3 стакана воды. Сахар растворить в воде, довести до кипения, опустить ягоды, прокипятить. Подавать охлажденным.

СУПЫ ИЗ ЧЕРНИКИ. КТО БЫ МОГ ПОДУМАТЬ!
Суп из черники

200 г свежей спелой черники перебрать, промыть, залить 800 мл горячей воды и поставить на огонь. Добавить 100 г сахара, довести до кипения, влить разведенный крахмал (4 ч. ложки разводятся в 100 мл остывшего отвара) и еще раз довести до кипения.

Суп из черники с клецками (из латышской кухни)

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
к 400 г спелой черники добавить 3 столовые ложки сахара, опустить в кипящую воду (1,2 л) и варить до частичного разваривания ягод. Влить разведенный крахмал (1/2 ст. ложки на небольшое количество холодной воды), довести до кипения и охладить.

150 мл молока или сметаны взбить с яйцом, солью, сахаром (1 ч. ложка) смешать с 1,5 стаканом муки. Слепить клецки и опустить в кипящую подсоленную воду. Готовые клецки залить черничным отваром.

Суп из черники на рисовом отваре

40 г сушеной черники промыть, залить 350 мл воды, довести до кипения, кипятить 10-15 минут, настоять 30 минут, после чего процедить, и добавить 15 г сахара, 1 ст. ложку свежевыжатого сока лимона, охладить. 30 г риса разварить и вместе с жидкостью дважды протереть через сито, затем соединить с настоем черники. Суп подается с сухариками из белого хлеба. (Блюдо должен быть комнатной температуры.)

Суп из черники с хлебными клецками

Нам понадобятся: вода – 1 л, черника – 350 г, сахар – 100 г, крахмал картофельный – 30 г, кислота лимонная; для клецек: масло сливочное – 40 г, яйца – 2 шт., сахар – 25 г, хлеб пшеничный – 300 г, сметана – 250 г.

Ягоду перебрать, помыть, обсушить. Сахар залить водой и довести до кипения. В кипящую лаву опустить ягоды и варить до готовности. Затем добавить лимонную кислоту и крахмал, разведенный холодной водой. Суп довести до кипения и охладить. Масло сливочное и желтки растереть с сахаром, добавить «тертый» хлеб, сметану, взбитые белки и все хорошо перемешать. Из полученной массы сформировать клецки и опустить их в кипящую воду. Когда клецки всплывут, вынуть их и переложить в тарелки с супом.

Суп-пюре из черники

Нам понадобятся: 130 г свежей черники, 20 г сахара, 10 г картофельного крахмала, 20 г сметаны или сливок.

Свежую ягоду перебрать, вымыть, залить горячей водой, сварить, протереть через сито, добавить сахар, довести до кипения и варить 5-6 минут. После этого ввести разведенный холодной водой картофельный крахмал, вновь довести до кипения и охладить.

(Этот суп можно готовить из сушеной черники. В этом случае: ягоду перебрать, промыть, залить холодной водой и варить 25-30 минут. Дальше поступать так же, как при изготовлении супа-пюре из свежей черники.)

Суп подается со сметаной или со сливками.

ПИРОГИ ИЗ ЧЕРНИКИ

Вкусный пирог из черники

Нам понадобятся: 500 г муки, 30 г дрожжей, 70 г сахара, 250 мл теплого молока, 1 яйцо, щепотка соли, тертая цедра от 1/2 лимона, 130 г сливочного масла или маргарина, масло для смазывания формы, 80 г раскрошенного миндального печенья, 60 г молотого миндаля, молотая корица на кончике ножа, 1 1/4 кг черники, 150-200 г сахарной пудры, 250 мл сливок, 1-2 пакетика ванильного сахара.

Муку просеять в миску, сделать углубление посередине, в углубление добавить раскрошенные дрожжи с сахаром, немного молока и замесить опару. Накрыть салфеткой и поставить на 15 минут в теплое место. Затем добавить оставшийся сахар и молоко вместе с яйцом, солью, лимонной цедрой, нарубленным маслом или маргарином. Начать взбивать тесто. Тесто взбивать до тех пор, пока не появятся пузырьки, и оно не будет отставать от краев посуды. Раскатываем тесто на противне (противень предварительно смазать жиром), накрываем салфеткой и даем подойти. Раскрошенное миндальное печенье размять, для этого его следует положить в полиэтиленовый пакет и вооружиться скалкой. Затем перемешать его с миндальными орехами, добавить корицу. Чернику промыть холодной водой, обсушить. Выложить на тесто сперва миндальную смесь, потом ягоды. Края теста нужно оставить свободными, чтобы ягодный сок «не убежал» с пирога.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Пирог выпекается в нагретой до 180 °С духовке около 35 минут. Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и охладить. Взбить сливки с ванильным сахаром и подать к пирогу.

Четыре пирога с черникой

Нам понадобятся: Для теста: 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 250 г молока, 200 г муки. Для начинки: 250 г черники, 4 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки крахмала.

Тесто: Смешать сливочное масло, сахар, 1 яйцо и молоко. Добавьте муку и быстро замесите тесто. Нужно поторопиться, иначе тесто станет тугим. Быстрозамешанное тесто положить в холодильник, и оставить его там приблизительно на час или на два.

Начинка: Смешать сахар с крахмалом и посыпать ягоды. Затем, разделив ягоды поровну, насыпать в четыре формы для выпекания.

Раскатать тесто толщиной около 3 мм и вырезать из него четыре «блина». Этими блинами следует накрыть приготовленные формы с черникой. Разровняйте края у теста, смажьте его взбитым яйцом и посыпьте небольшим количеством сахара.

Выпекать пироги около 15 минут при температуре 200 °С (духовку предварительно нагреть).

Если у вас осталось тесто, то его можно положить в пластиковый пакет и хранить пару дней в холодильнике. Тесто также можно и заморозить.

Пироги подаются со взбитыми сливками или ванильным мороженым.

Пирог с черникой «простой»

350 г муки, соль, пищевую соду (2 ч. ложки) смешать с 150 г растопленного жира и, постепенно, по ложке, добавляя воду, замесить крутое тесто. Тесто месить до тех пор, пока оно не перестанет липнуть к рукам.

Раскатать тесто, разделить на две части. Первую часть положить в форму, смазанную жиром. Сверху «насыпать» 500 г черники, добавить небольшие кусочки сливочного масла, слегка присыпать мукой, сахаром (200 г). Закрывать пирог пластом второй части теста и выпекать в духовке 30 минут (при средней температуре).

Пирог чернично-рисовый

300–400 г риса отварить в 800 мл молока. Два желтка тщательно растереть с 100 г сахара и 50 г сливочного масла. Добавить соль (по вкусу).

500 г черники, 50 г изюма, 30 г миндальных орехов плюс сахар смешать и варить на слабом огне 35 минут, затем добавить 2 взбитых белка. Все компоненты перемешать, выложить в форму, смазанную сливочным маргарином, сверху положить небольшие кусочки сливочного масла и поставить в духовку.

НАПИТКИ ИЗ ЧЕРНИКИ
Черника с молоком

Нам понадобятся: 0,5 стакана черники, 1 стакан молока, 10 г сахара.

В холодное молоко добавить сахар, ягоды, перемешать, и можно пить.

Черничный морс

Нам понадобятся: 1 стакан черники, 0,5 стакана сахара, 1 л воды.

Ягоду перебрать, промыть под холодной водой, размять и отжать сок. Полученный сок перелить в подходящую тару, накрыть крышкой и поставить в прохладное место. Выжимки залить горячей водой, прокипятить 10–12 минут. Затем отвар процедить и смешать с ранее полученным соком. Добавить сахар. Пить морс охлажденным.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Черничный морс с медом

Нам понадобятся: 3 стакана горячего черничного морса, 4 яичных желтка и 4 столовые ложки меда.

Взять желтки, добавить мед и все это, непрерывно помешивая, постепенно влить в горячий черничный морс. Пьется такой напиток в горячем виде.

Напиток «Сказка»

Нам понадобятся: 4 стакана черники, 1 стакан холодных сливок или холодного молока, 0,5 стакана сахарной пудры.

Ягоду перебрать, вымыть и выжать сок в соковыжималке (можно протереть ягоду через сито). К полученному соку добавить холодные сливки (молоко) и сахарную пудру, перемешать. Напиток пьем охлажденным.

Горячий черничный напиток

Нам понадобятся: 1 стакан черничного сока, 8 ст. ложек ванильного сиропа, 2-3 стакана горячей кипяченой воды.

В предварительно прогретую емкость налить черничный сок, ванильный сироп и крутой кипяток. Перемешать. Это «чайный» напиток, употреблять его надо в горячем виде.

Черничный напиток со сливками

Нам понадобятся: 2 стакана черники, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки крахмала, 4,5 стакана горячей кипяченой воды, 100 г взбитых сливок.

Ягоду перебрать, вымыть, положить в кастрюлю, залить горячей водой и, закрыв крышкой, поставить на огонь. Варить 20-30 минут. Процедив полученный отвар, отливаем 0,6 стакана отвара. Этот объем жидкости сперва остужаем, а затем растворяем в нем крахмал. В основное количество отвара добавляем сахар, разведенный картофельный крахмал. Полученную смесь ставим на огонь, доводим до кипения. Напиток подается в охлажденном виде. Перед подачей на стол в бокалы с напитком положить взбитые сливки.

Черничный напиток с желтком

Нам понадобятся: 1 стакан черничного сока, 2 стакана пастеризованного холодного молока, 4 яичных желтка, 40 г взбитых сливок, 8-12 кубиков пищевого льда.

В шейкер положить яичные желтки, добавить черничный сок, холодное молоко, пищевой лед и все это хорошенько взбить до пены. Напиток процедить, перелить в бокалы и сверху положить взбитые сливки.

Черничный коктейль

Нам понадобятся: 8 ст. ложек черничного сока, 8 ч. ложек малинового сиропа промышленного производства, 300 г консервированных фруктов и 200 г мороженого.

Уложить в бокалы консервированные фрукты и мороженое, влить малиновый сироп и черничный сок.

Черничный напиток с сыром

Нам понадобятся: 8 ст. ложек черничного сока, 200 г натертого сыра, 2 стакана холодного пастеризованного молока.

Засыпать в миксер натертый сыр, добавить холодное молоко и черничный сок. Взбивать в течение 1 минуты. Подавать напиток хорошо охлажденным. Можно бросить в стаканы кубики льда.

Чернично-голубичный напиток с желтком

Нам понадобятся: 8 ст. ложек черничного сока, 4 ст. ложки сока ягод голубики, 1

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
стакан холодного йогурта (кефира), 4 яичных желтка, 50 г взбитых сливок, 8-10 кубиков пищевого льда.

Положить в шейкер яичные желтки, вылить черничный сок, сок ягод голубики, холодный йогурт (кефир), добавить лед и взбить смесь до пены. Напиток процедить, перелить в стаканы и подавать со взбитыми сливками.

Черничный гоголь-моголь

Нам понадобятся: 0,5 стакана черничного сока, 2 яйца, 3 ст. ложки сахара, 2 стакана холодного молока, 0,5 стакана холодной кипяченой воды, щепотка соли, 1-2 ч. ложки натертого мускатного ореха.

Яйца разбить и отделить желтки от белков. И те и другие взбить. Желтки – до образования густой массы лимонного цвета, белки – в крутую пену. В желтки добавить щепотку соли, сахар, черничный сок и хорошо перемешать. Затем влить холодное молоко и охлажденную кипяченую воду и опять все перемешать. Полученную смесь влить во взбитые белки. Разлить по бокалам. Перед подачей на стол черничный гоголь-моголь посыпать натертым мускатным орехом.

Напиток «Черничная буря»

Нам понадобятся: 1 стакан черники, 4 ст. ложки сахара, 2 стакана простокваши, 1 ч. ложка лимонного сока, корица.

Ягоды размять, добавить сахар, холодное молоко, лимонный сок, корицу, перелить в миксер и взбивать в течение 1 минуты. Подавать сразу же. В бокалы можно положить лед, а можно и взбитые сливки. А можно – и то и другое.

Коктейль «Чернично-молочный»

Нам понадобятся: 300 мл молока, 100 мл черничного сока, 2 ч. ложки меда.

В шейкер влить сок, положить мед, несколько кубиков льда. Смешать до образования однородной массы. Полученную смесь процедить, разлить по бокалам и добавить молоко. Напиток подавать охлажденным.

Напиток из черники с кислинкой

Нам понадобятся: 500 г черники, пол-лимона, 1 стакан воды, сахарный песок (по вкусу).

Чернику перебрать, промыть, пропустить через мясорубку. Сахар залить водой, вскипятить. Полученный сироп охладить и смешать с черничным соком. Напиток разлить по бокалам. И положить в них по кусочку лимона.

Черничный напиток с мятой

Нам понадобятся: 500 г черники, 1 ст. ложка сухих листьев мяты, 0,5 стакана сахара.

Мяту залить кипятком (0,5 стакана), дать настояться. Вскипятить 2 стакана воды с сахаром, охладить. Ягоду хорошо промыть, пропустить через мясорубку (протереть через сито). Настой мяты процедить и добавить его в полученный сок, добавить сироп. Перемешать. Разлить по бокалам. Добавить кубики льда.

Напиток из тыквы и черники

Килограммовую тыкву (куски тыквы) пропустить через соковыжималку, полученный сок смешать с 2 стаканами сыворотки, охладить. Перелить в бокалы, положить ягоды черники (по вкусу). Сахар добавить также по вкусу.

Чай из черники

100 г сушеной черники варить в 1 л воды около 5 минут. Затем оставить на 40-60 минут, процедить, добавить лимонный сок и сахар (по вкусу). Разлить по бокалам, добавить лед.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Вино из черники

5 кг черники перебирают, промывают чистой водой и помещают в бутылку. В отдельной посуде растворяют 1,5 кг сахара в 5 л воды. Этим раствором заливают чернику. И оставляют бродить. По окончании брожения вино процеживают через ткань, а затем фильтруют через вату. Вино разливают по сухим сосудам, укупоривают и хранят в сухом и прохладном помещении. Сосуды (бутылки) следует хранить в горизонтальном положении.

Черничное вино (второй вариант)

5 кг черники перебирают, промывают чистой водой и пропускают через соковыжималку. 10 кг красного винограда моют, отделяют ягоды и отжимают сок на прессе. В полученный виноградный сок добавляют 500 г сахара. После того как сахар растворится, смешивают его с соком черники. Смесь разливают в сосуды и подвергают брожению. Процесс брожения длится около 6-7 дней. После этого вино фильтруют через вату и разливают в чистые и сухие бутылки (бутылки). Бутылки укупоривают и хранят в сухом, прохладном помещении, в горизонтальном положении.

ДЕСЕРТЫ

«Летние объедение»

Нам понадобятся: 200 г консервированных фруктов, 200 г мороженого, 60 мл малинового сиропа, 60 мл черничного сока.

Положите в вазочки фрукты, мороженое, добавьте малиновый сироп и черничный сок. Перемешайте. Десерт можно подать со взбитыми сливками.

Рецепт мороженого с черникой

Нам понадобятся: 300 г свежей черники, 3 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки рома, 150 мл жирных сливок, 2 веточки мяты, 300 г ванильного мороженого, рубленые фисташки.

Очень чистую чернику положить в большую миску и, осторожно смешав с 2 пакетиками ванильного сахара и ромом, убрать на 15 минут в холодильник. Ванильное мороженое разложить по вазочкам. Украсить его взбитыми сливками. Посыпать черникой и рублеными фисташками, «озеленить» листочками мяты.

Черника с кукурузными хлопьями

Нам понадобятся: 500 г черники, 0,5 л молока, 75 г сахара, 150 г кукурузных хлопьев, 25 г сливочного маргарина, цедра лимона, 1/3 ч. ложки корицы, 2 белка, 4 ст. ложки сахарной пудры.

Молоко вскипятить вместе с сахаром. Этим молоком залить кукурузные хлопья, поставить на огонь. Слегка поварить и добавить сливочный маргарин, цедру лимона, корицу и чернику. Все перемешать, разложить по вазочкам и выставить на холод. Подавать с кремом, приготовленным из белков, взбитых с сахарной пудрой.

ЧЕРНИКА – ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА. НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ РАЗНЫХ БОЛЕЗНЕЙ НА ОСНОВЕ ЧЕРНИКИ ОТВАРЫ, НАСТОИ ПЛОДОВ И ЛИСТЬЕВ
Используют плоды и листья черники.

1. Из плодов можно делать настои и отвары. Обычно рецепт такой: 2 ч. ложки плодов заваривают стаканом кипятка. Делают черничный кисель или отвар. В последнем случае 1 ст. ложку ягод заливают 2 стаканами воды и кипятят до тех пор, пока останется 1 стакан жидкости. Также используют сок черники.

2. Из листьев готовят настои. Чайную ложку листьев черники заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут, затем процеживают. Настой используют как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство при обработке ран, язв, а также спринцевания.

БОЛЕЗНИ КРОВИ

6 ст. ложек листьев черники залить 1 л кипятка, настоять 2-3 часа, процедить. Пить по 5-6 стаканов в день с равными промежутками времени в течение месяца. Перерыв на 10 дней, затем повторить. Допускается и при медикаментозном лечении.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

БОЛЕЗНИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

2 ст. ложки листьев черники залить полным стаканом кипятка, настоять 3-4 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При поносе, болезнях желудка, энтерите и изжоге полезен отвар плодов: 1 ст. ложку сухих ягод залить 2 стаканами горячей воды, пить по 60 мл 4 раза в день до еды. Этим же настоем полоскают рот при стоматите.

4 ч. ложки сухих плодов черники заливают стаканом воды комнатной температуры и настаивают в течение 8 часов. Выпивают в течение дня, в несколько приемов. Применяют при желудочно-кишечных расстройствах.

Готовят отвары сушеных ягод. Берут 50 г сушеных ягод, заливают их 0,5 л кипятка и кипятят 15-20 минут. Принимают по 0,5 стакана через каждые полчаса при поносах.

Настой из черники, лапчатки, бессмертника, шалфея и тмина при заболеваниях желудка

Берутся: ягоды черники – 20 г, корневище лапчатки – 10 г, цветы бессмертника – 10 г, листья шалфея – 30 г, плоды тмина – 10 г. Две столовые ложки сбора заливаются 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают 3 раза в день по 1/3 стакана за 15-20 минут до еды.

Настой черники с крапивой, калганом, мятой, орехом и ромашкой

Нормализует работу кишечника.

Берутся: плоды черники – 1 часть, листья крапивы – 1 часть, корневище калгана – 1 часть, листья ореха грецкого – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть. Завариваются из расчета: 1 ст. ложка смеси на 2 стакана кипятка; настаивают в термосе 2 часа. Пьют по 2-3 стакана в день за 30 минут до еды.

Отвар из черники и черемухи

Берутся: плоды черники – 2 части, плоды черемухи – 3 части. Столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка; кипятят 20 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1/3 – 1 стакана 3 раза в день при желудочно-кишечных расстройствах.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ

Меноррагия (аномально сильное кровотечение во время менструации).

1 ст. ложку листьев черники залить стаканом кипятка, парить на водяной бане 15 минут, настоять 1 час. Процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Гипертония

4 ч. ложки ягод черники залить стаканом воды комнатной температуры, настоять 8 часов (лучше ставить на ночь). Выпить дробными порциями в течение дня.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗРЕНИЯ И ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Конъюнктивит

Съедать ежедневно по 1 ст. ложке свежих или сухих ягод черники.

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Делают густой отвар из сухих плодов черники. 100 г сухих ягод заливают 0,5 л воды и кипятят до тех пор, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л. Смазывают ожоги, сыпь на коже. Также применяют как полоскание при ангинах.

Экзема

Из свежих ягод приготовить густой отвар и, не процеживая, толстым слоем накладывать на пораженные места и обвязать марлей. Таким же отваром обрабатывают сыпи, прыщи, некротические язвы и ожоженные места.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Свежеотжатый сок черники применяются для компрессов при лечении мокнувших экзем, ожогов, гнойных ран и язв. Компрессы меняют в течение суток 34 раза.

БОЛЕЗНИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Отвар из черники, шиповника, черемухи, крапивы при авитаминозе

Берутся: плоды черники – 2 части, плоды шиповника – 3 части, плоды черемухи – 1 часть, листья крапивы – 3 части. Заваривают из расчета 1 ст. ложка смеси на 2 стакана кипятка; кипятят 10 минут на слабом огне, после чего переливают в термос и настаивают 2 часа. Принимают в горячем виде по 1 стакану в день в качестве витаминного средства. (Будьте бдительны: не следует увлекаться таким чаем при нерегулярной работе кишечника.)

1–2 ч. ложки ягод заливают стаканом кипятка и настаивают, укутав, в течение 3–4 часов. В настой можно добавить сахар. Пьют понемногу 5–6 раз в день при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Отвар из черники, смородины, земляники, ежевики и спорыша

Берутся: листья черники – 2 части, листья смородины – 1 часть, листья земляники – 3 части, листья ежевики – 2 части, трава спорыша – 1 часть. Заваривают из расчета 1–2 ч. ложки смеси на стакан кипятка; доводят до кипения и настаивают в термосе 1–1,5 часа. Пьют по 1–2 стакана в день с сахаром или медом. Отвар используется в качестве витаминного напитка.

Отвар из черники, смородины, земляники, ежевики, пырея, душицы и чабреца

Берутся: листья черники – 2 части, листья смородины черной – 1 часть, листья земляники – 3 части, листья ежевики – 2 части, корневище пырея ползучего – 2 части, трава душицы – 1 часть, трава чабреца – 1 часть. Столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка, кипятят 10 минут, настаивают в течение часа в термосе. Пьют по 0,5 стакана 3–4 раза в день после еды. Употребляется как витаминное средство.

Диабет

Берут 50 г сушеных ягод черники, опускают в термос, заливают 0,5 л крутого кипятка; настаивают 68 часов и выпивают в течение дня, мелкими глоточками. Рекомендуется для лечения легких форм диабета, а также почечнокаменной болезни, подагры, ревматизма, анемии.

Можно делать настой из листьев черники.

Берут 50 г листьев черники, заливают 1 л кипятка и настаивают в течение часа. Принимают по 0,5 стакана 3–5 раз в день при диабете, болезнях почек, печени и поджелудочной железы.

60 г листьев кипятить 20 минут в 1 л воды. Пить по 50 мл 3 раза в день при колите, диабете и внутренних кровотечениях. Таким отваром и настоем листьев черники можно промывать раны и делать клизмы при геморроидальных кровотечениях.

Сок из черники самостоятельно или пополам с земляничным соком применять при лечении диабета, а также при анемии, мочекаменной болезни, подагры, авитаминоза. Пьют по 0,5 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день до еды.

Часто при лечении диабета черника присутствует в отварах вместе с другими лечебными травами.

Отвар из черники, фасоли, галеги лекарственной и мяты

2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л крутого кипятка; настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар из черники, фасоли, льна и овсяной соломы

Берутся: листья черники – 1 часть, сухие створки фасоли – 1 часть, семена льна – 1 часть, овсяная солома – 1 часть. 3 ст. ложки сбора заливают 3 стаканами воды; кипятят 10 минут, настаивают, укутав, в течение 30–40 минут; процеживают.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Принимают по 0,5 стакана 6-8 раз.

Отвар из черники, салатного цикория, пырея, боярышника и шиповника

Берутся: листья черники – 2 части, корень салатного цикория – 3 части, корневище пырея ползучего – 3 части, плоды боярышника – 2 части, плоды шиповника – 2 части. Столовую ложку смеси заваривают 1 стаканом кипятка; кипятят на слабом огне 10 минут, охлаждают, процеживают. Пьют по 1/3 стакана 4 раза в день до еды.

Отвар из черники, одуванчика и галеги лекарственной

Берутся: листья черники – 25 г, листья одуванчика – 25 г, трава галеги лекарственной – 20 г. Столовую ложку сбора заливают 0,5 л кипятка; кипятят 5 минут, настаивают, затем процеживают. Принимают по 1/3 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

Отвар из черники, крапивы и одуванчика

Берутся: листья черники – 25 г, крапива – 25 г, листья одуванчика – 25 г. Столовую ложку сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 10 минут и процеживают. Принимают 3 раза в день по 2-3 ст. ложки, за 20 минут до еды.

Отвар из черники, зверобоя и крапивы

Берутся: листья черники – 25 г, зверобой – 25 г, листья крапивы – 25 г. Столовую ложку сбора заливают 300 мл кипятка, кипятят в течение 5 минут, настаивают и процеживают. Принимают 1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой в течение месяца.

ЧЕРНИЧНЫЕ ЧАИ

ЧАЙНЫЕ БАЛЬЗАМЫ С ЧЕРНИКОЙ

1 способ

Берутся: плоды черники – 1 часть, трава душицы – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, плоды шиповника – 1 часть, плоды смородины черной – 1 часть, плоды бузины черной – 1 часть, чай черный байховый – 2 части. Чайную ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают, добавляют мед. Пьют, как обычный чай. Бальзам используется как витаминное, общеукрепляющее средство.

2 способ

Берутся: зеленый чай – 3 стакана, чайная ложка следующих компонентов: листья черники, мята перечная, цветки ромашки аптечной, трава Melissa лимонной, трава зверобоя продырявленного, листья смородины черной, листья малины, листья березы, плоды шиповника, плоды рябины красной. Сухие листья, травы, плоды тщательно измельчают, смешивают, добавляют сухой чай и опять тщательно перемешивают. Хранят смесь в стеклянной или фарфоровой посуде с плотно закрытой крышкой. Заваривают следующим образом: эмалированную кастрюльку или кружку ошпаривают кипятком, засыпают подготовленную сухую смесь из расчета 1 ч. ложка с верхом на 2 стакана кипятка. Сухую смесь заливают крутым кипятком, перемешивают, плотно закрывают посуду крышкой, сверху кладут полотенце и настаивают 5-7 минут. Пьют напиток горячим. Так как листья, плоды, ягоды постепенно отдают свои полезные вещества, то, по мере убывания напитка, в заваренную смесь можно добавлять кипятки. Рекомендуется как витаминное, общеукрепляющее и тонизирующее средство.

ЧАИ ТРАВЯНЫЕ С ЧЕРНИКОЙ

1. Берутся: листья черники – 1 часть, листья крапивы – 5 частей, цветки бузины черной – 1 часть, листья мяты перечной – 3 части, цветки календулы – 4 части, травы зверобоя – 4 части. Заваривают из расчета: 1 ст. ложка сбора на 1 стакан кипятка, настаивают 10 минут. Пьют 3 раза в день равными порциями за 20 минут до еды. Рекомендуется при экземе и нейродермитах.

2. Берутся: листья черники – 3 части, трава кресса водяного – 2 части, листья земляники лесной –

1 часть, корень ежевики – 3 части, цветки яснотки белой – 3 части, трава осоки парвской – 3 части. 4 ст. ложки смеси заливаются 1 л кипятка, настаивают. Пьют равными порциями 6 раз в день. Рекомендуется при анемиях, вызванных патологиями

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru почек.

3. Берутся: листья черники – 2 части, листья лопуха – 1 часть, цветки ромашки аптечной – 1 часть, листья смородины черной – 2 части, трава кипрея узколистного – 1 часть, трава земляники – 2 части, солома овса посевного – 2 части, трава хвоща полевого – 3 части, цветки цикория – 3 части, листья березы –

2 части, трава базилика – 2 части. 2–3 ст. ложки смеси заливаются 1 л кипятка. Пьют равными порциями до 7 раз в день. Рекомендуется это средство при экземе.

4. Берутся: листья черники – 2 части, трава сушеницы топяной – 2 части, корень лопуха большого – 1 часть, корень цикория – 1 часть, листья ореха грецкого – 1 часть, почки сирени обыкновенной – 2 части, плоды шиповника – 2 части, трава душицы – 2 части. 2 ст. ложки смеси заливают 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут. Пьют по 0,5 стакана 4 раза в день. Рекомендуется употреблять при фурункулах, вульгарных угрях, рожистом воспалении.

5. Берутся: листья черники – 2 части, плоды шиповника – 3 части, листья таволги вязолистной – 3 части, листья кипрея – 3 части, трава тмина ползучего – 1 часть, трава зверобоя – 2 части, листья костяники – 2 части. Заваривают и пьют как обычный чай. Полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, оказывает тонизирующее, ранозаживляющее, регулирующее обмен веществ действие.

6. Берутся: плоды черники, корневища калгана, листья мяты перечной, листья крапивы, листья ореха грецкого, цветки ромашки аптечной – в равных частях. Заваривают как обычный чай, пьют по 2–3 стакана в день за 30 минут до еды при расстройствах желудка.

7. Берутся: листья черники – 2 части, листья земляники – 3 части, листья ежевики – 2 части, корневище пырея – 2 части, трава спорыша – 2 части, черные листья бадана – 4 части. Заваривают и пьют как обычный чай. Напиток полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, оказывает противовоспалительное, тонизирующее действие, регулирует обмен веществ.

8. Берутся: листья черники – 1 часть, корневище с корнями маральего корня – 1 часть, корневище с корнями золотого корня – 1 часть, листья смородины черной – 1 часть, листья иван-чая – 1 часть. Чай заваривают из расчета 1 ст. ложка смеси на стакан кипятка, настаивают 30 минут. Пьют по 0,5 стакана 3 раза в день. Такой напиток стимулирует нервную систему, оказывает положительное действие на печень и железы внутренней секреции, нормализует давление, содержание сахара в крови, снимает утомление, повышает умственную и физическую работоспособность.

9. Берутся: листья черники – 3 части, листья голубики – 3 части, листья морозики – 2 части, листья медуницы – 2 части. Заваривают из расчета 2 ст. ложки смеси на 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут. Пьют как обычный чай. Такой напиток рекомендуется при гастритах, колитах, заболеваниях почек, поджелудочной железы.

10. Берутся: листья черники – 2 части, трава володушки – 2 части, листья костяники – 2 части, перезимовавшие листья бадана – 3 части, трава чабреца – 1 часть. Заваривают и употребляют как обычный чай. Кроме тонизирующего действия, напиток оказывает противовоспалительное действие, регулирует обмен веществ.

11. Берутся: листья черники – 3 части, листья голубики – 3 части, листья морозики – 2 части, листья медуницы – 2 части. Заваривают из расчета 2 ст. ложки смеси на 2 стакана кипятка; настаивают 30 минут. Пьют как обычный чай. Рекомендуется в качестве витаминного средства.

ЧЕРНИЧНАЯ КОСМЕТИКА

Если уж мы омолаживаемся изнутри, то как же позабыть о том, что происходит снаружи, а именно о нашем лице. Наше лицо – ничем не хуже желудка и ему тоже требуются помощь, поддержка, сочувствие и уход.

Косметическая маска – это, можно сказать, норма жизни для желающих заниматься собой. Никакие дорогие крема и «прибамбасы» не дадут вашему лицу того, что могут дать природные компоненты. Маску можно делать в любое свободное время, «налепил» на лицо маску – и готовь завтрак, «налепил» другую – и смотри телевизор.

Лучше всего, конечно, с маской на лице не скакать и не прыгать, а полежать с

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru закрытыми глазами. Ноги в идеале должны находиться выше уровня головы. Кровь отольет от ног к голове, это усилит действие маски. Достичь такого эффекта можно, если, например, убрать подушку, а ноги положить на валик.

КАК НАНОСИТЬ МАСКИ?

Маски наносятся на очищенное от грязи и косметики лицо и шею. Наносятся снизу вверх по кожным линиям. Держать их следует 15-20 минут. Снимают маски обычно теплой водой.

Продукты, которые вы используете для этой косметической процедуры, должны быть свежими. Смеси для маски готовятся непосредственно перед употреблением!

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ

Если кожа сухая

Если кожа сухая, в маску обычно добавляется «ударная сила»: оливковое масло, желток, сметана, а уже к этой основе «примешиваются» соки и кашицы из фруктов и овощей. Та же «ударная сила» может входить и в маску для жирной кожи, но в меньших количествах.

Если кожа жирная

Если кожа жирная, то основой для маски будут: кислое молоко, творог, кефир, белок яйца, и уже туда добавляются сок лимона, настои трав, соки и кашицы из различных овощей и фруктов.

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ, ОВОЩНЫЕ МАСКИ

Такие маски содержат необходимые коже микроэлементы и витамины.

Они питают кожу, освежают ее, увлажняют, очищают, смягчают, придают свежесть и упругость. Одним словом, такие маски холят и лелеют наше лицо.

Что следует помнить?

Если у вас жирная, вялая, пористая, морщинистая кожа или пигментированная кожа, то фруктовые, ягодные, овощные кашицы и соки можно применять в чистом виде.

Если у вас сухая кожа – к овощно-фруктовому коктейлю нужно добавить растительное (оливковое масло), сметану, сливки.

Если у вас чувствительная кожа – все процедуры следует производить на влажную кожу, или же добавлять в смеси воду или молоко.

Как обрабатываются плоды для масок

Мягкие растираются ложкой или мнутся вилкой, для твердых овощей и фруктов потребуется терка. Для маски можно также использовать тонкие срезы, например яблок или огурцов.

Помните, что некоторые овощи и фрукты (черника, черный виноград, вишня и свекла) могут оставить на коже трудносмываемые пятна. Понятно, что красота требует жертв. Но лучше использовать маски с такими компонентами не за пять минут до встречи с принцем!

Чернослив

Такая маска отлично питает и успокаивает раздраженную кожу. Две ягоды чернослива залить кипятком. Подождать, пока ягоды разбухнут, затем растолочь их и добавить 2 ст. ложки овсяной муки и 0,5 ч. ложки меда. Все это хорошенько размешать. Маску нанести на кожу и через 15 минут смыть теплой водой.

Земляника

Маску из земляники полезно применять при сухой коже. Ягоды земляники растереть в кашу и с помощью салфетки наложить на лицо. Через 20 минут маску смыть теплой водой. Если у вас жирная кожа, то в маску добавляется яичный белок.

Малина

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Сок малины благотворно действует на жирную, пористую, угреватую кожу. Лицо следует протирать каждое утро, до умывания.

Крыжовник

Сок этой ягоды очищает и отбеливает кожу. Из ягод выжать сок, смочить в нем салфетку или марлю. Наложить на лицо. Держать 15-20 минут. Смыть водой.

Рябина

Сок рябины прекрасно действует на увядающую кожу. Маска такая: 1 ч. ложка меда, смешанная с 1 желтком. В смесь добавьте 1 ч. ложку растительного масла и 1 ч. ложку сока рябины. Все ингредиенты хорошо перемешать, нанести на лицо и шею на 15-20 минут. Смыть теплой водой.

Калина

Сок калины улучшает цвет лица и отбеливает кожу. Рецепт: взять 3 ст. ложки калинового сока, 5 ст. ложек геркулеса, 1 ст. ложку жидкого меда, 1 ст. ложку кефира, добавить взбитый яичный белок. Компоненты хорошо перемешать. Смесь нанести на очищенную кожу лица и шею. Смыть через 15-20 минут теплой водой.

Черника

Чем богата черника, мы уже знаем, и помним, что в ней полным-полно полезных веществ, которые способны замедлить процессы старения. Поэтому маски из черники очень полезны при увядающей коже. 100 г черники растереть до кашеобразного состояния, добавить ложку сливок и, тщательно перемешав, нанести на кожу лица и шеи. Оставить на 20 минут, после чего смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Кто не желает рисковать

Вместо ягод черники используйте листья. Мелко-измельченные листья черники залить кипятком. Полученную кашу остудить, добавить ложку сливок и, тщательно перемешав, нанести на кожу шеи и лица, оставить на 20 минут. (Если у вас жирная кожа, сливки можно заменить кефиром.)

Ведь известно же, если на лицо попадает то же, что и в желудок, то результативность действия полезных веществ многократно повышается! Поэтому сочетайте черничную диету с черничной косметикой.

ОЧИЩАЮЩАЯ БАНЯ. ПРАВИЛА И РЕЦЕПТЫ

Русская баня – отличное средство восстановления сил, очищения организма от шлаков (шлаки замедляют обмен веществ, избавление от них просто необходимо, если нужно согнать вес). В бане увеличивается питание тканей кислородом. Это подымает тонус мышц, придает эластичность коже. Кожа становится шелковистой, гладкая, «как у королевны». Банный жар усиливает кровоток, активизирует работу сердца, легких, улучшает обмен веществ и качественный состав крови. Что еще происходит в бане? Усиливается деятельность желез внутренней секреции, если вас мучают боли, то баня успокаивает, в некоторых случаях снимает болевые ощущения.

Данные процедуры просто необходимы для людей сидячих профессий, так как хорошо восполняют недостаток движения!

Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему. Снимает утомление, улучшает работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта.

Испокон веков люди ходили в баню, и испокон веков очищали в ней организм и кожу от шлаков (раньше, правда, не подозревали, что такая вещь, как «шлак», существует, но в баню все равно ходили...). А знаете ли вы, судари и сударины, что на одном сантиметре кожи может расположиться, вот так легко, до 40 тысяч болезнетворных микробов? А вот чистая и здоровая кожа препятствует их вторжению в организм. Чистой кожи бактерии боятся, как чумы, и тут же погибают.

Противопоказания

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
Кому на совет «идите в баню», следует отвечать: «Идите в нее сами!» или парная противопоказана: беременным женщинам, людям с большим сердцем и недавно перенесшим инсульт, больным малокровием, перенесшим травмы головного мозга, больным эпилепсией, болезнью Боткина, астмой, онкологическим больным.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В БАНЕ

Как же происходит процесс очищения в русской бане? Жар, в который «окунается» человек, открывает и тщательно прочищает поры тела, удаляет грязь, снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие и ороговевшие клетки. Старые клетки заменяются новыми, и вы сами становитесь как новенький.

Повышенная температура делает и другое дело – преобразует шлаки в легкоудаляемые продукты обмена. Кровообращение усиливается, что позволяет быстренько-быстренько удалить растворенные шлаки через кожу.

В банном пару погибают практически все болезнетворные микробы. Функциональная способность кожи улучшается, нормализуется жировой обмен. При регулярном посещении бани, сухая кожа становится не такой сухой, а жирная не такой жирной.

Не забудем и о красоте. Банный пар – отличный «тренажер» для кожи. Сальные железы начинают лучше функционировать. В результате повышается упругость кожи, и исчезают мелкие морщинки.

Пока человек парится в бане, с потом наружу выходят токсины – конечные продукты обмена веществ. Не выведи их наружу вовремя, они начнут отравлять организм. А из-за того, что токсины выводятся через поры, облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен.

Холестерин, скапливающийся на стенках артерий, под воздействием пара сжигается, плавится и окисляется.

КАК МЫ ХОДИМ В БАНЮ. ВСЕ НЕ ТАК ПРОСТО, КАК КАЖЕТСЯ

Начинаем с теплого душа. Это как перед тренировкой – нужно сперва разогреть организм. Организм разогреваем, а вот мылом и мочалкой перед первым заходом в парилку не «балуемся». Первый заход в парилку должен длиться от 3 до 7 минут, и в этот промежуток нужно добиться того, чтобы пот только начал отделяться, веником пока пользоваться не надо.

Людям, что называется «преклонного возраста», детям и начинающим «парильщикам» сразу на верхнюю полку лезть не надо. Остановите свой порыв – «нижнего» жара вам вполне достаточно. Побережем и голову. На голову следует надеть какой-нибудь платок, а на ноги – резиновые тапочки или шлепанцы.

КАКОЙ ВЕНИК ВЫБРАТЬ

К походу в русскую парную надо отнестись серьезно. Нужно и о венике подумать, и о чае, и о том, какую воду будете подавать в каменку.

Веник венику рознь

Веники бывают разные, то есть собранные из разных пород деревьев –

- березовый
- липовый
- дубовый
- веник из эвкалипта
- кленовый веник
- хвойный веник

Хвойный веник – помощник в борьбе с лишним весом

Подробно останавливаться на каждом из них не станем. А упомянем лишь о хвойном венике. Итак, хвойный веник готовят из сосны, ели и пихты. С помощью такого веника нормализуется кровообращение. (Помним про целлюлит!) Тому, кто часто

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru парится с хвойным веником, обеспечено долголетие.

В парной хвойный веник надо сначала заварить в крутом кипятке. Пусть постоит в воде минут 30 (хорошо, если в кипяток вы бросите листья черники; эфирные масла черники и хвойных деревьев войдут во взаимодействие и «разбудят» ваш веник). После этого его нужно положить на верхнюю полку и обернуть простышкой, пока он не распарится, затем можно минут 5 полежать на завернутом венике, а потом провести легкий массаж тела. Но похлестывания таким веником можно проводить только подготовленным людям!

ЧТО ЛИТЬ НА КАМНИ

В каменку подливают чаще всего просто чистую воду, но можно добавить в воду пиво, квас или ароматные травы.

Но мы с вами будем использовать чернику.

Черника (черничные листья) издавна использовалась для банного дела. На Руси даже мылись в черничных отварах. Черника омолаживает кожу. Молодильная ягодка – молодильная и есть. Чернику можно комбинировать с другими отварами: чебреца, душицы, липы, зверобоя, мяты. Можно также готовить настои из листьев березы, можжевельника, полыни, шалфея. Сначала надо плескать на камни просто горячую воду, а потом воду с отваром. Подождать немного и снова плеснуть воды, а затем снова воду с отваром[5].

ЧТО ЕДИМ ПЕРЕД БАНЕЙ

Не стоит посещать баню после обильного приема пищи, но и пустой желудок тоже не пойдет. Чтобы запустить очистительный процесс в организме, лучше всего перед походом в баню съесть:

Вариант главный (фирменный рецепт) стакан свежей черники (если нет свежей, смело используйте свежемороженную).

Варианты запасные (если очень хочется есть) Все, конечно, зависит от аппетита, и наличия или отсутствия черники у вас под рукой, поэтому на замену предлагаются:

Каша (овсяная, гречневая), 0,5 стакана черники. Зеленый чай.

Нежирный творог, черника. Вода.

При отсутствии ягод

Каша (или нежирный творог), апельсин и травяной настой из листьев черники, цветков ромашки и плодов шиповника.

Травяной настой из листьев черники

Листья черники, плоды шиповника, ромашка берутся в равных пропорциях. Сухая смесь закладывается в термос, заливается кипятком, настаивается 10 минут. Настой процеживают и пьют.

СКОЛЬКО И КОГДА ПАРИМСЯ

Париться лучше утром, в 9–11 часов. Конечно, если у вас нет возможности бегать в баню по утрам, дневное и вечернее время тоже подойдет. Главное помнить, что ближе к вечеру увеличивается нагрузка на сердце.

Продолжительность посещения парной можно увеличивать каждый раз на 1 минуту, доводя общее время нахождения в парилке до 15–35 минут. (Больным людям парилка более 12–15 минут противопоказана.)

Сперва в парилке лучше немного полежать, чтобы голова и ноги находились на одном уровне. Полежали себе на полочке, а затем поднялись, но не резко. Минуту посидели, а затем вышли из парилки. Обратно в парилку торопиться не будем. Отдохнем минут 15–20, вспомним о своих похудательных настройках, представим себя в любимых джинсах. Попьем травяных настоев. Запомним, что мы не торопыги – настои пьем небольшими глотками.

При повторном заходе в парную можно захватить с собой веник.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru
ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЛЬЗОВАНИЮ ВЕНИКОМ
Веник поднимаем вверх и встряхиваем, дабы разогреть его до температуры верхнего слоя воздуха.

Первый этап: начинаем с поглаживания. Прикладываем веник к стопам, затем медленно ведем его по икрам, бедрам, спине и шее. Ту же процедуру проводим и в обратном порядке. И так – 2-3 раза. Первый этап стимулирует теплообмен, потоотделение.

Второй этап: веник прикладываем на поясницу и прижимаем его на 1-3 секунды. Тот же веник прикладываем и прижимаем ко всем «проблемным» местам. Болят колени – к коленям, боли в районе лопаток – к лопаткам. Если вас никакие такие боли не донимают (и слава Богу!), а донимает целлюлит (кого же он в наше время не донимает?! Все, ну просто все через одного от него «загибаются»). Прикладываем веник к тем местам на теле, которые покрыты апельсиновой коркой. Кровообращение в «корке» улучшится, и у кожи есть все шансы стать более упругой.

Третий этап – постегивание. Именно этот этап принято считать основным в процессе парения. Его производят быстрыми легкими постегивающими движениями, концом веника. Начать постегивание следует со спины, затем перейти к икрам, затем к стопам. После этого можно «постегать» и живот.

Четвертый этап. После постегивания переходим к похлестыванию. Оно отличается от первого более сильным прижатием к телу всего веника. По возможности не касайтесь подколенных ямок, там очень нежная кожа.

Заканчиваем процедуру легким поглаживанием всего тела веником.

Дышим в парной носом. Между заходами в парилку полезно нырнуть в бассейн с ледяной водой, либо постоять под холодным душем. Контрастные процедуры нормализуют частоту сердечных сокращений, закаливают организм.

САУНА ВМЕСТО БАНИ

Сауна – это та же баня. Только пар в ней сухой. Действие сауны на организм во многом сходно с действием русской бани. Так что если русская парная вам не мила, или ее нет под боком, заменяем русскую баню – сауной. Однако правила пользования несколько отличаются.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ САУНОЙ

Перед заходом в сауну желательно хорошо вымыть тело, воспользоваться и мылом и мочалкой (голову не мыть), вытереться досуха. Голову будем беречь и накинём на нее платок или полотенце. Обувь в сауну не надевают.

Первый заход в сауну должен длиться не более 10 минут. При этом лучше, если вы не будете производить никаких лишних движений. Не скачите, не прыгайте – лучше всего лягте и лежите. Наверняка ваш организм сам подскажет, когда пора выходить: сердцебиение может усилиться, дыхание станет быстрым, поверхностным. Выскакивать из сауны сразу – тоже не рекомендуется. Из-за резкого перераспределения крови при быстром подъеме у вас может закружиться голова и возникнуть обморочное состояние, поэтому перед выходом из сауны надо немного посидеть с опущенными ногами. Посидели – и вышли. И окунайтесь в бассейн с холодной водой или встаньте под холодный душ. При этом сразу «бултых» в бассейн с головой не надо, а надо заходить постепенно. То же самое и с душем – сначала под холодные струи подставляем ноги, затем руки, а затем отдаем на «растерзание» все тело.

Второй заход в сауну длится чуть дольше, чем первый – 10-12 минут. Затем снова холодный душ. Завершая процедуру, рекомендуется выпить травяного настоя с черничными листьями.

Более трех раз заходить в сауну не следует. И в заключение нужно обязательно отдохнуть как минимум полчаса. И это не бесцельно потраченное время – это время требуется для восстановления нормальной температуры тела.

Контролируем свое самочувствие в сауне. Надежный показатель – пульс: частота пульса до захода в сауну должна быть не реже 60 ударов в минуту, а после пребывания в сауне, в первый раз, она может повыситься до 110-120 ударов, после отдыха снизиться до 80 ударов, во время второго захода способна подняться до 120-140, а после отдыха вновь упасть до 80 ударов в минуту.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

КАК РАССЧИТАТЬ СВОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС

На сегодняшний день самым действенным и объективным способом расчета нормального, избыточного или недостаточного веса тела является расчет ИМТ (индекса массы тела, он же индекс Кетле).

Для начала следует определить свой тип сложения.

ТРИ ТИПА ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

♣ К астеническому (тонкокостному) типу относят людей с длинными и тонкими конечностями и шеей; длинной, узкой и плоской грудной клеткой, слабо развитыми мышцами. Знаменитая модель 70-х годов XX в. Твигги была классическим астеником.

♣ У людей нормостенического (нормокостного) типа (нормостеников) пропорционально развиты основные формы тела: правильно соотношены продольные и поперечные размеры, коническая или цилиндрическая форма грудной клетки, умеренно развиты костная система, мышечная и жировая ткани.

♣ Для гиперстенического (ширококостного) типа характерны короткие конечности, массивная костная система, короткая толстая шея, широкая, короткая грудная клетка, хорошо развитая мускулатура.

Определить тип телосложения можно, измерив окружность запястья рабочей руки: у нормостеников она равна 16–18,5 см, у астеников – меньше 16 см, а у гиперстеников – больше 18,5 см.

Теперь вычисляем свой ИМТ: вес в килограммах делим на рост в метрах в квадрате. Вот усредненные показатели ИМТ (для нормостеников):

индекс менее 25 – все ваши проблемы надуманны, у вас нет никакого лишнего веса;

при индексе 25–30 у вас избыточный вес в пределах допустимого, с ним можно не бороться, просто старайтесь не превысить его;

если показатель ИМТ более 30, то у вас имеется лишний вес, с которым лучше постараться расстаться.

Для женщин-астеников показатель избыточного веса – 23, бороться с полнотой надо при индексе более 28; для гиперстеников – соответственно 30 и 32.

Все эти показатели не являются абсолютными. Так, следует учитывать, что с течением времени у человека замедляются обменные процессы, меняются кожа, фигура. С возрастом (после 35 лет) масса тела женщины прибывает в среднем на 2–3 кг за 5 лет. Так что если вам 47, у вас нормостенический тип сложения и ваш ИМТ 30, то можно считать, что ваш вес в норме (к заявленному 25 следует добавить 6; ведь стандартные показатели ИМТ рассчитаны на возраст 20–40 лет).

За последние 10–15 лет ожирение стало международной проблемой. По данным ВОЗ, ожирением на сегодняшний день страдает до 30% жителей планеты, их ИМТ зашкаливает за все приемлемые показатели: речь идет об индексе Кетле более 35! Если в 90-х гг. XX в. более всего от ожирения страдало население США (50% населения), то сегодня эпидемия тучности уже гуляет по Европе и по всему миру. Так, проблемой ожирения мучаются 58% англичан, свыше 65% итальянцев, 25% французов и немцев, 50% испанцев, и даже 16% японцев! А на Кипре, Мальте, в Чешской Республике, Финляндии, Греции и Словакии ожирением страдают 67%. Очевидно, что и для России характерны те же тенденции – просто у нас не ведется четкой статистики по данному недугу.

МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМАЯ МАССА ТЕЛА ПО ЕГОРОВУ М. Н. И ЛЕВИТСКОМУ Л. М. Существуют и другие методы вычисления оптимальной массы тела. Можно, например, пользоваться таблицей отечественных физиологов М. Н. Егорова и Л. М. Левитского. В ней представлены оптимальные соотношения возраста, роста и веса человека, правда, без учета индивидуальных особенностей телосложения.

Расчеты Егорова и Левитского гораздо более лояльны к нам, нежели индекс Кетле. Советуем хорошенько «просчитать» себя, принимая решение о похудении.

Максимально допустимая масса тела по Егорову М. Н. и Левитскому Л. М.

Черничная диета. Новое чудо-похудение. Светлана Долина buckshee.petimer.ru

Примечания

1 Прежде чем начать какую бы то ни было диету, даже самую замечательную, не лишним будет проконсультироваться с врачом. У любой диеты есть противопоказания. Ну, а уж если вы решили поправить свое здоровье при помощи отваров, настоев или ягод черники, то консультация врача обязательна. Помните! Самолечение – опасно!

2 В Приложении вы найдете простые и полезные рецепты лечения разных болезней при помощи черники. А также кулинарные рецепты, которые позволят включить чернику в ваш обычный рацион.

3 Помните, что если указана свежая черника, то начинать трапезу нужно именно с нее. А уж потом поглощать все остальные продукты (здесь и далее).

4 Если в рационе не указан объем блюда, значит, вы можете съесть обычную, среднюю порцию блюда: 200–250 г (здесь и далее).

5 Рецепт отвара вы найдете на с. 133.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>