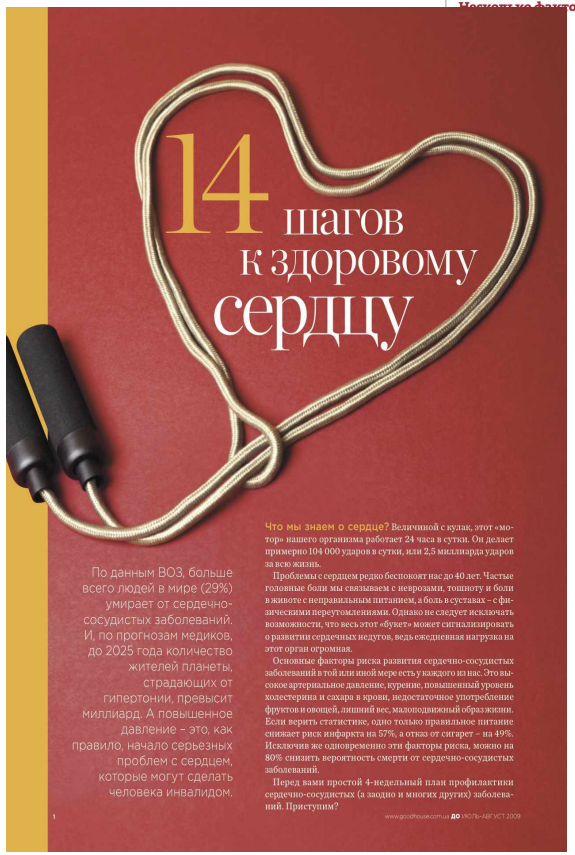
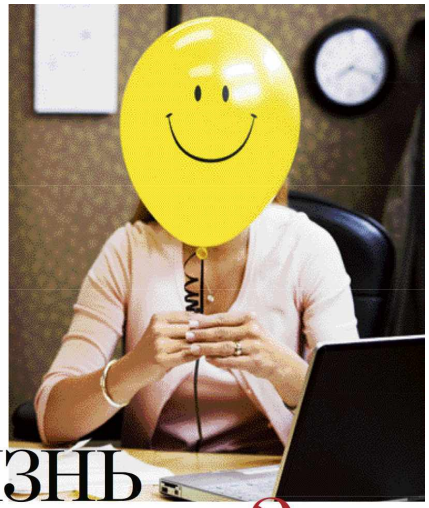
Редакционные статьи

- **Истории из жизни**
- **Личные финансы и работа**
- **Красота и косметика**
- **Здоровье**
- **Путешествия**



Автор: Екатерина Левченко

- **Lifestyle**
- **Personal finance**
- **Beauty care**
- **Healthy ideas**
- **Travel tips**



Хотите меньше нервничать и жить полной жизнью? Забудьте о расслабляющих ваннах с ароматическими маслами. Физическая активность, здоровое питание, любимые люди вокруг – и стресс вам не страшен!

Есть ли ЖИЗНЬ без стресса?

75% жителей городов, по их оценке, часто испытывают сильный стресс

Наверняка вам приходилось готовиться к приходу гостей в последнюю минуту, когда вы вырываетесь в квартиру с покупками, едва успеваете выставить на стол закуски, и сразу же раздается звонок в дверь. Вы переодеваетесь на ходу, за считанные минуты «сочиняете» ужин, незаметно для гостей стираете пыль с пианино и прячете в шкаф детские носки.

В последние годы рекомендации психологов относительно здорового образа жизни для женщин начинают изменяться. Если раньше нам советовали больше расслабляться и меньше суетиться, сейчас практикуют другой подход. Психологи уже не ищут безотказных способов для того чтобы раз и навсегда изгнать стресс из нашей жизни. Они думают о том, как органично вписать в нее все то, что вызывает у нас сильные, но позитивные эмоции. Оказывается, стресс – не всегда отрицательное явление. Определенное количество напряжения может быть стимулом, побуждающим нас добиваться результатов. Часто именно жесткий временной график или наличие придирчивого окружения в коллективе помогает справиться с трудными задачами. Кроме того, выяснилось, что в небольших дозах стресс может улучшать память и способность восприятия новой информации.

▪ Раньше у психологов было принято разграничивать «хороший» и «плохой» стресс. Представьте, что звонит свекровь и сообщает, что у нее появилась возможность провести месяц на море и она может взять с собой детей, но для этого вам нужно за три дня оформить их медицинские карты. Это «хороший» стресс. Вы рады, что дети едут на море под присмотром бабушки, но реализация этого плана потребует от вас определенного напряжения. А теперь представьте, что ваш начальник сообщает: «Если в ближайшее время наша прибыль снизится, мы вынуждены будем сократить половину сотрудников». Это уже «плохой» стресс, который

Израиль: точка отсчета

Жизнь как чудо – эти слова на Святой земле приобретают особый смысл. В отличие от всего мира, который только строит светлое будущее, здесь в нем живут. **Екатерина Левченко** отправилась испытать вкус и цвет современного Израиля на личном опыте.

Посетить Израиль мечтают многие. Одни связывают с поездкой надежды на перемены – где-где, как не на Святой земле, просить исполнения сокровенных желаний, другие – хотят сменить унылые будни на пляжный отдых или оздороваться с помощью грязей Мертвого моря, третьи – поглазеть на тысячелетние руины. Для этого не придется опускать евро, достаточно купить билет на прямой рейс компании EL AL и через 3 часа вы окажетесь в той самой стране, между пустыней и морем, на перекрестке Азии, Африки и Европы, размером с Киевскую область, где среди библейских пейзажей оживают все древние легенды...

«Кажется, для чего-то подменивают в воздух...», – замечает моя подруга, едва мы выходим из такси. Вдыхаю поглубже ночную свежесть – в ней немного аромата цитрусовых от ближайшего дерева, восточных специй из фалафельной через дорогу и щепотка морской соли – кажется, именно так пахнет предвкушение приключений.

РАЗГОВОР ПО ДУШАМ

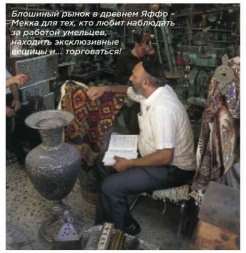
С чего начнем? Кошерный завтрак! Сколько сложено туристических легенд о том, что из-за религиозных ограничений придется голодать. Ближайшее кафе нахожу по пленительному аромату хорошего кофе и свежей сдобы. Рискую спросить, что они еще могут предложить, и кватерную-самобранной на столе возникают несколько видов сыра, пасты из сезама и нута – тхин и хумус, йогурт с зеленью и фрукты. Не унимаюсь – есть ли национальное блюдо? Приносят шакшуку. По виду – яичница с томатами. Хозяин кафе Ицхак лично выходит рассказать рецепт, который унаследовал от деда, – для блюда нужны дюжина свежих яиц, четыре спелых помидора, сладкий и острый перцы, лук, зелень. Сначала томаты мелко нарезают и перемешивают в сковороде на эстрагоном или оливковом масле с перцами, луком, зеленью и приправами – это называется матбуха. Когда масса загустеет, нужно сделать в ней углубления и вбить яйца так, чтобы желток остался целым. Самое главное – не переварить их. Яйца должны слегка схватиться, но внутри остаться жидкими и растекаться только тогда, когда вы набираете их питой (никаких вилок!). «Чтобы вовремя снять блюдо с плиты, – поясняет Ицхак, – принято читать строки из Псалмов и засекать время по ним».

Апельсиновое дерево – символ древнего Яффо.

ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНЫ МИНИСТЕРСТВОМ ТУРИЗМА ИЗРАИЛЯ

Пока я еда то, что вряд ли приготовлю дома, узнаю рецепты еще нескольких национальных блюд – лафы (куриные потроха с луком и специями) и сении (бараний фарш с тхиной, кедровыми орехами и зеленью). Завтрак плавно перетекает в обед и на столе появляется бокал вина. Присматриваюсь к названию – Yarden, израильское. Официант не без гордости рассказывает, что на севере страны, в Голанских высотах, выращивают виноград и делают прекрасное вино.

Наконец отыскав в себе силы закончить трапезу, покидаю кафе с блокнотом, заполненным рецептами, готовностью говорить «Кен!» (то есть «Да!») на предложение перекусить (уж очень вкусная страна), и планом – отправиться на север.



Блошиный рынок в древнем Яффо – Мекка для тех, кто любит наблюдать за работой умельцев, находить эксклюзивные вещицы и... торговаться!

Выбор закусок, которые подадут к завтраку, – огромен. Подумайте дважды, заказывать ли основное блюдо.

ТЕЛЬ-АВИВ: НА ПЕРЕКРЕСТКЕ

Второй крупный мегаполис Израиля после столицы часто называют городом без прошлого. 100 лет назад он был кварталом поселения Яффо, а в 1950-м году сюда перенесли экономическое управление регионом, превратив его в точку притяжения городов-спутников. Несколько волн репатриации тоже сделали свое дело – кажется, что сегодня каждый житель этого города чувствует себя вправе на что-либо, а точнее – волен реализовывать здесь все фантазии и желания. Интересно, что это ощущение внутренней свободы гармонирует с пейзажем, открывающимся с набережной, – плоская береговая линия песчаных пляжей сливается с бескрайним Средиземным морем. Границ – нет!

Если что-то и интересно в самом Тель-Авиве, то это жить его повседневной жизнью и заразиться духом свободы и самореализации. Мне везет – Галит Рейсман, основательница масштабной кампании по привлечению внимания к израильской моде TLVStyle и по совместительству гид по фэшн-закулисью, соглашается пояснить мне, из чего здесь рождается творчество. Мы стартуем в обувной мастерской дизайнера Коби Леви. Совсем недавно туфельки у него купила Леди Гага. Он шьет каждую пару по индивидуальному заказу: стоит дорого, выглядит – по-настоящему эксклюзивно.

На предложение перекусить всегда отвечайте «Кен» – это очень вкусная страна!

Творения израильских дизайнеров уже удивили весь мир!

Парад ароматов

Замечали ли вы, что один аромат может заряжать бодростью, а другой, наоборот, утягивать? Ученые недавно выяснили: парфюмы, которые гарантированно создадут хорошее настроение на весь день, состоят из цветочных и фруктовых нот.

Магнолия и цитрусы

Идеальные утренние духи построены на цитрусовых нотах. Исследование ученых из Фонда запаха и вкуса в Чикаго показали, что их аромат делает женщину в глазах мужчины моложе на 5–6 лет.

Но обращайте внимание на композицию: она не должна быть горькой, а наоборот, легкой и бодрящей. Ищите подходящий вариант по нотам жадра, калабрийского бергамота, жасмина, сицилийского лимона, магнолии и тубероза – и не ошибетесь!

Утонченный аромат Magnolia Bloom от Marc Jacobs. Нотки магнолии и Petrol придают вам уверенности в себе и подчеркнут элегантность.

Фиалка и корица

Выбирая вечерние духи, учитывайте мероприятие, для которого они предназначены. В театре неуместны пудровые запахи: их навязчивый аромат может действовать удушающе на рядом сидящих. Если потеряв вдохновение – дыхание, тоже, то подойдут дуэли, насыщенные фруктовыми и цветочными нотами (черной, фиалкой, корицей и мускусом). Здесь они будут «вдыхать» смелость и возбуждающе.

Аромат Infinite Moment от AVON напоминает о моментах, которые хотелось бы пережить снова.

Белый лотос и ваниль

Для романтической встречи подойдет древесно-хвойный, а также травяной парфюм. В подсознании нужны озоновые ароматы, а также с запахом морского бриза будут вызывать ощущения свежести и чистоты – качества, которые сильный пол ценит в женщине. Представительницам слабого пола такие парфюмы позволяют почувствовать беззаботность. Еще одна нота, которая располагает мужчину к близким отношениям, – ваниль. Многочисленные исследования показали, что девушка, излучающая аромат с этой приятностью, предстает в глазах сильных мира сего заботливой хозяйкой. Скорее, это связано с тем, что ваниль ассоциируется с выпечкой, запахом родом из детства.

Композиция аромата Pure от DKNY состоит из нежнейших цветочных нот и ванили – она подходит к расслабляющим медитациям.

Фрукты и специи

Когда вы едете в ресторан, тщательно продумайте, чем надушиться. С запахами блюд, как, например, мясо гриль или рыба, плохо сочетаются ноты пищевых и розы. Вы, может быть, этого и не заметите, поскольку к тому времени привыкнете и перестанете чувствовать аромат на себе. А вот визави ваш парфюм вполне может испортить аппетит. Лучше всего для такого случая подойдут ароматы с преобладанием фруктовых нот – например, мандарина, а также пряностей – ванили и перца.

Чувственный, нежный и загадочный – так описывают аромат Ange ou Démon Dahlia Noir от Givenchy, и рекомендуют его попробовать женщинам-загадкам.

Жасмин и смородина

Если вы собираетесь на деловые переговоры – подбирайте мягкий цветочный аромат, теплый запах с фруктовой нотой. На собеседника благотворно подействуют ноты черной смородины с жасмином, пионом и магнолией. Этим вы достигнете внимательного отношения партнеров к себе.

Аромат ZEN White Heat Edition от Shiseido в мини-флаконе удобно носить с собой.

Очищение = омоложение: революция Юнгера

Большинство людей садятся на диету с конкретной целью – похудеть. И мало кто задумывается над тем, что лишний вес – это симптом незадорвья организма. И если провести «генеральную уборку», то можно избавиться не только от жировых запасов, но также от усталости и плохого самочувствия.

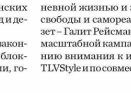
Пишут приписывают слова: «Мы – то, что мы едим». Американский кардиолог Александр Юнгер решил подтвердить это изречение и разработал собственную методику питания, которую опробовал в первую очередь на себе. Оказалось, что следовать принципам рационального питания недостаточно, для того чтобы улучшить здоровье, иметь безупречный внешний вид и сохранить высокую работоспособность даже в стрессовых ситуациях без приема дополнительных пищевых добавок. Важно понять, что вы хотите стать на путь здоровья и изменить не только пищевыми привычками, но и духовным, – только так можно очистить организм.

Программа, предложенная Юнгером, рассчитана на 21 день. Но никакого ограничения – как только вы почуете следовать методике, ваш ум может так сопротивляться, так и затянуться, стать образом жизни. Начните с подготовки!

Очистите свою жизнь

Причина загрязнения организма жителей больших городов – токсины, которые накапливаются в организме. К такому выводу пришел доктор Юнгер после многих лет кардиологической практики. Причем, ошибочно считать, что мы поглощаем их только с едой. Косметика, одежда, посуда – использование таких привычных для нас вещей, уже не всегда приносит пользу здоровью. Скорее, наоборот, – для них полезнее вдыхать, чем высасывать газы, содержащиеся в формальдегидами, которые вызывают аллергию. Если долгое время не обращать внимания на окружающие предметы, то со временем может развиться ангиоэз или полное самоочистке без видимых на то причин. Поэтому, прежде чем начать детокс-программу, решитесь на несколько простых действий.

Шаг 1. Составьте список того, какие заболевания конкретно вас беспокоят, чем недомогания по внешнем виде в что бы вы хотели изменить. Это поможет вам для того, чтобы адекватно оценить результаты последующей работы.



Александр Юнгер, автор книги **«Clean. Революционная система омоложения»** (издательство «Эксмо»), всю детство и юность провел в родном Уругваях, где питался исключительно натуральными продуктами из фермерских лавок. Продолжив карьеру кардиолога в Нью-Йорке, в сумасшедшем ритме мегаполиса понял, что за короткий срок потерял здоровье и приобрел ожирение. Чтобы вернуть себе восстановиться, разработал свою детокс-систему, у которой сразу после публикации книги появились миллионы поклонников по всему миру.

Шаг 2. Организуйте пространство вокруг себя так, чтобы вам легче было вести здоровый образ жизни. Для приготовления блюд из меню программы очищения вам понадобятся миксер, соковыжималка, стеклянные емкости для еды. Если все это есть под рукой, то у вас не будет возникнуть проблемы – «Что сегодня съесть?»

Шаг 3. Исключите аллергены. На время следования программе избегайте контакта с:

- ▶ ароматизаторами и различными химикатами, которые применяют на дачах и огородах;
- ▶ чистящими средствами – даже теми, которые вы привыкли использовать дома для мытья окон, посуды, вашей комнаты;
- ▶ отказаться от посещения бассейна – чтобы не вдыхать пары хлора;
- ▶ не использовать косметику, содержащую вредные вещества, – например, в составе дезодорантов есть пропиленовые алюминия, в зубной пасте – фтор. Постарайтесь использовать косметику по минимуму (особенно время для тела, губную помаду);
- ▶ отказаться от посуды с покрытием из тефлона или алюминия.

Шаг 4. Пейте! Позаботьтесь о том, чтобы вода, которую вы употребляете, была очищенной, – можно постараться качественный фильтр или приучить себя отстаивать ее в стеклянной посуде минимум 2 часа, а затем отфильтровывать через обычный фильтр. Оптимальным количеством выпиваемой воды считается то, которое вызывает ежечасное мочеиспускание, – это около 2 л в день. Кстати, для вкуса вполне можно добавить в воду огурец или лимон.

Шаг 5. Обеспечьте работу пищеварительной системы. Для этого на время очищения пересмотрите рацион:

- ▶ меньше ешьте мяса (любого) и по возможности устраните молочные продукты (за исключением сыра);
- ▶ отказаться от изделий из пшеничной муки в любом виде, а также овса, ячменя, белого риса;
- ▶ старайтесь пить кофе без кофеина, а черный чай замените зеленым (но не больше 2 чашек в день, жите – без ограничений);
- ▶ исключить консервированное, жареное, острое, копченое и по возможности спиртное;
- ▶ забудьте о фруктовых соках из пакетов, газированных и энергетических напитках.

Таким образом вы защитите организм от пищевых аллергенов, которые ему трудно воспринимать и полноценно переварить. Помимо этого отказываетесь от хранения продуктов в пластиковой посуде – только в стеклянной или керамической.

Шаг 6. Заведите дневник очищения и записывайте в него, что вы едите, о чем думаете, как себя чувствуете, – стоит отметить даже то, или вы спите и какие стрессовые ситуации возникали в течение дня. В дальнейшем вы поймете, как это необходимо.

ВОЗМОЖНОСТИ ВЫБОРА

Доктор предлагает примерное меню на несколько первых дней, пока вы войдете в ритм и сможете самостоятельно миксовать полезные продукты.

В его книге «Clean. Революционная система омоложения» предлагается 21 рецепт – вы можете ежедневно выбирать, какие два жидких блюда и одно твердое есть в течение дня. Следует соблюдать базовую формулу: жидкое – на завтрак и ужин, твердое блюдо на обед. Не забывайте употреблять достаточное количество воды, а также позволяйте себе легкие перекусы или перерывы на чай, если очень хочется.

Вариант 1

Завтрак: зеленое пюре, горячая вода с лимоном или травяной чай.
Обед: паровой окунь с фенхелем, петрушкой и каперсами.
Ужин: огуречный суп с мятой.

Вариант 2

Завтрак: сок моркови, свеклы, капусты и листового салата, горячая вода с лимоном или травяной чай.
Обед: жаренные овощи с лапшой из гречневой муки.
Ужин: сок из яблока и фенхеля (или сельдерея).

Вариант 3

Завтрак: энергетическое пюре с минеральным маслом и кедровкой.
Второй завтрак: легкая закуска или травяной чай (на выбор).
Обед: жаренный цыпленок и салат.
Ужин: энергетическое пюре с минеральным маслом и кедровкой.

Вариант 4

Завтрак: легкий гаспачо из ананаса и авокадо.
Обед: кусок парового лосося и смесь приготовленных на пару овощей.
Ужин: сок зелени.

Editorial writing

Copywriter: Kateryna Levchenko