**Польза масла Ши**

Масло Ши иначе известно как масло карите – это масло плодов (орехов) одноимённого африканского растения. Имеет твёрдую или пастообразную консистенцию (зависит от вида обработки), густой и приятный ореховый аромат, а также кремовый или белый оттенок.

Это масло знала сама Клеопатра, которая активно пользовалась ним для поддержания своей неувядающей красоты. Сегодня его самое частое применение – это область косметологии. Несмотря на его превосходные вкусовые и питательные качества, на территории нашей страны найти его в кондитерском виде невозможно ввиду короткого срока хранения и предъявляемых к этому особых условий.

**Косметология**

Кожа:

* залечиваются трещинки и микроранки, благодаря чему масло карите используется в составах бальзамов для губ, кремов для лица;
* за счёт сбалансированного содержания жиров, из него получаются отличные маски для насыщения сухой и средней кожи влагой и питанием
* омоложение и небольшой отбеливающий эффект при регулярном применении – благодаря микро и макроэлементам.

Волосы:

* становятся блестящими по всей длине, приобретают жизненную силу, кончики перестают сечься – благодаря множественным микроэлементам, таким как цинк, железо, хром, а также витаминам А, F, E и другим
* ликвидируется перхоть.

Для массажа:

* отличные смазывающие свойства и превосходный натуральный ореховый аромат позволяют окунуться в мир чудесного релакса, если массаж выполняется с маслом карите;
* густая консистенция предполагает разогрев масла на руках, прежде чем наносить его на кожу, но это же и уменьшает его расход, а высокая впитываемость позволяет насытить и увлажнить кожу, не сделав её жирной.

Для загара:

* витамины А и В фильтруют некоторые УФ-лучи солнца, поэтому оно используется в составе некоторых УФ-защитных кремов;
* применение масла ши при загаре позволяет получить более ровный и золотистый цвет кожи после солнечных ванн.

Полезность данного масла высока в косметологических целях для всего организма. Мы описали лишь часть его свойств и вариантов воздействия на человека. Кроме того, оно используется как пилинг, в мыловарении и в медицине как средство для укрепления суставов.

100% <https://text.ru/antiplagiat/5ba0ebb05bbb3>

**Ягоды Годжи: реальная польза или умелый маркетинг?**

Вы ели сухие ягоды Годжи? По вкусу очень напоминает барбарис (со вкусом которого делают всем известные «барбариски»). Так и есть, это ягода – семейства Паслёновых, вида Lycium Barbarum.

Приятные кисло-сладкие ягодки можно добавлять в выпечку, чай, компоты, варенья – они дают очаровательный, чуть кислый вкус, который заметно разнообразит гамму вкуса ваших кулинарных изысков. Как и многие ягоды, у них довольно богатый состав, который в основном сохраняется и в высушенном виде:

* Витамины С, РР,
* Микроэлементы,
* Клетчатка,
* Полифенолы, каротиноиды, антоцианы.

Всё это является ингибитором развития патогенов в нашем желудочно-кишечном тракте, позитивно влияет на пищеварение и в целом вносит свою лепту в мозговую и зрительную активность.

Ягоды Годжи полезны для сердечнососудистой системы за счёт каротиноидов, нормализируя гибкость кровеносных сосудов. Среди двух десятков элементов таблицы Менделеева больше всего содержат калия – что очень полезно для сердца. Всего в них 18 аминокислот, 21 минерал и 5 витаминов.

**Жиросжигание**

Однако на рынке почему-то ягоды Годжи не известны тем, что улучшают работу указанных выше органов и систем. Они стали «сжигателями жира». Такой себе микро-пожарный из «451° по Фаренгейту», который с поступлением в наш организм начинает жечь жир своим мини-огнемётом. Почему эта ягода стала позиционироваться именно так, с учётом того, что она совершенно никак не влияет на жировой баланс в организме? Возможно, всё дело в клетчатке в составе. Как известно, клетчатка – это такое вещество, которое в желудке человека разбухает, увеличивается в объёме, тем самым оставляя меньше места для другой еды – и провоцирует этим чувство сытости. На этом же принципе основаны диеты, где можно много есть – но только клетчатку.

Всё бы ничего, только клетчатки в них 7,8% массы. Тогда как сахара – 17,3%, а углеводов – 21%! В мире существует множество продуктов с куда большим процентом клетчатки (указаны минимальные значения):

1. Отруби: 40%
2. Семена льна: 25%
3. Сушёные грибы: 20%
4. Сухофрукты: 12%
5. Крупы, такие как гречка, овёс и т.д.: 10%
6. Бобовые: 9%.

Но эти же продукты почему-то не считаются активными жиросжигателями!

Вывод: используйте ягоды Годжи по назначению: насыщайтесь богатым составом витаминов, аминокислот и иных полезностей, а для похудения больше бегайте!

100% <https://text.ru/antiplagiat/5ba0f0c565eef>

**Закаляемся правильно: краткое руководство для новичков**

Закаляться – это здóрово и здорóво. Однако нельзя же вот так выйти утром спозаранку на крылечко с ушатом студёной водицы и вылить его на себя в мороз -20°. Так недолго и с оленями умчатся в мир вечной молодости. Поэтому закаляться нужно начинать правильно. Чтобы помочь телам мужчин налиться силушкой богатырской, а женщинам стать поголовно Еленами Прекрасными, мы публикуем этот краткий гид для новичков.

1. Удостоверьтесь, что прямо сейчас, когда вы твёрдо решили закаляться, вы здоровы как огнедышащий дракон. В противном случае, закалка сто процентов пошатнёт некрепкое здоровье. Некоторые болезни в принципе являются противопоказателями к закалке: тахикардия, ишемическая болезнь, недостаточность сердца.
2. Начало – в меру, и постепенно. В первый день умойтесь холодной водой. Во второй – ещё холоднее. Каждый день понижая её t° на 1° С, постепенно дойдите до +1°С.
3. Следующий этап – хождение на улице босиком и/или обтирание мокрым холодным полотенцем. Никакая погода не должна стать препятствием против этого – ведь регулярность теперь наш главный союзник. Внимание-внимание: появившийся насморк – это не повод прекращать закаливание, это просто нормальная реакция организма. Разве что вкупе с высокой температурой – тогда да, сделайте вынужденный перерыв.
4. Воздушные ванны – лучше начинать их с прохладной погоды (начало или середина осени), с 10-15 минут, постепенно удлиняя время нахождения на улице в плавках/купальнике до 30 и более минут (по 1-2 минуты в день). Так за 3 сезона (осень-зима-весна) можно привыкнуть находиться на улице неодетым и до часа-двух. В это время можно не только тупо стоять или читать книгу, но и делать разогревающие упражнения: ходьба, приседание, трусца, прыжки.
5. Контрастный душ – для ленивых. Но поступайте, как знаете.
6. Обливание: целесообразно его делать после того как привыкли к длительным воздушным ваннам, ледяной воде на лицо и хождению по мёрзлой земле. Начните с пары литров воды раз в день, например, утром. Сначала вода должна быть тёплой на холодном воздухе или холодной на тёплом – здесь важен для начала контраст температур воды и воздуха. Каждый день понижайте её t° на 3°-5° С, чтобы избежать переохлаждения, доведя до стадии «ледяная вода на ледяном морозе».

Желаем вам успешного закаливания!

100% <https://text.ru/antiplagiat/5ba0f544cfd66>

**Обёртывания тела: какие выбрать?**

Что такое «обёртывание»? Это заворачивание всего тела или его отдельных частей в материю, пропитанную различными полезными питательными веществами, либо же их нанесение на кожу перед закутыванием в материю.

В роли материи может служить всё, что угодно: ткань, пальмовые листья, душевая занавеска, полиэтиленовый пакет «Пятёрочки»… Главное его назначение – создать частичный парниковый эффект и не давать питательному веществу испаряться с поверхности кожи/волос. Безусловно, лучшим вариантом считается пищевая рулонная плёнка – она идеально эластичная и плотно ложится на кожу, создавая нужный термический эффект.

Обёртывания делают в основном женщины и в основном для того, чтобы бороться с целлюлитом. В том числе с растяжками на коже (которые бывают не только от ожирения или дряблости самой кожи, но и от родов, например).

Процедура начинается с пилинга, чтобы отшелушить отмершие клетки чем-то скрабирующим. Потом кожа успокаивается маслами или кремами перед нанесением питательного слоя.

Какие же существуют виды обёртываний? Рассмотрим три наиболее популярных:

* **Водорослевое**. В «морской траве» содержится много йода, морской соли и вспомогательных веществ, которые не только делают кожу более упругой (повышая тургор), но и замедляют процессы старения. Собственно, вот почему такие популярные маски с ламинарией и она сама – как пищевая добавка.
* **Шоколадное**. В топлёном шоколаде, который используют для процедуры, содержатся полезные масла какао, гормоны счастья эндорфины (которые прекрасно впитываются через кожу), ароматические компоненты (отчего любая мадмуазель будет пахнуть как вкусная шоколадка), а кожа в целом станет бархатистой.
* **Минеральное**. Оно же – грязевое. За счёт использования грязей, богатых на микрокомпонентный состав (и которые впитываются кожей), происходит не только насыщение самого эпидермиса, но и подкожных тканей, мышц, органов. Грязи содержат минералы и аминокислоты. Самая полезная – белая глина, а также глина с Мёртвого Моря. В магазинах встречаются менее полезные голубые глины – можно использовать и их.

Также обёртывания можно делать дома по многочисленным рецептурам, которые вы можете самостоятельно отыскать в Интернете. Удачного вам ухода за собой!

100% <https://text.ru/antiplagiat/5ba100ca35be5>