Екатерина Счастливцева

МАГИЧЕСКАЯ КУЛИНАРИЯ



СТАНЬ КОУЧЕМ СВОЕЙ СУДЬБЫ

Екатерина Счастливцева

Магическая кулинария

«Автор»
2026

Счастливцева Е.

Магическая кулинария / Е. Счастливцева — «Автор», 2026

Стань коучем своей судьбы!Репринт книга Екатерины "Магическая кулинария" (2001 г.) и "Кулинарная книга колдуньи" (2008 г.)В необычайно живой и интересной форме автор рассказывает о практике современной магии, о магии женского обольщения, современных приворотных средствах. Кулинарная книга? Пожалуй, можно назвать и так. Но каждое блюдо тут "с изюминкой" - одни пробуждают пылкие чувства, другие - отваживают соперницу, третьи - уберегают семью. Все в ваших руках! Готовьте и колдуйте!

© Счастливцева Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 5
О еде 7
Питание и эмоции 9
Питание, обольщение, вес 12
Интересное о толстяках 17
Питание и красота женщин 18
Меню косметической диеты Д. Хаузери 20
Советы 21
Что и как надо есть 22
Красота и привлекательность 24
Выбор места для трапезы 29
Как вести себя во время принятия пищи 30
Подготовка к приему гостей 33
Оформление блюд 34
Конец ознакомительного фрагмента. 35

Екатерина Счастливцева
Магическая кулинария

От автора

Всякая кулинарная книга – дитя своего времени. Взглянешь на рецептуру, на предлагаемые продукты, на оформление и даже на цену и без труда определишь, с небольшой поправкой, когда книга увидела свет. Бесполезно забираться в фолианты прошлых столетий и зарубежных изданий – без словаря все равно ничего не поймешь…

Книга, которую вы, дорогие читатели сейчас держите в своих руках – есть некоторый симбиоз магии и кулинарии. Что? спросите вы. Да, да именно МАГИИ и КУЛИНАРИИ. Недаром же некоторые кулинары со спокойной совестью иногда говорят: «Пойду-ка я и *ПОКОЛДУЮ* на кухне…» Каково вам? Я говорю – вполне естественно!

Без тени сомнения. И вы, я полагаю, прочитав книгу, сможете в этом полностью убедиться и потом согласиться со мной. Почему я решилась написать столь загадочную книгу?!.. Некоторое время назад по воле судьбы мне пришлось побывать на Кубе. О, что это за страна?!.. Желтый горячий песок, бирюзовое море и воздух… Такого вы не найдете нив одном другом уголке Земного шара.

Туристическое агентство, предложившее мне поездку на остров свободы, полностью оправдало мои надежды, даже более того, я смогла окунуться в таинственный мир афро-карибской магии, которая впоследствии сыграла решающую роль в моей жизни… Однажды наша экскурсия посетила деревню, в которой проживал старейший житель Кубы, его звали Мигель Фернандес, который славился (кроме своего возраста в 185лет) еще и тем, что был ясновидящим… Что это был за человек?!..

Седой старик сидел в кресле-качалке, покуривая крепкую гаванскую сигару. Когда мы приблизились к нему, он пристально посмотрел на меня, каким-то пронзительным гипнотическим взглядом так, что меня обдал холодный пот… Потом переводчик, о чем-то поговорив с ним, обратился ко всем экскурсантам:

«Мигель Фернандес сегодня не в форме и он не готов отвечать на ваши вопросы, но с этой девушкой…»

Переводчик взглянул на меня.

«С этой девушкой он пообщается.»

Я была поражена этим до глубины души. Почему он обратил внимание только на меня и ни на кого другого?!..

Когда все пошли к автобусу, на котором мы прибыли в деревню, я в сопровождении переводчика подошла к старику и вот что вскоре узнала…

«Тебе, милая девушка, вскоре явится священный дух Марши Лаво, который поможет тебе заново ощутить тот мир, в котором ты живешь. Твоя профессия? Искусство приготовления блюд, если я не ошибаюсь…»

Он улыбнулся, лукаво прищурив при этом глаза.

«Мария Лаво будет покровительствовать тебе, благодаря чему ты сможешь стать если не знаменитой на весь мир, то, по крайней мере, обретешь сокровенные знания в области кулинарии и магии…»

Я попыталась разузнать подробнее, что именно меня ожидает в будущем, но переводчик сказал мне, что Мигель Фернандес ничего больше не скажет, и вообще он очень устал, что общение с духами мертвых (духи Лоа в магии вуду) отнимают очень много жизненной силы…

Когда я приехала обратно в Россию, не знала, как мне отнестись к столь странному предсказанию, но на всякий случай узнала, кто же такая Мария Лаво, хотя сделать это было довольно тяжело. Мария Лаво – дочь плантатора и рабыни, родилась в Новом Орлеане в 1794 году и умерла там же 15 июня, 1881 года. Первая свободная «черная» женщина, провозгласившая в 1830 году себя Королевой вуду и ставшая впоследствии святой. Ее признавала в то время даже Католическая Римская концессия, которая предоставила ей место для богослужений рядом с Кафедральным собором в Новом Орлеане. Она имела пятнадцать детей, ее вторым мужем был Мэри Филомен Лаво, так же весьма известный колдун вуду (афро-карибская магия, иногда называемая культом вуду).

Прошло некоторое время, и… во сне ко мне стала являться красивая мулатка. Впоследствии в этой женщине я узнала образ Королевы вуду –Марии Лаво. Она стала в ночном общении передавать мне какие-то важные знания, насколько я понимала, неограниченность области познания иностранных языков не позволяла мне полноценно "общаться» с ней. Так, мне пришлось постепенно начать овладевать испанским языком. Наговоренное мне во сне я стала записывать утром, после пробуждения, на бумагу.

Оказалось, что это старинные заклинания магии вуду, данные мне вперемешку с колдовской кулинарией. В некоторых рецептах очень часто встречались довольно шокирующие ингредиенты, такие, например, как МЯСО ЯГУАРА, ЗМЕИНЫЕ ХВОСТЫ и т.д. Поэтому впоследствии, составляя раздел рецептов в книге «Колдовская кулинария», мне пришлось их заменить более приемлемыми и подходящими для русских читателей, а вот заклинания, дух Марии Лаво настоятельно рекомендовал дать только на «родном» испанском языке, которые понадобятся вам для обольщения мужей, жени просто любимых вами людей… Но все же, чтобы вы могли понять, о чем говорится в заклинаниях, я решила дать и их русскую транскрипцию.

Для того чтобы вы могли кулинарию использовать в своих колдовских практиках (в данном случае – вуду) я дам вам несколько заклинаний, которые Вы сможете использовать, например, в приворотных действиях. Вам надо читать выбранные заклинания по нескольку раз, в момент, когда вы готовите, то или иное блюдо. А выбрать блюда вы сможете из того списка кулинарных рецептов, которые я вам предложу. Ну, что, пожалуй, начнем?!..

О еде

Что такое наша пища?

Принятия пищи – важнейший способ насыщения нашего тела энергией. Большинство людей получает с пищей и водой 90% всей той энергии, которой оно располагает. Но мы не умеем питаться правильно. Мы забираем из пищи самую грубую ее часть, мы засоряем все наше тело ядовитыми шлаками, а самую ценную, энергетически насыщенную часть пищи пропускаем через себя, как через трубу, и выбрасываем вместе с грубыми отходами. Человек, как и любое другое биологическое существо, питает не столько себя, сколько землю, и это одна из форм энергетического обмена. Но мы можем изменить свой процесс питания, и одно это очень многое изменит во всей нашей жизни. Если вы ждете описания каких-либо специальных диет, то напрасно Диета – это не самое главное.

Если вы вегетарианец – хорошо, если вы сыроед – отлично, если вы голодаете по три недели и больше – прекрасно, но если вы и ни то, и ни другое, ни третье – ничего страшного. Не ешьте только слишком много, и для достижения той цели, которую мы поставили перед собой, этого будет вполне достаточно. Главное – не что есть и пить, а как есть и пить. Процесс усвоения пищи очень сильно зависит от вашего сознания. Питание должно стать медитацией. Мы должны сосредоточиться на вкусе пищи, на процессе ее усвоения, отбросив все посторонние мысли.

Усвоение тонких, энергетически насыщенных компонентов пищи происходит только в ротовой полости, поэтому учение вуду рекомендуют производить не менее40 жевательных движений на одно глотательное. Но, ни в коем случае не отвлекайтесь. Если вы болтаете с друзьями – еще полбеды, этим вы просто возвращаетесь к состоянию животного. Но если вы, тщательно жуя, думаете, о чем-то неприятном или желаете кому-нибудь зла, ваша пища становится ядом, и вы наносите своему здоровью непоправимый ущерб. Поэтому или не отвлекайтесь, или же ешьте, как обычно.

Все системы, касающиеся гигиены питания, советуют сосредоточиться на чем-то высшем, что является объектом вашего поклонения, или чью силу вы хотите получить. Так в магии вуду считается, что благодаря милости Замби, принимающего эти блюда, они приобретают особые, чисто божественные качества вечности, полноты, познания и блаженства, которые передаются едокам.

Здесь трапеза не просто материальное насыщение, но и «очищение» верующих, процесс приобщения их к трансцендентальной субстанции. Меню составляется намеренно однообразно, чтобы снизить гастрономическое удовольствие, парализующее процесс усвоения высших энергий, процесс интимного общения с божеством. Если вы не верите чужим богам, давайте обратимся к Евангелию:

«И, когда они ели, Иисус взял хлеб и, благословив, преломил и, раздавая ученикам, сказал: примите, едите, сие есть тело мое. И взяв чашу и благословив, подал им и сказал: пейте из нее все. Ибо сие есть кровь моя, за многих изливаемая, во оставлении грехов»

[Новый Завет, от Матф. 26. 26-28].

Слова Иисуса пропали втуне, причастие было обращено в ритуал, но, тем не менее, в христианстве, как и в других мировых религиях, сохранился обычай начинать трапезу с молитвы. Молитва-это способ концентрации, медитация не обязательно Богу. Для того чтобы научится правильно питаться, нужно время, но и когда вы научитесь полному сосредоточению, вы научи-

тесь не всему. Есть один дополнительный метод, овладев которым вы можете получать какую угодно энергетическую субстанцию из любой пищи. Принадлежит он низшим ступеням вуду, в котором имеет вспомогательное значение. Магическая система вуду требует полной самоотдачи, ежедневных многочасовых занятий.

Но человеку свойственно сомневаться, через неделю или месяц он начинает думать: *«А не валял ли я дурака, не растрачиваю ли я впустую свое время?»*. Чтобы вернуть уверенность в себе, ему предлагают специальные упражнения для овладения сверхъестественными способностями. В системе вуду эти способности не считаются чем-то ценным, их развитие должно лишь убедить человека в том, что он находится на правильном пути. Но в магических школах сверхчувственное восприятие и его практическое применение считается чрезвычайно важным для овладения силами природы и возрастания мощи человека, в том числе для увеличения продолжительности его жизни.

Непосредственное отношение к процессу принятия пищи имеет вкусовой канал экстрасенсорного восприятия (число этих каналов равно числу органов чувств, плюс один универсальный, позволяющий воспринимать реальность целостной). Техника раскрытия этого канала очень проста, считается, что она доступна для всех людей и не требует никакой предварительной подготовки. Питайтесь просто и удобно, как Вы этого хотите!

Питание и эмоции

Еда – это в каком-то смысле отражение качества нашей жизни, а в плане эмоций ей присуще значительно больше, чем лишь собственно биологическая задача наполнения организма питательными веществами. Так, бананы (традиционный ингредиент магии вуду), поставляющие в организм человека большое количество углеводов, содержат и особое вещество – серотонин, которое улучшает контакт между нервными волокнами и нервными клетками. «Сырьем» для этого вещества является белковое вещество триптофан, вырабатывающееся в мозге человека. Таким образом, бананы положительно влияют на наше самочувствие и настроение. Богатая белками пища, прежде всего мясо, наоборот, задерживает приток триптофана в головной мозг.

Значит, мясные продукты в избыточном количестве могут стать причиной подавленного настроения. Считается, например, что шоколад, содержащий такие возбуждающие вещества, как теобромин и метилксантин, может повысить сексуальность. И, несмотря на то, что шоколад из-за очень высокого содержания в нем углеводов числится для многих полных людей «запретной едой», время от времени для улучшения тонуса и настроения не надо отказывать себе в «шоколадке». Ведь богатые углеводами продукты помогают мозгу вырабатывать в достаточном количестве триптофан для производства серотонина.

Шоколад является и целительным бальзамом для души – он хоть ненадолго может стать отдушиной, позволяющей забыть все жизненные проблемы… Не так давно мне пришлось общаться с одной дамой, которая в силу сложившихся обстоятельств сумела сбросить не один лишний килограмм своего веса. Но что же с ней произошло? Ее милый супруг, которого все их знакомые знали, как примерного семьянина выкинул своей жене «номер»… Однажды на каком-то празднике он познакомился с девушкой, которая была, так сказать, легкого поведения, но… Через месяц такого знакомства дама, о которой я веду речь, узнала о тайной связи своей половинки. Что тут было… И истерики, и уходы из дома к родителям (естественно с последующим возвращением) и…

В конце концов, не выдержав натиска жены, муж сдался, разорвав все отношения со своей любовницей. Дама через некоторое время тоже стала утихать. Только вот ее вес никак не хотел мириться с пережитыми чувствами его «хозяйки». В течение полутора месяцев дама сбросила… двадцать килограммов. Это не нонсенс. Как правило, в критических ситуациях, когда организм человека испытывает (как в приведенном примере) стороннее воздействие, теряются не только нервные клетки, так же происходит и физиологическое изменение самого организма. Иногда теряется и вес самого человека. Так что будьте особенно внимательны по отношению к себе и своим близким! Известно, что главной пищей для нашего мозга, а, значит, и для умственной активности, является глюкоза, которая содержится в крахмалистых (хлеб) и концентрированных углеводах (сахар). Поэтому завтрак, в состав которого входят мюсли или хлеб грубого помола, в течение продолжительного времени становится источником пищи для мозга.

В то же время чистый сахар мгновенно устремляется в кровь, и его воздействие на питание мозга минимально. Как мы помним, углеводы являются и источником триптофана. Значит, с какой стороны ни посмотришь, с углеводами мы становимся и умнее и добрее, поскольку наше настроение во многом зависит от этих питательных веществ. Повышенное содержание в организме холестерина не только отрицательно действует на сердечнососудистую систему, но и на наше настроение. В переводе с греческого холестерин – это «желчный жир», а желчь, как известно, является метафорой «злости». Поэтому тот, кто съедает на завтрак яйцо после мюсли, вероятнее всего будет добр и весел – содержащийся в яйце холестерин уже не поступит в кровь полностью. Балластные вещества, входящие в состав мюсли, оказываются прегра-

дой на пути холестерина к месту его всасывания. Эти растительные вещества, прежде всего пектины, связывают в кишечнике желчные кислоты, которые «транспортируются» обратно к печени. В то же время балластные вещества помогают выведению данных кислот из организма вместе со стулом, и печени ничего не остается, как снова начать вырабатывать желчные кислоты. Для этого она забирает холестерин из крови, и его содержание в крови снижается. Итак, чтобы быть доброжелательным, ешьте побольше балластных веществ, активизирующих работу кишечника. Это пшеничные и овсяные отруби, бобовые (фасоль, чечевица, горох), овощи, фрукты, орехи.

В то же время холестерин, основным источником которого являются мясо, рыба и жиры животного происхождения, служит исходной субстанцией для выработки гормонов надпочечников (кортизола) и половых желез (эстрадиола, тестостерона). Если в организме низкое содержание холестерина, организм вырабатывает меньше гормонов, а без них – не будет продолжения рода человеческого. Следовательно, холестерин –вещество, одинаково приносящее и огорчения от болезней и радости любви. Оливковое масло, рыбий жир, соя, чеснок способны снизить количество холестерина в крови; икра, устрицы, раки и омары, мозги говяжьи и свиные, наоборот, повысить. А какое воздействие на организм оказывают витамины? Ответственность за нормальное состояние нервной системы человека, прежде всего, несут витамины В1, В6 и ниацин. Недостаток того или иного витамина может привести к ухудшению самочувствия, раздражительности, недостаточной концентрации внимания. Если, например, у Вас недостаток витамина В1, то на Вас могут обрушиться бессонница и сердечнососудистые заболевания, у Вас может пропасть аппетит – и тут уже не до хорошего настроения. Чтобы этого не произошло, ежедневно употребляйте в пищу продукты из муки и зерен грубого помола. Витамин В6 важен для белкового обмена веществ и кроветворения. Его недостаток вызывает депрессию, потерю аппетита, анемию и другие серьезные нарушения в организме. Лучшие источники этого витамина – рыба, субпродукты, картофель, молоко, мясо, овощи. Ниацин, или никотиновая кислота, также важен для нормальной функции нервной системы. Его недостаток вызывает очень быструю утомляемость, потерю аппетита и веса, а также очень неприятное заболевание – пеллагру. Этого витамина много в бобовых, мясе, рыбе, пивных дрожжах, муке грубого помола. Излишнее количество фосфора может, наоборот, вызвать гипер активность. Избыток фосфатов также может стать причиной нарушения кальциевого обмена и, следовательно, отклонений в работе нервной и мышечной системы. Для согласованной деятельности нервов и мышц очень важен и магний. В последние годы учеными доказано, что стресс связан с процессами обмена магния. При сильном возбуждении и значительных нервных нагрузках организм человека вырабатывает "гормоны стресса" – адреналин и норадреналин. В результате этого повышается давление, учащается пульс.

Одновременно определенные чувствительные к адреналину клетки начинают выделять магний, поступающий в кровь. Это препятствует дальнейшему сужению сосудов и повышению давления, вследствие чего наступает определенное расслабление и успокоение. Однако образующийся в крови магний быстро выводится из организма почками. В наше время, когда риск попасть в стрессовую ситуацию очень велик, магний, как мы видим, является очень важным минеральным веществом. Чтобы организм мог противостоять стрессу, ешьте больше продуктов, в состав которых входит магний, –бобовые, орехи, ягоды, мясо, молоко, рыбу, хлеб грубого помола, зелень и овощи (шпинат, спаржу, брокколи), бананы, свежую кукурузу, а также пейте минеральную воду с содержанием магния.

Вообще, самое главное – научить себя наслаждаться видом и вкусом свежих и свежеприготовленных продуктов. Тем же, кто твердо решил заняться своим весом, надо позаботиться заранее, чтобы не искушать себя, а затем испытывать сожаление. Целесообразно делать покупки, строго придерживаясь определенного списка продуктов и отказываясь от приобре-

тения жирных продуктов и сладостей. Надо покупать лишь те продукты, которые заведомо создадут «в здоровом теле» «здоровый дух».

Питание, обольщение, вес

Питание и секс, две неотъемлемые функции человеческого организма, очень тесно связаны между собой. Эта связь многогранна: во-первых, по влиянию пищевых веществ в общей цепи обмена на половую функцию мужчины и женщины, во-вторых, – по положительному влиянию на половую возбудимость партнеров приятного запаха и вкуса пищи, эстетической сервировки стола, теплой беседы и интимного общения за трапезой. Немалое значение в сексуальной жизни имеет, и качество пищи, время ее приема, количество.

Оказывается, в природе все так необыкновенно целесообразно, что в растительном и животном мире присутствует много специфических веществ, по своей биохимической структуре целенаправленно поддерживающих и стимулирующих потенцию. Час приема пищи, процессы пищеварения и сексуальная близость не должны находиться в непосредственной временной близости – одно не способствует другому. Переедание, ожирение не только не способствуют, а, наоборот, мешают сексуальной активности, гасят половую функцию, не говоря уже о том, что они уменьшают привлекательность партнеров. К пониманию связи питания и секса человечество пришло уже очень давно, но, к сожалению, современное поколение об этом мало осведомлено и зачастую не принимает во внимание эту взаимосвязь.

Чтобы восполнить эту информационную лакуну, обратимся к *«Канону врачебной медицины»* великого Авиценны (980-1037 г.). Прежде всего, Авиценна подчеркивает оздоровляющее влияние сексуальной жизни на физическое и психическое состояние человека, а в специальном параграфе канона под названием «Полезные стороны совокупления» пишет: «Доброе совокупление – такое, которое происходит в должное время и за коим следует выведение шлаков, облегчение тела и подготовка тела к дальнейшему развитию.

Иногда после совокупления уходят одолевающие человека мысли, он обретает бодрость, подавляет чрезмерный гнев, успокаивается. Совокупление помогает от меланхолии и… также пробуждает аппетит к еде». К пищевым продуктам, укрепляющим потенцию, еще Авиценна относил в основном растения, богатые витаминами, микроэлементами и, по всей видимости, гормоноподобными компонентами, которые содержатся в них в натуральном концентрированном виде. Особые аминокислоты входят в состав некоторых продуктов животного происхождения. Часть этих продуктов и растений хорошо нам известна и используется в повседневном питании, но некоторые из них надо специально приобретать. Так, читаем далее у Авиценны: *«Употребляют… китайскую корицу, конские бобы, фасоль, а также лук с солью. Тело укрепляют дающими силу яствами: мясом, жаренным на сковородке, в печи, на вертеле, яйцами всмятку, репой, молоком, топленым маслом, белым хлебом и всякими ядрами – ядрами ореха миндаля, кокосового ореха, фисташек, сдобренными луком, пореем, клевером…»*

Что касается семян, то великий врач древности рекомендовал семена репы, капусты, крапивы, лютика, моркови, спаржи, редьки, дынное и льняное семя, семена сельдерея, тмина, кунжута и др. Для активизации мужской силы полезны и корни – прежде всего корни аронника, ятрышника, спаржи, артишока. Из корнеплодов специфическими свойствами выделяются лук и морской лук (особенно в жареном виде), морковь, особенно с добавлением имбиря. Животные, возбуждающие похоть, – это ящерица, варан, а также некоторое "дочери воды": мурена, угорь, акула. Возбуждающими потенцию свойствами обладают и верблюжье молоко, и рыбья икра, и куриные яйца, но особенно полезны яйца куропаток, голубиные и воробьиные яйца. Помогают и мозги всех животных, в первую очередь – цыплячьи, ужиные и бараньи мозги, которые едят с солью. Из плодов особенно полезен для любви сладкий свежий виноград, обновляющий состав крови и стимулирующий обмен веществ.

Издревле известна «возбуждающая» слава спиртных напитков, настоянных на ядовитых змеях. Как ни странно наш XX век бурного развития научно-технического прогресса оказался веком резкого снижения рождаемости, отсутствия прироста населения, снижения показателей средней продолжительности жизни у мужчин (в России это 57-59 лет), увеличения количества мужчин детородного возраста, страдающих импотенцией. В тоже время возросло число лиц обоего пола, страдающих ожирением и другими видами нарушения обмена. Ожирение никак не способствует культуре интимных отношений, кроме того, если же у мужчины живот свешивается и закрывает член – у него велика вероятность развития импотенции. Женщина также должна быть «на высоте» – быть статной, со свежей и молодой кожей, упругим телом.

Поэтому вновь приходится обращаться к трудам основателей восточной медицины и их рекомендациям. Переосмысляя эти труды, современные врачи создают свои «диеты любви» и трактаты на тему «питание и эротика», в которых расшифровываются причины эротизирующего влияния отдельных продуктов на мужскую и женскую сексуальность. В то же время все предлагаемые рецепты составлены так, чтобы в их состав пропорционально входили питательные вещества всех категорий. Так, например, белки, особенно животного происхождения, содержат оптимальный состав аминокислот, входящих в состав гормонов и других биологически активных веществ.

В то же время половые гормоны образуются в организме только при достаточном поступлении витаминов «размножения» – витаминов Е и А. Эти витамины в избытке находятся в животных жирах, тресковой печени, куриных яйцах, а также моркови. Витамины группы В обеспечивают эффективную проводимость импульсов по нервным волокнам, что крайне важно для процессов полового возбуждения – они содержатся в зерновых и бобовых культурах, картофеле, молочных продуктах, мясных и рыбных блюдах. Витамин С способствует нормализации кровообращения и используется для лечения сосудистой недостаточности половых органов. Их главный источник – цитрусовые, черная смородина, зелень (особенно сельдерей), а также другие овощи и фрукты. Фосфор, содержащийся в продуктах моря, также входит в состав человеческих половых гормонов.

Особенно рекомендуют мясо трепангов, жаренное в растительном масле с луком, перцем и чесноком. Своей «сексуальностью» славится и акулий плавник, и осетровая жила, тянущаяся вдоль рыбьего хребта. В то же время современные фито терапия и фито ароматотерапия накопили достаточный опыт влияния тех или иных растений на любовную игру. А чтобы кожа приобрела хороший аромат, так важный для любви, диетологи предлагают провести один день сыроеда. В такой день рекомендуется приготовить следующее кушанье: 1 кг сырых овощей, кореньев и трав очистить, измельчить, заправить 1 -3 столовыми ложками растительного масла и есть его в течение всего дня. Из трав рекомендуется зелень малины, смородины, петрушка, укроп, сельдерей и др. В этот день необходимо много пить – 2-3 литра жидкости, лучше всего слабого чая. Конечно, неправильно было бы сводить весь разнообразный спектр человеческой сексуальности к особенностям пищевого рациона. Известно, что систематическое переедание тормозит половую функцию, а непродолжительное голодание ее активизирует. Кроме того, многие ритуалы общения мужчины и женщины за едой (идущие из глубокой древности) имеют не столько физиологическое, сколько символическое значение. Однако не следует избегать и тех кулинарных рецептов, которые проверены веками. Приведу некоторые из них, а пока…

Знаете ли вы, что… Обольстительные ароматы для обольщения необходимо использовать все ваши средства (имею в виду не материальные, хотя и их тоже). Одним из таких средств является обольщение запахами. Запахи могут быть разными от кулинарных до косметических. Здесь мы с вами рассмотрим второй вариант… То, что мы сейчас называем духами известно человеку с древних времен. Так, например вавилонские жрецы умащали глаза и губы статуй богов, оливковым маслом, на котором была настояна мирра. После этого действия глаза и губы считались открытыми.

Египетская царица Клеопатра умащала ароматами паруса своей лодки, и когда она плыла по Нилу, люди думали что, плывет богиня. Слово аромотерапия появилось в XX столетии, официальным ее изобретателем считается француз, но описания применений эфирного масла и способы его получения, в истории человечества известны давно. Можно сказать, что современная аромотерапия пытается осмыслить и систематизировать лечебное действие, которое производят духи и благовония на человека. Аромотерапия имеет древние корни в практиках лечения человечества, растения использовались тысячи лет, прежде чем был обнаружен способ, выделять из них сущность или их душу, каковым является эфирное масло.

Египетский Бог – Анубис, который защищал ворота в другой мир, проверял запах человека. Он произносил следующую речь перед пришедшим с Земли: *«Голос человека прибывшего с земли желаний, он один из тех, кто знает наш путь и место нашего обитания и я, чувствуя его запах, удовлетворен – он один из нас».* В том мире, куда приходил человек после смерти, все благоухало чудесными благовониями, и поэтому необходимо было умащать тех, кто отправлялся в другой мир. Очевидно, в связи с этим в Египте так было развито искусство бальзамирования, для этих целей использовались в основном благовонные смолы и бальзамы: ладан, мирра, смола можжевельника. Сохранился один из самых древних в мире рецептов духов, которые назывались «Купхи» – они включали в себя: мирру, аир, можжевельник, кориандр, кипарис, мяту и мед.

Этим умащали тело, но также в Египте женщины носили на голове в прическе так называемые «ароматные шишки», которые искусно вплетались в прическу. Египтяне использовали благовония почти за 3, 000 лет до Рождества Христова для медицинских и косметических целей. Установлено употребление таких растений как: анис, кедр, лук, чеснок, тмин, кориандр, касторовое масло, виноград и даже дыни. Имеются записи на глиняных табличках о масле кедра и кипариса, которые импортировались из других стран, это говорит нам о том, что международная торговля маслами уже существовала в те времена, но вероятно это были масла полученные настаиванием. Множество мазей и духов в пузырьках было обнаружено в пирамидах, и гробницах удивителен факт, что запах этих духов, сохранился до сих пор, конечно, в несколько измененном виде.

Растения, которые когда-то произвели эти ароматы, рассыпались в прах около трех тысяч лет назад, но души растений в маленьких алебастровых сосудах оказались бессмертными. Далее эта традиция от египтян перешла к евреям. Именно с тех времен распространено сначала у иудеев, а затем и у христиан использование *«Благовонного Миро для Священного помазания»*, один из самых древних рецептов ароматического масла был дан в Библии в книге Исход: *«Возьми себе самых лучших благовонных веществ: смирны самоточной пятьсот сиклей, корицы благовонной половину против того, двести пятьдесят, тростника благовонного двести пятьдесят, кассии пятьсот сиклей, посиклю священному и масла оливкового пятьсот гин. И сделай из сего миро для священного помазания, масть составную, искусством составляющего масти: это будет миро для священного помазания»*.

Все эти вещества перемалывались и настаивались на масле. Этот рецепт можно считать одним из самых древних в истории человечества, и как бы это не звучало странным, но вся последующая парфюмерия, изобретенная человеком, есть продолжение и развитие этого рецепта. Сейчас, елей для священного помазания в православной церкви делают по-другому, ароматические вещества варят в масле. Для этих целей в Москве существует «мироваренная палата» и современное "миро" включает в себя наряду с эфирными маслами более тридцати компонентов. Надо сказать, что современная парфюмерия во многом потеряла способность обращаться к духовному аспекту в человеке. Изменились и способы приготовления ароматных притираний.

Так в качестве основы в одеколонах и духах стали использовать спирт. Изменились способы добычи эфирных масел, теперь их получают паровой перегонкой или экстракцией, а не

настаиванием на масле как в древности. Такая же традиция умащения существовала в Индии и Китае, различались лишь вещества и способы приготовления, так в Индии излюбленными были сандал и амбра, в Китае же, кроме того, ценились камфара и мускус. В древней Индии большое внимание уделялось условиям произрастания растений и тем людям, которые занимались их сбором и приготовлением лекарств, в древнем тексте можно найти такие строки: *«Растения должны быть собраны чистым и святым человеком… Тем, кто предварительно постился. Они должны расти только в местах, которые не доступны людям… »*. Лекарственные растения Индии были знамениты и в Европе и в Азии.

Аюрведическая медицина включает в свой арсенал почти все ароматические растения, это: сандал, кардамон, гвоздика, нард, корица, мята, шалфей и т.д. Современные аромотерапевты сейчас так же пользуются и очень любят эти растения, ведь действие их проверено даже не веками, а тысячелетиями. В средневековую Европу в 12 веке традицию использования духов принесли Крестоносцы, которые заимствовали ее у арабов. Они так и назывались «Арабские духи», ноне только как духи использовались ароматические вещества, завозимые в Европу с Востока. Есть предположение, что четки у католиков называются «Розарий» потому что деревянные зерна их вываривали в розовом масле. С изобретением книгопечатания в Европе появились медицинские книги и рецептурные сборники и умеющие читать получили доступ к рецептам: настаивания масел, ароматизации воды, созданию декоктов и прочим методам лечения растениями. Хозяйки для экономии многие подобные вещи делали сами, например, помады, духи, сухие духи в мешочках – «сашэ» для предохранения одежды от моли.

Компоненты, конечно, часто приходилось покупать как у аптекарей, так и в специальных лавках, которые торговали специями и прочими ароматными веществами. Первыми парфюмерами в Европе были фармацевты, только с 18-19 века искусство врачевания отделилось от искусства парфюмерии. До этого времени было распространено использования всякого вида ароматических вод: лавандовой, розовой, мятной. Ими умывались, смазывали больные части тела. В ходу были ароматические пластыри, так, например, при болях в сердце на левую сторону груди накладывался пластырь, в основе которого находились розовые лепестки. В результате принятия этих знаний, которыми обладали древние восточные цивилизации, возникло современное направление лечения, названное «аромотерапией». Почему так растет интерес всех без исключения людей к хорошим духам и одеколонам? В мире постоянно открываются все новые и новые компании по их изготовлению. Первым прославившимся мужским одеколоном считается «Кельнская вода», любимый одеколон Наполеона, который он всегда возил с собой, в двух сундучках и которым умывался по утрам, в год, таким образом, он расходовал несколько сотен бутылочек.

Эфирные масла, являются самой древней формой духов. «Духи Аравии» привезенные из крестовых походов были эфирными маслами: розы, жасмина и других цветов, которые получали дистилляцией в Арабских странах, начиная с 10-ого столетия. Более ранние культуры, не зная дистилляции, то есть паровой перегонки, получали ароматные масла путем настаивания цветов или смол, на животных или растительных жирах и маслах, так получали ароматические помады. Многие аромотерапевты так же любят смешивать разные масла, чтобы создать хороший парфюмерный эффект, но смешивать масла нужно очень осторожно, чтобы терапевтическое действие масел не ухудшилось. Иногда запах масла необходимого для массажа бывает не очень приятен пациенту, тогда, его «укрывают» другим более приятным запахом.

Известно, что духи и одеколоны, содержащие алкоголь, на Западе, подвергаются таможенному и акцизному сбору и поэтому люди, делающие небольшие количества духов на заказ или для себя в основном используют чистые масла, смешивая их между собой. Впрочем, традиционные арабские и индийские духи делались в древности и теперь именно таким способом. Есть множество теорий, как смешивать духи и определять значение каждого запаха, так французский парфюмер, Пьессе (Piesse), в IXX столетии попытался расположить запахи в соответ-

ствии с музыкальной октавой. С того времени парфюмеры говорят о "Верхних", «Средних» и «Низких» нотах при описании композиций или отдельных ароматов. Обычно в готовых духах сначала вы чувствуете верхние ноты, по прошествии времени – «средние» и, наконец, самые устойчивые – «низкие». К низким нотам относят запахи таких растений как: шалфей, сандал, пачули, мирра, жасмин, ветиверт. А вот относительно других масел часто трудно определиться, к какой группе они относятся к верхней или нижней. Это зависит, например, от того каким выдалось лето: если сырым и холодным, то растение даст один запах, если жарким и сухим, то противоположный первому.

Аромотерапевт или парфюмер должен сам развивать свое обоняние, особенно полезным для этого является использование натуральных настоящих масел хорошего качества. Обычно в жизни нас окружают шампуни, мыло, дезодоранты, бытовая химия в которых используются только искусственные запахи. Я встречалась с интересным случаем, когда люди несколько лет пользуясь искусственными парфюмерными маслами, например, жасмина, встретив запах настоящего жасмина, находили его *«каким-то не таким! »*.

Вот примерный образец того, как можно испортить себе вкус. Это понятно, человек, который только начинает интересоваться запахами, психологически не готов заплатить за натуральное масло, и покупает при этом искусственное парфюмерное, которое традиционно в три-пять раз дешевле в магазине и в двадцать раз дешевле при производстве. Но здоровье человека значительно ценней той разницы в цене, которую человек платит при покупке масла, натуральные масла это почти всегда лекарство, практически все они действуют угнетающе на бактерии и благотворно на организм. Тогда как искусственные просто дают приятный запах. И чем больше человек погружается в мир запахов, тем менее он склонен любить искусственные ароматы, как можно любить искусственный хлеб или искусственную воду?

Интересное о толстяках

Для начала мне хотелось бы привести некоторые интересные моменты, связанные свесом человека, которые и вы сами сможете найти.

Стоит только открыть известную всем «Книгу рекордов Гиннеса»:

Джон Бровер Миннок из Бейнбридж-Айленда, шт. Вашинпон, США, в 1963 г. при росте 1, 85 м весил 178 кг, в1966 г. – 317 кг, а в сентябре 1976 г. – 442 кг. В марте 1978 г. Миннок был срочно госпитализирован в связи с острой сердечной недостаточностью и затрудненным дыханием. Весил он более 635 кг. Двухлетняя диета, не превышающая 1200 калорий вдень, позволила ему снизить вес до 216 кг. В октябре 1981 г. ему пришлось снова лечь в больницу после того, как в течение недели он набрал 89 кг. Когда 10 сентября1983 г. он скончался, вес его превышал 362 кг.

Есть сведения, что рекордный вес *Розали Брэдфорд* (р. 1943) из США, зарегистрированный в январе 1987 г., равнялся 544 кг. Однако после того как от постоянной перегрузки у нее развилась сердечная недостаточность, она под контролем врачей начала соблюдать диету и к февралю 1994 г. весила уже 128 кг.

Мюриэл Хопкинс (1931-79 гг.) из Типтона, Великобритания, при росте 1, 8 м весила в 1978 г. 278 кг. Незадолго до смерти ее вес достиг 301 кг.

Билли Леон и Бенни Ллойд Маккрэйри, известные также как Макгуайры (7 декабря 1946)из Хендерсонвилля, шт. Северная Каролина, США, до 6 лет были абсолютно нормальными детьми. Однако к ноябрю 1978 г. Билли весил 337 кг, а Бенни – 328 кг.

Артур Кнорр из США перед смертью за 6 месяцев поправился на 133 кг.

Дорис Джеймс из Сан-Франциско, шт. Калифорния, США, как утверждают, за последний год своей жизни прибавила 147 кг.

Питание и красота женщин

Теперь понятно, почему в процессе принятия той или иной пищи нельзя переусердствовать. Тем более что от питания зависит и красота человека. Немного поговорим о красоте (мужчинам читать не возбраняется!)…

Красота женщины – это сочетание ее духовного богатства и гармоничного физического развития. Вдохновение всегда отражается на лице и выражается в блеске глаз, в доброй улыбке, женственности. Очень важно, чтобы состояние кожи лица было привлекательным. Кожа чистая, нежная, не сухая, не влажная – эластичная, гладкая, здорового розоватого цвета. Фигура женщины должна быть стройной. Излишний вес – это всегда ожирение различной степени. Он свидетельствует о нарушении обмена веществ, о патологической направленности и, как любое нездоровье, не может сочетаться с красотой. Меняется состояние кожи, нередко появляется второй подбородок, появляется отечность под глазами, изменяются четкие контуры женской фигуры. Вот почему женщине во всяком возрасте очень важно правильно и рационально питаться, вести активный образ жизни соответственно возрасту, следить за своим весом. Эстетические свойства рационального питания хорошо знакомы современным медикам – особенно дерматологам и косметологам. Питание существенно влияет на состояние кожи, ногтей, зубов, развитие мышц, очертания тела.

Ряд косметических дефектов кожи – гнойнички, избыточное отделение кожного сала, угри – чаще всего связаны с нарушением обмена веществ и могут быть устранены при соблюдении правильного питания и режима. Преждевременное увядание чаще всего связано с дефицитом незаменимых факторов питания в рационе. Полнота, изменяющая контуры фигуры, очертания лица обычно связана с неумеренностью в еде – перееданием, которое не компенсируется двигательной активностью. Следует помнить, что наибольшее количество калорий в рационе мы получаем из хлеба, сладостей, крупяных изделий и жиров. Начинающих полнеть женщин следует предостеречь от увлечения сладостями, сахаром. Количество сахара, употребляемого в течение дня, не должно превышать 70-80 г, тем более что сахар входит во многие виды пищи. Сладости часто едят, не считая их особо высокопитательными продуктами. Имеется такая неопровержимая поговорка: «Избыток сладкого мы ощущаем во рту в течение немногих минут, в желудке – в течение немногих часов, а на животе и бедрах – в течение многих лет». Сладости более полезны, чем сахар. Если уж употреблять сладости, то лучше принимать в пищу более полноценные, содержащие витамины, аминокислоты и минеральные вещества продукты. Это мед и, в известной степени, варенье. В состав меда входит фруктоза, она всегда слаще, чем сахароза, и потому используется в меньшем количестве. Мед содержит витамины группы В, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, микроэлементы. Особенно полезно варенье из черной смородины, в котором содержится не только витамин С, но и витамин Р. Уменьшая калорийность пищи, важно увеличивать физическую нагрузку.

Начинайте день с зарядки, прохладного душа, ходите пешком, совершайте прогулку перед сном быстрым спортивным шагом. Если не возражает ваш врач, найдите время для бега трусцой, хотя бы на короткое расстояние. Часто женщину беспокоит не только полнота, но и непропорциональность жировых отложений – в области живота и бедер. Снижение калорийности рациона не всегда приносит успех, так как худеть начинают обычно с лица. Лучше с этой целью помимо диеты выполнять специальные упражнения для укрепления мышц живота, увеличения гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава, улучшения осанки. Лицо женщины – визитная карточка ее красоты. Красота во многом зависит от состояния кожи. Гладкость, бархатистость и цвет кожи – первое, что воспринимает глаз. После 30-40 лет следует избегать резких изменений в питании и быстрой потери веса. Очертания лица и шеи в значи-

тельной степени зависят от нормального развития подкожно-жирового слоя. Быстрое истончение этого слоя приводит к образованию складок и морщин. Поэтому нежелательно, чтобы потеря веса была больше, чем 1-2 кг в месяц. Кроме того, при похудании надо следить за состоянием кожи, за сохранением ее эластичности. Этому помогает квалифицированный массаж и правильно подобранная косметика, особенно питательные кремы. Ароматические масла для кожи применяли женщины много веков назад в Египте, Греции, Риме. В такие кремы входят незаменимые жирные полиненасыщенные кислоты. Эти вещества регулируют жировой обмен. Они содержатся в растительных маслах – в подсолнечном, кукурузном и соевом. Очень важно, чтобы эти масла входили не только в кремы, но, что значительно важнее, в повседневную пищу – хотя бы одна столовая ложка растительного масла вдень. Для хорошего состояния кожи, общего внешнего вида, состояния здоровья, сохранения работоспособности дневной рацион должен содержать полноценный белок, витамины, минеральные и другие необходимые пищевые вещества. Дефицит белка в повседневном питании приводит к увяданию кожи, волосы истончаются и плохо растут, появляется ощущение «вялости» всего организма. Из белка строятся все ткани человеческого организма. При недостатке белка мышцы уменьшаются в размере, они становятся дряблыми, осанка теряет свою упругость и стройность, возникает малокровие, бледнеет кожа, слизистые рта и губ. Страдает состояние волос, так как волосы состоят из белковых образований. Волосы построены из труднорастворимого белка –каротина, состоящего в значительной мере из серосодержащих аминокислот – цистеина. Если в рационе содержится мало таких веществ, то волосы редеют и плохо растут. Самый верхний слой кожи – эпидермис, обеспечивающий устойчивость кожи, тоже состоит из каротина. Упругость кожи зависит еще от содержания в ней волокон другого белка – коллагена. Отечность кожи лица нередко связана с нерациональным питанием, а именно с недостатком белка и избытком соли. Потребность в пищевых веществах, так же как и в белке, индивидуальна, но для молодых женщин с нормальной массой тела около 60 кг, она составляет 70-80 г в день. Эта доза несколько увеличивается при повышенной физической нагрузке. Желательно, чтобы доля белка животного происхождения составляла не менее 50%. К продуктам, богатым белком животного происхождения и наиболее дефицитными аминокислотами, в том числе и серосодержащими – метионином и цистеином, относятся молочные продукты (молоко, кефир, творог, сыр), а также мясо, рыба, птица, яйца и др. Не менее важны для красоты и гармонии женского организма витамины. Витос – "жизнь", значит, витамины – источник жизни, здоровья, красоты. Есть даже такие витамины, которые называются антидерматитные: они предупреждают воспаление кожи – витамины РР, В6 и биотин. Эти витамины содержатся в дрожжах, зернах злаков, то есть хлебных и крупяных продуктах. Особенно этими витаминами богаты отруби и мука грубого помола. Источником витамина С являются овощи и фрукты. Они полезны именно сырыми, так как от термической обработки часть витамина С разрушается. В конце весны и зимой рекомендуется употреблять поливитаминные препараты по одной таблетке в день: гексавит или ундевит. Не малое значение для красоты женщины имеет режим жизни, режим питания, который реализуется в соответствии с физиологическими потребностями, ритмами в организме.

В то же время не многим женщинам удается соблюдать режим питания, особенно одиноким. Регулярные приемы пищи – завтрак, обед, полдник, ужин – ими часто заменяются многократными чаепитиями со сладостями, с сахаром. Полный обед готовится редко, часто заменяется крупяным блюдом, компотом. Дневной рацион получается недостаточным по белку, витаминам, минеральным веществам и перегружен углеводами, а иногда и жиром. У женщин имеются и вкусовые особенности – они отдают предпочтение острым и сладким блюдам. Для женщин, которые стремятся сохранить свое здоровье, фигуру, внешний вид и трудоспособность, рекомендуется 3-5 -кратное питание.

Американские специалисты много внимания уделяют обоснованию так называемых «косметических диет». Приведу одну из таких диет…

Меню косметической диеты Д. Хаузери

Завтрак: 100 г фруктового сока или свежих ягод; одно яйцо (либо сыр), ломтик нежирной ветчины с кусочком подсушенного хлеба (50 г); чашка чая или кофе (предпочтительно кофе с молоком).

2-й завтрак: салат, плавленый сыр или яйцо; один кусочек хлеба; небольшое количество свежих или консервированных фруктов; стакан чая или простокваши.

Обед: салат с растительным маслом; одно полноценное мясное блюдо; фрукты или блюдо из них.

Перед сном: стакан теплого молока или кефира. Желательно придерживаться режима 3-5-разового питания, употреблять пищу небольшими порциями.

При чувстве голода в промежутках между основным приемом пищи можно выпить чашечку обезжиренного молока, чашку кофе, простоквашу или кефир.

Основной принцип диеты – снижение калорийности при сравнительно высоком содержании белка и витаминов, в частности, в ней большое место должно быть отведено для фруктов и фруктовых соков. В подобных диетах ограничивается употребление хлеба и сладостей, что способствует снижению калорийности, но сохраняет использование достаточного количества белка и витаминов.

«Косметическая диета» может не использоваться повседневно, а быть «разгрузочной», 1-2 раза в неделю, особенно для женщин, жизнь которых связана со значительной физической нагрузкой. Итак, чтобы быть стройной, молодо выглядеть, нельзя забывать несколько советов, выполнение которых на всех этапах жизни поможет женщинам надолго сохранить красоту и привлекательность!

Советы

Не забывайте три золотых правила питания:

умеренность в еде;
полноценность пищи;
соблюдение режима питания;

Помните, что избыточное питание грозит вам потерей стройности фигуры, появлением некрасивых складок кожи, двойного подбородка, преждевременной утратой молодости и обаяния. Оберегайтесь излишнего потребления сахара и сладостей. Суточная норма сахара 60-80 г.

Вместо сахара лучше употреблять мед и варенье или заменители сахара. Повышайте в разумных пределах энергозатраты, увеличивайте физическую активность: начинайте день с зарядки, больше ходите пешком. Сочетайте диету с физическими упражнениями. Не торопитесь резко снижать вес. Потеря веса не должна превышать 1-2 кг за один месяц. При низкокалорийной диете уделяйте особое внимание коже: применяйте массаж лица, который улучшает кровообращение и питание кожи.

Не допускайте уменьшения количества белка в Вашей пище, избегайте большого количества соли. Недостаточность белка вызывает дряблость мышц кожи, потерю осанки, фигуры, бледность лица (анемию), губ, слизистых. Особо страдают от недостаточности в рационе белка волосы. Избыток соли при этом способствует отечности лица, тканей.

Употребляйте ежедневно с пищей 1-2 столовые ложки растительного масла (лучше в салатах), а в конце зимы и весной – витаминные препараты. Они помогут вам сохранить хороший внешний вид, работоспособность, бодрое самочувствие и настроение.

Что и как надо есть

Сидя за столом, не режут хлеб ножом, а отламывают маленькие кусочки. При закуске, например, если это ветчина, не кладут ее на кусочек хлеба. Ветчину едят ножом и вилкой, небольшие кусочки хлеба можно намазать маслом. Когда едят паштет, отделяют кусочек вилкой. Намазывать его на хлеб можно только в семейном кругу. Когда едят суп – тарелку не наклоняют. Просто небольшое количество супа остается в тарелке.

Ни во время еды, ни после не кладут ложку на стол, оставляют ее в тарелке. Бульоны, супы, которые подают в чашках, пьют, не пользуясь ложкой. Ложку употребляют, когда хотят достать из супа гренки, яйцо, кусочки мяса. Рыба, как в холодном, так и в горячем виде не допускает ножа. Ножом пользуются только для маринованной селедки. Если к рыбному блюду поданы специальные приборы – лопатка и вилка, то лопатку берут в правую руку, вилку в левую. Вилкой придерживают кусочек, лопаткой отделяют кости. Если подаются две вилки, то правая используется для отделения костей, левой же отправляют кусочки рыбы в рот.

Если на вашей тарелке окажется рыба целиком, то вначале отделяют от скелета верхнюю часть филе, съедают, потом отделяют позвоночник и косточки, откладывают в сторону, затем съедают вторую часть. Не зная, что раков, крабов, моллюсков или омаров вполне допустимо есть руками, многие из нас начинают проводить тяжелый и мучительный эксперимент по разделке этих блюд обыкновенными вилкой и ножом. Если вышеперечисленные блюда приготовлены так, что для их употребления требуются приборы, то их вам подадут специально – щипцы, вилку для омаров или нож для раков. Например, если вы заказали краба и его подали без панциря, то есть с помощью специальной вилки и ножа не составит большого труда, в противном случае приборы вам не понадобятся – руками будет удобней и не вызовет смущения у окружающих. В этом случае вы просто должны знать, как это следует правильно делать.

Для того чтобы очистить краба, нужно крепко держать его голову одной рукой, а другой – согнуть конец хвоста. От этого тонкий панцирь краба лопнет посередине, после чего его легко можно удалить и есть мясо без проблем. Раков на стол обычно принято подавать целиком. Чтобы отделить хвост, нужно его немного отклонить в сторону, слегка вращая. Для употребления всевозможных моллюсков особенных приборов не требуется. В крайнем случае, можно воспользоваться обычной вилкой, чтобы извлечь из раковин мясо.

Устриц подают уже открытыми, а иногда даже отделенными от ракушки, тогда их употребление не составляет особых затруднений. Если же устрицы поданы к столу в неразделанном виде, то для них существует специальная вилка. Этой вилкой мясо легко отделяется от скорлупки. В большинстве ресторанов омаров подают к столу уже готовыми к употреблению, вам потребуется только вилка для омаров, чтобы извлечь из клешней мясо. Можно обойтись и без вилки – просто высосать мясо из панциря. На закуску, как правило, подают половину хвоста лангуста, для его употребления подходит обычный столовый прибор. Вилкой вы вынимаете мясо из половины панциря, а затем употребляете его обычным способом, пользуясь ножом и вилкой. Не беспокойтесь о чистоте ваших рук, после окончания трапезы официант обязательно подаст вам мисочку с водой, в которой вы сможете вымыть руки, а специфический запах уничтожит кусочек лимона, плавающий в воде.

Для рыбы существуют специальные приборы. Разные виды рыб соответственно и по-разному следует употреблять. Например, копченые и маринованные виды рыб достаточно тверды, поэтому их лучше разделывать ножом. Если рыба жареная или тушеная, используется специальный прибор, которым рыбная мякоть отделяется от костей. Можно использовать две вилки или специальный нож-лопатку, которую следует держать в правой руке, а вилку – в левой. Если же на стол подана только одна вилка, то помогайте себе кусочком хлеба.

Артишоки также одно из блюд, которое удобнее есть руками. Листья артишока отрывают пальцами, а затем макают в приготовленный для этого соус и высасывают. Единственное правило хорошего тона, которое следует не забывать в данном случае, высасывать мякоть нужно, по возможности, бесшумно. Твердые части листьев артишока аккуратно складывают на тарелку для отходов. Когда вы доберетесь до кочерыжки, которую уже следует, есть с помощью прибора, предварительно вымойте руки в специально поданной для этой цели мисочке с водой, а затем с помощью вилки и ножа употребите кочерыжку. Раньше спаржу ели руками. Последние десятилетия при употреблении спаржи стали пользоваться приборами. В принципе в данном случае возможны оба варианта.

Птицу едят с помощью ножа и вилки. Мясо с овощами принято есть, не выпуская из рук ножа и вилки. Зеленый салат не принято резать ножом; если листья слишком велики, то разрезают их вилкой. Спагетти едят с помощью вилки и ложки. Ложку держат в левой руке. Край ложки опускают в тарелку, на вилку наматывают спагетти в углублении ложки. Намотав на вилку немного макарон, ложкой отрезают эту порцию от остального. Рубленые котлеты или тефтели ножом не режут, а едят их, отделяя вилкой небольшие кусочки, причем вилку в этом случае, вполне допустимо держать в правой руке. Исключение, пожалуй, может составить такое блюдо, как «котлеты по-киевски». Особенность этого блюда заключается в том, что внутри котлеты находится масло, а сама котлета покрыта достаточно твердой корочкой из панировочных сухарей.

Чтобы масло не брызнуло вам в лицо или на одежду, нужно аккуратно проткнуть корочку котлеты вилкой, а ножом, в правой руке, отрезать небольшой кусочек. Компоты принято наливать в чашки-компотницы. Их не пьют, а едят ложечкой вместе с жидкостью. Если в компоте присутствует вишня или черешня, то косточки следует аккуратно выплюнуть в ложечку, а затем сложить на блюдце. Ни в коем случае не следует пить компот из чашки, затем съедать фрукты, остатки от которых складывать обратно в чашку – это очень дурной тон.

Если вам предлагают яблоки на каком-нибудь приеме, следует знать, что их принято есть, пользуясь ножом и вилкой. Сначала яблоко делится на четыре части, затем каждая четвертинка надевается на вилку и, по очереди, очищается от кожуры ножиком, который при этом должен быть очень острым. Каждый очищенный кусочек едят с тарелки при помощи ножа и вилки.

Безусловно, кому-то такое обращение с обыкновенным яблоком покажется смешным, однако это одно из правил этикета, которое следует соблюдать именно в общественных местах по той простой причине, что очищенное от кожуры и порезанное на мелкие кусочки яблоко не хрустит.

Красота и привлекательность

Теперь настало время попытаться рассмотреть здесь красоту и привлекательность женщины с точки зрения мужчины.

Сразу же отмечу, что красота и привлекательность это два совершенно разных понятия. Возможно, некоторые из вас и не задумывались о том, в чем состоит эта разница, и отождествляли эти понятия, считая, что если женщина красивая, то это равносильно тому, что она обязательно будет и привлекательна для мужчин. Однако это ошибочное мнение и оно, к сожалению, очень распространено среди женщин, которые считают, что бесспорный идеал любого мужчины – это красивая длинноногая блондинка с пышным бюстом. Некоторые идут на все жертвы ради достижения этого выдуманного ими идеала и, достигнув его, бывают неприятно удивлены, что количество их поклонников ничуть не увеличилось.

Дело в том, что большинство мужчин не придают чисто внешним данным столь большого значения как сами женщины. Внимательно посмотрите вокруг и вы, возможно с удивлением, обнаружите, что некрасивые или даже очень некрасивые женщины в своем большинстве устроились ничуть не хуже их красивых конкуренток, они легко привлекают мужчин, у них масса поклонников, а у некоторых от женихов просто нет отбоя. С другой стороны, много весьма красивых женщин так и остается в старых девах и несчастны в своем одиночестве. Значит красота не главное или, по крайней мере, далеко не единственное, что привлекает мужчин в женщине. Попробуем разобраться в причинах этого. Посмотрим в чем же разница. Женская красота – это некоторый придуманный мужчинами идеал, стандарт, действующий в данное время и в данном обществе. Этот стандарт, как и любой стандарт, вообще, заставляет подстраиваться под него и следовать ему, скрывать свою индивидуальность. В определяющей степени это дань моде, которая непредсказуема, часто противоречит здравому смыслу, и которую создают сами мужчины. Мужчины же полигамны по своей природе и ищут разнообразия, именно поэтому их идеал женской красоты также меняется и меняется достаточно часто, через каждые 1 -3 года. Общеизвестно, что именно мужчины являются законодателями женской моды и именно мужчины сами создают эту моду, чтобы женщины затем покорно ей следовали. И женщины проявляют в этом похвальную покладистость, стремятся выглядеть как в армии: безобразно, но единообразно. В наше время таких законодателей, генералов моды во всем, начиная с одежды и заканчивая внешними данными, обычно несколько представителей в каждой стране и у каждого народа. Это и модельеры, и художники, и писатели, и журналисты и люди других творческих профессий.

В наше время важную роль играет и телевидение, и другие средства массовой информации. Реклама и широкая пропаганда таких взглядов дает свои результаты. Поэтому в одно и то же время в обществе можно увидеть несколько совершенно отличающихся между собой принятых модных стилей. Мода же, как известно, очень капризна и переменчива, как и сама женщина. И подобно тому, как сегодня моден в Лондоне один стиль, в Париже в это время в моде совершенно другое, в Санкт-Петербурге же лучшим считается что-то третье, точно также идеал красоты в разных странах и у разных народов может очень сильно различаться. Более того, то, что модно сегодня, через год уже будет совершенно не в моде. И если в одежде как-то еще можно следовать этой моде, то моде на идеал женской внешности следовать глупо и бесполезно. Итак, красота это мода. Мода – это дело вкуса, а о вкусах, как известно, не спорят. И никто из женщин не задумывается, что это чьи-то, а не ее вкусы. Итак, давайте посмотрим, что такое идеал женской фигуры.

Грудь, талия и бедра – символы вечной женственности, по поводу чего женщины имеют столько необоснованных и глупых комплексов. Нет необходимости целиком копировать себя

со звезд подиума, делать дорогостоящие операции, прибегать к искусственным накладкам или затягивать себя в мощные корсеты, тем более что мода на идеал женского тела и его прелестей, как уже приводилось выше, сильно различается как от местности, так и от времени.

Посмотрите в Эрмитаже, в Пушкинском музее, в другой картинной галерее (или в книге-путеводителе по известным музеям) на женские эталоны разных времени народов, и вы увидите, сколь различны были идеалы. Так, древние египтяне предпочитали длинные вытянутые соски.

На востоке идеалом была грудь в форме капли. А в средневековой Испании вообще идеал женской груди был абсолютно плоским, для чего девочек заковывали в специальные металлические корсеты. Общепризнанные эталоны женской красоты Венера Милосская и Венера Таврическая также имеют скромный бюст. Более того, даже в наши дни этот эталон красоты меняется с каждым годом. Так, считавшийся эталоном еще в 1996 году роскошный бюст Клаудии Шиффер сегодня уже уступил подиум существенно более скромным формам худой английской аристократки Стеллы Тенант. И здесь известнейший законодатель моды Карл Лагерфельд следует моде, которая переменчива, как и сама женщина. Так что надо с радостью принять то, что у тебя есть в настоящий момент, что ты получила от природы, от родителей. Единственное, чего нужно избегать в работе над своей фигурой и что не любят категорически все мужчины по части женских форм, это когда их обманывают с помощью искусственных накладок. Если вы сверх меры увеличили свои формы, то очень возможно, что именно на них «клюнет» их яркий поклонник. Однако, после раскрытия обмана и неизбежного расставания (возможно, бегства мужчины), скорее всего, это только еще сильнее упрочит комплексы женщины о собственной «неполноценности».

Так что оставь это профессионалкам. Теперь же твоя задача – сделать из того, что ты имеешь, такую личность, которую будет привлекать необходимые тебе люди, чтобы ты могла вызывать нужные чувства у мужчин, которые тебе нравятся. Этого может добиться каждая женщина. И чем дольше ты над этим думаешь, тем легче будет тебе стать привлекательной. Для этого требуется потрудиться и этот труд окупиться с лихвой женским счастьем и признанием. Беда многих девушек, что они сидят в бездействии и тихо ждут своего принца из сказки. Разница со сказкой здесь в том, что там о принцессе, заточенной в замке, знает все царство. Наши «принцессы» сами добровольно заточают себя, но об этом не знает никто! Реальные принцессы далеко не все отличаются необыкновенной небесной красотой, чаще всего они имеют обычные средние внешние данные. Однако это не мешает им быть неотразимыми среди мужчин. Необыкновенно красивые принцессы бывают также только в сказках. Для принцессы исключительная красота от рождения такая же редкость, как и для любой другой женщины. Посмотрите в картинной галерее портреты принцесс прошлого или фотографии современных реальных принцесс Европейских монархий, и вы увидите самое веское подтверждение этого.

Самое главное, принцессами не только рождаются, но и обязательно становятся, становление – это всегда тяжелый, упорный и долгий труд, прилежная учеба для себя (а не для учителей, родителей или отметок в дневнике), создание основы для дальнейшего самосовершенствования во взрослой жизни. Принцессы это всегда самые-самые женщины-личности, самые образованные, самые развитые и самые безукоризненно воспитанные. Если у тебя этого ничего нет, то тебе самой придется все это восполнить долгим трудом, чтобы достичь своего успеха и женского счастья. Жизнь, конечно, тоже является хорошим учителем и учит, но, к сожалению, очень медленно и слишком поздно дает это нужное образование, прозрение многих женщин наступает лишь после 30-40лет и только тогда начинает давать плоды. Остаются лишь сожаления о потерянном и упущенном времени. Время не идет – оно уходит!

Так что любой девушке надо исходить из того, что она красива и может стать привлекательной! И это действительно так. Итак, что делать, если вы мучаетесь комплексами соб-

ственной неполноценности по поводу своей фигуры. Во-первых, вы должны четко отделить истинные проблемы от надуманных. Многие молодые барышни (впрочем, как и молодые люди) имеют массу совершенно глупых, нелепых, необоснованных комплексов и предрассудков относительно пропорций своего тела. В более зрелом возрасте вы наверняка будете вспоминать об этом с улыбкой на лице, и удивляться, какой же глупой и наивной вы были. Этот известный в медицине и психологии юношеский период СВЕРХ критической самооценки, у некоторых может сильно «затянуться».

Такие девушки ищут и, что самое удивительное, находят в себе кажущиеся «уродства», им кажется, что именно это является причиной их неудач, причиной того, что на них не обращают внимания сверстники-мужчины. Если вы именно так думаете и считаете себя «уродиной», но это не подтверждено медицинской справкой, то это на 120% ваша чистая фантазия. Подобно этому, если взять и почитать медицинскую энциклопедию, то наверняка можно обнаружить у себя симптомы практически всех известных науке болезней от безобидных до самых экзотических и давно не встречающихся на планете, однако все мы еще живем, живем достаточно долго и только от одного чтения медицинской энциклопедии не умираем. И главное для себя сейчас понять и осознать это, что все ваши «дефекты» тела являются плодами вашей бурной фантазии. Важно понять, что это лишь ваш чистый вымысел и правды в нем не более 0.000001%! Если вы хотите найти действительные причины своих неудач, то их надо искать в других областях.

«Дефекты» же своего тела, обнаруженные вами, оставьте изучать медицине. Посмотрите на себя в зеркало с мыслями, что вы хороша собой, и для начала понравьтесь самой себе. Вы, безусловно, чисто внешне очень привлекательна и все ваши проблемы в другом: вам надо както самоутвердиться и выразиться. Сделать это среди сверстников, возможно, будет непросто, т.к. они хотят также полного самовыражения. Особенно, если вы знаете их очень давно, например, с первого класса, и отношение к вам с их стороны сформировалось именно тогда, когда вы, возможно, и были какое-то время несколько неуклюжей, и это было обусловлено ростом и формированием вашего организма. Теперь уже вы окончательно и полностью выросли и созрели и вы ничуть не хуже любой другой, общепризнанной самой красивой женщины из вашего окружения. Но отношение сверстников к вам осталось к той, которую они знали 5 (или 10) лет назад! Что делать, чтобы изменить положение? Во-первых, надо расстаться раз и навсегда с этими комплексами. Подружитесь с более старшим мужчиной, который поймет вас и позволит вам самоутвердиться, который искренне скажет вам: *«Ты очень красива и привлекательна! »*

Или измените свой имидж, компанию (познакомьтесь с молодыми людьми из соседнего класса, параллельной группы, из соседнего подъезда), проявите чуточку активности и, я уверен, что ты не успеешь заметить, как превратишься из «гадкого утенка» в прекрасного «белого лебедя». И когда успех среди других мужчин увидят друзья из вашего близкого окружения, тогда они тебя сразу же заметят и изменят свое мнение о тебе. Будьте уверены в этом. Именно это мнение может оказаться для тебя самым главным, чтобы преодолеть свои комплексы. Итак, вы преодолели комплексы кажущейся неполноценности своих внешних данных и убедились, что красивы и привлекательны. Сейчас ваша главная задача сохранить эту красоту и пронести ее через всю жизнь. Это, конечно, трудно, но абсолютно реально. Перефразируя известную пословицу, можно заметить: «Береги вещь с нову, а красоту смолоду»! Это, очевидно, постоянный и каждодневный труд, без которого все получается только в сказках, где есть волшебная палочка, золотая рыбка или всемогущественный джин (без тоника). В реальной жизни это основа любых достижений и побед, в том числе и над собой. Важно все несложные процедуры и физические упражнения, сохраняющие вам красоту, облечь в привычки, чтобы вы делали их как нечто само собой разумеющееся на подсознательном уровне, не задумываясь подобно умыванию или пользованию губной помадой, тогда это не будет отягощать, и напрягать вас. Это станет частью вашей жизни. Привычка великая вещь, «привычка свыше нам дана, замена сча-

стию она»… Теперь о женских формах. Здесь главное поддерживать их на постоянном уровне всю жизнь. Если вы склонны к полноте, то, возможно, это вам будет сделать не очень легко, но это нужно обязательно делать.

Даже и в том случае, если ваш мужчина любитель пышных форм, он выбирает свой оптимум, и уже сделал свой выбор. Мужчины, конечно, любят толстых женщин, но лишь немногие любят очень толстых женщин. Нужно постоянно следить за своим весом, не допуская увеличения веса даже на 1 кг. Для снижения веса рекламируется огромное количество способов, какому из них следовать, решать и выбирать вам. Что действительно нужно делать, так это создать свою диету и неукоснительно ее соблюдать. Культ еды сделал вас такой. Пока ваш организм растет (до 16-18 лет) ему нужно усиленное питание, которое входит в привычку. Сейчас главное избавиться от этой привычки, выработав другую. Входя во взрослую жизнь человеку уже не нужен такой объем и его смело можно уменьшить, как минимум, в два раза (вообще это определяется индивидуально). По йогическим воззрениям делать такой переход нужно сразу, а не постепенно (в любом случае, желательно посоветоваться с врачом). Такую диету с уменьшенным в два раза (или другим) рационом надо выдерживать от 2-3 месяцев до 1-2 года, это зависит от вас, критерием перестройки организма будет выработка привычки вашего организма обходиться тем объемом пищи, которое вы ему даете. После этого вы уже не будете ощущать никакого дискомфорта и чувства голода. Этот метод используется йогами, в частности, для перехода на чисто вегетарианское питание. Не нужно изнурять себя просто голоданием, это, скорее всего, бесполезно для вас и более того это очень сложная процедура (при кажущейся ее легкости), в которой очень важным является выход из голодания. Здесь много тонкостей и можно навредить себе. Родоначальники этого йоги придают этому процессу выхода из голодания основное значение, оно определяет успех всей проведенной процедуры.

Многие этого попросту не знают и считают это чем-то простым и естественным. Чтобы голодание возымело нужное действие процесс выхода из голодания, во-первых, должен занимать столько же дней как продолжительность самого голодания и, во-вторых, обязательно должна быть специальная диета для этого периода. Кроме того, необходимо обязательно посоветоваться с врачом-специалистом, поскольку для голодания есть масса противопоказаний. Если вас интересует процедура голодания, то более подробно обо всех тонкостях этого надо посмотреть в специальной литературе. Суть в другом: голодание нужно для очищения организма, а не для похудения (это побочное явление, которое наблюдается далеко не всегда). Даже если вы и похудеете при голодании, то обычно несоблюдение диеты быстро приведет вас к исходному состоянию. Всегда нужно быть не только в форме, но формах! Из всех отличительных черт женского тела, придающих женственность и привлекательность, в первую очередь и больше всего нужно следить и развивать, пожалуй, контраст талии и бедер. Для этого надо заниматься физическими упражнениями. Выберите наиболее удобный для вас путь к победе. Для кого-то это будет специальный тренажерный зал с опытным тренером, для других занятия бодибилдингом, для третьих, занятия с домашними тренажерами. Здесь главное обратить внимание на хорошую тренированность мышц живота, чтобы он был подтянут, и мышцы всегда были в хорошем тонусе. Это основа всех основ для женщины.

Это также особенно важно и для здоровья женского организма: хорошая тренированность и высокий тонус мышц живота продлевает тебе женское здоровье и предупреждает целый ряд чисто женских болезней. Это должно быть усвоено каждой женщиной, об этом надо постоянно помнить. Все остальное дело вкуса. Надо гордиться тем, что у вас уже есть. Мужчины имеют о-о-очень разные вкусы относительно внешних данных женщины. Женщины чаще всего комплектуют относительно размеров своего бюста. Это совершенно необоснованно и вызвано чисто психологическими причинами неуверенности в себе, вызвано тем, что свою кажущуюся НЕ привлекательность они объясняют только этим. Женщина должна это понять, принять и постоянно это помнить. Еще раз, в основе этого комплекса неполноценности лежит ИСКЛЮ-

ЧИТЕЛЬНО неуверенность в себе и размер бюста на это никак не влияет. По крайней мере, со стороны мужчин. Так, количество мужчин, которые любят пышногрудых, МЕНЬШЕ тех, кто предпочитает весьма скромные размеры. Истинных любителей, извините, «большой грудинки» единицы.

Посмотрите телевизионные эротические программы и обратите внимание, что, например, американцы пропагандируют пышногрудых женщин, в то время как признанные знатоки женщин французы, наоборот, предпочитают женщин с о-о-очень маленьким бюстом. В любом случае будьте спокойны относительно размеров вашего бюста. Привлекательность (сексапильность), в отличие от красоты, несет в себе совершенно другой смысл. Поскольку привлекательность рассматривается как нечто, привлекающее мужчин в женщине и применительно лишь в контексте исключительно отношений между полами, то это называется также сексапильностью.

Выбор места для трапезы

Интересно не только то, что нужно есть, но и где… Приглашая гостей, нужно подумать о том, как их рассадить. Места возле хозяина, как по правую, так и по левую руку от них считаются почетными. У прямоугольного стола эти места находятся в центре длинных его сторон.

Хозяева сидят друг против друга. При этом дама сидит по правую руку хозяина, а мужчина – по левую руку хозяйки. Рассаживая гостей, стараются по возможности сажать мужчин и женщин вперемежку. Придерживаются и второго основного правила:

супружеские пары разъединяют, за исключением новобрачных и празднующих годовщины супружеской жизни;

виновники торжества сидят на почетном месте в центре; если гостям известны их места, они стоят возле них и не садятся, пока не сядет хозяйка;

мужчина помогает сесть своей соседке. Для этого он отодвигает ее стул от стола и, когда она сядет, снова пододвигает стул к столу, стараясь им не стучать;

молодежь не садится, пока не сядут старшие

Как вести себя во время принятия пищи

Здесь многие могут задать мне вопрос: *«Вы хотите сказать, что в вуду практикуется этикет? »* Тяжело ответить? Нет!..

Где бы не находился мастер колдовства, он обязательно будет соблюдать хотя бы элементарные нормы приличия, даже если он впервые приплыл на "большую Землю» с банановых островов… Культура, она, как говорится и в Африке – культура! За столом нужно сидеть, слегка наклонившись вперед и на всем сиденье, а не на краешке его. Разговаривая с соседом слева, не поворачиваться спиной к тому, кто сидит справа.

Сидеть за столом нужно прямо, поворачивая при разговоре только голову. Ноги перед собой не вытягивают, а держат их вместе возле стула. На столе могут находиться кисти рук, но никак не локти. Локти по возможности прижаты к туловищу. Если едят только одной рукой, то вторая находится на столе. Пальцы сложены вместе.

Сидя за столом, не критикуют то, что на столе, и тех, кто за ним сидит. Не следят затем, кто сколько ест. В кушаньях не роются, а кладут в рот все подряд. Едят и пьют спокойно, бесшумно, не гримасничая. Рот не набивают пищей и слишком большими кусками. Жевать нужно с закрытым ртом. С полным ртом не разговаривают и не смеются. Салфетку берут с тарелки, когда начинают подавать на стол. Ее кладут, сложив вдвое на колени, а не засовывают за воротник. Закончив есть, салфетку кладут на стол слева от тарелки. Бумажную салфетку слегка сминают и кладут на тарелку из-под еды. Ложку держат между большим и указательным пальцем, причем ее ручка слегка упирается в средний палец. Ко рту ее подносят немного наискось (не боком) и в рот ее не засовывают.

Ложку наполняют настолько, чтобы ее можно было донести до рта, не пролив ни капли. Вилка и нож. Вилку держат в левой, а нож в правой руке. Когда едят одной вилкой, ее держат в правой руке. Ручки ножа и вилки находятся в ладонях. Кончиком указательного пальца можно упираться встык ручки и острия, но не ниже. Так же держат вилку, выпуклостью кверху.

Столовые приборы. Чтобы испытать все краски магии вуду стоит, наверное, побывать в тех местах, где она наиболее распространена. Ну а уж если у вас просто не предвидится такой возможности на ближайшие сто лет, читайте, и я абсолютно уверена, что здесь вы найдете то, зачем поехали бы за тридевять земель… А раз мы с вами ведем разговор о колдовской кулинарии, принимайте все советы, которые я постаралась отобрать для вас. Конечно, можно их и не выполнять, но…

Любой колдун вуду вам скажет откровенно: *«Лучшее колдовство получается лишь тогда, когда вас (как ведьму или колдуна) никто не заметит среди других людей! »* Т.е. если вы станете выделяться в толпе или на званом ужине – это обстоятельство вам, как человеку, обладающему тайными знаниями, не прибавит положительных очков. А, скорее всего, может достаточно уменьшить ваши колдовские шансы! Поэтому не принимайте, как нравоучение мои примеры о том, как правильно держать вилку или ложку. Просто прочтите это и намотайте себе на ус, даже если у вас, их попросту нет. Колдун или ведьма в любых магических практиках – это особые люди, принадлежащие к тайным учениям, отработанным так давно, что мы с вами об этом можем просто не догадываться. Колдун или ведьма – это люди-невидимки, которые прекрасно могут скрыться в толпе и главное – НЕ ПРИВЛЕКАЮТ К СЕБЕНЕНУЖНОГО ВНИМАНИЯ, даже на званом ужине, скажем в ресторане!

Поэтому поучитесь (кто не умеет) правильно держать вилки и ложки. Вот увидите – это вам пригодится… Приобретая столовые приборы, непременно обратите внимание на то, чтобы

они по стилю соответствовали посуде. Вы можете купить либо два комплекта, либо один основной, который в дальнейшем расширите. Для такого расширения границ почти не существует, поскольку едва ли не для каждого блюда найдется и свой особый прибор: вилка для устриц, нож для устриц, вилка для омаров, щипцы для омаров, лопатка для икры, нож для икры, ложка для икры и т.д. Особенно важен правильный уход за столовыми приборами. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы на них остались засохшие частички еды – даже изделие из высококачественной стали, может при этом потускнеть. Тщательно мойте приборы сразу же после еды и насухо их вытирайте.

Приборы, изготовленные из двух различных материалов, например, имеющие ручки из дерева, фарфора, керамики, следует мыть в чуть теплой воде, иначе металл расширится и ручка треснет. Кроме того, приборы с деревянными ручками нельзя надолго оставлять в воде, поскольку дерево может впитать в себя воду, размякнуть и начать крошиться.

Нельзя мыть одновременно в одной воде приборы из высококачественной стали и серебра: более крепкая сталь неминуемо поцарапает серебро. Нельзя погружать в моечную машину приборы из высококачественной стали с другими предметами из металла (алюминий, серебро и т.д.), поскольку они могут быть повреждены в результате химических реакций. Все приборы делятся на индивидуальные (основные) и общие (вспомогательные). Индивидуальные приборы предназначены для приема блюд, общие – для раскладывания их. К индивидуальным приборам относятся закусочный, рыбный, столовый, десертный, фруктовый. Закусочный прибор – вилка и нож. Он немного меньше размером, чем обычный столовый. Прибор подается к холодным блюдам и закускам всех видов и к некоторым горячим закускам – ветчине жаренной, блинам и др. Рыбный прибор – вилка с четырьмя короткими зубцами и углублением для отделения костей и нож с коротким и широким лезвием в виде лопаточки – подается к горячим рыбным блюдам. Если нет рыбного ножа, то к горячему блюду из рыбы можно подавать рыбные или обычные столовые вилки. Столовый прибор – вилка, нож и ложка – используется при сервировке стола для подачи первых и вторых блюд. Ложку и вилку используют также для раскладки блюд при отсутствии специального прибора. Десертный прибор – состоит из ложки, вилки и ножа. По размеру вилка и нож несколько меньше закусочных, вилка с тремя зубцами. Как правило, приборы для десерта отличаются изяществом и оригинальностью. Десертные нож и вилку используют, когда на стол подают шарлотки, сладкие пироги и др. Десертную ложку подают к сладким блюдам, таким, как пудинг, мусс, ягоды с молоком, сливками, фрукты в сиропе. Фруктовый прибор – состоит из вилки и ножа. Нож меньше десертного, с заостренным концом, перочинно-образный, вилка – с двумя зубцами. Фруктовые приборы используют для сервировки, если к столу подают яблоки, груши, ананасы, апельсины, а также арбузы, дыни. К консервированным фруктам и фруктовым салатам достаточно одной вилки. Для мороженого используется плоская специальная ложка в виде лопаточки с едва изогнутыми краями. К чаю подается ложка (чайная), щипцы для сахара, нож и вилка для лимона. Нож используется для нарезки лимона, имеет зигзагообразное острие. Вилка маленькая, изящной формы с двумя зубцами. К кофе подается ложка (кофейная), такая же, как и чайная, только поменьше размером. Для нарезки и раскладки сыра, масла, лимона используются общие приборы:

— нож для масла с расширенным основанием;

— нож-вилка для нарезки и раскладки сыра серповидной формы с зубцами на конце (применяется при подаче сыра куском);

— ложки для раскладки салатов, по размеру больше столовых;

— разливательные ложки для первых и сладких блюд (киселей, компотов) разного размера, ложки для соусов (имеют носик-слив);

— специальная ложка с верхним держателем для раскладки горячих блюд на тарелки;

— двурожковая вилка для раскладки сельди, вилка-лопатка для раскладки рыбных консервов в масле с пятью зубцами, соединенными перекладиной, что исключает возможность деформации тушки рыбы;

— большие кондитерские щипцы для раскладки выпеченных изделий, малые – для раскладки сахара, шоколада ассорти;

— щипцы для колки сахара с острыми и крепкими лезвиями;

— щипцы для колки орехов;

— щипцы для пищевого льда;

— икорная лопатка для икры зернистой и кетовой;

— рыбная лопатка продолговатой формы для раскладки холодных и горячих рыбных блюд;

— кондитерская лопатка для раскладки пирожных и тортов.

К приборам общего пользования относят также ножи для разрезания торта, ложки-ситечки для процеживания чая, ложки для специй и др. Приборы и посуду перед использованием необходимо протереть полотенцем. Подготовленные посуду и приборы до момента их использования необходимо расположить в удобном месте и закрыть салфеткой или полотенцем. Требуют определенной подготовки и приборы для специй. Их необходимо протереть, солонку наполнить на 3/4 объема солью, перечницу – молотым перцем. Горчичницу заполняют незадолго до прихода гостей на 3/4 объема и вставляют ложечку.

Подготовка к приему гостей

Гости! У кого-то это вызывает восторг, а у некоторых и пренебрежение. Это так?!..

Праздники нужно справлять так, как вам нравится. Поскольку все они – и большие, и маленькие – всегда желанны и долгожданны, они вносят в повседневную жизнь приятное и радостное разнообразие. Не всегда это могут быть большие семейные торжества, такие, как свадьба, крестины или юбилей. Подлинным праздником может стать простой вечер на двоих или семейный кофе в воскресенье. Как в минувшие века, так и сегодня искусно сервированный стол – вершина вашего гостеприимства. По-особому красив праздничный стол, вы можете придать торжеству свой неповторимый колорит. Красиво и элегантно накрытый стол – гордость многих хозяек. В последние годы у нас стали популярны званые обеды и ужины, которые иногда предпочитают проводить в ресторанах. Однако приглашение к обеду или ужину в собственный дом и за рубежом, и особенно у нас, в России, ценится гораздо больше, чем великолепная, но казенная атмосфера самого роскошного ресторана.

Главное, когда вы хотите устроить званый вечер, организовать все так, чтобы это праздничное действо не превратилось для вас в тяжелое испытание. А для этого нужно учесть свои возможности. Если вы приглашаете гостей в свою малогабаритную однокомнатную квартиру, то не имеет смысла занимать всю ее жилую площадь огромным столом с десятью наименованиями блюд. Вы четко должны для себя решить, приглашаете ли Вы своих гостей на обед, на коктейль, на фуршет, на чаепитие или просто на вечеринку. От этого зависит организация вашего вечера, вашего меню и вашего стола. Для начала выберите форму приглашения. Конечно, проще просто обзвонить всех знакомых по телефону и оповестить о предстоящей «гулянке». Но если вы намерены собрать гостей по достаточно знаменательному поводу – круглая дата, свадьба, новоселье или Новый год, то гораздо оригинальней выглядело бы ваше приглашение в виде празднично оформленной открытки. В последние годы такая форма приглашения стала довольно популярна и в Европе, и у нас.

Открытки можно заранее отпечатать в типографии, а если ваши средства вам не позволяют, то сделать их собственными руками не так уж сложно, как кажется на первый взгляд. Пригласительные карточки в форме домика – на новоселье, в форме сердечка – на свадьбу, в форме елки – на Новый год, Ваша фантазия подскажет, как оформить приглашение, главное, что память о проведенном вечере в вашем доме у гостей останется надолго. Согласитесь, что, собирая в своем доме друзей, вы хотите доставить им и себе несколько приятных часов, и от того, как вы их встретите, какую создадите обстановку в доме, и зависит успех предстоящего мероприятия. По своему усмотрению вы стелите ту или иную скатерть и украшаете стол. Важно только, чтобы все части композиции гармонировали друг с другом. Сервиз, свечи, оригинально сложенные салфетки, цветочные декорации или иные необыкновенные аксессуары – все это придает праздничному столу особый стиль. Во время больших торжеств рационально ставить именные карты и карты меню. Общение за праздничным столом – всегда радостное событие.

Положительные эмоции, полученные от застольной беседы, надолго остаются в памяти, согревают душу. Приему гостей всегда предшествует множество хлопот по сервировке стола, организации отдыха гостей, приготовлению вкусных блюд. Каждый прием надо сделать незабываемым для друзей и близких. Праздничный стол должен быть красивым, эффектно оформленным. Достигнуть этого можно с помощью со вкусом подобранной скатерти, посуды, композиций из цветов, свечей. Праздничные традиции требуют от хозяйки кулинарной фантазии, изыска в подборе кушаний. Каждое блюдо должно придавать праздничному столу свое индивидуальное «звучание». Обязательно должно быть и «свое», «фирменное» блюдо, гордость хозяйки!

Оформление блюд

Красиво оформленное блюдо возбуждает аппетит, сосредотачивает внимание человека на предстоящей еде, улучшает усвоение пищи и… Естественно играет огромную роль в вашем колдовстве. При помощи украшения блюд мы с вами можем скрывать то, для чего они приготовлены. А это важно, не менее чем сама колдовская пища!

Большое значение для красивого оформления блюд имеет посуда, в которой подают пищу. Прежде всего, следует правильно определить, какую посуду употребить для данного блюда и как следует правильно ее использовать. Если края посуды разрисованы, кушанья и гарниры не должны покрывать узоров, а напротив, они должны хорошо выступать и гармонировать с общим украшением самого блюда. При оформлении блюд не следует употреблять предметов, которые не являются съедобными (кроме бумажных папильоток, которые предохраняют руки от загрязнения). Недопустимо употребление таких материалов, как фанера, парафин для украшения, сырое тесто и проч. Также не следует употреблять искусственных красителей в тех случаях, когда продукты должны иметь естественный цвет. Красивое оформление блюд в большой степени зависит от правильного сочетания гарниров по цвету. В световом спектре цвета расположены в следующем порядке: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый и т.д.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.