

# СЧАСТЛИВАЯ

№ 9 (79) СЕНТЯБРЬ – ОКТЯБРЬ 2017

**Толока**

*и красивая*

16+

## ТРЕНДЫ

СЕРЕБРЯНЫЕ  
ВОЛОСЫ

СУМКИ-ПАПКИ

ЯПОНСКАЯ  
КОСМЕТИКА

## СИНДРОМ

Казановы

ЭКСПРЕСС-  
красота

превращается  
в прелесть

БЛЕСТЯЩИЙ  
ПОЦЕЛУЙ

ГОСТЬ НОМЕРА



**Анна  
Плетнева**

О СЕКРЕТАХ  
ЖЕНСКОЙ  
ДРУЖБЫ

8

БЬЮТИ-  
ВИТАМИНОВ  
ДЛЯ ГУСТОЙ  
ШЕВЕЛЮРЫ

# Изменить жизнь за сто дней

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

- ◆ Муж потерял работу: как его поддержать
- ◆ Супермама: укладываем спать непоседу
- ◆ Магия камня: выбираем браслет-оберег





# Магия осени

Осень будто сама заботится о защитных силах организма. Из большинства ее даров можно приготовить укрепляющие напитки. Мы узнали, как.

## РЯБИНОВЫЕ БУСЫ

Рябина – отличное средство для укрепления иммунитета. Собирать ягоды можно сразу после первых заморозков, а затем сушить их или замораживать.

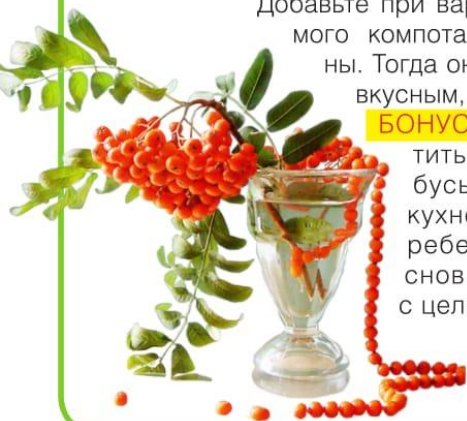
### Чай из ягод рябины

1 ч.л. плодов залейте кипятком и настаивайте 10 мин. Пейте 1-3 раза в день по половине стакана. Можно готовить как самостоятельный напиток, так и добавлять к привычной чайной заварке.

### Компот

Добавьте при варке вашего любимого компота горсточку рябины. Тогда он станет не только вкусным, но и полезным.

**БОНУС.** Чтобы защитить семью, повесьте бусы из рябины на кухне, дабы уберечь ребенка от плохих снов – в детской, а с целью привлечь мужчину – в спальне.



## КЛЕНОВЫЕ ЛИСТЬЯ

Кленовый чай обладает мочегонным, антисептическим и успокаивающим действием, содержит витамины С и Е. 1 ст.л. сухих листьев клена – на заварочный чайник, настаивайте 10-15 мин. Заварку можно использовать несколько раз. Пейте по 1-2 чашки в день.

**БОНУС.** Листья клена символизируют богатство. Высушите их, свяжите красной шерстяной ниткой в букет и поставьте на кухне.



## ПЛОДЫ БОЯРЫШНИКА

Собирать лучше до первых заморозков, в начале осени. Плоды помогают при бессоннице. Их можно принимать как самостоятельный напиток и заваривать вместе с любимым чаем. Пить по полчашки 2-3 раза в день.

## КРАПИВА

В листьях крапивы очень много витаминов, а в семенах – полезное масло. Если весной мы собираем молодые листочки для салатов и супов, то до поздней осени можно готовить щи и смузи из верхушек побегов.

### Смузи

Любимые овощи или фрукты измельчите в блендере и добавьте горсточку свежей или замороженной крапивы.

**БОНУС.** Крапиву и полынь можно повесить как оберег над дверью (защищают от негативной энергии, которую могут принести в дом посторонние), но не смешивайте эти травы – каждая должна висеть отдельно.

**Важно!** И листья, и ягоды собирайте не в городе, а в лесу, подальше от автомобильных дорог.

## ЛИСТЬЯ БРУСНИКИ

Собирают после плодоношения, в сентябре-октябре, когда листочки наберут нужное количество полезных веществ. Обладают жаропонижающим, противовоспалительным и мочегонным действием.

### Настой

2 ст.л. сухих или свежих листьев брусники залейте кипятком и настаивайте в течение нескольких часов. Пейте 2-3 раза в день.

## ПЛОДЫ КАЛИНЫ

Калина помогает сердцу лучше работать, снижает давление, издревле считается укрепляющим средством. Ягоды калины очень полезны, но они горькие. Свежую калину засыпьте сахаром, полученный сладкий сироп разбавляйте водой или добавляйте в чай.

