Психологи считают, что от одного взгляда на оранжевую россыпь мандаринов повышается настроение, и рекомендуют использовать их для борьбы с зимней депрессией. А диетологи утверждают, что это один из самых низкокалорийных фруктов на Земле. В 100 г оранжевой мякоти в среднем содержится 42 ккал — не больше, чем в огурце!

Хотите

снизить

вес —

утоляйте

Мандарины богаты пектинами, регулирующими работу кишечника, и другими природными полисахаридами, которые связывают ионы тяжелых металлов и радиоактивных элементов. Попадающие в организм с воздухом и пищей, они не

прибавляют нам здоровья. 2–3 мандарина в день обеспечат организм надежной защитой

от неблагоприятных экологических факторов.

В этих цитрусах много кальция (26 мг) и фосфора (12 мг), укрепляющих кости и зубы, а также магния (8 мг), снимающего нервное напряжение, калия (155 мг), регулирующего сердечный ритм и работу почек. А вот железа в младшем брате апельсина маловато – всего 0,3 мг, но, тем не менее, мандарины незаменимы для профилактики железодефицитных состояний. Во-первых, в оранжевой мякоти много фруктовых кислот, способствующих всасыванию железа, а во-вторых, имеется комплекс биологически активных веществ (фолиевая и аскорбиновая кислота), которые предотвращают развитие малокровия (анемии).

Оранжевым цветом мандарины обязаны бета-каротину (провитамину А), который славится высокой антиоксидантной активностью – защищает от повреждения свободными радикалами клетки, продлевая срок их службы, а значит, нашу жизнь и молодость. Тем же действием обладает аскорбиновая кислота (витамин С), но она еще и от простуды защищает. Мало того, что в мандаринах ее много, в них имеется дополнительный бонус для здоровья – биофлавоноиды, способствующие скорейшему усвоению целебной аскорбинки, и отсутствует фермент, который ее разрушает. Благодаря витамину С эти цитрусы обладают свойствами универсальных иммуностимуляторов. Достаточно съесть 3–4 мандарина в день, чтобы уберечься от зимой от сезонных инфекций.

Цедрой – по раку!

Группа исследователей из Лестерского фармакологического колледжа (США) обнаружила в мандариновой кожуре противораковое вещество – сальвестрол Q40. Он на 9% снижает риск онкологических заболеваний. Их рост в США и Европе ученые отчасти объясняют и тем, что в последние четверть века местное население перестало употреблять в пищу мандариновую цедру. Обязательно добавляйте ее в выпечку и варенье!

Здоровье в эфире

Очень полезно дышать эфирным маслом мандарина (оно накапливается главным образом в шкурке). Эфиرونосные мандарины для парфюмерных целей выращивают у подножия Этны и в других гористых местах, где климат прохладнее, чем в долинах: в жару мандарины "потеют", теряя драгоценное масло. Плоды, которые сохранили его в полной мере, есть нельзя: это все равно, что питаться натуральными духами в коже!

Теплый и сладкий аромат мандарина поднимает настроение, помогает обрести мир и покой в душе, восстанавливает энергетические резервы организма, питая истонченную болезнями ауру, уменьшает аппетит, повышает сопротивляемость организма, улучшает обмен веществ и пищеварение.

Мандариновое масло включают в составы против растяжек (стрий) и целлюлита. А можно просто добавлять несколько капель масла в любой крем для тела перед нанесением на кожу или 5–7 капель – прямо в ванну. Правда, тут есть некоторые ограничения. Косметику с мандариновым маслом нужно обязательно тестировать на индивидуальную непереносимость. Смажьте ею небольшой участок кожи и подождите сутки. Легкое жжение и краснота, проходящие за 2–3 минуты, считаются естественной реакцией, но если неприятные ощущения сохраняются дольше, кожа чешется и распухает, эфирным маслом мандарина пользоваться нельзя! Наносить содержащие его составы нужно не позже, чем за час до приема солнечных ванн или посещения солярия, иначе чувствительность к ультрафиолету обострится.

Сеанс ароматерапии необязательно проводить с помощью аромакурильницы (чаши со свечкой внизу). Заведите на подоконнике мандариновое деревце – от его листиков круглые сутки будет исходить легкий освежающий аромат. Собираетесь в баню? Берите пример с француженок, которые приносят с собой в парилку мандариновое попури – смесь цедры и тонко благоухающих цветков - и раскладывают ее на полках. Такая смесь продается в красивом горшочке или мешочке.

Сегодня за такой смесью уже

нужно ехать в Париж. Не забудьте прио

Мандарины на голову

Если волосы сухие, ломкие, тонкие и к тому же усиленно секутся, плохо держат прическу, то и дело рассыпаются, а концы прядей намного светлее, чем корни, сделайте 20-минутную маску для головы из 3 яичных желтков с добавлением 3 капель эфирного

масла мандарина и 4 капель – сандала. Подмешивайте эти же эфирные композиции к шампуням и бальзамам. У вас перхоть? Обогащайте средства для ухода за волосами смесью двух эфирных масел – 2 капли мандарина + 3 капли розмарина.

Иллюстрации с сайта: [© 2011 Thinkstock](#) .