

В Школе здоровья **РДА им. Эрнесто Рома** прозвучал вопрос о том, почему множественные жёны восточных правителей были стройны и не страдали диабетом 2 типа. Воспользуемся как и они для похудения гаремной диетой. Анализ хозяйственных книг гарема, даёт понять сколько усилий стоила красота жёнам и наложницам султана. Реальная жизнь наложниц была в триста раз скучнее. Но зато сколько полезного они с собой делали, чтобы оставаться красивыми и стройными! У них уже тогда были разработаны целые комплексы правильного питания (в гареме действовало правило семи трапез) и разумных физических нагрузок. Чтобы красавицы не перекачивали пресс, а оставались женственными.

Вы удивитесь, но рост девушек был не особенно важен. Главное, чтобы они были стройными. Многие российские туристы наверняка видели толстушек-аниматоров, которые исполняют в турецких отелях танец живота. Так вот они не имеют ничего общего с теми прекрасными наложницами, что жили в гареме.

Султаны ценили бёдра и талию. И, как ни странно, почти не обращали внимания на грудь. Идеальная разница между талией и бёдрами описывалась как 2/3. Это вполне совпадает с современным идеалом красоты 60/90.

Аэробные и тонические нагрузки в гареме.

В гареме султана было около 500 комнат. А также огромный парк. Наложницам запрещалось ездить в карете (за исключением любимой жены правителя). Приходилось

всюду ходить пешком. И это было только первым из занятий средневекового фитнеса.

Каждый день в парке устраивались состязания – одна девушка убегала, сжимая в руке шарф или платок. Остальные ловили. Та, кому удавалось ловко выхватить платок у водящей, становилась королевой дня. Ей разрешались хамам, массаж и прочие умасливания. Награда шикарная, поскольку к подобным процедурам допускались только победительница забега и та наложница, которая готовилась к ночи с султаном. Оно и понятно, толпа народу (в гареме проживало до тысячи женщин одновременно), все в парилку не поместятся.

Тренировка ловкости: Танцы

А ещё были танцы. Танцевали много, пока оркестр не падал от усталости. Вопреки распространённому мнению, что кроме бэллидэнса наложницы ничего не умели. Но в книгах записано, что на занятиях они разучивали до 20 разных танцев, причём все – с нагрузками.



И на репетициях, и перед султаном девушки носили тяжёлые браслеты на запястьях и лодыжках, а иногда ещё и ожерелья. Либо могли просто держать в руках апельсины, плоды граната… Попробуйте потанцевать в таком режиме хотя бы 2–3 раза в неделю – потрясающий эффект.

Аквааэробика с 9 века.

Ещё одна разновидность физических нагрузок – плавание. Наложницы плескались в трёх больших бассейнах на территории гарема. Считается, что в XV веке уже были некие элементы аквааэробики: девушки занимались растяжками в паре друг с другом. Кстати, именно у бассейна султан наблюдал за своими красавицами и составлял список претенденток. На среду – четверг – пятницу, например.

Но главное, все эти упражнения – ходьба, бег, плавание и танцы – не требовали каких-то сверхчеловеческих усилий. Всё происходит как бы само собой, а эффект потрясающий. Современные девушки могут получать от этого удовольствие и при этом становиться стройнее.

Ешь часто и помалу: Правило семи трапез

По записям в гаремных книгах можно сосчитать, что наложницы ели семь раз в день! Это не диета, а просто мечта. Итак, что же им дозволялось есть.

1. Утром натощак девушки выпивали айран. В Турции его предпочитают солёным, но можно заменить и обычным.

2. Завтрак: варёные яйца, курица, овощи, фрукты. И опять айран, но уже с нарубленной в него зеленью.

3. Кофе-брейк. Кофе в те годы считался напитком только для элиты. А женщинам его вообще запрещали пить. Только для наложниц султана делали исключение. К кофе обычно подавали финики и изюм.

4. Обед. Здесь присутствовал обязательный суп – овощной (типа Минестроне) или чечевичный. Также подавали мясо, маслины и тонкие рулетики из лаваша с начинкой из

брынзы и зелени. Кстати, сейчас очень популярны фаршированные маслины (с лососем, лимоном и другими вкусностями), так вот эту идею придумали именно в гареме султана Сулеймана. Исторический факт.

5. Ещё один обед. Но уже рыбный. А также осьминоги и прочие морепродукты. И опять же овощи, сыр (чаще всего – брынза) и маслины.

Важно! В гаремных книгах обозначен расход порций. Девушкам не разрешалось съедать больше 250 граммов за один приём пищи. И тарелочки были маленькие, чтобы не вводить в искушение.

6. Ужин. Чаще всего просто фрукты. Но тем, кто отправлялся в опочивальню к султану (и нескольким запасным наложницам), разрешали пить кофе.

7. На ночь снова стакан айрана с зеленью.



Наложницы ограничивали себя только в части сладкой выпечки. Она разрешалась только наутро, после ночи в покоях султана. До полудня! Учитывая, как редко наложницы попадали в спальню владыки, многие из них годами не ели пирожных.

Особенности турецкой национальной кухни и переедают ли наши туристы в турецких отелях, где «всё включено».

Турецкая кухня идеально подходит для тех, кто хочет сесть на диету.

Во-первых, всё готовят на оливковом масле, что не только вкусно, но и очень полезно.

Во-вторых, используют самое диетическое мясо – баранину, телятину и курицу.

Далее, салаты и овощи никогда не заправляют майонезом! Только лимонный сок, немного уксуса и оливковое масло.
Овощи в больших количествах – это тоже плюс. Особенно запечённые баклажаны (ведь бабагануш тоже изобрели в гареме султана).
Рецепт бабагануша: Эта замечательная закуска из баклажанов родом с Ближнего Востока, особенно её любят египтяне и турки. Бабагануш представляет собой нежнейшее пюре из баклажан, хорошо сдобренное тахини и восточными пряностями с добавлением чеснока и лимонного сока, что придаёт блюду особую пикантность. Бабагануш немного схожа с нашей баклажанной икрой, но всё же отличается более ярким и необычным вкусом.

Можно отметить также пристрастие турецких поваров к йогурту, которым они активно сдабривают всё. Даже мясо в йогурте готовят.

Обсуждение на форуме.