

Элиза Танака  
Женские секреты со всего света



Часть 1  
Обаяние по-вропейски

Глава 1  
СИЛА ЛЮБВИ К СЕБЕ

Помните, как в детстве нас учили уважать маленьких и стариков, взрослых, которые нас окружали, как заставляли и вбивали нотациями уважение. А теперь попробуйте вспомнить: многих из вас учили любить сначала себя, а уж потом других. Не знаю, как вас, а меня, например, нет. Это уже потом, став взрослой и перечитав кучу литературы по психологии, я поняла, что научиться любить и уважать других можно, только если в первую очередь научиться любить и уважать себя. «А зачем это любить себя», – могут спросить многие женщины, которые привыкли класть свою жизнь на жертвенный алтарь, лишь бы было хорошо другим. Да хотя бы потому, что женщина, которая не способна любить себя, никогда не сможет рассчитывать на чью-либо любовь.

Любовь к себе хорошей, к самой-самой уникальной и неповторимой рождает ни с чем несравнимую уверенность в себя. И еще уверенность в то, что этот удивительный, непредсказуемый, такой интересный и полный соблазнов мир специально создан кем-то именно для меня. Бережно возвращая и пестуя любовь к себе, как пестует любимую орхидею садовник, мы становимся мягче, нежнее, чувственнее. Обожая, прежде всего, себя мы привлекаем тех, кто рядом. Это как заразная эпидемия, как магнит, притягивающий железо. Вокруг нас тотчас образовывается некий ореол притягательности, который просто источает в мир флюиды: «Я люблю себя», «Я уверена в себе», «Да, я любима». В этом нет ничего удивительного. Чем больше вы любите себя, тем больше сумеете любить других. А если вы думаете, что окружающие этого не замечают, то глубоко ошибаетесь.

Очень даже замечают, потому что любовь к себе позволяет распахнуть душу навстречу окружающему миру и людям, живущим в нем, что в свою очередь дает женщине удивительный дар нравиться людям.

Как полюбить себя? Это совсем несложно. Просто не надо упускать для этого ни одной возможности. Начните с самого простого, с себя, считайте, что вы достойны всех знаков внимания, что самый лучший человек, с которым вас свела судьба, – это вы сами. Что

именно вы отныне и навсегда достойны самого лучшего к себе отношения. Если вы поверите в это, то окружающие вас мужчины тоже поверят.

Никогда не следуйте принципу: «А, и так сойдет», нет, не сойдет. Балуйте себя, доставляйте себе удовольствие, никогда не отказывайте в маленьких подарках и радостях, особенно в угоду другим. Вы никогда не замечали, насколько мы, женщины, бываем суровы по отношению к себе и во многом себя ограничиваем. В отличие от мужчин, которые никогда не склонны лишать себя удовольствий, мы стараемся больше давать, чем брать. Даем детям, семье, мужу, любимому другу, родителям. И чем больше даем другим, тем больше обираем себя. Такое поведение никуда не годится и необходимо срочно изменить его. Начать советую сегодня, а еще лучше сейчас. С элементарного. Оглянитесь вокруг, неважно, живете вы с кем-то или одна, важно то, чтобы ваш окружающий мир всегда был в порядке. Красота и гармония в доме успокаивают душу. Он должен быть таким же опрятным и красивым, как вы сами, как если бы вы жили вдвоем или ожидали каждый день прихода гостей. Не позволяйте себе разгуливать по дому в мятном халате или с растрепанными волосами. Даже наедине с собой не одевайте одежду, которая нелюбима или не идет вам. Очень часто, да вы наверно и сами замечали, что женщина, одетая как попало, очень быстро начинает относиться к себе снисходительно. И чем больше таких снисходительных мелочей, тем меньше становится оснований быть довольной собой. А там недалеко и до склочности характера, раздражительности и вечной нелюбви ко всем и вся. Напротив, женщина, живущая в согласии с собой счастлива и более привлекательна для партнеров. Если женщина излучает радость и улыбается, если она уверена в себе, даже будучи только наедине с собой, она и в миру излучает сияние уверенности и притягивает к себе окружающих, как магнит.

Казалось бы такая мелочь: к приходу гостей мы достаем самую красивую посуду и угощаем их кофе и чаем из наших самых лучших чашек. Но разве вы чем-то хуже других? Пообещайте себе, что вы никогда не будете пить даже просто воду из этой старой выщербленной чашки. Выкиньте ее в мусор. Прямо сейчас. Пользуйтесь самой красивой посудой, какая у вас есть, самым лучшим вашим сервизом. Хватит все это беречь для гостей. Вы – сама гость и заслуживаете этого не меньше.

Позвольте себе любую прихоть: купите цветы или что-нибудь вкусненькое, что особенно вами любимо; если закончились духи, не ждите, когда придет день рождения и кто-нибудь их вам подарит. Не ждите, что кто-то сотворит вам радостное чудо, сами творите его для себя. Не ждите, ведь жизнь так быстротечна. Излучайте радость, удовольствие и счастье, заботьтесь о себе самой – вы на это вполне способны. Вы уже взяли на себя заботу о детях, муже, родителях. Относитесь к себе с тем же вниманием и любовью, с которыми относитесь к ним. Но главное, перестаньте ныть, жаловаться и жалеть себя. Толку от этого мало, а настроение себе испортите. Трудности и неудачи всегда можно преодолеть, если не поддаваться и не идти у них на поводу. Даже если вы допустили ошибку, ну скажите кто их не совершает, не стоит судить себя слишком строго или обвинять в бездарности. Принимайте себя такой, какая вы есть, просто считайте, что с вашим рождением мир приобрел еще одну уникальную личность. Умение жить в согласии с собой можно выразить всего одной лишь фразой: «Любите себя». Вот такая получилась у меня первая глава, но поверьте, без этого вступления просто невозможно следовать дальше. Если женщину, которая до сих пор чувствовала себя незащищенной, несчастливой, нерешительной, научить любить себя, она станет излучать такой огонь магнетизма, что сможет воспламенить любое мужское сердце.

## Глава 2

### О ЖЕНСКОЙ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Говорить о женской элегантности довольно трудно, гораздо труднее, чем о мужской. Мужская элегантность никогда не бывает быстротечна, как женская мода, она классична и незыблема, как горная круча. Немного подумав о том, чему подчиняется наша

элегантность, я выделила три критерия: возраст, время дня и обстоятельства. Что же элегантно и что модно или, перефразировав вопрос, – элегантно ли то, что модно? Ну, например, платье. Прелестный молодежный фасончик на девушке выглядит классно! А если его надеть на сорокалетнюю женщину? Думаю, будет выглядеть смешно. Стало быть и прелестный фасончик, и платье здесь совершенно не при чем. Представьте, что мы наливаем вино в несколько различных по форме бокалов, жидкость сразу принимает форму этих сосудов. Так и платье, принимает форму тела, которое оно облегает. Но мы же не станем пить вино из пузатых коньячных бокалов, для этого существует винный бокал, так и платье, будет ли оно красиво смотреться на неподходящей по форме фигуре? Вы согласитесь со мной, что одежда должна соответствовать фигуре, возрасту, обстоятельствам и среде. Женщины творческих профессий могут позволить себе яркую экстравагантность, деловая бизнес-леди – нет. Вы же не оденете на свадьбу джинсы, наоборот, ваше платье будет очень нарядным. Отправляясь на свидание с мужчиной, вы же не оденете строгий деловой костюм, наоборот, вы будете стараться придать своей одежде ореол романтизма и изящности.

Так стоит ли становиться рабом моды и слепо следовать за ней. Я считаю, что важнее следовать ей таким образом, чтобы она служила моим интересам. Современная мода ведь очень гибка и это прекрасно; она не должна жестко диктовать вам свои правила, она должна только советовать и рекомендовать основные тенденции.

Быть элегантной – означает найти свой неповторимый индивидуальный стиль. Но чтобы найти его, нужно внимательно изучить сильные и слабые стороны своей внешности. Отказ от одних фасонов и цветов в пользу других – уже хороший шаг навстречу своей элегантности.

И совершенно недостаточно просто взглянуть на себя в зеркало. Глядя на себя, мы вольно или невольно выпрямляем спину, подтягиваем попку и втягиваем живот, да еще и норовим стать в какую-нибудь эффектную позу. Кстати, психологи утверждают, что большинство из нас так и поступает. Знаете, почему мы чаще всего ошибаемся в выборе наряда? Потому что одеваем не себя, а свой созданный или выдуманный образ, так мало имеющий что-то общее с действительностью. А что из этого получается? Наверняка вам часто приходилось встречать женщин (грубо говоря стареюще-молодящихся теток) одетых чересчур смело, не по возрасту, слишком экстравагантно или излишне традиционно. И дело совсем не в отсутствии вкуса. На другой женщине этот же наряд смотрелся бы идеально.

Мы часто произносим фразу «У нее свой стиль», особенно по отношению к женщине, которая одевается не только в соответствии с повседневной модой, но и с учетом своей внешности, вкуса и так далее. Собственный стиль очень важен только при одном условии: если он не является глупой копией чего-то чужого, не соответствующего вашей индивидуальности и вашему внутреннему состоянию. Выбрав свой стиль, вы оградите себя от ненужной траты денег на бессмысленные вещи, которые мы часто покупаем только потому, что все подружки это купили, или потому, что такой же наряд великолепно смотрится на любимой поп-певице.

И самое главное, – только хорошо подобранный свой и индивидуальный стиль дает ощущение свободы и уверенности в себе. Когда мы одеты в идеально подходящий нам наряд, мы раскованны, чувственны, кокетливы, нам присуща некая томность движений и веселое настроение. Мы не просто элегантны, обаятельны и стильны, мы уверенно шагаем по жизни величественной походкой королевы. Элегантно подобранный стиль одежды позволяет нам излучать тот шарм, на который так падки мужчины.

Простого рецепта, как найти свой стиль, к сожалению, не существует. Но не стоит огорчаться, вспомните ситуации, когда вам чаще всего доставались комплименты или одобрительные взгляды мужчин на улице. Если в этих нарядах вы великолепно смотрите и это замечают окружающие вас люди, возможно, что это и есть ваш стиль. Некоторые следующие советы помогут вам разобраться в этом вопросе.

Во-первых – это платья. Советую при выборе всегда предпочитать качество количеству. Лучше иметь одно платье безупречного качества и покроя, чем несколько посредственных. Уверенность в платье придаст вашим манерам легкость и непринужденность, что никогда не останется незамеченным. Если ваш гардероб слегка ограничен, отдавайте предпочтение следующим тонам для зимы: черный, серый, темно-синий или темно-зеленый, красный или пастельные тона голубого, зеленого и розового оттенка; для лета – любые яркие оттенки и набивные ткани.

Черное платье. Его необъяснимая магия длится от одного сезона моды к другому и никогда не иссякает. Его носили, носят и будут носить. Оно к лицу и восемнадцатилетним девушкам, и женщинам восьмидесяти лет. Это идеал. Вы можете носить его и днем, и вечером – оно всегда сексуально.

Может быть, вся эта магия происходит от того, что черный цвет стройнит любую фигуру. А может быть потому, что он подходит практически для любого случая, выглядит изысканно, не подвержен сезонности и никогда не выходит из моды. К тому же на черном так исключительно хорошо выглядят драгоценности. На фоне черного платья они всегда только выигрывают, какого бы ни были цвета или формы.

Я, например, обожаю черный цвет. А в черном платье (даже признаюсь – у меня их много) чувствую себя как в никаком другом: стройной, элегантной, стильной. К тому же к черному платью подходят пояса, туфли, косынки, шали, сумки самых различных цветов. С черным сочетаются все цвета: красный, белый, розовый, желтый, синий, голубой, бирюзовый, коричневый и т. д., и т. д., и т. д.

Но если маленькое черное платье нарядно и элегантно, то вечернее из бархата или тяжелого шелка просто величественно. Я вам его настоятельно рекомендую.

Что касается повседневного платья, то вы должны выбрать такой фасон, чтобы его можно было носить и утром, и вечером, и даже во время ужина в ресторанчике. Еще Коко Шанель говорила: «Если в платье, которое висит в вашем шкафу, нельзя появляться в театре, почему оно до сих пор висит?». Повседневное платье может быть прямым или в складку, длинным или выше колен. Оно может быть вязаным, шерстяным или трикотажным, шелковым или из джерси. Главное, чтобы платье подчеркивало ваш стиль и ваш образ и, конечно, было элегантным. Выбор цвета пусть определяет ваш вкус.

Костюм – основа гардероба и хорошо, если он будет у вас не один, а несколько. Варьируя тона, добавляя блузки или джемпера, вы сможете составить дополнительные комплекты. Отдавайте предпочтение однотонным костюмам, тогда вам будет легче ввести в наряд дополнительный по цвету элемент: яркую блузку, жилет, свитер или шарф. Вы с успехом добьетесь того, что каждый раз ваш внешний вид будет совершенно новым и другим. Во-первых, однотонность стройнит, во-вторых, яркое пятно около шеи привлекает внимание к лицу. И совсем не обязательно иметь костюм, выдержанный только в одном цвете. Поиграйте с оттенками одного и того же цвета и вы добьетесь эффекта однотонности, что сделает вашу фигуру длиннее и стройнее. К тому же это очень элегантно и изысканно. Если вы надели черный костюм, то можете использовать яркий шарф или блузку с ярким воротничком. Вспомогательный цвет может быть любым – от желтого до ярко-синего и красного. Но какой-бы цвет вы ни выбрали, блузка должна быть закрыта пиджаком. Прекрасно сочетаются с костюмом и топики, например, я надеваю белый к черному и наоборот.

Очень элегантно выглядит блейзер и юбка или брюки. Можно, например, надеть яркий блейзер поверх черного свитера и черных брюк. Классические костюмы могут быть из твида, джерси, шерсти, саржи или трикотажа. Для вечера прекрасным выбором будет костюм из бархата от темно-красного, синего до черного цвета. В дневное время можно также использовать бархат, но более нейтральных тонов, такие, например, как краски осени. К нему идеально подойдут блузки из зеленого, коричневого или рыжего шелка.

В моем гардеробе всегда найдется место брюкам и джинсам. Брюки могут быть разных фасонов: от классических (они особенно хороши для стройных и высоких женщин) до

вечерних из атласа или шелка. Ну а джинсы – это просто классика, разве можно представить себе отдых без этой удобной и даже очень стильной одежды. Их носили, носят и будут носить все – от маленьких до взрослых.

На мой взгляд, пальто просто обязано поселиться в женском гардеробе. Более элегантной одежды трудно представить. Пальто можно выбрать слегка спортивного покроя, с поясом или без, шерстяное или кашемировое, красного, бежевого, темно-зеленого и коричневого цветов. А можно более классическое, нарядное. Я, например, очень люблю черное из кашемира, прямого покроя и очень длинное. Оно не только суперэлегантно, но и великолепно стройнит фигуру. Хорошо иметь в гардеробе также куртку, пончо (они особенно модны) или классический плащ. Выбор – дело вашего вкуса и во многом образа жизни. Ну а покупка шубы или дубленки зависит, как это ни жаль, только от нашего кошелька.

Я не знаю ни одного предмета нашего гардероба, который так изысканно и элегантно подчеркнул бы нашу ножку. Обувь особенно важна для женщины, если учесть, что ножки всегда вызывают у мужчин эротические чувства. Не стоит, наверное, говорить, что стоптанный каблук или поцарапанный носок способны напрочь разрушить гармонию вашего облика. Обувь должна быть безупречной и начищенной. Я, например, предпочитаю не слишком высокий каблук и обожаю лодочки. Простенькое маленькое черное платье я ношу всегда с ниткой жемчуга и туфлями-лодочками. И уверяю вас, в этом ансамбле не только чувствую себя, но и выгляжу королевой.

Качественная и удобная обувь важна еще и тем, что позволяет продемонстрировать летящую воздушную походку. Согласитесь, как бы выглядела на подиуме манекенщица, если ее обувь была бы ей неудобна. Совсем необязательно, чтобы выбор цвета туфель зависел только лишь от цвета сумки. Я предпочитаю подбирать туфли под цвет платья или костюма. Советую приобрести также бежевые и черные лодочки, они ценны тем, что сочетаются почти с любым туалетом. Прекрасным дополнением к спортивной одежде будут стильные мокасины. Естественно, что для вечернего выхода необходимо иметь более изысканную обувь. Ее могут украшать блестки, стразы или еще какие-нибудь оригинальные детали. Для летнего периода, когда можно проявить всю свою фантазию, выбирайте элегантные босоножки, туфли с открытым вырезом или легкие мягкие туфельки.

Наш облик не был бы завершенным без аксессуаров. Конечно, я имею в виду, в первую очередь, женские сумочки. Как правило, сумки обязательно должны быть из того же материала, что и туфли. Совершенно не принято носить кожаные туфли с замшевой сумочкой, даже если они одного цвета. Сумочки становятся менее строгими, так как в большей степени зависят от моды. Но, разумеется, они должны соответствовать вашему образу жизни, гармонировать с вашей одеждой и быть стильными, чтобы вы чувствовали себя уверенно. Сумка не должна нарушать пропорциональность вашего костюма. Естественно, что слишком большая по размеру сумка сделает маленькую женщину еще меньше, а чересчур маленькая не подойдет крупной женщине. Ремень сумки не должен быть слишком длинным. Сумка, которая висит очень низко, уменьшает рост. Например, я ношу сумки с длинным ремнем, как почтальон, – через плечо. И поверьте, так они выглядят очень хорошо. Мягкие, бесформенные, круглые сумки не подходят крупным женщинам. И вообще, стоит отдавать предпочтение сумкам с закругленными краями, а не с жесткими, резкими углами, что выглядит неестественно. Вечерняя сумочка может быть из парчи, бархата, атласа или замши и самых ярких цветов, также ее украсят стразы или жемчуг.

Пояс – не менее важный аксессуар. Он может придать завершенность вашему костюму, но вы должны выбирать его в соответствии со своей фигурой. Большинство женщин могут носить ремни – все зависит лишь от цвета, ширины и способа, каким они их носят. Женский ремень или пояс привлекает внимание, особенно если охватывает тонкую талию. Никому же не придет в голову туго затягивать полную, хотя и такое бывает. Советую

толстушкам выбирать очень узкий ремешок. Но если вы высокого роста, можно выбрать ремень и пошире. Прекрасно выглядит на платье или тунике ослабленный или слегка спущенный на бедра ремень. Очень важно, чтобы ремень гармонировал с костюмом в целом. Контрастный ремень способен визуально «разрезать нас напополам», что сильно укорачивает наше тело. Если хотите визуально удлинить ноги, подбирайте ремень в тон юбки или брюк.

Что касается перчаток, то они должны быть только в тон обуви, а не сумки или верхней одежды. Невозможно представить себе элегантную женщину без украшений. Но носить их тоже нужно уметь. Женщину, просто увешанную кольцами, ожерельями или браслетами, никто не назовет изысканной, скорее она похожа на новогоднюю елку. Стильную, элегантную женщину всегда отличают вкус и чувство меры.

Если у вас есть красивые украшения, будь это бижутерия или настоящие драгоценности, возьмите за правило не носить их помногу. На вопрос, можно ли сочетать драгоценности и бижутерию? – существует два противоположных ответа. Консерваторы вам категорически скажут «нет», а Коко Шанель носила самый дорогой и изысканный жемчуг вперемешку с дешевыми цепочками. «Смелость города берет», – гласит мудрая пословица, выбор за вами.

Выбор украшений или что одеть, зависит от времени суток: утром можно носить украшения на шее, кольца, серьги и браслеты, которые выполнены из золота и серебра; когда вас приглашают на торжественный обед, ограничьте свой выбор несколькими нитками жемчуга или ожерельем из камней; если вас пригласили на ужин – можно позволить себе больше украшений, особенно к черному платью, не слишком крупные цветные или золотые украшения будут кстати; очень важно помнить, что с длинным вечерним платьем нельзя одевать часы, какие бы дорогие они ни были, несколько крупных украшений или элегантное кольцо будут особенно великолепно смотреться на открытом вечернем платье.

//-- И немного о цветах --//

Профессиональные дизайнеры самых различных отраслей или направлений искусства очень хорошо знакомы с термином «колористика», что означает различное сочетание цветов, которые делятся на холодные и теплые, спокойные и напряженные, яркие и блеклые.

Правильно подобрать гардероб, с помощью нижнего белья выгодно подать свои формы – это прекрасно. Но возможно, вы замечали, что ваше самое красивое платье, которое к тому же великолепно на вас сидит, неблагоприятно оттеняет вашу кожу, делая ее либо бледной, либо нездорового оттенка. И прежде чем сослаться на здоровье или недосыпания, подумайте, возможно все дело в цвете вашего платья. Вот здесь вам на помощь может прийти колористика. Зная свои цвета, в дополнение к прекрасно подобранному гардеробу, ваш облик станет более гармоничным. Потому что некоторые краски могут смягчить ваше лицо, сделать его моложе и свежее, а некоторые – наоборот заставят резче проявиться морщинкам вокруг глаз. Причина того, что с одним цветом вы выглядите моложе, а с другим имеете нездоровый вид, заключается в оттенке вашей кожи, который необходимо учитывать при составлении цветовой гаммы гардероба. Кроме того, важно учитывать цвет глаз и цвет волос (природный).

Чтобы понять какие цвета позволят вам великолепно выглядеть и производить на окружающих самое благоприятное впечатление, сначала определите к какому из четырех типов вы относитесь.

//-- Женщина-зима и ее основные особенности --//

Цвет кожи:

молочно или ослепительно белый;

тропический оливково-бежевый;

возможно – прохладный очень светлый бежевый.

Цвет глаз:

ореховые или темно-карие;  
оливково-зеленые;  
серовато-голубые, синие и фиалковые.

Типичен яркий контраст с очень чистым цветом белков глаз.

Цвет волос:

от русого, каштанового к темно-коричневому;  
черный.

Чтобы своим обликом производить максимальный эффект, выбирайте цвета соответствующие зимнему пейзажу. Наряду с этими оттенками вам прекрасно подойдут темные интенсивные цвета, но главенствует голубоватый отлив.

У женщин зимнего типа монополия на черный цвет, что вовсе не означает облачаться с головы до ног в траурный наряд. Хотя именно черный цвет позволит вашей фигуре выглядеть стройной и подтянутой. Красоту вашей палитры должно составить комбинирование контрастных цветов, черного и белого.

Великолепной альтернативой для базового цвета костюма (пиджак и брюки или юбка) является темно-синий и темно-зеленый цвета. Также вам подойдут все оттенки синего цвета: темно-голубой, яркий бирюзовый, фиолетовый и лиловый. Этим краскам присущи яркость и накопленная глубина цвета. Из более светлых – цвет голубого льда.

Из оттенков красного характерны для вашего типа самые яркие представители этого цвета – цвет мака, малиновый и фиолетово-красный. Из более светлых можно назвать светло-лиловый, светлый розовый и яркий цвет фуксии.

Из более темных подойдут цвет баклажана и винно-красный, даже чуть голубоватый.

Из гаммы зеленого цвета у вас прекрасные насыщенные цвета – изумрудно-зеленый, нефритовый и темно-зеленый цвет хвои ели с голубоватым отливом. Но остерегайтесь желтоватых оттенков зеленого цвета, в одежде этих красок вы будете иметь оттенок кожи больного человека. Если вам все же нравится желтый цвет, то очень светло-желтый или яркий лимонно-желтый будут вам к лицу.

Оттенки серого – как раз то, что необходимо для вас. Вы сможете смело носить одежду от самого светлого серого цвета до антрацитового. Важно, чтобы цвет был чистым, без желтоватого или голубоватого оттенка. Последний допустим только если у вас седые волосы.

Вам придется отказаться от коричневого, бежевого, размытых и приглушенных тонов, пастельных красок, оранжевого; в том случае, если у вас очень светлая кожа, избегайте чисто-белого, заменяя его кремовым цветом.

В дополнение к цветам одежды, маленький совет по цвету волос. Если вас природа щедро наградила иссиня-черным цветом, вам просто незачем менять его на что-то искусственное. Гармония вашего облика будет нарушена, если вы придадите волосам рыжеватый оттенок или окрасите и осветлите их. Если же очень хочется внести в свой образ что-нибудь новенькое, используйте краски на синей основе, например цвет баклажана или синева-красный. Темные волосы – это часть вашей природной красоты, так зачем же слепо гнаться за модой и разрушать свою гармонию.

Из украшений для вашего типа лучше всего подойдут благородные металлы – серебро, платина, белое золото. Из камней стразы и бриллианты, рубины, изумруды и сапфиры. Ваш прекрасный цвет волос и лица великолепно оттенят молочно-белые жемчужины.

//-- Женщина-осень и ее основные особенности --//

Цвет кожи:

нежная персиковая;  
бледная или окрашенная в интенсивный оттенок золотисто-бежевого или золотисто-бронзового;  
возможно с веснушками.

Цвет глаз:

от топазового до темно-коричневого;

теплый-зеленый;

Типичны золотистые крапинки на радужной оболочке.

Цвет волос:

от светло-медового через светло– и темно-рыжий к каштановому;

характерны иногда золотистые или красноватые оттенки.

Ваш тип часто сравнивают с красками осеннего поля, леса и луга. Вам присущи женственность, теплота и чувственность, поэтому ваши основные цвета такие же теплые, как золотое бабье лето. Они насыщенные и богатые, напоминают каштан и шиповник, георгины и пестрый калейдоскоп осенней листвы.

Для повседневной одежды, можно выбрать нейтральные оттенки коричневого и бежевого, шампанского, красного дерева и шоколадный.

Для базового гардероба лучше всего подойдут темно-синий и оливково-зеленый.

Темно-синий – это тот оттенок синего цвета, который вам стоит носить. Пусть он отликает морской зеленью или бирюзой. Не забудьте и о приглушенных, отливающих желтоватым, оттенках бирюзы. Вы будете великолепно выглядеть и в одежде цвета лазури или тепловатого оттенка фиолета. Среди оттенков красного цвета ваш базовый цвет – оранжевый. Эти краски должны иметь желтоватый или коричневатый отлив, также вам к лицу будут темный цвет томата, цвет киновари, терракотовый, цвет ржавчины и оранжево-красный. Среди более светлых красок – цвет лососины и абрикоса.

В оттенках зеленого также важно придерживаться желтоватого отлива. Практически любой тон зеленого цвета выгодно подчеркнет красоту вашей кожи: оливковый, темно-зеленый, нефритовый, бутылочно-зеленый, даже цвет хаки, который настолько непросто и подходит далеко не всем женщинам, вам будет к лицу. Но из всех оттенков зеленого цвета, ваш – светлый серовато-зеленый.

Ваши нюансы желтого обязательно должны быть теплыми и насыщенными. Цвет спелой тыквы, кукурузки желтого оттенка, желтовато-бежевый, горчичный, есть из чего выбирать.

Из коричневых и бежевых смело формируйте гардероб. Вам подойдут и кремовые, белые цвета, желтовато-белый цвет яичной скорлупы, верблюжьей шерсти, кофе, теплые коричневые тона, золотисто-коричневые и бронзовый оттенок коричневого цвета, граничащий с зеленым. Кроме бежевого оттенка серого, все другие серые тона не для вас. Их можно заменить оттенками серовато-коричневого.

Цвета, которые вам совершенно не к лицу следующие: черный, все чисто-белые тона, ярко-розовый, пастельные, а также холодные краски с голубоватым отливом.

Что касается цвета волос для вашего типа, то здесь у вас широкий выбор для экспериментов. С одним лишь условием – оттенок должен быть рыжеватым. Если вас природа уже наградила пышными, длинными, кудрявыми волосами с оттенком рыжего, то лучше оставить так, как есть. Если же у вас менее красивые волосы, добавьте рыжевато-золотистый блеск – вы будете неотразимы. Выбирайте оттенки между золотисто-медовым и цветом красной меди. А вот пепельных оттенков лучше избегать (от светлого до темно-русого). На ваши волосы прекрасно и благотворно повлияет хна, даруя вам рыжеватое мерцание и очень натуральный блеск.

Палитра ваших украшений очень разнообразна: темный янтарь, топаз, кораллы, желтовато-зеленый нефрит, никому так не идут изделия из дерева и кожи, как вам. Если вы любите жемчуг, то вам подойдет цвет шампанского и кремовый, но лучше всего зеленоватый.

//-- Женщина-весна и ее основные особенности --//

Цвет кожи:

светлый;

нежный с желтоватым или золотистым оттенком;

кремово-белый.



Цвет глаз:

золотисто-коричневые;

ореховые;

зеленые;

интенсивно-голубые, голубовато-бирюзовые или серые;

часто на радужной оболочке присутствуют топазовые, сероватые или золотисто-коричневые крапинки;

белок резко контрастирует с радужной оболочкой.

Цвет волос:

от светлого блондина до русого.

Ваш тип часто сравнивают с красками пробуждающейся весны или ярким солнечным, майским днем. Женщинам такого типа свойственны свежесть и чистота, естественность и запас бодрости, а потому и краски должны быть соответствующие, чтобы подчеркнуть это впечатление.

Вспомните краски весеннего дня: голубое небо, желтизну примул и нарциссов, нежный цвет лиловых фиалок, розового гиацинта или свежую зелень березовых листьев. Именно эти чистые натуральные цвета подчеркнут ваше очарование.

В качестве нейтральных тонов для базового гардероба вам подойдут серовато-зеленый и цвет верблюжьей шерсти. Эти два самостоятельных цвета также прекрасно сочетаются с другими красками. Если вы отдадите предпочтение светлым тонам, выбирайте в качестве базового цвета цвет неокрашенной шерсти или насыщенный и не слишком темный шоколадно-коричневый цвет.

Среди оттенков синего можно использовать все светлые или средние, но не темные тона. Это могут быть: лазурно-голубой, нежно-лиловый, теплый сиреневый, аквамарин и бирюза. Женщина вашего типа может смело носить одежду красного или розового оттенка. Ваш выбор может простираться от абрикосового, цвета лосося, фламинго, до кораллово-красного или цвета спелого томата и далее к теплым тонам оранжевого, таким, как спелая тыква.

Ваш зеленый – это пастельные краски с желтоватым отливом, цвет весенней листвы, желтовато-зеленый, неоновый-зеленый, цвет мха. Желтый цвет должен быть представлен солнечными и золотистыми оттенками. Цвет ванили, персика, цвет примул, манго и горчицы, желтовато-бежевый подчеркнут нежность вашей кожи.

Одежду серого цвета также лучше оттенять желтоватой ноткой. Что касается коричневых и бежевых красок, здесь у вас самый широкий выбор: светлый беж, цвет яичной скорлупы, золотистый, золотисто-коричневый, желтоватый оттенок верблюжьей шерсти и шоколадно-коричневый.

А вот следующие цвета лучше исключить из вашего гардероба, так как они очень старят и придают болезненный оттенок вашей коже: черный, серый, голубовато-красный, просто белый, приглушенные блеклые тона, слишком яркие, которые могут заглушить вашу индивидуальность.

Ваш девиз волосам – натуральность. Очень красивы волосы с золотистым блеском, они как нельзя лучше подходят для вашего типа. Если вы хотите изменить цвет волос, отдавайте предпочтение искусственному цвету с теплым блеском, не допускайте чтобы цвет волос очень резко контрастировал с цветом лица. Больше всего вам подойдут краски золотисто-светлых оттенков или осветление отдельных прядок. Рыжеволосым рекомендуем не трогать их необыкновенно красивый, натуральный, теплый медно-красный блеск. Седину лучше всего закрашивать красивым теплым сероватым оттенком. Если вы любите носить украшения, обратите внимание прежде всего на аксессуары из желтого или красного золота. Если предпочитаете камни, то янтарь, бирюза, нефрит и сапфиры то, что нужно именно вам. Кораллы и жемчуга, изделия из кости дополнят любой ваш ансамбль. Только при покупке жемчуга выбирайте небольшие жемчужины розоватых, нежно-серых и серебристых тонов.

//-- Женщина-лето и ее основные особенности --//

Цвет кожи:

нежно-розовый с голубоватым отливом;  
часто кожа кажется почти прозрачной;  
веснушки у женщин данного типа всегда серовато-коричневые.

Цвет глаз:

глаза смешанных цветов – зеленовато-голубые, серовато-голубые, голубые с темной каймой;

реже встречаются серовато-коричневые с коричневыми крапинками на радужной оболочке.

Цвет волос:

от очень светлого блондина до темно-коричневого – всегда с пепельно-серым оттенком.

Ваш тип часто сравнивают с легкой дымкой жаркого летнего дня, когда цвета природы образуют гармонию, не создавая ярких контрастов. Женщинам такого типа свойственны женственность и элегантность, мягкость, доброта и благородство. Так же можно охарактеризовать и присущие этому типу краски – мягкие, нежные, приглушенных тонов.

Одежда пастельных тонов способна визуально уменьшить фигуру, а сочетание с яркими красками, наоборот увеличить ее.

Основной тенденцией и секретом успеха для женщин данного типа, должны стать прохладные, мягкие цвета, приглушенных оттенков с легкой сероватой ноткой; все это придаст вашему облику необходимую нотку элегантности.

Основные цвета должны быть следующими: сероватый темно-синий, светлый голубовато-серый, сизый, розовый, розовато-бежевый, цвет какао. Для базового гардероба подходят в равной степени все цвета, которые гармонируют друг с другом. Оттенки синего возможно уже присутствуют в вашем гардеробе, только обратите внимание на то, чтобы краски не были слишком яркими, а как бы подернулись серой дымкой. Ваши цвета: дымчато-голубой, цвет мяты и аквамарина, очень светло-голубой и неяркий синий, а также цвет синей сливы, фиолетовый и сиреневый. Оттенки красного цвета должны быть также синеватого отлива, они могут быть как приглушенными, так и чистыми.

Красоту вашего облика только подчеркнут цвета арбуза и малины, винно-красный, розовый с голубоватым отливом. Ваш выбор – от светлого цвета мороженого к цвету фуксии, от оттенков увядающей розы до приглушенного фиолетового.

Желтый цвет придется ограничить всего двумя оттенками: лимонно-желтым и чуть более темного оттенка.

Среди оттенков зеленого ваш выбор – от бирюзово-зеленого до цвета плюща, от цвета зеленой ели до граничащего с ним цвета морской волны.

Исключить придется все теплые или яркие цвета, такие как оранжевый. Кроме того, вам не стоит носить одежду черного и чисто белого цветов.

Что касается цвета волос, то возможно многие из вас недовольны им и уже пытались экспериментировать с разными оттенками. Вы наверняка будете разочарованы покрасив волосы хной, рыжеватый оттенок совершенно не гармонирует с вашим типом. Многие женщины прекрасно смотрятся со своим естественным цветом, особенно если у вас темные или светло-русые волосы. Если вы считаете, что ваш пепельный или мышиный оттенок вам не к лицу, попробуйте осветлить его натуральными красителями или окрасить в более темный цвет. Всегда гармонично и красиво смотрятся светлые или седые прядки. Напротив, резко контрастировать с вашим великолепным цветом кожи и глаз будут теплые оттенки золотисто-медового и льняного, а также цвета красной меди.

Вашу женственную холодную элегантность подчеркнут серебро, особенно матовое, белое золото, платина. Из камней к вашему цвету лица лучше всего подойдут матовые опалы и аквамарины. Хороши будут рубины и гранаты, особенно темного цвета.

Прекрасно подойдут перламутровые украшения.

И в завершении главы, какой бы стиль вы не выбрали и кем бы вы себя не ощущали:

холодной аристократической леди, сексуальной чувственной гейшей, жгучей или страстной Кармен, а может просто Женщиной с большой буквы, главное, что должно быть в вас, – это желание нравиться себе и окружающим. Если вы сможете найти свой стиль, то уверенность в себе, приподнятое настроение и повышенная самооценка будут не только сопутствовать вам всегда и везде, но и обязательно будут притягивать к вам счастье, удачу и любовь.

И я просто уверена, что вы относитесь к тем элегантным женщинам, которые никогда не поддаются искушениям моды, вы только берете ее на вооружение и с успехом используете для своего внешнего великолепия.

### Глава 3

#### КРАСОТА ИЗНУТРИ

Каждая женщина от рождения запрограммирована на желание нравиться людям. Наверное, это у нас от Евы. Но все мы реализуем это желание по-разному. Кто-то пропадает в тренажерном зале, желая иметь фигуру богини, кто-то большую часть времени уделяет своему личику и прическе, а кто-то предпочитает делать и то, и другое. Но в любом случае, а особенно это отмечают мужчины, для женщины важным приоритетом является ее внутренняя красота. Ведь именно она наполняет смыслом, блеском и сиянием нашу внешнюю привлекательность, именно она наделяет нас обаянием, шармом и еще чем-то магическим. Что же таится в этих двух таких загадочных словах – «внутренняя красота»?

Возможно, это наша душевность и открытость по отношению ко всем людям, а не только к тем, кого любим; умение слушать и сочувствовать, сопереживать; умение производить хорошее впечатление на всех окружающих людей и очаровывать мужчин, стойкость характера и желание в любых ситуациях оставаться оптимисткой; это умение бороться с комплексами и социальными штампами, умение заряжать любовью к жизни всех, кто вокруг. Возможно. Пишу об этих качествах и думаю: прямо идеал какой-то получается. Но все, что я перечислила выше, это не мои мысли – это желание мужчин видеть около себя именно такую женщину, обладающую именно такими чертами характера.

Мне кажется, выражение «не родись красивой, а родись счастливой» сказано о нашей внутренней красоте, о тех качествах, которые и делают женщину по-настоящему привлекательной. Знаете, меня в свое время поразили слова одной голливудской актрисы: «Я знала женщин, которых нельзя назвать красавицами, но уверенность в себе и чувство юмора делали их центром внимания в любой компании. И, наоборот, мне приходилось видеть ослепительно красивых женщин, которым хотелось заклеить рот скотчем». Уникальная фраза. Как часто бывает так, что смотришь на женщину и просто поражаешься ее обаянию, энергичности, уверенности в себе, хотя, если оценивать ее по традиционным канонам красоты, она и вовсе не красавица. Но она излучает такую ауру магнетизма, так зажигает своей внутренней красотой, что совершенно неважно, каков ее внешний облик, мужчин притягивает к ней, как пчелок на мед.

Но бывает и по-другому, смотришь на женщину: просто красавица, глаз не оторвешь, личико ухоженное, точеная фигурка, а познакомившись поближе, видишь – пустышка, как «обманка»-конфетка под яркой мишурой фантика. И весь этот вакуум внутри, чрезмерное себялюбие и пустота, не дают ни одной зажигательной искорки и совершенно не греют.

Безусловно, первое впечатление мы при знакомстве составляем по внешности, а как насчет – второго, третьего, четвертого впечатления. Загадка природы? Да нет, просто внутренняя красота зажигательна, тогда как холодность способна оттолкнуть любого мужчину. Пишу эту фразу и почему-то вспоминаю сказку Андерсена: помните, как горячее доброе сердце любящей Герды отогрело Кая, и это на фоне ослепительно прекрасной, но такой холодной Снежной королевы.

Частенько просматривая женские журналы, я поражаюсь рассуждениям о

чудодейственных превращениях женщин в красавиц с помощью современного макияжа. Может быть многие женщины со мной и не согласятся, но я считаю, что попытки создать свою красоту изнутри дадут не меньший результат, да и обойдутся дешевле. Нет, я, конечно, не против макияжа и стилистов, я совершенно согласна, что женщины, над которыми поработали высококлассный модельер и визажист выглядят прекрасно. И уже хотя бы потому, что чувствуют себя уверенно. Разумеется, новая стрижка и модная одежда придадут любой женщине внешний лоск. Но если за этим внешним лоском скрывается склочный, капризный, несдержанный характер или незащищенность, нерешительность и несчастливость, то никакие тени, тушь, румяна, прическа и самое сногшибательное платье от Армани не спасут от одиночества.

Если женщина открыта душой навстречу всему миру, если она излучает радость и живет в согласии с собой – она счастлива и просто не может быть некрасивой. Такая женщина более привлекательна для своего партнера. Из чего или из каких основ складывается наша внутренняя красота, какими качествами должна обладать идеальная женщина, давайте чуть подробнее разберемся с этим.

#### Глава 4

### ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ЛЕПКА ИЗНУТРИ, ИЛИ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О КРАСОТЕ

Любая женщина, если только она не сознательно выбирает одинокую жизнь, мечтает встретить свою вторую половину. Нам просто необходимо любить и быть любимыми. Без нее мы похожи на чахнувший цветок, но если его подпитать дождем любви он расцветет, запахнет и даст плоды.

Конечно, женская психология – тонкая штука, природа даже внешне сделала нас отличными от мужчин. Но одно я знаю точно, если женщина что-то, а главное кого-то захочет, она может горы свернуть, осушить болота, повернуть реки вспять (образно, конечно), лишь бы добиться своей цели. Наконец, процитирую русского классика: «Коня на скаку остановит...», ну и так далее. И уж точно я знаю, что на пути к цели женщина может, когда захочет, перевернуть свой внутренний мир с ног на голову. Знаю на собственном опыте. С детства, а я была вторым ребенком в семье, меня баловали и сильно любили, как младшую. Эта чрезмерная любовь вылилась в некоторые, скажем, не совсем приятные черты характера. Я, конечно, не была склочной, но эгоизма, чрезмерного себялюбия и гордости было больше, чем надо. Повзрослев, я встретила своего принца, который также, как и я, обладал всеми этими чертами характера. Недаром говорят: «Нашла коса на камень». Первые два года мы только и делали, что доказывали друг другу, кто в доме хозяин, пока, в конце концов, я не поняла – так дальше жить нельзя, мы просто расстанемся. Но я очень любила этого человека и люблю его до сих пор и до сих пор считаю его своей второй половинкой. Что же мне было делать? А выбора было всего два: либо меняться самой, либо остаться одной. Я выбрала первое и счастлива уже много лет. Конечно, мне пришлось нелегко, попробуйте-ка сами целиком и полностью изменить свой характер! Но я то знала, что творю свою будущую жизнь, и как умелый, а может и не совсем умелый скульптор начала художественную лепку себя изнутри. Это потребовало терпения и дисциплины, но в итоге у меня получилось. Чем и делюсь с вами. Давайте попробуем разобраться, каковы они, основы внутренней красоты, и какие черты характера так притягивают мужчин. Наша психология во многом отличается от мужской. Нам присущи тонкость чувств, нежность, гибкость, отзывчивость и доброта, мы во многом способны к пониманию других и состраданию. Именно наша тонкая чувственность выступает как огромное достоинство в глазах мужчин, она особенно делает нас привлекательной и неотразимой. Отнюдь не блеск внешней привлекательности. И хотя многие мужчины много говорят о том, что они бы хотели видеть нас столь же красивыми, как Венера, не верьте – они лукавят. Мужчинам нравятся чувствительные, утонченные женщины, обаяние которых проявляется в деликатности и тактичности, в способности

беззаветно отдаваться любимому, переживать за него и уметь жертвовать чем-то ради него. Они хотят, чтобы женщина умела подчиняться (прошу не путать нашу мудрую хитрость в этом вопросе и беспрекословное подчинение с откровенным заглядыванием в рот, что раздражает мужчин), потворствовала вкусам, привычкам и капризам мужчины. Они говорят, что не любят кокеток, но так и жаждут, чтобы мы слегка пококетничали, напустили на себя «недоступность» и «таинственность». А как вы думали? Да, мужчины от природы завоеватели, им просто нравится покорять и охотиться. Эти чувства заложены еще с тех пор, как наши предки жили в пещерах. Легкая женская доступность не дает простора мужской фантазии, она скучна и быстро надоедает. Для сравнения приведу один пример: у нас с мужем был общий друг, так вот, он не уставал мне повторять и доказывать, что очень любит картофельное пюре, но есть его изо дня в день не может, что для разнообразия ему не хватает жареной картошки. И если кто не догадался, он имел ввиду совершенно не картофель, а женщин. Вот такое у некоторых мужчин образное сравнение. Конечно, хорошо быть мягкой, послушной, покладистой, удобной, безропотной... Но стоит ли? Вам случайно не напоминает хорошо выдрессированную служебную собаку? Так вот, женщин с перечисленными качествами не надо завоевывать, они всегда рядом и готовы услужить. А мужчина по своей природе кто? Рыцарь – ему поединок с завоевателями подавай, а если завоевал, никогда не отдаст.

О, наше женское очарование, воспетое в прозе и поэзии, запечатленное в скульптуре и на картинах художников! Милые мои, нас природа наградила таким мощным оружием, что по силе его воздействия мы можем смело соперничать с торнадо, сметающим все на своем пути. Женское очарование, которое так притягивает мужчин, наша утонченная чувственность и чувствительность могут проявляться во всем – в мимике, во взгляде, в интонациях и движениях, в тембре голоса. Один лишь взгляд, едва уловимое движение бровей, невинное выражение личика – и вот уже ни один мужчина не может остаться равнодушным. Притягательная сила очарования женщины объясняется тем, что природа щедро одарила нас интуицией и внутренним чутьем в вопросе любовных отношений.

Но не допускайте, чтобы ваша чрезмерная эмоциональная чувствительность обернулась против вас и превратилась в недостаток. Если женщина слишком часто испытывает волнение, сильнее других переживает, особенно по пустякам или незначительным ситуациям, то со временем превращается если не в истеричку, то в растерянную и неустойчивую плаксу точно. Различного рода испытания и неудачи не должны одерживать над нами верх, не должны превращаться для нас в непреодолимые проблемы. Чтобы этого не произошло, будьте стойкими оптимистками, ведь мы это умеем, контролируйте свою восприимчивость, чувствительность и не давайте эмоциям перехлестывать через край нашей тонкой души.

По роду своей работы я часто общалась с мужчинами и мне было очень интересно, какие женские «грехи» мужчины ставят на первое место. Как оказалось – это вздорность, склонность и излишняя болтливость. Я совершенно согласна с ними, думаю, что и вы со мной согласитесь: женщина, позволяющая себе быть «торговкой на базаре», не может претендовать на звание желанной. Напротив, наша деликатность и такт, которые проявляются в гибкости нашего поведения и характера, наша способность, учитывая конкретную ситуацию, считаться с характером, привычками и темпераментом мужчины, наша женская хитрость и умение использовать даже наши слабости и недостатки делают нас великими дипломатками в тонкой игре под названием «обольщение».

Никогда прямога, жесткость и категоричность высказываний (даже если вы чувствуете, что правы) не окажут на мужчину такого воздействия, как наши женские хитрости и средства: наши слезки, приступы нежности, демонстрация преданности и полного подчинения, беспомощность и отчаяние, раскаяние за допущенную ошибку и решимость вот сейчас, сию минуту, начать бороться со своими недостатками. В арсенале каждой из нас есть громадное количество средств, нужно только умело пользоваться ими.

Своими женскими хитростями мы способны умиловать, растрогать, обезоружить и обвести вокруг пальца даже самого сильного и мужественного мужчину. Причем даже тогда, когда бываем неправы. Но это прекрасно. Пусть хитрость, деликатность и такт будут вашим оружием, нежели склочность, прямолинейность и любовь резать правду в глаза. Ну не любят мужчины, когда женщины прямолинейно указывают на их недостатки. Хитрость умной женщины позволяет еще больше возбудить к себе мужской интерес, вызвать страсть и желание.

Наша гибкость позволяет (тогда, когда нам это необходимо) быть покорной, приспособливаться, умело маневрировать в различных ситуациях. Когда необходимо – выставить коготки (умело, конечно), а когда и проявить преданность, удовлетворить все потребности любимого человека, побыть нянькой, уберечь от неприятностей, помочь, поддержать, порадоваться победам. Станьте умелым дипломатом, лавирующим в трудных ситуациях, поверьте, это ценится больше всего. Ну какой мужчина не оценит женское самопожертвование, заботу и отказ от своих желаний в пользу его, единственного и любимого.

## Глава 5

### ИСКУССТВО ОБОЛЫЩЕНИЯ И СЕКРЕТЫ ОБАЯНИЯ

Одним из грехов, который чаще всего называют мужчины, является женская болтливость. Только попрошу не путать умение вести разговор, слушать собеседника, вовремя вставляя фразы, и легкомысленную, безалаберную, бестактную болтовню. Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много болтают. Но, честно говоря, я с ними не совсем согласна, мне чаще встречались мужчины-болтуны, нежели женщины. Откуда появились все эти мифы, что у женщины «язык, как помело», «без костей» или что мы «часами висим на телефоне»? Наверняка, не от женщин. Но как бы то ни было, если мужчины считают это нашим недостатком, стоит учитывать их мнение. Действительно, в жизни встречаются ситуации, когда женщина своей болтливостью, своим неумением держать «язык за зубами», позволяет вслух, в открытую, высказывать многие бестактности, которые не следовало говорить. Что же больше всего раздражает мужчин в женской болтливости?

Есть некоторые темы – табу, которые женщины должны обходить десятой дорогой. Острее всего наши мужчины реагируют на женские замечания об их сексуальности и об их внешности. Не менее отвратительными для них являются насмешки по поводу социального статуса, профессиональной состоятельности, денег или амбиций. Ни один представитель мужской братии, только если он не философ и не пофигист, не любит, когда принижают их заслуги и выставляют напоказ промахи, когда, даже в шутку, насмеются над тем, что им нравится. И упаси бог, высказать мнение о достоинствах их соперников, неважно в любви или на работе. Многие мужчины настолько амбициозны, что любое высказывание о том, что их машина, костюм, часы, ручка, вообще любая собственность не высшего качества мгновенно вызывают яростную реакцию. Хобби мужчины – вообще святое дело, никто не имеет права критиковать его друзей, рыбалку, футбол и так далее. По мнению мужчин, именно наше женское нежелание умалчивать о недостатках, а говорить можно только про заслуги и достоинства, является нашей бестактностью и болтливостью.

Отсюда вывод: если вы хотите только очаровывать мужчину, иметь у него успех, стоит научиться вовремя прикусывать язычок зубами. Даже если вы уверены в своей правоте, никогда не давайте себе повод демонстрировать превосходство. Ваши советы будут для мужчины ни чем иным, как способом продемонстрировать его бестолковость, а это ужасно злит уязвимое мужское самолюбие. Недаром про мужчин говорят, что они, как дети, а дети не любят поучений и нотаций, они стремятся бунтовать и делать все наоборот. В общении с мужчиной не опускайтесь до материнского брюзжания, возможно в детстве его мама только и делала, что пилила и воспитывала. А тут еще и вы, с теми же

замашками, которые ему так надоели в детстве. Помните как про хитрость, так и про деликатность – только тактичная женщина способна приподнести мужской недостаток так, что мужчина сам сделает шаг к решению избавиться от него, причем он будет на сто процентов уверен в том, что принял решение сам, без женской подсказки.

Никогда не позволяйте себе открыто высказывать все мужчине прямо в лицо. Добьетесь только противоположного эффекта. Из чисто врожденного от природы упрямства мужчина будет делать все по-своему и наоборот.

Как часто наша женская бестактность в порыве гнева переходит в грубость. И грубость – это не только бранные слова или мат. Иногда замечание, сказанное с сарказмом или неприязненным тоном, или не к месту, способно ударить человека сильнее, чем брань. Наверняка, многие из вас встречали женщин, которые считают, что имеют право всегда, везде и всюду высказываться прямолинейно и откровенно. Я надеюсь, что вы сами не из таких.

Нельзя быть безжалостной, бесчеловечной и ранить человека, даже в порыве самого праведного гнева. Многие свои недостатки мужчина знает и так, без вашего участия. Так что не стоит выставлять себя в столь дурном свете.

А теперь о том, какую роль не следует играть в общении с мужчинами. Про болтуню я уже писала, хочу только добавить, что такие женщины чаще всего в разговоре пытаются «перетянуть все одеяло на себя». Они настолько сильно хотят завоевать внимание, что больше раздражают, и не дают собеседнику даже рот раскрыть. Без видимой причины болтушка часто прерывает ход беседы, требуя к собственной персоне только повышенного внимания. А ведь золотое правило общения заключается в умении выслушать, искренне интересоваться собеседником, а не только тем, что сам говоришь.

Полная противоположность вышеописанному типуажу – женщина с завышенным чувством застенчивости и обидчивости. Она больше молчит, боясь показаться глупой и смешной. Любое выражение или слово примеряет на себя, как новое платье, болезненно реагируя на все, что даже и не касалось ее личности. Страх осуждения для такой женщины гораздо сильнее, чем потребность понравиться и как-то заинтересовать мужчину. Если вы не хотите послужить поводом для насмешек, почаще демонстрируйте свою уверенность, наверняка есть много тем, в которых вы можете блистать как оратор.

Следующую роль можно назвать «неприступная, холодная леди». Казалось бы, что в этом плохого. Но на любые попытки перейти к открытому, более доверительному общению такая женщина отвечает, как ежик, которого хочешь погладить, но нет, иголки не дают. Будучи такой же трусишкой, как застенчивая женщина, «неприступная леди» боится показать свою эмоциональную чувствительность. Конечно, этот страх связан с вашей легкоранимой натурой, но поверьте, никто не собирается вторгаться с силой в ваш внутренний мир. Побольше уверенности в себе и открытости, ведь это совсем несложно.

Следующая роль – это «почемучка». Такая женщина просто замучит вопросами своего избранника, но не в надежде получить ответ, нет, она сама знает все ответы на все вопросы. Такому типу женщин могу только посоветовать почаще сдерживать свои эмоции и больше думать перед тем, как спросить в очередной раз.

Снобизм, желание всегда только поучать и критиковать – роль еще одного типа женщины. Она настолько уверена в высоте своего полета, она настолько «важная птица», что даже легкие подколки вызывают у нее шквал отрицательных эмоций. Такая женщина действительно может занимать высокое положение в обществе, но нельзя, чтобы статус и гордыня перевешивали доброжелательность и умение внимательно выслушать собеседника.

«Скучающая роль» – это роль женщины, которая всем своим видом только и умеет показать: «ну когда же другие начнут меня развлекать». Опасная роль, с такими женщинами скучно и однообразно, ни один мужчина не любит выставлять себя в образе клоуна, развлекающего толпу. Женщина такого типа оживляется лишь тогда, когда речь заходит о ней лично. В остальных случаях она всем своим видом демонстрирует

молчаливую обиду: «Вот стою я тут, такая распрекрасная, а на меня никто не обращает внимание». В таком случае советую задать себе вопрос: «Почему я так равнодушно отношусь к людям?».

Следующие несколько ролей одни из самых притягательных для мужчин. Самая лучшая роль для женщины – это роль хорошей и внимательной собеседницы. Такая женщина умеет терпеливо выслушать, посочувствовать, порадоваться, быть внимательной к каждому сказанному слову или предложению, найти общую тему для разговора. Своей доброжелательностью и открытостью она позволяет мужчине общаться на равных, не допуская ни болтливости, ни важности себя, ни холодности.

Также я могу с уверенностью сказать, что мужчин притягивают романтические и мечтательные натуры. Они излучают вокруг себя столько нежности и теплоты, что просто завораживают мужчин. К тому же в компании с такой женщиной мужчина чувствует себя рыцарем и защитником. Чувство ее такта дает возможность собеседнику ощутить себя просто необыкновенным человеком, что и является притягательной силой этого образа.

Оптимизм и радостное восприятие окружающих – еще одна великолепная роль для общения-обождения. Оптимистка излучает столько восхищения и радости, что своей доброй энергией способна заряжать все вокруг. Мужчинам нравится, когда женщина не ноет и не жалуется, а открыто проявляет эмоции и чувственность.

Экстравагантная женщина способна заморозить любого мужчину своей противоречивой экзотической натурой. Как никто другой, она любит новое, неизведанное и необычное, поэтому умеет находить развлечения для себя и окружающих. Своим магнетическим очарованием способна вскружить любую, даже самую холодную, мужскую натуру.

Все роли, описанные мною хороши, но главное, всегда и везде оставаться доброжелательной, открытой, веселой, доброй и излучать нежную улыбку.

При таких качествах, уверяю вас, ни один мужчина не останется равнодушным собеседником. Мужчины – они, как дети: если вы естественны, то потянутся к вам, но не дай бог распознают фальш, тогда можно ставить крест на обольщении.

Как часто вы в жизни замечали, что женщина с самым обычным лицом пользуется большим успехом у мужчин, чем красавица! В чем такая загадка природы и почему такая явная несправедливость? А ответ довольно-таки прост – это великое обаяние. Да-да, я не ошиблась – именно великое. Женщина со средненькой фигуркой и невыразительным лицом излучает такой внутренний свет, что ни один мужчина не может устоять. Даже все ее недостатки в его глазах волшебным образом превращаются в достоинства. Что же такое обаяние и в чем оно заключается? Трудно однозначно ответить на этот вопрос, ведь каждый понимает его по-своему. Но все же попытаемся понять, какая она – обаятельная женщина.

На собственном опыте я убедилась, что обаяние – это мягкость и естественность в движениях и в разговоре. Это, когда твоя улыбка, умение выслушать и посочувствовать, заставляет мужчину быть самим собой и не заботиться о впечатлении, которое надо искусственно производить. Обаяние – это чуткость, нежность, дружелюбие и оптимизм, это когда ты не перекладываешь груз своих проблем на плечи мужчины. Для меня эталоном в этом вопросе всегда была моя подруга. Она никогда не ныла и не жаловалась на свою жизнь. Она всегда была одинаково милой и приветливой со всеми мужчинами. Мне показалось, что стоит ей щелкнуть пальцами и все будут валяться у ее ног.

Любому кто с ней общался было интересно. С ней было интересно и посмеяться, и поплакать, и что-то обсудить, и просто помолчать. И эта легкость и умение воспринимать мужчину, таким какой он есть, с его достоинствами или недостатками, всегда действовало как безотказное оружие. Не могу сказать, что она такая уж красавица, от которой глаз не отвести, но все ее внутренние качества притягивают, как магнит железо. Во многом я поняла, что всему этому совершенно не трудно научиться. Надо просто любить жизнь во всех ее проявлениях, воспринимать все радости и невзгоды, как что-то само-собой разумеющееся.



Сейчас я никогда не делаю из мухи слона, даже когда так прижмет, что кажется все, дальше некуда – я в ауте. Но нет, ведь я же женщина, мне все по плечу и главное, я говорю себе: «Стоп, не раскисать, ведь жизнь продолжается».

Обаяние женщины еще и в том, чтобы одной лишь легкой улыбкой заставить сердце мужчины биться втрое быстрее, стать загадкой, к которой влечет и которую хочется разгадывать всегда. Обаятельная женщина всем своим поведением и внешним видом, как будто говорит о том, какие радости ждут того мужчину, которого она выберет. И поверьте, эта внутренняя красота привлекает мужчин и ценится ими выше, чем просто красивое личико и подтянутая попка.

Любая из женщин может стать центром внимания, если захочет. Но мы же хотим уметь очаровывать не просто одного мужчину, нет, надо быть такой обаятельной, чтобы уметь привлекать сразу многих. Любая уважающая себя женщина, должна иметь возможность выбрать мужчину себе по вкусу, а не первого, кто клонет на ее наживку. А теперь о том, из чего складывается обаяние.

Знаете, что мужчин, прежде всего, увлекает в нас – женщинах. Нет, не тонкая талия, не подтянутая попка или роскошная грудь, совсем не наши ножки, хотя, без сомнения, важно и это. А глаза – наши «зеркала души», причем не обязательно фиалкового цвета, с поволокой, или размером в пол-лица. Главное – это взгляд, и чтобы в нем был огонь. Ну скажите на милость, кого вы собираетесь очаровывать своим потухшим взглядом, разве только Васю из соседнего ЖЭКа. Когда я хожу по улицам города, я часто замечаю: вот идет красиво одетая женщина, классный макияж и причесочка волосок к волоску, но ее взгляд, опущенный в землю, без единой искорки, только и напоминает золу догорающего костерка. Большинство мужчин сетуют на то, что женщины боятся открыто и доброжелательно смотреть в лицо. А между тем, эффект может быть просто потрясающий.

Соблазнение в сочетании с обаянием страшное оружие, не оставляющее мужчинам ни единого шанса вывернуться, но вместе с тем, это трудное искусство. Но мы то с вами знаем – нет предела совершенству. Соединяем изящество поступков, нашу неординарность, утонченность и взгляд. Взгляд, как омут, в котором тонут все без исключения – зовущий, глубокий, притягивающий, как магнит, и всё, – мужчина почти завоеван.

Взгляд – это наше оружие, друг и союзник, а не банальности типа покачивания бедрами и похлопывание ресницами. Все это для провинциальных простушек, насмотревшихся мыльных опер и начитавшихся дешевых женских романов. Жестоко, но факт. Настоящая женщина не допускает примитивных заигрываний, она уверена в неотразимости своего взгляда.

Глаза настоящей женщины – они особые, они никогда не станут сверкать от ярости, или сужаться в щелочки от раздражения. Такие глаза манят, лучатся счастьем и удовольствием, радостью и жизнелюбием. На такой взгляд – мужчины слетаются, как мотыльки на пламя. Когда вы приветливо и открыто смотрите на мужчин, они не боятся подходить к вам, потому что не боятся отказа. А такой горький опыт, поверьте, есть у каждого мужчины.

Другое дело, что своим особенным взглядом нужно привлекать не всех мужчин, а только самых достойных, мужчин с большой буквы. С настоящим мужчиной нелегко, но он стоит всей потраченной энергии. И, поверьте, поработать придется изрядно, чтобы завоевать его и вызвать интерес к себе.

Рядом с таким мужчиной вы почувствуете себя супер-женщиной, и это того стоит. Ну, а жертвы... Разве мы, женщины, не жертвуем многим в этой жизни. И если ты научишься быть незаменимой во всем: в любви, в работе, радости или бедах, растворяться в нем, дышать одним воздухом, стать его вторым «Я», его жизнью, то неважно в каком качестве ты будешь незаменима для него. Но главное, не наделять банальных глупостей: не развеивайте миф, будто завоевал вас именно он. Не стоит, пусть и дальше пребывает в

уверенности, что все в его руках. Кстати, знаете какие ошибки чаще всего совершают женщины? Назову только две: первая – это многие пытаются «нарисовать» себе глаза, подражая актрисе, певице или своей соседке, подружке и т.д.; вторая – копируют взгляд, жесты и мимику. Но, знаете, чужая красота никогда не приживается на вашем лице, больше того – будет выглядеть нелепо. Попытка прикрывать веки или бросать на мужчин томные взгляды из-под ресниц не всегда получается так же красиво, как у вашей подружки, например. Для нее, возможно, эти взгляды естественны и не притворны, чего нельзя сказать о вас. Зачем копировать чей-то стандарт, если можно быть всегда и во всем естественной, самой собой. У вас есть масса своих достоинств и вовсе незачем примерять чужую маску.

Да, забыла еще об одной ошибке. Знаете, чего боятся мужчины больше всего и какие взгляды их пугают? Это когда женщина смотрит на мужчину с вожделением и в обычные фразы вкладывает эротический подтекст. Возможно на такие взгляды кто-то и клюнет, но гарантирую – не настоящий мужчина, а какой-нибудь самец для развлечений на одну ночь, не больше. Нормальный мужчина от эротического взгляда и такого напора бежит, как черт от лада – он его боится или просто предпочтет не замечать. Если вы хотите стать обаятельной женщиной и чтобы мужчины тянулись к вам, стоит научиться одному простому способу. Знаете, что заявляют мужчины на вопрос, как должна смотреть на них женщина, чтобы у них возникло желание подойти и сблизиться. Они в один голос заявляют, что взгляд женщины должен быть приветливым и дружелюбным, о сексуальности ни слова.

Простая приветливость – это гарантия, что женщина не откажет мужчине, когда он наконец, осмелится приблизиться и заговорить. Так что советую смотреть на мужчину с приветливой улыбкой на губах и во взоре, искренне демонстрировать свою симпатию, дружелюбие и заинтересованность.

Вторым после взгляда оружием соблазнения для женщины, является ее голос. Он может быть разным: с легким придыханием, сладкоголосым, высоким и тоненьким, как нежный звон бубенцов на тройке, но никогда прокуренным, визгливым, хриплым или глухим. И уж тем более не детским или по-старушечьи ворчливым. Все мужчины сходятся в одном – голос должен быть естественным и идти из глубины вашей души, вся ваша безумная сексапильность и обаяние должны быть правдивы, любая фальш и наигрыш будут распознаны моментально. Так что советую внимательно прислушиваться к своему тону и звучанию вашего голоса.

Если вам нравится как он звучит и окружающие с восторгом прислушиваются к вам, значит не стоит ничего менять. А если вы хотите сделать свой голос сексуально привлекательным, то постарайтесь менять его постепенно, иначе резкая смена будет выглядеть смешно и неестественно. Вы должны понимать, что вам не удастся изменить свою природу, но это даже к лучшему. Вам ведь не надо координально менять свой голос, а только слегка подчеркнуть его достоинства и избавиться от недостатков. Ваша индивидуальность и то, что способно выделить вас из толпы – это тембр, тональность и глубина голоса. Я говорю это к тому, чтобы вы не делали глупостей, меняя, например, свой чудесный тенорок на визгливый фальцет. Будьте самой собой, обаяние можно выражать и низким, и высоким голосом, и звонким и приглушенным, он может быть насмешливо ироничным или нежно ласковым.

Но до чего никогда не опустится настоящая женщина, это до визга, фальцета и ворчания, чем, кстати, мы частенько грешим, выходя из себя. Дам простой совет: если вас обуревают страсти и хочется выплеснуть свой гнев – вздохните три раза и сознательно опустите голос на октаву ниже. Знаю, что трудно, но обаяние требует жертв, так же, как красота. Низкий голос покажет вашу силу, уверенность в себе, и мужчины будут воспринимать вас спокойной и уравновешенной особой, а не какой-нибудь истеричкой. А еще надо знать один секрет, которым, конечно же, поделюсь с вами: ничто так не воздействует на мужчин, как шепот; он привносит в разговор интимную нотку, а кроме

того позволяет женщине приблизиться к мужчине, коснуться губами щеки или уха. Поверьте – это оружие не оставит равнодушным ни одного мужчину, только не шипите, налегая по неосторожности на шипящие, можно добиться противоположного эффекта.

И не стоит забывать про смех. Смеющаяся женщина выглядит гораздо обаятельней, чем хмурая.

Ну, и пожалуй, последнее – прежде чем что-то говорить, подумайте, понравится это мужчине или нет. Критика, колкости, ирония и замечания, особенно на начальной стадии обольщения и соблазнения мужчины, вряд ли кому-нибудь понравятся. Добавьте внимания, доброты, интереса и оптимизма в ваш голос, и вы увидите, никто не останется равнодушным и многие мужчины сочтут ваш голос приятным и красивым.

Боже, сколько раз мне приходилось видеть, как многие из нас надевают маску кокетки: жеманненько надувают губки, хлопают глазками, кокетливо наклоняют головку, пальчиком дотрагиваются до растянутого в улыбке ротика, а то еще все время облизывают языком губы, думая, что со стороны это смотрится очень сексуально. Знаете, мне всегда хотелось ладошкой стереть эти гримаски, но больше всего закричать: «Женщины, остановитесь, что же вы с собой делаете». Даже странно, что многие женщины считают наигранное, театральное кокетство и жеманство очарованием.

Если кто-то думает, что мимика не способна повлиять на мнение мужчины о вас, то сильно ошибается. Все ваши недовольные мины, презрительные гримаски и ухмылки, которые, как вам кажется, придают вид опытной женщины, на самом деле только отталкивают мужчин.

Если все время натягивать на себя «маски-гримаски», как я их называю, то рано или поздно появятся мимические морщинки, которые лучше, чем все ваши слова, расскажут мужчине о вашей натуре. Они ведь появляются оттого, что мы чаще всего привыкли выражать те или иные эмоции. Складочка между бровями скажет, что вы хмурая женщина, морщины у рта просто прокричат о вашей вечной недовольности или сердитости. А теперь подумайте, может такая женщина обладать обаянием и понравиться мужчине? Ну уж нет, никогда! И если вы хотите, чтобы мужчины взирали на вас с удовольствием, а не с содроганием, придется следить за своей мимикой. Это не значит, что я призываю вас быть сдержанной или холодно эмоциональной, не будем впадать в крайности. Напротив, я призываю вас отдавать предпочтение только положительным эмоциям. Скажите, какой, на ваш взгляд, женщине мужчины отдадут предпочтение: той, что чаще всего выражает радость, счастье, нежность, любовь, умиление, надежду или той, что постоянно носит в себе негативные эмоции – ненависть, зависть, ревность и т.д.

Одно дело, это позволить выплеснуть ярость и злость (иногда «разъяренная кошка» даже сексуальна по-своему), что необходимо для здоровья, и совсем другое дело копить и копить в себе отрицательные эмоции, которые все равно отразятся на лице. Мы не Мата Хари, не способны, как шпионка, сдерживать свои эмоции, такова женская натура. Все равно, если негатив надолго поселился в вашей душе, он рано или поздно «всплывет на поверхность» вашего лица.

Все мы поддаемся внушению: посмотрев фильм или прочитав в романе про магическое воздействие какой-нибудь мимики героини на мужчину, пытаемся подражать. Но что значит это жалкое копирование, против ваших собственных изюминок – ваших таких своих и милых мимических движений. У вас есть свой индивидуальный шарм, и чужой вам не нужен. Это все равно, как если бы вы надели платье подружки на пару размеров больше, чем вы есть. Ничто, повторяю, ничто не сравнится с вашей естественностью, так и оставайтесь самой собой, не заимствуя у окружающего мира «маски-гримаски».

Поэтому не обижаясь и не сердясь, внимательно прочитайте о тех женских ролях, типажах или пороках, которые мужчины считают самыми немыслимыми и ужасными. От обиды пользы никакой, а выводы помогут вам избежать многих ошибок в построении своих отношений с мужчинами.

//-- «Синий чулок», «Прилипала» --//

Пожалуй, одна из тех ролей, которая совсем не свойственна женщине. Ну не может женщина по своей природе быть сухой, чопорной, или совершенно не желающей выглядеть привлекательно. Если женщина не умеет кокетничать или все время заглядывает в рот своему одному мужчине, беспрекословно выполняя все его требования, если ее ничто больше на свете не интересует, то это, поверьте мне, ужасно раздражает.

Возможно, в этом и проявляется, так называемый, «мужской эгоизм»: ну как же, женщина должна быть красивой, привлекательной, очаровательной и кокетливой, нравиться многим, но к себе никого не подпускать, кроме любимого – единственного и неповторимого.

И все же, я пожалуй, соглашусь с мужчинами в том, что женщина, не желающая выглядеть сексуально, не может называться женщиной. Возможно, многие мне возразят, что главная задача женщины любить своего одного мужчину, рожать детей и создавать уют в доме. Да, это так. Но кто сказал, что при этом мы не должны следить за собой, ведь можно одновременно быть прекрасной, желанной, загадочной, женой и матерью. Очень часто эту роль играют домохозяйки-«клуши», для которых не существует большей радости, как сидеть дома, готовить, убирать, ухаживать.

Но разве вам хочется быть бесплатным приложением к своему мужчине? И совершенно естественно, что такую женщину мужчина не боится потерять, не дорожит ею, так как знает – она всегда есть и будет, вообще никуда не денется. Так зачем напрягаться и пытаться удержать ее при себе. Обидно? Пожалуй, да. Поэтому не позволяйте себе быть патологически верной, нельзя, чтобы мужчина считал себя единственным человеком в мире, который мог польститься на такую женщину, как вы.

//-- «Болтушка» --//

Мужчины часто жалуются на то, что женщины слишком много говорят. Я что-то не встречала тех, кто бы возмущался чрезмерной молчаливостью женщин. Но «болтушка» быстро надоедает своим чрезмерным трещанием. Она способна выложить все обо всех, она знает что к чему, и что почем. Она просто не способна вовремя остановиться и совсем не обладает чувством такта, у нее его просто в принципе не существует.

Она абсолютно уверена в том, что общение с ней приносит радость всем и каждому. Из всех женских ролей, такая неприятней всего для мужчин, потому что после знакомства с ней, он уже не рад, и не может отвязаться ни от ее назойливости, ни от ее бесконечной болтовни.

Мисс «бестактность» – часто сопровождает мисс «болтушку» и они, как две подружки, идут рука об руку. Это вполне понятно: если женщина много болтает, то волей-неволей, сама того не замечая, она может выболтать что-то такое, чего не следовало говорить.

А что хуже всего, мисс «бестактность» способна проехаться по мужчине, и даже не заметить, что обидела его своими высказываниями по поводу внешности, сексуальности или еще чего-нибудь.

Бестактное, по мнению мужчины, поведение женщины заключается в нежелании ее молчать о недостатках мужчины и говорить только о его достоинствах, лучших качествах и заслугах. Отсюда мой совет: если хотите всегда иметь успех у мужчин, научитесь вовремя прикусить свой язычок, даже если вы уверены, что правы.

А теперь посмотрим на ситуацию с другой стороны: скажите-ка, вам понравится, если мужчина начнет критиковать вашу внешность, фигуру или новую прическу? Вот то-то же. Умная женщина, даже если захочет что-то изменить в мужчине, сделает это так, что он будет уверен – он сделал это сам и без подсказки.

//-- «Базарная торговка» --//

Женщины такого типа совсем не обязательно торгуют на рынке, они вообще могут не торговать. Но разве скроешь или спрячешь откровенную грубость и наглость за слоем дорогой косметики или стильным платьем. Наверняка, вы частенько сталкивались с такими женщинами, и помните тот неприятный осадок, остающийся после общения с

ними.

Но мат и визгливая брань – не только это отличительная черта «базарности». Это могут быть замечания, высказанные неприязненным тоном к месту или нет. Возможно, такие женщины мстят всему человечеству за свою неудавшуюся личную жизнь. Я уверена, что мы с вами не такие. Но иногда я, например, ловлю себя на мысли, особенно после конфликта, зачем кричала, как ненормальная, как злая баба, торгующая на базаре морожеными курами.

//-- «Истеричка» --//

Нет, это не диагноз, а, как правило, любимая женская особенность или, лучше сказать, способ поведения. Чего уж точно мужчины не выносят, так это театрального заламывания рук, слез, угроз покончить с собой, и шантажа, в попытке чего-нибудь добиться. И я их прекрасно понимаю. Как стратегия, привлечь мужчину, истерики точно не подходят, вызывают только раздражение. Иногда поплакать никому не возбраняется, но устраивать шоу из плача, не советую. Мужчины совсем не дураки и все наши хитрости способны сразу распознавать. Не будет мужчина долго терпеть рядом женщину, не способную создать ему ощущение тепла, нежности и уюта. И даже если он по уши в вас влюблен, надолго его не хватит.

//-- «Неверная» --//

Пожалуй, страшнее для мужчины ничего нет. Но даже не боль и разочарование страшны для них, куда ужаснее тот факт – что, изменив ему с другим мужчиной, вы сможете сравнить его с соперником. И в чью пользу будет это сравнение, сильнее всего пугает мужчин. Они ведь крайне неуверенные в себе существа, они боятся конкуренции, поэтому так ненавидят женскую неверность. Есть, конечно, и такие мужчины, для которых брак и семья это святое. В таком случае, неверность – хуже удара в спину. Я не оправдываю, и уж тем более никого не обвиняю, и думаю, что виноваты бывают как мужчины, так и женщины. Возможно, мужчина не способен дать женщине того, что ей необходимо и она пытается найти недостающее на стороне.

//-- Мисс «Каприз и избалованность» --//

Не знаю почему, но многие женщины считают, что строя из себя маленьких девочек, куколок – губки бантиком, они способны понравиться мужчинам. Вынуждена вас разочаровать. Мужчинам не то, что это нравится, они презирают жеманство, капризы и сюсюканье. Если хотите распрощаться с надоевшим поклонником – стратегия, просто высший класс. Попробуйте пару вечеров покапризничать и поиграть в маленькую девочку. Если мужик не маньяк какой-нибудь, точно потеряет к вам интерес. И попрошу не путать кокетство с жеманством. Кокетничать – значит играть, пробуждать интерес, возбуждать. Жеманство – это неестественная, утрированная манера подавать себя. Театральность движений, жестов, мимики, высокомерное пристрастие к картинным позам – кошмар для любого нормального мужчины. И знаете, что мужчины видят в этом – желание замаскировать свою внутреннюю пустоту под яркой мишурой. Чтобы мужчина рядом с вами был воином, защитником и просто сильным, совсем не обязательно превращаться в ребенка.

Но если ваши капризы и прихоти имеют некоторую изюминку, делают вас непохожей на других, то совсем другое дело. Мужчина, очарованный женщиной, с радостью исполняет даже сумасбродные желания.

И невозможно соблазнить мужчину, применяя тактику «кнута и пряника»: выполнит ваше желание – его приласкают, не выполнит – оттолкнут своей холодностью. Настоящие женщины так не поступают.

## Глава 6

### О ЖЕСТАХ И ПОЗАХ

Не верьте, когда говорят, что обаяние дается от рождения. Я бы назвала обаянием элегантность. И элегантность – это не только умение подобрать одежду или с шиком

носить ее. Это, прежде всего, хорошие манеры, красивые позы, жесты, осанка и походка. Когда женщина шествует по улице летящей уверенной походкой, с гордо приподнятым подбородком, с веселым, жизнерадостным блеском в глазах, то даже если она одета в обычные джинсы, то все равно привлекает к себе внимание. Есть удивительное выражение, даже не знаю, кто сказал, но смысл таков: красота привлекает, а изящные манеры к себе привязывают. Я считаю, что именно в наших манерах проявляются те качества, которые притягивают мужчин. Ну не может не нравиться утонченность, благородство и изящество. Поэтому поговорим о манерах, жестах и позах.

Успех женщин среди мужчин во многом зависит от знания и умения пользоваться некоторыми тайнами невербального общения. Женщины более чувствительны к таким вещам, поэтому могут свободно манипулировать ими, привлекая внимание противоположного пола. Среди таких сигналов я бы поставила на первое место наши уникальные жесты прихорашивания.

Мы умеем утонченно и изысканно поправлять прическу, одежду, бросать такой взгляд, что любое сердце сожмется от желания. Многие специалисты невербального общения делят наши телодвижения на открытые и закрытые. Естественно, что открытые позы гораздо предпочтительней. Открытая поза совершенно не означает пошлость, разяжность и расхлябанность. Она означает уверенность в себе и значит расслабленность всего тела. Если вы не скрещиваете руки перед грудью, ваши ноги не сплетены, а щиколотки не прижаты плотно друг к другу, то когда вы спокойно стоите, чуть расставив ноги, и свободно держите руки перед собой или вдоль тела, вы производите только положительное впечатление, потому что люди, глядя на вас, видят перед собой женщину, которая твердо знает, чего хочет от жизни, и умеет добиваться этого. Раскрытые ладони, обращенные к мужчине, демонстрируют вашу искренность и желание всегда прийти на помощь.

Но помимо этих жестов и поз есть жесты сексуальные, именно с их помощью женщина может многое рассказать о своих желаниях мужчине. Согласитесь, ведь не всегда мы можем открытым текстом показать свою заинтересованность или сказать: «Я так хочу тебя». Наверно, все эти жесты можно назвать одним лишь словом – кокетство. Каждая уважающая себя женщина должна уметь кокетничать. Тем, кто родился с таким талантом просто повезло, но для нас ведь нет ничего невозможного и нет предела совершенству. Было бы желание, а умение всегда можно наработать.

Встряхивание волосами служит для привлечения внимания мужчин. Даже женщины с короткой стрижкой могут с успехом использовать этот жест: резкое движение головой, чтобы отбросить волосы с лица или с плеч на спину. Мужчины сильно реагируют на женскую грудь, но вы же не можете постоянно ходить с распахнутой блузкой. А вот умелое демонстрирование своих гладких и нежных запястий или плечиков вызовет у мужчин вполне закономерные ассоциации с вашей грудью.

Женщина, заинтересованная в партнере, будет стараться почаще демонстрировать мужчине свои запястья. Эта область издавна считается одной из эрогенных зон. Кстати, курящие женщины с успехом используют этот трюк. Если вы не курите, то просто поиграйте в руках какой-нибудь вещицей. Мужчина будет очарован линией ваших рук. К тому же поглаживание сигарет, бокала с вином, другого цилиндрического предмета является просто индикатором того, что хочет женщина.

На ваши нежные плечи мужчина обязательно обратит внимание, если вы наденете платье, открывающее эту соблазнительную часть вашего тела. Ну, а если у вас еще и тату на плече (о них читайте дальше), да к тому же вы слегка окинете мужчину томным взглядом, искоса из-за плеча, то все это завораживающее сочетание вызовет просто бурю чувств в нем.

Порой небрежно брошенный взгляд значит гораздо больше, чем выставленные напоказ ножки или бюст.

Большой эффект производит на мужчину взгляд искоса, украдкой. Слегка прикрыв веки,

смотрите на мужчину до тех пор, пока он не заметит ваш взгляд, а затем быстро отведите глаза в сторону. Магия такого взгляда, как дразнящий намек на дальнейшие удовольствия.

Очень сильное впечатление производят на мужчин наши ножки, изящно закинутые друг на друга. Особенно, если это делается медленно и красиво. Вообще есть три позы, вызывающие у мужчин интерес. Первую я описала, затем следует поза, когда женщина сидит, подогнув одну ногу под себя и направив острие колена на того мужчину, к которому она проявляет интерес. Мужчины просто обожают женские коленки, затаенные в очаровательные чулочки. А еще вы сможете слегка поиграть туфелькой, сидя в пределах видимости мужчины с ногой, закинутой на ногу. Пусть ваша туфелька соскальзывает с вашей ступни и тут же снова возвращается на место. Такое ныряние и выныривание вашей пяточки, по словам мужчин, настолько сексуально, что сводит их с ума и заставляет их кровь быстрее бежать по жилам. А все потому, что очень напоминает их телодвижение в постели. Подразните их таким способом и вы очень быстро добьетесь результата. Многие мужчины говорят, что особое воздействие на них оказывает женское поглаживание собственного тела. Нежным движением проведите руками по бедрам, затаенным узкой короткой юбкой, и совсем неплохо при этом говорить что-нибудь тихим низким голосом. Мужчины видят в этом движении нечто совершенно сексуальное, как будто женское тело просит мужской ласки и нежных прикосновений.

Не менее заманчиво и сексуально выглядит прикосновение язычка к губам. Женские губы всегда притягивают взгляды мужчин, ведь они предназначены для поцелуев, поэтому женщины выделяют губки помадой и подчеркивают красоту блеском.

Оближите губы кончиком языка, только быстро и изящно, чтобы мужчина подумал – от волнения или возбуждения у вас пересохли губы. Но не забывайте, что ваша цель не смочить их, а привлечь к ним внимание мужчин. А еще неплохо подействует нежное прикосновение кончиков ваших пальцев к губам. Но это должно выглядеть не как поправление помады, а как легкое прикосновение – и все.

И, конечно же, вы должны понимать, что за всей этой описанной прелюдией, провокационными жестами и позами должно последовать действие. Вы готовы к этому? Если нет, то не стоит и начинать игры в соблазнение.

## Глава 7 ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ

Когда я была маленькой, мама решила отдать меня на гимнастику. Это сейчас, после стольких лет я ей очень благодарна, а тогда не могла простить такое «предательство» – ведь я бредила балетом и танцами. Получилась бы из меня балерина, я не знаю, но занятия спортом, который сейчас считаю одним из лучших для девочки, подарил мне хорошую осанку и «летающую» походку. Выражение «Держать спину!» помню до сих пор, даже иногда ощущаю, потому что тренер периодически била нас по ней скакалкой. Но вы не подумайте, я не в обиде, зато на всю жизнь запомнила, что означает держать спину прямо.

Может быть, моя собранность, подтянутость и умение ходить вызвали интерес у мужа ко мне. Поверьте, что никакая, даже самая идеальная фигура, совершенные формы тела и пропорции не сделают женщину красивой, если она ходит, как медведь. Хорошая осанка помогает выработать летящую походку, делает стройнее, выше, красивее и никогда не оставит равнодушным ни одного мужчину. Вспомните прямую походку манекенщицы на подиуме; кто хоть раз видел, как богиня, шествует гейша по улицам, тот не останется равнодушным; или грацию пантеры африканской женщины, вынужденной носить на голове огромные корзины с фруктами.

Грациозность, изящество движений, легкий шаг – вот что такое красивая осанка и вот что является обязательной составляющей женской красоты. Умение правильно ходить, наверное, главный козырь любой женщины, желающей быть привлекательной. И как тут не вспомнить походку М. Монро, от которой с ума сходила вся Америка. Красивая походка в сочетании с гордой осанкой заставляет многих мужчин оборачиваться вслед

женщине, неизменно вызывает восхищение и производит впечатление. Присмотритесь к женщинам на улице: одни просто тащатся, утопая под тяжестью сумок и грузом проблем; походка некоторых так вообще напоминает солдатский марш; а кто просто семенит мелкими шажочками, согнувшись.

Увы, жалкое зрелище. Я уже не говорю о том, что правильная осанка – это еще и здоровье. Да-да, она придает правильное положение всем внутренним органам и способствует их нормальному функционированию. И как жаль, что в наших школах больше не учат правильно сидеть. Если вы замечаете за собой все описанные мною нарушения походки, не откладывайте эту проблему на потом, от вашей осанки и походки во многом зависит ваша привлекательность и успех у мужчин.

Это несложно и во многом дело привычки. Попробуйте уже сейчас стать прямо, подтянуть живот, отвести плечи назад, не выставляя лопатки, а свести их вместе, выгните шею, слегка приподнять подбородок, выпрямить ноги в коленях. Уверена, вы сразу почувствовали себя красивой и стройной. Умение правильно стоять или ходить очень сильно влияет и на наше настроение. Попробуйте встать и пройтись легко, прямо, слегка покачивая бедрами, не правда ли в этот момент вы чувствуете себя богиней. А теперь наоборот, сгорбив спину, по-старушечьи просемените по комнате. Не то ощущение, не то. Следуя основным принципам, о которых я расскажу, вы сможете правильно держаться всегда и в любых ситуациях:

- держите голову прямо и высоко, не выставляйте вперед подбородок. Смотрите прямо перед собой (такое положение головы позволит вам избежать появления морщин на шее);
- стоя поднимите вверх плечи как можно выше, а затем отведите их правильно назад и опустите. Такое положение должно стать для вас постоянным;
- грудь необходимо держать кверху, но не выпячивая вперед. Стоя прямо, глубоко вдохните, выдохните, расслабьте тело;
- и, конечно, нельзя оттопыривать ягодицы назад.

Вот и все премудрости, совсем несложно. Если вам приходится много стоять, старайтесь, чтобы ваш вес равномерно распределялся на обе ноги. Одну ногу можно слегка согнуть, вторую отставить назад или в сторону.

Чтобы выработать хорошую походку, потренируйтесь дома, по принципу африканских женщин, положив на голову самую толстенную или тяжелую книгу. Встаньте спиной к стене, поднимите голову вверх так, чтобы шея касалась стены, обопритесь поясницей о стену, втяните живот, руки свободно опустите вдоль тела. Затем отведите голову от стены, чтобы даже волосы не соприкасались с ней. Положите книгу на голову, попробуйте сделать шаг вперед. Если боитесь потерять равновесие, можете развести в сторону слегка согнутые в локтях руки, ладони направьте вверх. Да, забыла, если в вашем доме есть веревка, то положите две на расстоянии в 5 см друг от друга, по ним вы и будете ходить. Если нет, то просто нарисуйте линии мелом. Чтобы походка была легкой и гибкой, во время шагов носки направляйте строго вперед, а не в стороны или вовнутрь. При шаге опирайтесь на пятку, потом на носок. Не наступайте на всю ступню и не покачивайтесь на пальцах. Ваши колени должны пружинить. Не семените, но и не делайте огромных шагов, примерно так, чтобы не натягивать юбку. Старайтесь во время ходьбы выносить вперед бедро. Не виляйте бедрами и не размахивайте руками.

Если после освоения всех премудростей книга не соскользнула на пол с вашей головы, можете смело наградить себя. В этом нет ничего сложного, было бы желание, но зато и вознаграждением вам будут завистливые взгляды женщин и восторженные – мужчин.

И не забывайте, что умение сидеть, особенно если этого требует ваша работа, также влияет на вашу осанку. Когда выпадает особенно много работы сидя, старайтесь время от времени вставать, потягиваться и немножко подвигаться, тогда в конце рабочего дня вы останетесь такой же привлекательной, как и в начале, а не уставшей и замученной непосильным рабским трудом.

Одним из женских секретов и во многом тайным оружием является наше обаяние и



шарм, умение нравиться людям в самых различных ситуациях. Каждая из нас обладает хорошими манерами или думает, что обладает ими. Но если я попрошу вас сформулировать, в чем же они состоят, дать им точное определение, рассказать, как применить их на практике, уверена, что ни вы, ни я не ответим. Конечно, многим из нас знакомы с детства прописные истины о том, что надо здороваться, уступать место старшим в транспорте, во время еды не класть локти на стол или не разговаривать с набитым ртом, какой вилкой что есть, как пользоваться вилкой и ножом и так далее. Мы также знаем, что человек с хорошими манерами – это тот, кто с подлинным уважением относится к ближнему, кто никогда не бывает бестактным, кто никогда не бывает назойливым, фамильярным или в тягость. Согласитесь, уже немало, но не более того. Так давайте вместе разберемся в некоторых тонкостях и нюансах, которые позволят вам в любой ситуации оставаться на высоте, сохранить свое обаяние, и приумножить его.

## Глава 8

### ЭЛЕГАНТНОСТЬ ПОВЕДЕНИЯ

Наверно не стоит говорить о том, что ужин в ресторане с друзьями, мужем или любимым другом – это маленький праздник. В смысле не редкости посещения, а возможности ничего не готовить и просто развлечься. Если вы действительно хотите, чтобы все прошло весело и праздник удался, то прежде всего приведите себя в порядок. Хорошая подготовка – это уже половина того успеха, который позволит вам проявить себя во всем блеске, особенно если это романтический ужин с мужчиной. Примите ванну, добавив в нее какое-нибудь ароматическое масло: можно расслабляющее, если вы устали после работы, а можно и бодрящее. Сделайте прическу и легкий макияж, наденьте любимой платье или костюм. И, конечно, не забудьте украшения и про любимый флакончик духов.

Очень важно, чтобы место куда вы направитесь было относительно спокойным. Хорошая кухня и шум понятия несовместимые. Когда играет чересчур громкая музыка и приходится то напрягать слух, чтобы услышать сидящего рядом, а то и самой надрывать голосовые связки, то задолго до десерта у меня, например, появляется желание сбежать в свою тихую уютную квартирку. Хороший вечер не бывает без интересной спокойной беседы, поэтому лучше если в ресторане или кафе столики будут отдалены друг от друга. Тогда ни вы не будете мешать соседям, ни вам не испортят романтический вечер.

Входя в помещение, воспитанный мужчина должен обязательно открыть вам дверь и пропустить вперед. Также мужчина обязан помочь вам раздеться. Если нет гардероба, то пальто не надо вешать на спинку стула, а следует повесить в зале. В кафе женщине не обязательно снимать верхнюю одежду или сдавать ее в гардероб. Ваш жакет или шуба – это часть вашего туалета, возможно запланированного заранее, и вам вполне уместно распоряжаться ими самой, по вашему усмотрению.

Но если вам все же захочется снять верхнюю одежду, то опять же не стоит ее вешать на спинку стула, а следует сдать в гардероб. И не стоит говорить, что сделать это должен ваш спутник, а не вы сами.

В гардеробе не принято причесываться или подкрашивать губки, лучше ненадолго отлучиться в туалетную комнату и подправить все, что считаете необходимым. Перед зеркалом в гардеробе достаточно окинуть себя взглядом и утонченным движением подправить прическу.

Мужчина первым входит в зал, ведя за собой спутницу, направляется к свободному столику. Женщина первая садится за стол. Если вы и ваш спутник приглашаете на ужин друзей, то надо заранее обдумать как рассадить приглашенных, может быть так, как если бы вы это сделали дома. Если за стол садятся несколько дам, то по возможности они должны располагаться так, чтобы их спутники оказались сидящими слева от них. Только после того, как сядет дама или дамы, мужчина может занять свое место. Если раньше появление женщины без мужчины в кафе воспринималось неодобрительно, то сейчас

времена изменились. Вы вправе отказать незнакомому мужчине присесть за ваш столик, тогда как мужчина, одиноко сидящий в ресторане или кафе, не вправе вам отказать в разрешении подсесть к нему. Хотя вправе холодно отозваться на вашу просьбу.

Даже если меню разнообразно, не стоит целых полчаса выбирать блюда, нельзя менять выбор во время заказа или разочарованно смотреть на принесенный заказ. Заказ, по правилам хорошего тона, всегда делает мужчина, естественно учитывая ваш выбор. Он же выбирает напитки. Женщина никогда не должна наливать себе сама ни вино, ни воды. Кстати, плох тот мужчина, который допускает это. Нельзя приступать к еде до тех пор, пока не принесут блюда всем сидящим за столом. При любых обстоятельствах, даже если вам не понравилось блюдо или обслуживание, сохраняйте улыбку и хорошие манеры: раздраженные, негативные эмоции не красят любую женщину. За столом женщине не принято доставать из сумочки пудреницу, губную помаду и так далее. Вы должны извинившись, отлучиться в туалет, чтобы привести себя в порядок.

Если в ресторане вы встречаете знакомых, то, проходя мимо, женщине достаточно поприветствовать их кивком головы.

При выполнении заказа официант сначала обслуживает вас, а уж потом вашего спутника. Мужчина может при этом помочь подавать вам блюда. Вы можете это сделать только по отношению к жениху или супругу. И запомните – не вы во время ужина ухаживаете за мужчиной, а он обязан это делать. Когда случайно вы роняете с колен салфетку, то должны сами и поднять ее, мужчине это сделать неловко. Если вы или ваш спутник ненароком что-либо пролили на скатерть, нельзя акцентировать на это всеобщее внимание.

Нетактично требовать счет, если ваши друзья все еще пьют или едят за столом. Естественно, что нельзя щелкать пальцами, гроко звать через весь зал официанта или стучать ножиком по бокалу.

Знак о том, что пора уходить всегда первой подает женщина. Если вы собрались в кругу друзей, то тогда самая старшая из вас. Мужчина может предложить вам остаться еще на некоторое время, но не уговаривать, используя любые средства. Это бестактно. Женщина всегда первая встает из-за стола или подает знак, тогда мужчина должен помочь вам встать, отодвинув в сторону стул, а затем поставить его на место.

Если официант, метрдотель или гардеробщик проявили любезность и подали вам с вешалки пальто, то мужчина просто обязан принять его и сам помочь вам одеться. Если при входе в ресторан, мужчина обязан сначала помочь раздеться вам, то при уходе из ресторана, делается наоборот: мужчина сначала одевается сам, а потом уже помогает женщине. Одевшись, женщина имеет право окинуть взглядом себя в зеркале – все ли в порядке. Затем, мужчина открыв дверь, должен пропустить вас вперед.

Можно с уверенностью сказать, что именно в театре или при посещении оперы главным является принцип: поступай по отношению к другим так, как ты хотела бы, чтобы они поступали по отношению к тебе. В правилах хорошего тона, предназначенных для светских дам или молодых джентльменов прошлых веков написано: «В театре необходимо держаться так же благовоспитанно и прилично, как и в великосветской гостиной». В тех же правилах указывалось, как следует одеваться в театр. Знаете, что меня больше всего раздражает в нынешнее время? – это беспорядочно одетые люди, бесконечно звонящие мобилы и шуршание оберток в театре. В детстве, желая приобщить меня к прекрасному, родители часто брали меня в театр. Это был настоящий праздник. Все мужчины были в костюмах, а женщины в красивых платьях и в элегантных туфельках. Сейчас же, если и не в спортивных костюмах (не дай Бог), то в джинсах сплошь и рядом.

Согласитесь, что когда вы или зрители великолепно одеты, удовольствие от спектакля только возрастает. Как правило, о том, что вы идете в театр, известно всегда заранее, поэтому обязательно подготовьтесь и выберите соответствующую одежду. Даже если вы

работаете, запланируйте время так, чтобы можно было заехать домой, переодеться и слегка поужинать.

Выбор одежды зависит от вашего вкуса, но не стоит перебарщивать: в данном случае уместно красивое, нарядное элегантное платье; длинное вечернее будет не к месту, если только это не какая-нибудь широко разрекламированная премьера.

Если это зима, то позаботьтесь захватить с собой туфельки, чтобы оставив сапоги в гардеробе, войти в зал в завершенном туалете. Согласитесь, что довольно странно выглядит женщина в изящном наряде и в сапогах, даже если они супермодные и стильные.

Второе после одежды, что недопустимо – это опаздывать в театр. На опоздавших, вынужденных к тому же в полумраке двигаться через полряда к своему месту и мешающих слушать актеров, смотрят косо, а то и шипят вслед.

Постарайтесь приехать в театр хотя бы за полчаса до начала, чтобы спокойно и без спешки раздеться, сходить в буфет или купить программку, занять свои места в зале. В театр, также как и в ресторан, первой входит женщина. В гардеробе мужчина должен сначала помочь раздеться вам, а потом уже раздеться самому. В это время вы можете причесаться и посмотреть, как выглядите. Делать это в зрительном зале также неуместно, как и сидя за столиком в ресторане.

При входе в зрительный зал мужчина идет впереди. При выходе из зала уступает женщине дорогу. Чтобы не беспокоить многочисленных зрителей, особенно если ваши места в середине ряда, стоит заранее, еще до начала звонка, занять свои места. Женщина проходить к своему месту первой, но садиться от мужчины она должна по правую руку. Мужчина обязательно должен придержать для вас открытое кресло и сесть только после того, как женщина поправила платье, чтобы не помять его.

Если ваши билеты в ложе, то передние места всегда уступают женщине. Заметив знакомых, просто поприветствуйте их легким наклоном головы. Не стоит размахивать руками, привлекая к себе внимание всего зала или тем более громко переговариваться через ряды.

Даже если вам не очень комфортно, не следует занимать оба подлокотника. Ваш сосед имеет такое же право опереться, как и вы. И думаю неуместно повторять про конфеты, батончики, чипсы.

В зале, даже если на вас сногшибательная шляпка, неуместно оставлять ее на голове. Подумайте о том, как сзади сидящие будут смотреть спектакль. Но, если со шляпкой невозможно расстаться, хотя бы из вежливости поинтересуйтесь не мешает ли она сидящим сзади.

Запах алкоголя, табака, одеколона или духов, могут испортить вашим соседям все впечатление от праздника. Никогда не забывайте об этом. Комментарии, замечания и кашель, особенно громкие, мешают не только зрителям, но и актерам. По ходу представления сидите спокойно, не кланяясь из стороны в сторону, как болванчик. И уж совсем не допустимо подпевать артистам, свистеть оркестру, отбивать такт ногами, шаркать, шуршать, стучать пальцами в такт музыке по подлокотнику кресла. Даже если спектакль вызвал в вашей душе бурю эмоций и чувств, ведите себя сдержанно. Дать оценку можно и после спектакля.

В антракте некорректно разглядывать в бинокль зрителей и зал.

Когда спектакль закончен и артисты кланяются публике, не срывайтесь с места в надежде занять первые места в гардеробе или буфете. Уважайте чужой труд, если актеры вложили в спектакль всю свою душу и мастерство, поблагодарите их аплодисментами. Лишние пять минут вас не спасут, а бежать в гардероб считается верхом неприличия.

Что касается аплодисментов, то и здесь есть свои правила. Аплодисменты уместны: после поднятия занавеса, как одобрение декораций и работы художника и постановщика; при выходе известного актера – в знак уважения его таланта; после завершения акта и пьесы в целом; в опере – после завершения наиболее сложных партий, арий или сольных

номеров; если это концерт, то выражение благодарности певцу, исполнившему или выражающему готовность повторить понравившийся номер представления.

Аплодисменты – это рукоплескания, но никак не свист и крики. После окончания театра ваш спутник обязан проводить вас домой.

В оперу, также, как и в театр, следует собираться тщательно и заранее. Возможно, что даже более тщательно, потому что публика в опере бывает очень известной и изысканной. Пусть ваша благодарность и восхищение певцами, хором, дирижером и музыкантами выражается не только в продолжительных овациях, но и в том, что собираясь, вы, с особым вниманием отнесетесь к своему туалету. Нет никакой необходимости в каком-то особо парадном туалете, вполне достаточно для мужчины – темного костюма, для вас – красивого выходного платья.

Даже если вы обожаете оперу и считаете себя меломанкой, не следует напевать арии во время действия. Такие же меломаны вокруг вас пришли послушать знаменитость, певца или певицу, но не вас. Этикет в опере требует благоговейного молчания.

Когда на спектакль приходят две пары, женщины садятся посередине, мужчины – по бокам, каждый рядом с женщиной другого. Когда в оперу приходят две женщины и один мужчина, то он садится между ними, и наоборот – женщина между двумя мужчинами. В ложе оперы также, как и в театре, женщины занимают первый ряд.

Жизнь большого города, из-за большого скопления людей, во многом обязывает проявлять всегда и везде хорошие манеры. Воспитанного человека всегда распознаешь в толпе по походке, по умению держаться скромно, но с достоинством и уверенностью. Воспитание может проявляться во всем: человек не глазеет по сторонам, идет прямо, не оглядываясь, не привлекая к себе внимания, при нечаянном столкновении обязательно извинится, вежливо здоровается со знакомыми.

Жизнь наших улиц, особенно тороплива и хаотична. Но то, что наша занятость и загруженность не дают нам повода и права толкаться, отстранять других, не извиняться, огрызаться или хамски обвинять человека – это факт. Иногда, оглядывая людные улицы города, у меня возникает ощущение, что не только мужчины утратили свое воспитание, но и женщины не отстают от них. Весь тот хаос и неудобства, царящие на улицах создают именно они и не только для окружающих, но и для себя. Куда исчезли благовоспитанные девицы и аристократичные леди? Такое ощущение, что кругом сплошной базар, а женщины вокруг меня – «матерые торговки».

Почему, вместо того, чтобы исправить допущенную оплошность и извиниться, мы, наоборот, агрессией пытаемся изменить ситуацию. Мне иногда даже немножечко жаль, что я живу в XXI скоростном веке, а не в веке галантности, леди и джентльменов.

Почему улицы наших городов вместо уютных, зеленых и красивых, чаще всего напоминают свалки: везде валяются окурки, бумаги, обертки, сигаретные пачки или бутылки и банки из-под пива. Разве не достаточно для этого урн; стоит всего лишь внимательно посмотреть вокруг и сделать лишних несколько шагов в сторону.

Почему на вопросы приезжего человека, мы чаще отмахиваемся, а то и грубим, вместо вежливого объяснения как пройти или проехать. Почему вместо того, чтобы пропустить спешащего человека вперед, мы можем, грубо работая локтями, оттолкнуть его в сторону. Неужели именно эти несколько минут или секунд вежливости сыграют такую уж жизненно важную роль для вас? И таких «почему» скапливается в моей душе все больше и больше.

Совсем недавно я прочитала, что по тротуару мужчина должен шагать слева, а женщина – справа. Правая сторона, оказывается почетна, она более удобна, так как женщина меньше подвергается толчкам встречных. Я просто уверена, что это правило появилось совсем недавно. Даже не могу представить наших прапрапрабабушек, чинно гуляющих по улицам городов и подвергающихся тычкам встречных.

Весной и осенью в дождливую пору все мы носим зонтики. Если дождь закончился, то зонт носят вертикально, опасаясь кого-нибудь задеть им. Но так ли уж часто соблюдается

это правило. В многолюдной толпе, с раскрытым зонтиком под дождем, быстрее дожدهшься что тебя заденут, чем уступят дорогу или окатят (с соседнего зонта) стекающей за шиворот водой.

Как часто мы видим картину, когда две кумушки, перегородив собой все движение и размахивая руками, обсуждают свои насущные семейные проблемы. Или девушке вдруг ни с того ни с сего захотелось проверить, как она выглядит в данную секунду. И вот она, остановившись на полпути, начинает шарить бестолково в своей сумочке, отыскивая зеркальце и совершенно не думая, что тем кто идет сзади приходится сбиваться с ритма, нервничать и обходить возникшее препятствие.

А разве приятно это вечное сморкание, чихание и плевки рядом с нами? Казалось бы все это такие мелочи, но в совокупности именно они позволяют называть человека невоспитанным.

Вежливым нельзя быть только в определенные часы и обстоятельства: в театре, ресторане, в гостях. Ее нельзя периодически включать и выключать. Присмотритесь к некоторым людям на улице и спросите себя насколько они обаятельно выглядят, поступая по-хамски или надевая на себя маску разъяренной фурии.

Как-то я была свидетельницей ситуации, когда очень стильная, элегантная женщина на всю улицу орала на несчастного мужика, причем такими словами, которые ни одна цензура здесь не напечатает. Орала бранью только за то, что он нечаянно в толпе толкнул ее локтем. И вся ее холеная и тщательно подобранная элегантность и обаяние улетучились в один момент. Передо мной стояла злая, базарная торговка, не умеющая владеть своими эмоциями. И никакая холенность, дорогая одежда и косметика, все равно не скроют и не спрячут недостаток воспитания или, если хотите, интеллигентности.

А этот наш пресловутый городской транспорт! Оду можно написать о поездках в автобусе, троллейбусе или метро. Только грустная она получится – эта ода.

Говорить о каком-либо комфорте в нашем транспорте, особенно в часы пик, не приходится. Конечно всех с детства учат, как надо себя вести в транспорте, но мало кто следует этим правилам. Я, например, довольно часто езжу на трамвайчике и понимаю, что сначала нужно дать людям выйти, а уж затем зайти. Но иногда, даже не иногда, а слишком часто, вижу, как наши дорогие и уважаемые старички и старушки, которые никогда не упустят шанс посетовать на нынешние нравы молодежи, просто грудью, как перед амбразурой, перекрывают мне выход из трамвая. Нет, вы не подумайте, что я не уважаю стариков! Но все чаще их наглость и явная невоспитанность лезут в глаза. Они торопятся влезть в переполненный транспорт, чтобы сесть и дать отдых своим стариковским ногам, но, транспорт-то переполненный и все места заняты. И если вы думаете, что какая-нибудь малолетка или «шкаф-амбал» быстренько вскакивают, освобождая им место, то сильно ошибаетесь! А уж о том, чтобы уступить место женщине в положении и говорить не приходится. Вспомните, когда в последний раз (если вы, конечно, пользуетесь общественным транспортом) вас при входе в транспорт пропустил вперед мужчина или вообще помог подняться по ступенькам. Применимо ко мне так поступают только мой муж и сын, которому шестнадцать. Хорошо, что все-таки наши люди, я имею в виду пожилых, с наглостью в тоне требуют уступить им место. Но так ли уж это хорошо? Да, забыла еще об одном, что мне особенно не нравится: все мы любим прихорашиваться, но зачем это делать в общественном транспорте. Я уверяю вас, мои милые читательницы, все наше обаяние тут же сходит на нет, когда мы позволяем себе пудриться и красить губки в транспорте. Не то чтобы не эстетично, но так поступают только закомплексованные и неуверенные в себе женщины. Надеюсь, что вы не из таких.

А еще я люблю наблюдать за людьми в магазинах. Попробуйте, вам тоже понравится. Даже книги по этикету нет необходимости читать, стоит только посмотреть на поведение отдельных женских особей и сразу станет понятно, как не надо себя вести.

Магазины посещают все, казалось бы, что сложного в том, чтобы сделать покупки – имей лишь достаточную сумму денег и все. Однако, именно в магазине вам, совершенно

на ровном месте, помогут испортить настроение на целый день. Или, наоборот, одна улыбка, кто-то уступил вам место, кто-то просто помог, подсказал и подал с полки нечто до чего вам было не дотянуться – и вот у нас уже хорошее настроение.

Как-то отправляясь в магазин за хлебом и имея совершенно хорошее настроение, я попала в ситуацию, из которой хотя и вышла с достоинством, но совершенно лишившись этого настроения. Очередь была всего несколько человек, за мной стояла женщина с виду элегантная, со вкусом одетая и по моим понятиям воспитанная. И как же я ошибалась. Зная, что мелочи у продавца не хватает, я задержалась с оплатой от силы на пять секунд, пытаюсь расплатиться без сдачи. Повторяю, очередь была маленькой и это не был час пик, когда женщины спешат домой. Но моя секундная задержка вызвала такой шквал отрицательных эмоций у женщины, стоявшей за мной, что ярость львицы просто цветочки по сравнению с теми ягодками ненависти, которыми опалила меня тетка. Выслушав в свой адрес много «лестных» слов я просто промолчала, сдерживая ярость и обиду. Не опустившись до ответных оскорблений в перебранке, я просто посоветовала ей перед каждым выходом в магазин принимать по пятьдесят капель валерьянки для доброты душевной, расплатилась и ушла. Я не знаю, может быть она действительно так торопилась, но не думаю, что эти пять секунд задержали ее на пути к цели. И еще, глядя на эту злую и уже совсем некрасивую тетку, я поняла, что никогда не позволю себе выглядеть такой же фурией, как она.

Могу только сказать, перефразировав известную фразу, что мир спасет такт, деликатность и вежливость. Кстати, за все время, что я хожу за покупками ни у одного из продавцов не возникло желание обругать, обвесить (хотя хитрят наверняка) или поругаться со мной. Напротив, на мою искреннюю вежливость и спокойный тон всегда отвечают доброжелательно. Своим спокойным и уравновешенным поведением я просто не даю им ни малейшего повода.

Почему-то мы всегда считаем, что клиент всегда прав, но никогда не задумываемся, что женщина за прилавком она ведь такой же живой и эмоциональный человек, как мы. Как часто мы обвиняем, забывая про то, что перед их глазами проходят тысячи вздорных и злых клиентов, что в течение дня у них возникает не одна конфликтная ситуация и далеко не всегда по вине продавцов.

Перечитала главу и поняла, что она у меня получилась чересчур злая, но не откажусь ни от одного слова, которые написала. Если каждая из нас не позволит себе опуститься до роли «базарной торговки», мир в целом станет гораздо обаятельней. А ваша улыбка и доброжелательное настроение способны обезоружить любого хама или фурию.

## Глава 9

### СОВЕТЫ ПО ЭТИКЕТУ, ИЛИ КАК ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ОСТАВАТЬСЯ ОБАЯТЕЛЬНОЙ И ГОСТЕПРИИМНОЙ ХОЗЯЙКОЙ

Многие из нас любят держать двери своего дома открытыми. Мы гостеприимны и легко приглашаем к себе гостей. Мы любим отмечать праздники и просто собираться в кругу друзей для интересных бесед и общения. Но приход гостей, это не только радостное событие, это еще и проверка наших способностей гостеприимной хозяйки. Для некоторых из вас следующие советы не станут чем-то новым, а для кого-то возможно станут откровением. Но тем не менее, чтобы при любых обстоятельствах оставаться радушной и обаятельной хозяйкой необходимо учитывать многие моменты застольного этикета. И тогда гости никогда не поскупятся на похвалы и никогда не откажутся от ваших приглашений.

Начну пожалуй с подготовки к приходу гостей. Стоит учитывать не только свой блестящий внешний вид, но и то, как будет выглядеть ваш дом. И я говорю не только об уборке и мытье полов. Чтобы вашим гостям было уютно и удобно, возможно вам придется внимательно присмотреться к мебелировке комнаты, в которой вы расположите гостей. Что-то переставить или передвинуть, добавить для уюта дополнительный свет.

Радужная хозяйка – это обаятельная женщина. И эти качества должны проявляться буквально во всем: в радостной встрече гостя и в вашей радужной улыбке, в помощи раздеться, в приглашении пройти и в умении занять гостя до прихода остальных гостей. Гостеприимство обаятельной хозяйки означает уделять внимание всем гостям и каждому в отдельности, найти время, чтобы со всеми переговорить и особенно с теми, кто стеснителен или первый раз у вас дома. Никогда у внимательной хозяйки вы не ощутите скованности атмосферы общения, потому что своим обаянием она способна сразу же вызвать взаимное расположение гостей друг к другу.

Вы должны не только подумать чем угостить своих друзей, но и чем займете их, чтобы атмосфера веселья и интересного общения надолго запомнилась своими положительными впечатлениями. Хорошая встреча гостей всегда начинается с приглашения. Стоит заранее оговорить его характер: обед, ужин, на чай или кофе, на ваш великолепный фирменный пирог.

На обед или ужин в кругу друзей или родственников, особенно если ваш прием носит неформальный характер, можно пригласить гостей лично или по телефону за несколько дней или даже непосредственно перед обедом или ужином.

Если событие очень торжественное – юбилей, свадьба или день рождения, лучше всего сделать приглашение заранее – за семь-десять дней, точно назвав при этом дату, время и характер торжества. Приглашение гостям следует сделать как минимум за неделю до встречи, чтобы гости могли заранее скорректировать свое расписание, если они загружены работой, и чтобы имели возможность подготовиться самим и подготовить подарок.

Обычно торжественное событие отмечают за ужином. Безусловно, не следует приглашать людей, которые не испытывают друг к другу симпатии. Когда вы не уверены в характере взаимоотношений приглашенных, лучше поставить в известность каждого из них о том, с кем предстоит встретиться. Не следует делать устные приглашения в присутствии людей, которых вы не желаете приглашать. Естественно, что супругов приглашают только вместе. Не стоит приглашать в очередной раз человека, если он дважды не принял ваше приглашение. Советую не экспериментировать и не приглашать в круг своих старых друзей новых знакомых, не сводить вместе людей разных возрастов и разных интересов. Лучше разграничить празднование на два приема: один – в кругу родственников, другой – в кругу сослуживцев или друзей. Даже, если это обойдется вам дороже, вы никому, а главное себе, не испортите праздник, каждый сможет вести себя естественно и всем будет весело.

А теперь поговорим о сервировке, так как она способна своей красотой только возбудить аппетит и добавить хорошего настроения.

Чтобы гостям было удобно и не было боязни чего-либо пролить или уронить на вашу самую дорогую скатерть позаботьтесь о том, чтобы положить под тарелки хорошо выглаженные салфетки. Если стол дружеский и повседневный подойдет просто красивая разноцветная клеенка. Хорошо украсить сервированный стол букетами живых цветов. Но не переборщите с большими букетами, иначе сидящие друг напротив друга не смогут общаться между собой.

Ставьте цветы в такие вазы, чтобы они не закрывали сидящих напротив. Столовая посуда должна быть красивой и желательно выполненной из одного материала, иметь одинаковую расцветку и узор. Тарелки необходимо расставлять на расстоянии одного-двух сантиметров от края стола на расстоянии в пятьдесят сантиметров друг от друга. Мелкие тарелки никогда не ставят одна на другую, исключение делается только для суповых тарелок: глубокую ставят на мелкую, а затем убирают обе одновременно. Тарелочки для сыра или десерта могут отличаться от сервиза. Японский или китайский колорит внесет в сервировку веселую экзотику. Многие рядом с тарелкой слева ставят маленькие тарелочки для хлеба. Я так не делаю, а хлеб кладу прямо на скатерть.

Слева от тарелки кладут нож, лезвием внутрь, если подается суп, то суповую ложку

выпуклой стороной вверх. Слева кладут вилку зубцами вниз.

Бокалы ставят в порядке убывания по высоте слева направо. Самый большой бокал – для воды, справа от него – бокал для красного вина, еще правее поменьше для белого (если необходимо) и дальше рюмку для водки. Даже для семейных обедов на столе всегда должны стоять два бокала – для вина и воды, причем воду наливают заранее. К обеду сложенную треугольником салфетку кладут на тарелку; к ужину, сложенную вчетверо, кладут слева от нее на вилку.

Солонку с маленькой лопаточкой ставят между двумя гостями, раздражает, когда приходится просить передать соль или перец с одного конца стола на другой.

Хлеб необходимо разместить в красивых хлебницах и накрыть чистой салфеткой.

Классический ужин предполагает закуску, основное блюдо, десерты, кофе или чай. Сыры также могут быть прекрасным десертом. На подносе или красивой декоративной доске укладываются несколько сортов сыра, не нарезанных, а целым куском. На край доски кладут нож. К сыру подается французский батон, зеленый салат и сухое красное вино.

Чтобы стол выглядел красиво сервированным, не перегружайте его посудой.

Напитки также требуют особого к себе отношения. К закускам – водка, сильно охлажденная. Коньяк – никогда. Если вы хотите подавать напитки к каждому блюду, то учитывайте: к рыбе, птице, телятине подходит белое или красное полусладкое; к утке или гусю – красное сухое; к говядине, свинине, баранине, дичи – красное сухое или пиво; к сыру – красное сухое; к десерту – белое и красное полусладкое или сладкое вино; к кофе – ликеры и коньяк.

Во время ужина нельзя подавать коктейли и алкогольные напитки с газированной водой.

Шампанское подходит ко всем блюдам – от закусок до десерта. К соленым блюдам – только сухое шампанское.

Во время приема гостей хозяйка все свое время должна посвящать только им, вплоть до окончания ужина и дальнейшего веселья. Всю уборку и мытье посуды необходимо оставить «на потом». Первых гостей вы должны обязательно встречать сами, последующих может встречать только хозяин. Вы же должны оставаться с гостями. Нельзя навязывать гостям свои тапочки, об этом должен позаботиться сам гость.

Придется забыть на время о коврах и паркетах. Вы также не должны встречать гостей в кухонном фартучке и тапочках. И понятно, что совершенно не уместно откладывать в сторону принесенные цветы и подарки – это признак самого дурного тона. Чтобы скоротать паузы между ожиданием опаздывающих, лучше всего предложить гостям аперитив. Это может быть вермут с газированной водой, соки, немножко коньяка или шампанского. А вообще, если кто-то опаздывает, когда почти все уже собрались, я приглашаю гостей за стол.

Чтобы все было красиво, уместно заранее позаботиться о том, кого и как рассадить. Вам помогут красиво оформленные карточки, которые можно прислонить к бокалу или поставить вертикально за тарелкой. Хозяин и хозяйка обычно рассаживаются по разные стороны стола, друг напротив друга. Имеющих общие интересы можно посадить вместе, они всегда могут найти общие темы для разговора. Но вообще-то принято рассаживать мужчин и женщин «впереमेжку». Если женщин больше, мужчины должны рассаживаться между ними. Близких друзей или родственников эти правила могут и не касаться. Даже если у вас присутствуют на ужине особо дорогие или уважаемые лица, нельзя уделять им больше своего внимания. Все гости равны между собой. Разговоры во время общения должны быть общими и интересными для всех. Хозяин должен быть готов к роли «председателя». Любые споры, критика отсутствующих, нежелательные темы, допущенные неловкости или «понимающие» взгляды нужно пресекать со всем тактом и деликатностью.

Ни в коем случае не заставляйте гостей насильно пить алкоголь. Любое насилие лишь



подчеркнет ваш дурной тон. Каждый волен сам решать что и сколько ему пить.

Любое гостеприимство – вещь святая, но и она должна иметь свои границы. Особо бесцеремонных и назойливых все равно придется терпеть, никакой такт не сможет оправдать ваши желания избавиться от этих гостей.

А теперь давайте поговорим о том, как самой всегда оставаться обаятельной гостьей или что такое застольный этикет.

Садиться за стол нужно так, чтобы вам было удобно есть и пить; нельзя сидеть слишком далеко от стола и развалившись, но и не придвигайтесь к столу вплотную; нельзя класть локти на стол – на нем должны находиться только ваши кисти, локти прижимаются к туловищу.

Лучше всего сидеть прямо, не размахивая руками, не играя приборами и не скатывая хлебные шарики. Салфетку следует держать на коленях, при выходе из-за стола класть слева от тарелки. Салфетками не принято сильно вытирать рот или губы, стоит лишь слегка приложить, чтобы не испачкать бокал жиром. И совсем неуместно вытирать свои накрашенные губы, подумайте о том, как их потом будут отстирывать. Воспользуйтесь лучше бумажными салфетками. При употреблении первого блюда не следует набирать полную ложку, чтобы не расплескать все на соседа. Нельзя схлебывать или сербать, помешивать или дуть. Лучше подождать пока первое блюдо остынет.

Нельзя наклонять тарелку, пусть небольшое количество супа останется, чем вы будете греметь ложкой, пытаясь вычерпать его остатки. Ни во время еды, ни тем более после, не кладут ложку на стол, оставляют ее в тарелке. Зачастую первые блюда подают в чашах. По этикету если чаша с двумя ручками, то из нее необходимо есть, как из тарелки, если с одной ручкой, то из нее можно пить, как чай или кофе. Предварительно необходимо ложкой съесть гренки, кусочки мяса или овощи. Если боитесь ошибиться, делайте как хозяйка. Когда подают курицу в бульоне, то это одновременно и первое, и второе. Так что сначала едят ложкой бульон, затем ножом и вилкой курицу. Хлеб берется руками и по мере надобности отламываются небольшие кусочки. Масло, паштет и икру следует наносить только на маленькие кусочки, иначе придется есть бутерброд ножом и вилкой. Ветчину и мясные закусочки следует есть с помощью вилки и ножа. Естественно, что нельзя макать хлеб в соус, подчищать им тарелку и тем более оставлять недоеденные кусочки хлеба.

Когда в солонке нет специальной ложечки, берите соль ножом, только предварительно убедитесь, что он чистый и сухой.

Как с элегантностью пить? Водку выпивают сразу, но предупреждаю, что долго ваша рюмка пустовать не будет и если не хотите напиться сохраняйте разумный темп с третьей рюмки, выпивая понемногу. Пить до дна следует только в особых случаях, да и то сейчас это необязательно. Вы также можете пить не ожидая приглашения или слегка пригубить после него.

На очередной долив вашей рюмки вы можете просто вежливо ответить отказом, что должно приниматься без всяких дискуссий. Вино пьют маленькими глоточками, ликер также, коньяк с перерывом, маленькими порциями. Шампанское лучше пить сразу, но можно и понемногу. Не буду напоминать вам в какой руке держат нож, а в какой вилку. Скажу только, что вилку следует держать наклонно к тарелке, а не перпендикулярно. Нож используют только для тех блюд, которые нельзя разделить вилкой. Например, овощи, рыбу и котлеты не принято разрезать ножом. Хотя этикет и не запрещает использовать нож для разрезания блинов, блинчиков, оладьев, шницеля. Совершенно исключается использование ножа для следующих блюд: спагетти, лапша, макароны, рыба, солянка, омлеты и пудинги.

Блюда по-итальянски, а я имею ввиду спагетти следует есть ложкой и вилкой. Ложку держат в левой руке, край ее опускают на блюдо и на вилку наматывают макароны в углублении ложки. Намотав порцию, ложкой отрезают лишнее. Жареное мясо, шницели и отбивные котлеты нарезают только по мере употребления, нельзя сразу разрезать мясо на

кусочки. Если к мясу подают пюре из картофеля, то на отрезанный кусочек положите небольшую порцию картофеля и отправьте в рот. Когда картофель подан целиком, его не следует раздавливать по всей тарелке. Салат поданный к мясу на отдельной тарелочке, едят из этой же тарелочки, набирая понемногу. Если подали зеленый салат и листья большие по размеру, разрежьте его вилкой и аккуратно намотайте на нее листья.

Птицу следует есть ножом и вилкой. И совсем необязательно очищать от мяса всю косточку. В кругу близких друзей или родственников допускается есть курицу руками. Рыба в любом виде, кроме селедки, не допускает применения ножа. Если к рыбному блюду вам подали специальные приборы – вилка и лопаточка, то возьмите лопатку в правую руку, вилку в левую. Поддерживая вилкой кусочек рыбы, лопаткой отделите его от костей. Когда подают две вилки, то правой отделяйте рыбу от костей, левой отправляйте кусочки в рот. Если подали рыбу целиком, то вначале отделите от скелета верхнюю часть филе и съешьте, потом отделите и отложите в сторону позвоночник и кости. Ну а затем ешьте оставшуюся вторую половину. Косточки старайтесь вынимать изо рта, не раскрывая его слишком широко и не руками, а языком на кончик вилки. Раков едят руками, омаров с помощью специальных щипцов и двустороннего прибора: одна сторона в виде крючка, чтобы подцепить мясо, вторая в виде ложки, чтобы вычерпывать сок.

Чтобы показать, что вы не закончили еще есть, положите вилку и нож крест-накрест; если вы положили их рядом, значит закончили есть. Никогда не перекладывайте вилку и нож из рук в руки, постоянно держите вилку в левой, нож в правой. К каждому блюду, если оно общее, всегда подают ложку, лопатку или нож и вилку; никогда не берите из общего блюда куски своими приборами. Также дурным тоном считается перебирание кусков на блюде. Всегда берите тот, который лежит к вам ближе всего. Сладкие блюда из теста хорошо есть специально предназначенными для этого вилочками. Сухие пирожные и печения можно брать руками.

Яблоки и груши едят ножом и вилкой. Допустимо сначала очистить фрукты от кожицы в руке, а затем есть на тарелочке ножом и вилкой. Персик едят также, бананы очищают от шкурки и тоже едят приборами. Грейпфруты должны подаваться разрезанными напополам, середина отделяется от кожуры, но не вынимается, посыпается сахарной пудрой и употребляется ложкой. Ягоды едят целиком, но косточки сплевывают на вилку или ложку, а не в кулачок. Виноград съедают целиком. Дыню едят ложкой, арбуз ножом и вилкой.

Всевозможные компоты, желе и кремы едят ложечкой.

Кофе или чай никогда не подаются с сахаром в чашке – это крайне дурной тон. Опуская в кофе сахар или сливки аккуратно размешивайте, не пытайтесь забрызгать соседа. После этого, не облизывая ложку, положите ее на блюдце, где она и должна оставаться.

Бывает так, что попадая в гости мы совершенно не знаем, как что следует есть. Не смущайтесь, а просто понаблюдайте, как это делает хозяйка или хозяин. Конечно в застольном этикете существует много мелочей и нюансов, но вы же не собираетесь на прием у монарха какого-нибудь королевского двора, поэтому самое основное, что необходимо знать я рассказала в своих рекомендациях. А в остальном этикет придуман только для того, чтобы вы наслаждались веселой атмосферой праздника и вкусными блюдами.

И напоследок, немного о подарках. Например, что подарить человеку если у него уже все есть. Обычно, мужчине дарят хороший алкоголь, женщине – сладости, но обязательно, чтобы было красиво, оригинально и приятно. Самое неправильное в выборе подарка – это ориентироваться только на свой вкус. Постарайтесь побольше разузнать у хороших знакомых о привычках, интересах или хобби того, кому предназначен подарок. На мой взгляд дарить деньги не всегда уместно. Такой подарок вряд ли назовешь «от души», только если вы абсолютно уверены, что они необходимы человеку на покупку чего-либо важного для него.

Возможно мой перечень хоть как-то поможет вам в этом, на мой взгляд, трудном

выборе: хорошо оформленная по изданию книга или альбом, хороший алкоголь, дорогие сорта кофе или чая, хороший шоколад, произведения искусства или музыка для меломана, для курильщика – табак и трубка, зажигалка, блок хороших сигарет. Для гостеприимной хозяйки: красивую скатерть с салфетками, сервиз.

Если вы прекрасно осведомлены о вкусе человека можно выбрать духи, косметику или наборы; сумку, шарф, перчатки, очки, ремень.

Деловому человеку – хорошую ручку, бумажник и красивую записную книжку. Другу, любящему проводить время на диване – диванную подушку. И, конечно, цветы. Все мы любим, когда нам дарят цветы. Только очень жаль, что они слишком быстро вянут. Чтобы этого не произошло, воспользуйтесь некоторыми моими советами.

Прежде всего, цветы нужно сразу же поставить в воду, предварительно подрезав стебель на 2-4 см. Так вы устраните засохшие части и цветок сможет лучше «пить» воду. Для подрезания лучше использовать очень острый нож, а не ножницы. Подрезать цветы лучше под водой, тогда воздух не проникнет в проводящие сосуды стебля. Если растения выделяют млечный сок (герберы, хризантемы и т.д.), то сразу после подрезки под водой опалите огнем концы стеблей или опустите в кипятки секунд на тридцать. Но убедитесь, что пар не попадает на листья и бутоны. Затем поставьте цветы в воду.

Многие цветы имеют свой язык: лилия – это ваша «чистота», ландыш – это мысли о вас, маргаритки – скажут о любви, желтая роза – ваша неверность по отношению к мужчине, гладиолусы – холодность и безразличие, цикламен – означает нежность, васильки – верность, ноготки – беспокойство и ревность, розовая роза – это расцвет вашей красоты, красная роза – пламенная любовь.

Женщина женщине может подарить все, кроме красных роз.

Вообщем любой подарок сделанный от души и с открытым сердцем, должен всегда приносить радость.

## Часть 2

### Красота по-американски

#### Глава 1

#### УХОД ЗА ЛИЦОМ

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее кожа надолго осталась гладкой, нежной и упругой. Это желание во все времена заставляло женщин испытывать на себе различные косметические средства.

Но чтобы делать это правильно, необходимо сначала определить свой тип кожи. Кожа бывает нормальной, сухой, жирной и смешанной.

//-- Нормальный тип кожи --//

Ваша кожа – это ваше достоинство, особенно, если за ней правильно ухаживать. Она гладкая, бархатистая, без признаков шелушения, с ровным цветом. Если вы относитесь к женщинам с такой кожей, то все, что вам необходимо, это хорошо очищать ее, питать и увлажнять, а также защищать от воздействия окружающей среды.

Нормальный тип кожи практически не имеет недостатков, но даже самая идеальная кожа меняется с возрастом, и далеко не в лучшую сторону. Поэтому, не дожидаясь, когда она со временем станет более сухой, необходимо также тщательно ухаживать за ней. Главный совет в этом вопросе: «Не навреди». Вся косметика, которой вы пользуетесь, должна поддерживать естественный баланс кожи и обеспечивать мягкий уход за ней.

Для очищения нормальной кожи лучше применять молочко на пару с тоником, и использовать как утром, так и вечером. Раз в неделю можно отшелушивать кожу с помощью скраба и мягкой щеточки и пользоваться очищающей маской.

Каждое утро необходимо наносить на кожу дневной защитный или увлажняющий крем, а летом крем с солнцезащитным фактором. Вечером можно подпитать кожу легким

увлажняющим кремом. Чтобы не нарушать естественное равновесие вашей кожи, лучше не применять густые жирные кремы – они сильно забивают поры. Желательно один-два раза в неделю делать различные маски, которые можно приготовить самостоятельно или приобрести уже готовые.

Хорошо делать маски из меда, банана, авокадо, огурца и на основе отваров петрушки, шалфея или ромашки – они прекрасно тонизируют, увлажняют и предотвращают появление морщин.

Если в начале весны вы почувствовали, что ваша кожа, обедненная за зиму витаминами, слегка шелушится, воспользуйтесь интенсивными увлажняющими кремами, они помогут восстановить запасы влаги. Или почаще сбрызгивайте кожу обычной минеральной водой, нанося сразу же после этого увлажняющий крем.

//-- Сухой тип кожи --//

Сухой тип кожи – это очень нежная, чувствительная, тонкая и матовая кожа.

Сухая кожа требует особенно бережного к себе отношения. И хотя имеет достаточное количество достоинств (обладательницам данного типа кожи незнакома проблема появления прыщиков и не приходится бороться с жирным блеском) все же недостатки перевешивают. Сухая кожа больше подвержена раннему появлению морщин и особенно сильно реагирует на любые внешние воздействия – солнце, ветер, низкие температуры. Поэтому вам потребуется серьезная защита. Уход за сухой кожей можно разбить на три традиционных этапа. Первый – мягкое очищение, второй – интенсивное питание и увлажнение, и третий этап – обязательная защита. Не советую также экспериментировать с восторженными советами подруг по поводу того или иного крема. Будьте осторожны! Сухая кожа, как ни какая другая, подвержена аллергическим реакциям. Я сама имею сухую кожу и знаю как тяжело подобрать хороший крем, но также, я на собственном опыте убедилась, что моя кожа не любит умывания водой. Поэтому лучший совет в этом вопросе – использование молочка или очищающего крема для удаления косметики. Ну и завершить эту процедуру лучше всего тонирующим безспиртовым лосьоном или тоником.

Еще один совет, чтобы наполнить кожу влагой, лучше всего загрузить ею свой организм. Другими словами говоря, в день нужно выпивать до трех литров воды. Тем, кто не мыслит себя без умывания, также посоветую умываться обычной минералкой из пластиковых бутылок и почаще сбрызгивать кожу лица, особенно в жаркую и/или влажную погоду.

Если жирная кожа может долго обходиться без кремов, то сухая – без них существовать просто не может. Для насыщения кожи влагой и для регулирования водного баланса, нам просто необходимы увлажняющие кремы. Также не менее важное значение имеет питание кожи с использованием эмульсий, сывороток, кремов и масел.

Очень полезны для сухой кожи увлажняющие и питательные маски, эффект от которых обычно виден моментально. Я обычно открываю холодильник и смотрю, что есть под рукой, и чем жирнее продукт на полке, тем лучше для вашей кожи. Прекрасным средством для увлажнения могут послужить травяные отвары, которыми я не только умываюсь, но и даю возможность просто впитаться, не вытирая лицо насухо.

//-- Жирный тип кожи --//

Кожа данного типа обладает расширенными порами, склонностью к воспалению и жирным блеском. Но обладательницы жирной кожи имеют меньше морщин, и процессы старения протекают у них несколько замедленно.

Много неприятностей добавляет жирный блеск, а расширенные поры иногда очень трудно скрыть под слоем косметики. Ну и, конечно, больше всего неприятностей от внезапно появляющихся прыщиков. Это не значит, что нужно отчаиваться и впадать в депрессию. Можно считать – вам просто повезло, так как не грозят ранние признаки старения. Для очищения такой кожи лучше всего использовать гели и пенки с антисептическими добавками, а после умывания протирать лицо подсушивающими

лосьонами. И совсем необязательно, чтобы в их состав входил спирт. Пора отказаться от некоторых косметических мифов. Спирт ведет к пересушиванию кожи и нарушает ее естественный баланс. В ответ на это, кожа начинает еще усиленнее вырабатывать дополнительное количество жира, и результат получается прямо противоположный.

Того же эффекта вы добьетесь, если будете умываться только горячей водой. Вашему типу кожи, как никакому другому, ничего не грозит от глубокой очистки, которую следует проводить пару раз в неделю. Скрабы и очищающие масла, в состав которых входит глина, морские препараты или минеральные грязи помогут прекрасно бороться со всеми недостатками вашей кожи.

В качестве основы для макияжа используйте легкую безжировую эмульсию – она регулирует салоотделение и придает коже матовость.

В качестве великолепно очищающих настоев могу предложить два варианта:

I вариант. По 1 столовой ложке мяты, ромашки и крапивы смешать и залить 1/2 литра кипятка. Накрыть крышкой и настаивать 40 минут. Процедить, остудить до комнатной температуры и умываться этим настоем утром и вечером. Прекрасно очищает и тонизирует.

II вариант. Смешать в равных количествах сок клюквы (лимона, апельсина, алоэ, огурца, петрушки) с водой. Протирать лицо утром и вечером. Если кожа очень жирная, то к 2 ст. л. сока клюквы добавить 1 ст. л. водки и 1 ст. л. воды. Прекрасно очищает, питает, тонизирует.

Если вас беспокоят расширенные поры, то, к сожалению, совсем побороть их вряд ли получится, но сделать незаметнее вам под силу. Особенно при помощи стягивающих масок на основе яичного белка с добавлением цитрусовых.

//-- Смешанный тип кожи --//

Смешанная кожа – это кожа жирная в Т-зоне (лоб, нос, подбородок) и сухая, иногда с признаками шелушения, в других областях лица. Основной недостаток такой кожи один – чересчур сложный и обремененный по времени уход. Но при правильном уходе, ваша кожа приобретает достоинства как жирной кожи, так и сухой, и не создает обладательнице никаких серьезных проблем.

Главный совет: если ваша кожа сочетает нормальные участки с сухими, лучше всего обратиться к специалисту-косметологу и получить квалифицированный совет; если же ваша кожа сочетает жирные участки с сухими, то вам подойдут препараты, на баночках которых написано: «Для смешанной и жирной кожи». Женщин с таким типом кожи не так уж мало и чаще всего она близка к жирному типу, поэтому вам подойдут средства для жирной кожи. В последнее время многие косметические фирмы специально разрабатывают средства для смешанного типа, которые выравнивают различные участки и облегчают уход и нанесение макияжа. Конечно, не самый лучший способ наносить один вид средств на щеки, а другой на лоб, нос и подбородок, но все же это лучше, чем совершить одну из самых распространенных ошибок. Ошибка в том, что многие женщины наносят на лицо один вид крема, а сверху – другой, оказывающий противоположное действие. В таком случае, ваша кожа просто «пребывает в растерянности» и не знает как ей реагировать.

Выбирая очищающее средство, можно использовать как пенящийся гель для кожи, более близкой к жирной, так и молочко для более сухого варианта. Чтобы более щадяще относиться к сухим участкам кожи, старайтесь осторожно использовать отшелушивающий скраб. И еще, не рекомендую использовать косметику, на которой пишут: «Для любого типа кожи». Она больше всего подходит обладательницам нормальной кожи, поэтому, если ваша кожа нуждается в усиленном увлажнении или, наоборот, излишне жирная, лучше использовать специальную косметику.

И, наконец, общий совет для всех типов кожи: покупая косметические средства, отдавайте предпочтение одной фирме и серии, не используйте сборную солянку. Ваша кожа не танковая броня и реакция на такой коктейль может быть непредсказуемой.

//-- Влияние внешней среды на состояние нашей кожи --//

Пожалуй самым опасным фактором окружающей среды для нашей кожи, является солнце. Конечно, так приятно нежиться под его лучами на пляже в период отпуска, к тому же наш организм под воздействием солнца усиленно вырабатывает жизненно важный витамин Д. Наша кожа загорает и кажется, что после отдыха на пляже мы выглядим еще моложе, да и кому не приятно похвастаться ровным бронзовым загаром. Но как обманчиво может быть впечатление такой молодости, если с годами, получая все большее количество ультрафиолета, мы вдруг замечаем, что наша кожа сохнет и появляется все большее количество морщин.

А рак кожи, возникающий из-за постоянного воздействия ультрафиолетовых облучений и ставший наиболее частым видом онкологических заболеваний, о нем также не стоит забывать. И даже если вы будете вдоволь гулять под дождем, конечно не под кислотным, то и такое увлажнение не дает гарантии молодости вашей коже. Все равно ее необходимо дополнительно питать и усиленно «отпаивать».

Вторым, по значимости, фактором негативного воздействия на кожу, можно назвать плохую экологию. Смог промышленных предприятий, выбросы выхлопных газов машин, многие другие выбросы в атмосферу, оказывают очень сильное воздействие, ничуть не меньшее, чем солнце.

Поэтому, чтобы защитить кожу, как от солнечных лучей, так и от вредного воздействия загрязненного воздуха, особенно это касается женщин, проживающих в южном регионе нашей страны и в плотно заселенных индустриальных мегаполисах, необходимо усиленно питать, увлажнять и ухаживать за своей кожей. Каждая уважающая себя женщина знает, что от ее внешнего вида, а значит от состояния ее кожи, во многом зависит успех на любом поприще.

Не менее опасны для нас и такие факторы, как влажность, низкие температуры и ветер. Сильный ветер, особенно в сочетании с низкими температурами и повышенной влажностью, приводит к невероятной сухости кожи. Она начинает шелушиться. Пыль и грязь, поднятые ветром, оседают на коже, загрязняют ее, закрывают поры и она приобретает нездоровый землистый оттенок. Кожа перестает «дышать» и реагирует появлением прыщей и угрей.

Низкая влажность, особенно в жарком климате, отбирает, а не добавляет коже увлажненности. Высокая влажность, наоборот, приводит к обострению работы сальных желез, что делает кожу излишне жирной. И хотя кожа и становится более жирной в условиях влажного и жаркого климата, она все равно требует дополнительного ухода и увлажнения, чтобы защититься от вредного воздействия солнца. Низкие температуры в сочетании с низкой влажностью усиливают влагопотерю кожи. Но и высокие температуры при все той же низкой влажности также приводят к такому эффекту. Наша буквально «прожаренная» кожа просто требует влаги.

Конечно, бороться с природой нам не под силу, но нейтрализовать все описанные негативные воздействия мы можем. Этот процесс воспрепятствования плохой экологии во многом зависит от вашего образа жизни.

//-- Влияние образа жизни на состояние нашей кожи --//

Самый эффективный, простой и совершенно не требующий каких-либо денежных вложений способ сохранить молодость кожи – это сон. Всем известен тот факт, что во сне человек проводит примерно одну треть своей жизни. Для некоторых женщин это не имеет никакого значения, а других такие цифры могут привести в ужас.

Как же так, столько бесцельного времяпровождения мешают достигать запланированных целей в жизни. Эти люди стремятся украсть время, предназначенное для сна, чтобы посвятить его другим, более значимым, по их мнению, занятиям. И что же в итоге они получают: внешний вид оставляет желать лучшего; организм изношен и быстрее стареет; кожа дряблая, серая, а то и болезненно желтая; про здоровый и цветущий

вид остается только помечтать.

Почему же так важно для нашей кожи, да и для всего организма в целом, спать в достаточных количествах? Пока мы спим, восстанавливаются ткани, происходят целительные процессы, органы и клетки снабжаются топливом, а старые клетки обмениваются на новые, что во многом касается и клеток нашей кожи на лице. К тому же иммунная система, то есть охранник нашего здоровья, вновь заряжается и приводится в боевую готовность.

Если вы трудоголик и больны этой болезнью XXI века, то вам грозит, как минимум: различного рода вирусные или простудные заболевания, проблемы сосредоточенности, нарушение памяти, изменения настроения, депрессии, раздражительность, хроническая усталость, недостаток жизненной энергии, головные боли без видимых причин, ухудшение работоспособности, половая вялость, меланхолия и ухудшение творческих способностей – и это еще не самые страшные последствия недостаточного сна. К тому же большая часть описанных симптомов напрямую влияет на состояние кожи на лице. Ведь стресс, а именно эти симптомы в конце концов приводят к стрессу, оказывают чрезвычайно сильное воздействие на кожу: это и появление пятен, кругов под глазами, раздражений на коже; к тому же постоянное напряжение лицевых мышц приводит к быстрому появлению морщин на лице.

И все это только потому, что мы мало спим. Но как определить сколько времени спать, если одному достаточно 5 часов, а другому мало и 10. Вспомните знаменитых людей, добившихся максимальных успехов в жизни. Например, мало спали Черчилль и Наполеон, много – Эйнштейн. Жизненный успех связан с привычками сна и личными особенностями, поэтому не стоит искусственно что-либо менять. К тому же важно не количество, а качество сна. Если вы спали хорошо, то после такого отдыха вы и чувствуете себя свежей и энергичной, ваша кожа становится розовой и гладкой, исчезают круги под глазами и не страшно смотреть в зеркало.

И все же, чтобы ваша кожа выглядела здоровой, косметологи рекомендуют спать восемь часов. Сон такой продолжительности часто еще называют «сном красоты».

Крадет драгоценные дни у молодости нашей кожи курение, чрезмерное употребление кофеина и алкоголя. Курение лишает наш организм витамина С, необходимого для производства эластичного вещества – коллагена и приводит к сужению лицевых капилляров, в результате чего кровь, кислород и питание не могут достичь поверхности кожи. Кожа выглядит старой. Кофеин и алкогольные напитки, обладающие диуретическими свойствами, вытягивают из кожи влагу, она становится сухой и безжизненной. Чтобы восполнить потерю влаги, старайтесь пить в достаточном количестве воду, а не только кофе. Вода нужна не только для того, чтобы восстановить утраченную влажность, но и для того, чтобы наше тело могло избавляться от вредных результатов жизнедеятельности, от шлаков и токсинов, воздействие которых моментально отражается на нашем лице.

Вода способствует улучшению обмена веществ, а значит препятствует появлению лишнего веса; употребление хотя бы 2—2,5 литров жидкости в день (вода, соки, первые блюда) предотвращает отеки и улучшает внешнее состояние кожи, не только на лице, но и на всем теле; улучшает циркуляцию и обновление клеток.

Известно, что кожу изнутри питает кровяной поток, а не супер дорогие кремы или лосьоны, как пытается нам внушить реклама. Именно регулярные физические упражнения способствуют циркуляции крови и увеличивают ее приток к поверхности кожи, что в свою очередь улучшает ее регенерацию. Спорт ослабляет негативные воздействия стресса, вырабатывая эндорфины – гормоны «счастья»; вы не только лучше выглядите, но и получаете долговременный омолаживающий эффект.

Ничто так не связано с состоянием кожи, как наше питание, ведь именно с пищей мы получаем витамины и минералы для нормального функционирования нашего тела.

Между здоровой кожей и правильным, сбалансированным питанием существует самая

тесная и непосредственная связь. Только тот, кто оптимально обеспечит свою кожу биологическими веществами, организует фундамент для того, чтобы тело моментально исправляло наступающие повреждения кожи.

//-- «Поможем коже выглядеть моложе» --//

Умываться умеет каждый – дело то нехитрое. Однако, именно эта каждодневная процедура по утверждению косметологов вызывает большинство кожных проблем. И связано это с тем, что мы неправильно умываемся. Очищение лица от загрязнений – это первый и очень важный шаг в ежедневной процедуре ухода за кожей. И поэтому очень важно правильно использовать косметические средства.

Средства для умывания можно разделить на три вида: мыльный пенящийся крем, пенка для умывания; гель для умывания.

Косметологи категорически не рекомендуют использовать для процедуры очищения мыло. Дело в том, что в мыле содержатся так называемые «поверхностно активные вещества», которые обладают замечательным свойством эффективно и быстро растворять жир. Возможно для мытья грязной посуды такие средства просто незаменимы. Но, попадая на кожу нашего лица, они вместе с жиром и грязью вымывают из кожи эпидермальные липиды-сцепки между клетками кожи. А без этих липидов происходит нарушение нормальной жизнедеятельности клеток и кожа становится еще беззащитнее перед вредными бактериями и воздействием внешней среды. Кроме того, изменяется кислотно-щелочной баланс (рН) и состав микрофлоры. Могут появиться покраснение, раздражение, шелушение, микротрещинки и так далее.

Поэтому лучше использовать вышеназванные средства для умывания:

- гель для умывания – самая нежная косметическая форма для чувствительной кожи. Единственное правило – это подобрать его в соответствии со своим типом кожи и тщательно смывать водой, чтобы не вызывать раздражения;

- пенка для умывания, хороша тем, что содержит высокий процент моющих средств, поэтому лучше всего ее использовать женщинам с жирной кожей, но применять постоянно все же не рекомендую, поскольку пенка может нарушить гидролипидную мантию кожи и она начнет шелушиться;

- мыльный пенящийся крем. Это средство для прекрасного очищения жирной кожи, удаляет комедоны (черные точки, вызванные тем, что поры кожи забиваются пылью и грязью), но может вызвать чувство стянутости и сухости (поэтому лучше всего использовать в сочетании с увлажняющим лосьоном или кремом).

Но не только различные гели и пенки имеют большое значение, очень важно учитывать и температуру воды. Температура воды напрямую зависит от вашего типа кожи. Обладателям нормальной кожи лучше всего умываться утром и на ночь мягкой прохладной водой. При сухом типе кожи умываться следует холодной водой и только по утрам. Вечером, чтобы очистить поры кожи от загрязнений, лучше всего воспользоваться безспиртовым лосьоном для очищения или очищающим гелем (которые не смываются).

Жирной коже для утреннего и вечернего умывания подойдет прохладная вода, а также два раза в неделю нужно использовать горячую или теплую воду. Вообще, учитывая качество нашей водопроводной воды, умываться ею слишком часто не рекомендуется. Лучше воспользоваться влажными салфетками, которые также широко представлены на косметическом рынке. Кстати, проверенный на опыте совет: умывайтесь обычной минеральной водой, которая продается в пластиковых бутылках. Она имеет в своем составе минеральные вещества, которые дополнительно подпитают и увлажнят вашу кожу.

Если вы привыкли ежедневно по утрам и вечерам принимать душ, то как бы холодно и мерзко не было за окном, старайтесь принимать именно прохладный или теплый душ. Проблема в том, что под горячими струями ваша измученная климатом кожа, а на холоде содержащийся в ней белок кератин теряет свою гибкость, вы рискуете утратить последние защитные свойства или жировой слой. Кожа станет сухой и вялой. Умеренный



пятиминутный душ, плюс увлажняющие гели для душа – это то, что надо. И обязательно используйте хорошую мочалку, она дополнительно очищает и отшелушивает. Используя жесткие образцы из каучука, люффы или водорослей, вы еще и прекрасно промассируете тело.

К обычным водным процедурам хорошо бы добавить отшелушивание при помощи скрабов для лица и тела, которые не только удаляют мертвые и ороговевшие клетки, но и позволяют увлажняющим кремам и лосьонам быстрее реанимировать живые клетки эпителия, и без особых проблем избавляться от комедонов и прыщиков.

## Глава 2

### ЗАРЯДКА ДЛЯ ЛИЦА

Красивое лицо – это лицо с упругой и подтянутой кожей. Но очищая и питая лицо, мы совершенно забываем о мышцах лица. Фактически, именно ослабление мышц способствует появлению дряблости кожи, мешков под глазами, складок на веках и двойному подбородку. И точно так же как мы тренируем мышцы тела, мы можем тренировать мышцы лица, улучшая тонус и упругость нашей кожи. Если вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными и подтянутыми, несложные упражнения, описанные в этой главе, помогут вам.

Прекрасным дополнением к упражнениям станет массаж, который не только избавит ваши лицевые мышцы от напряжения, но и улучшит кровообращение, а значит и цвет лица. Сочетание массажа и комплекса упражнений поможет вам выглядеть и ощущать себя намного моложе, возможно даже отдалит старость. Все что вам необходимо – это зеркало, регулярность и желание.

Чтобы получить от упражнений самый лучший результат – освоите некоторые правила:

1. Сначала необходимо очистить лицо.
2. Убедитесь, перед тем как прикасаться к лицу, что у вас чистые руки и короткие ногти.
3. Перед началом выполнения упражнений или перед массажем нанесите на лицо немного крема или ароматическое масло.
4. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете расслабление конкретной мышцы.

5. Будьте терпеливы и занимайтесь как можно чаще (утром и вечером по 10 минут).

//-- Подготовительные упражнения --//

Красота лица – это не только его внешний вид, но ваше внутреннее самочувствие и душевное равновесие. Все негативные эмоции, которые мы испытываем, моментально отражаются на нашем лице в виде пятен или, что еще хуже – морщинок. Очень важно уметь управлять своими эмоциями. Если вы сумеете обуздать все отрицательные бури, бушующие внутри вас, то сможете снимать физическое напряжение, в первую очередь с лица. Следующие три упражнения помогут вам в этом, также они являются подготовительными к основному комплексу упражнений.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.

Для начала расслабьтесь и попытайтесь сконцентрировать мысли на чем-нибудь приятном: на журчании ручья в лесу, на шорохе листьев в осеннем парке, на звуках морского прибоя.

Сидя перед зеркалом и держа голову прямо, закройте глаза и медленно опустите голову вниз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.

Медленно поднимите голову и выполните вдох.

Когда ваша голова вернется в начальное положение на несколько секунд задержите дыхание. Затем расслабьтесь и выдохните.

### УПРАЖНЕНИЕ 3.

Прижмите по два пальца (средний и указательный) к точкам над бровями и задержитесь в этом положении на 1—2 минуты. Концентрация на этих точках позволит вам успокоиться и сосредоточиться.

Избавляемся от усталости на лице

Следующий комплекс упражнений поможет сделать ваше лицо более оживленным и избавиться от привычного усталого выражения.

### УПРАЖНЕНИЕ 1.

#### ОБЫЧНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ

Сидя перед зеркалом медленно вдыхайте и выдыхайте. Расслабьте все мышцы лица и освободите мозг от лишних мыслей. Ваше лицо должно иметь спокойное, обычное выражение, лишённое всяких эмоций.

### УПРАЖНЕНИЕ 2.

#### УДИВЛЕНИЕ

Вспомните любую ситуацию в вашей жизни, которая вызвала у вас безмерное удивление. Пусть это удивление будет выражено мимикой на вашем лице.

### УПРАЖНЕНИЕ 3.

#### ГРУСТЬ

Иногда не все в жизни происходит так, как хочется. Иногда новости, которые мы получаем сильно огорчают нас. Выразите на своем лице грусть или разочарование.

### УПРАЖНЕНИЕ 4.

#### РАДОСТЬ

Вспомните самый радостный или смешной момент вашей жизни.

Изобразите радость на лице так, чтобы казалось, будто оно светится от счастья.

### УПРАЖНЕНИЕ 5.

#### РАЗДРАЖЕНИЕ

Конечно мир далек от совершенства и в нем еще присутствуют люди или моменты, вызывающие у вас раздражение. Передайте самое праведное негодование зеркалу.

### УПРАЖНЕНИЕ 6.

Умение смеяться над собой говорит о том, что у вас есть чувство юмора, и от жизни вы стремитесь получать максимум удовольствия.

Скорчите перед зеркалом любую идиотскую рожу, а если не получается попробуйте, как в детстве, показать зеркалу язык.

После этого выражения снова повторите весь комплекс.

//-- Комплекс упражнений для укрепления мышц лица --//

//-- Расслабление мышц лица --//

Почему на нашем лице появляются морщинки? Да потому, что мы не умеем вовремя снять напряжение и оно накапливается день ото дня в наших мышцах. Напряжение способно вызвать закупорку и загрязнение мышечных волокон, а это в свою очередь приводит к появлению все новых и новых морщинок.

Следующий комплекс поможет вам расслабить мышцы лица и наслаждаться приливом бодрости и энергии.

### УПРАЖНЕНИЕ 1.

Попробуйте максимально сильно сморщить лицо, затем просто расслабьте его. Повторите от 5 до 10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.

Расположите руки прямо над ушами по обе стороны головы. С помощью всех пальцев, кроме большого помассируйте височные мышцы.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.

Направляя взгляд прямо перед собой, опустите нижнюю челюсть как можно ниже. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Затем улыбнитесь как можно шире и задержите это положение на некоторое время. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.

Кончиками пальцев ощупайте свое лицо. Может где-то еще остались участки напряжения, которые необходимо снять. В конце аккуратно накройте лицо обеими ладонями и полностью расслабьтесь.

//-- Убираем морщинки со лба --//

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.

Плотно прижмите кончики пальцев к волосистой части головы. Помассируйте кожу круговыми движениями. Снимая напряжение в этой области вы предотвращаете появление морщинок на лбу.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.

Положите указательные пальцы симметрично середине лба. Медленным движением двигайте пальцы вверх-вниз, как будто «пилите» лоб. Постепенно сдвигайте и раздвигайте их к краям лба. Повторите от 5 до 10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.

Плотно накройте макушку рукой и посмотрите вниз. Почувствуйте сильное натяжение. Оно укрепит мышцы и уменьшит морщины на лбу. Полностью расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.

Расположите указательные пальцы параллельно бровям. Не убирая пальцев и не ослабляя нажим попробуйте сократить лобную мышцу. Расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.

//-- Упражнения для глаз --//

С помощью этих упражнений вы сможете поддерживать тонус тканей окружающих глаза, избежать появления «гусиных лапок», набрякших век и просто подарите своим глазам отдых.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.

Медленно посмотрите вверх и вниз. Затем переведите взгляд вправо и влево.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.

Крепко зажмурьтесь. Задержитесь на пять счетов и расслабьтесь. Упражнение повторите от 5 до 10 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.

Прижмите указательные пальцы к внутренним уголкам обоих глаз. Стимуляция этих точек поможет снять напряжение и предотвратить появление мешков под глазами.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.

Прижмите средний и указательный палец правой руки к внешнему краю правой брови. Подтягивая пальцы в сторону волос, посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и расслабьтесь. Повторите упражнение на левый глаз. Выполняйте движения от 5 до 10 раз.

Упражнение поможет предотвратить появление набрякших век.

#### УПРАЖНЕНИЕ 5.

Закройте глаза, положите на них ладони и полностью расслабившись, передайте глазам тепло своих рук.

//-- Сохраняем красоту губ --//

Чтобы надолго сохранить внешний вид губ и предотвратить появление морщинок около рта, попробуйте укрепить лицевые мышцы с помощью следующих упражнений.

#### УПРАЖНЕНИЕ 1.

Глядя на себя в зеркало четко и громко произносите следующие звуки: А-а, Э-э, У-у, Ы-ы, О-о. Постарайтесь звук оформлять именно губами. Почувствуйте как заработали мышцы вашего лица.

#### УПРАЖНЕНИЕ 2.

Широко раскройте рот и попытайтесь втянуть губы вовнутрь. Задержитесь в этом положении, напрягая мышцы лица. Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 3.

Растяните рот, как будто вы широко улыбаетесь или пытаетесь выговорить звук «И-и-и». Задержитесь в этом положении. Полностью расслабившись, повторите упражнение 5 раз.

#### УПРАЖНЕНИЕ 4.

Изобразите сладкий поцелуй и отправьте его своему отражению в зеркале.

### Глава 3

#### УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Хотите выглядеть на все сто? Тогда не забывайте, что именно «всею голова». Это, конечно же, волосы. Даже самое красивое платье не заслужит высокой оценки, если роль дополнения играют грустные сосульки, по недоразумению именуемые прической. Роскошная грива – украшение, которое невозможно взять напрокат или достать в одночасье из баночки престижной фирмы. В то же время слабые, тонкие, сухие или, наоборот, слишком жирные от природы волосы при правильном, а главное, регулярном уходе могут чувствовать себя прекрасно.

Да, профессионал-стилист может создать эффектную прическу практически из любых волос. В ближайшие двадцать четыре часа вы будете великолепны. Но если хотите продлить это счастливое время до бесконечности, прислушайтесь к моим рекомендациям.

Экспресс-диагностика. Лучше всего проводить диагностику через некоторое время после мытья головы. Другими словами, состояние волос проявляется наиболее отчетливо, когда спасительное действие бальзамов и ополаскивателей уже сходит на нет, а пыль, грязь, выделения сальных желез еще не успели обезобразить нежное тело волоса. Самый простой способ, приемлемый для самостоятельной «домашней» работы, – это визуально-тактильный метод (посмотреть—потрогать). Здоровым считается волос, упругий на ощупь, гладкий, блестящий, но не жирный, не ломкий и не секущийся. Если вас интересует более полная информация, можно обратиться за помощью к специалистам. Как известно, проблему легче предотвратить, чем с ней бороться.

Здоровье волос зависит от состояния кожи головы. Жирная или, наоборот, сухая кожа может стать причиной выпадения волос.

Каждой голове – свой шампунь. Можно попробовать определить, к какому типу относятся ваши волосы. Единственная неувязка в том, что различные фирмы, парикмахерские школы и отдельные специалисты расходятся не только в терминологии,

но и в видении самой проблемы. Например, у японцев нет понятия «жирные волосы». Если волосы жирные, их надо вымыть – таково мнение специалистов из Страны восходящего солнца.

У большинства из нас от природы волосы нормального типа. Им подходят средства, на которых написано «для всех типов волос» или «для нормальных». Можно использовать специальные шампуни, придающие объем, но никогда не пытайтесь экспериментировать с препаратами, не вам адресованными. Вы рискуете испортить волосы.

Если вы подвергали волосы химической завивке или окраске, то они автоматически переходят в категорию сухих и поврежденных. Им требуются дополнительные уход и защита. Только не переусердствуйте, иначе свежие отрастающие волосы будут получать избыточный заряд питания. Выход – наносить питательные составы на концы волос, не затрагивая молодую поросль. Можно применять специальные увлажняющие шампуни: они не утяжеляют волосы, но в то же время обеспечивают достаточный уход.

Доводим до кондиции. Самые здоровые волосы – 5 см от кожи; волосы длиной до 20 см требуют дополнительного ухода, а волосы ниже плеч практически всегда нуждаются в интенсивной подпитке.

Практически во всех «волосяных» линиях наряду с шампунями представлен богатый выбор кондиционеров. Они обеспечивают не только легкость при расчесывании, но, что значительно важнее, повседневную защиту тела волоса. Даже если вам кажется, что для ухода достаточно только одного шампуня, хотя бы раз в неделю применяйте кондиционер.

Вы заметили, что, несмотря на все старания, волосы остаются тусклыми – проведите сеанс интенсивной терапии. Используйте маски. Одни наносятся перед мытьем волос. В любом случае маску необходимо оставить на достаточно продолжительное время, а затем тщательно смыть.

Все большей популярностью пользуются тоники. Они оживляют «пониженные» волосы. Их можно использовать в промежутках между «головомойками».

Давно прошли те времена, когда средства для укладки ограничивались только лаком да гелем сомнительной фиксации. Сейчас разнообразие муссов, гелей-спреев, пенки, восков и других специальных средств впечатляет. С их помощью можно создать самую замысловатую прическу. Главное – не забывайте: ваша голова должна выглядеть максимально естественной. Для этого процесс укладки можно начать уже во время мытья. Например, шампунь Spandex фирмы Sebastian превращает выющиеся волосы в локоны, а прямым придает аккуратно-ухаженный вид. Популярны средства с дополнительными эффектами. Например, нежная пенка с блестками Jelly Mousse компании Goldwell делает волосы идеально здоровыми и сияющими.

Укладка коротких волос должна занимать не больше 25 минут (я не говорю о тех случаях, когда вам вздумалось поэкспериментировать). Если вы тратите больше времени – пора в парикмахерскую. Вы два дня как оттуда? Мастер не понял, что вы хотели, или он не умеет стричь? В последнем случае – ищите альтернативу. В первом – подберите картинку в модном журнале, полностью отвечающую требованию «и я хочу такую же». Захватите ее в салон и руками специалиста попытайтесь воплотить свою мечту в жизнь. Только старайтесь оставаться в рамках здравого смысла. В конце концов, вы обратились к парикмахеру, а не к пластическому хирургу.

## Глава 4

### УХОД ЗА РУКАМИ

Если вы всегда мечтали о нежной и гладкой коже рук, о ногтях, сияющих перламутром морской раковины, тогда эта глава позволит вам раскрыть некоторые тайны ухода за руками. Секрет красоты достаточно прост. Он включает в себя четыре основных этапа, овладев которыми вы с гордостью будете выставлять напоказ свои руки, а не малодушно прятать их в карманы.

Первый шаг состоит в тщательной и глубокой чистке ногтей, которую необходимо

проводить каждое утро. Эта процедура позволит вам не только почистить ногти, но и удалить отмершие клетки кутикулы.

Второй шаг – это защита ногтей, которая позволит вам удерживать влагу в ногтях на протяжении целого дня. С помощью этой процедуры вы предотвращаете негативное воздействие стирального порошка, моющих средств и переувлажнение ногтей при контакте с водой.

Третий шаг – это интенсивное питание кожи рук. Вам придется постоянно увлажнять руки кремом, что позволит защитить кожу от негативного влияния солнечных лучей и предотвратить потерю влаги.

Последний шаг представляет собой процедуру, которая проводится вечером перед сном. Это усиленное питание и увлажнение ногтей, позволяющее им восстановиться в течение ночи.

//-- Первый шаг --//

Самой важной составляющей ухода за ногтями является чистка. В течение дня наши руки соприкасаются с огромным количеством вещей и бытовой химии, которые загрязняют ногти. Очищая их, вы удаляете въевшуюся грязь и косметику; предотвращаете появление заусениц и избавляете кутикулы от омертвевших клеток; превращаете ногтевое ложе в аккуратную, красивую дугу. И, конечно, самое главное – чистка ногтей усиливает кровообращение, способствуя оздоровлению ногтей.

Для этой процедуры вам понадобятся жидкое мыло и щеточка из натуральной щетины, мягкой с одной стороны и жесткой с другой. Не рекомендую пользоваться нейлоновыми щетками, так как они царапают ногти и кожу.

Нанесите на мягкую щетину жидкое мыло и слегка взбейте пену. Когда появится обильное количество пены, начинайте чистить ногти, смягчая кутикулы. Затем, используя жесткую щетину, продолжайте чистку под ногтями и по их поверхности. Если у вас есть заусеницы или воспаленные участки кожи, пропускайте их. Чистите осторожно, но тщательно. Нежная пена жидкого или глицеринового мыла в сочетании с мягкой щетиной щеточки позволит вам тщательно очистить ногти, не травмируя ткани ногтей и кожу вокруг них. Повторяя процедуру, обязательно очистите все ногти на обеих руках. Что касается ежедневности чистки, возможно, она подойдет не всем. Если у вас чувствительные тонкие ногти, значит, вам следует реже проводить процедуру. Появление микротрещинок на поверхности ногтя также свидетельствует о вашем чрезмерном усердии. Тем, у кого мягкие ногти и очень чувствительная кожа, достаточно проводить чистку раз в неделю.

После того, как вы почистили ногти, тщательно вымойте руки под струей проточной воды и также тщательно высушите их чистым полотенцем.

//-- Второй шаг --//

Как только вы высушили ногти, нанесите на них защитный слой. Это поможет удерживать влагу внутри тканей ногтей. Говоря о защитном слое, я имею в виду специальные средства для ногтей, которые в изобилии представлены на косметическом рынке. Это – специальные лосьоны, которые продаются в таких же упаковках, как лак для ногтей и представляют собой бесцветную защитную основу. Также можно приобрести специальные защитные кремы для ногтей, но не путайте с кремами, которые подходят для кожи рук. Хорошим и эффективным средством вам послужат лимонный сок и обыкновенный столовый уксус. Можно втирать в ногти теплое оливковое или миндальное масло. Просто помассируйте маслом в течение 5 минут поверхность ногтей. Еще одним необычайно простым, но в то же время эффективным средством является гигиеническая помада, в состав которой входит воск. Именно воск изолирует ваши ногтевые пластины от негативного воздействия воды и грязи. Нанесите губную помаду на верхние части поверхности каждого ногтя, затем большим пальцем аккуратно, но тщательно вотрите ее. Убедитесь в том, что также тщательно вы обработали кутикулы, так как недостаточный

уход за ними приводит к возникновению многих проблем с ногтями.

//-- Третий шаг --//

Следующим шагом должна быть забота о коже рук. Воспользуйтесь любым, хорошо увлажняющим или защитным кремом для рук. Тщательно вотрите большое количество крема в кожу по всей поверхности. В холодное время втирайте крем более продолжительное время, а если ваши руки склонны к образованию трещинок от воздействия мороза, попробуйте втирать в кожу рук теплое масло (оливковое, миндальное, масляный раствор витамина Е).

Старайтесь в течение дня несколько раз пользоваться кремом. Ежедневное многократное увлажнение позволит защитить кожу рук от ультрафиолетовых лучей, обветривания, воздействия воды и химии. Запомните! Переувлажнить кожу рук просто невозможно.

//-- Четвертый шаг --//

В течение дня наши ногти подвергаются воздействию многих негативных факторов: солнце, щелочи мыла или моющих средств, грязь. Чтобы противостоять влиянию внешней среды необходимо регулярно подпитывать наши ногти.

После того как вы помыли руки перед сном, нанесите на каждый ноготь небольшое количество питательного крема для ногтей. Затем разотрите его по всей поверхности. Помимо уже готовых косметических препаратов, которые продаются во многих магазинах, воспользуйтесь следующими рецептами:

1. Высушив руки, окуните пальцы в теплое оливковое, миндальное или лавандовое масло на 5 минут, усилить эффект вам поможет чайная ложка меда. Затем оберните руки теплым полотенцем на 5 минут и снова помассируйте их с маслом. Можно оставить состав на всю ночь, надев на руки хлопчатобумажные перчатки.

2. Смешайте 100 г растительного масла, несколько капель витамина А, 3 капли йода или 5 капель лимонного сока. Погрузите кончики пальцев в полученный состав и подержите 10 минут. Затем ополосните руки прохладной водой.

3. Возьмите грейпфрут и срежьте с него кусочек корки с небольшим количеством мякоти. В течение нескольких минут потрите ногти грейпфрутом, затем, ополоснув ногти прохладной водой, нанесите на них питательный крем. Фруктовые кислоты, входящие в состав цитрусовых, прекрасно питают и укрепляют ногти.

После того, как вы подпитали ногти, уделите внимание коже рук. Воспользовавшись питательным кремом, втирайте его в течение некоторого времени. Это позволит коже восстановиться, пока вы спите. Кстати, масляные ванночки для ногтей окажутся такими же эффективными и для кожи рук.

//-- Уход за кутикулами --//

Ежедневная чистка ногтей позволит удалить отмершие клетки кожи в области кутикул и предотвратит их прирастание к поверхности ногтя, что приводит к появлению заусениц. Именно ежедневная чистка избавит вас от многих проблем.

Чтобы ногти выглядели более красивыми и эстетичными, осторожно отодвигайте кутикулы после каждой чистки. Для этого используйте триммер. Он имеет форму лопатки и специально предназначен для этой цели. Обычно в маникюрных наборах продается триммер с двумя концами. Второй конец имеет маленькое острие и используется для снятия грубых и сухих фрагментов кожи на кутикулах. Чтобы их обработать, сначала используйте кончик в форме лопатки. Это придаст ногтям округлую форму. Затем расположите второй конец триммера у одного из краев кутикулы, держа его параллельно ногтю и под углом к кутикулам. При этом зубчики должны быть направлены вверх.

С помощью триммера вы снимаете отмершие фрагменты кожи, не проникая под кутикулы. Во избежание травмирования, не используйте триммер больше одного раза в неделю. Неправильная обработка или же полное отсутствие ухода за ногтями могут привести к тому, что у вас сформируются чрезмерно разросшиеся кутикулы.

Чтобы избавиться от них, рекомендуем очень простое и безболезненное средство: смочите кончики пальцев в воде, затем погрузите их в чашку с кукурузной мукой и

тщательно вотрите муку в область кутикул. Ополосните руки и щеточкой для ногтей плавно протрите ногти. Затем, используя грубое махровое полотенце, слегка полируйте их и вытирайте насухо.

Смягчить сухие и твердые кутикулы вам помогут эфирные масла, которые также прекрасно стимулируют рост ногтей. Вы можете попробовать масла кедр, иланг-иланг, эвкалипта, розы, герани, лаванды или можжевельника. Капните на каждый ноготь по капле и плавно вотрите в кутикулы. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока кожа не станет мягкой.

//-- Формы ногтя --//

Конечно, мода ежесезонно диктует новые формы ногтей. Но не всегда хочется выглядеть экстравагантной. Существует четыре основных формы ногтя.

Первая форма – это повторение линии верхней части ногтевого ложа. Она хороша и удобна тем, кто работает руками. Если у вас ломкие и слабые ногти, то они не пострадают, если им придать такую форму.

Вторая конфигурация – овальная. Такие ногти более женственны, но придавать овальную форму лучше всего крепким ногтям.

Третья конфигурация – квадратная и выглядит немного экстравагантно. Также подходит женщинам с хрупкими ногтями.

Четвертая повторяет конфигурацию кутикул. Такие ногти выглядят очень естественно и подходят всем женщинам. Прежде чем следовать моде на форму ногтей, убедитесь, что она соответствует не только форме ваших рук, но и стилю одежды.

Чтобы придать ногтям форму, повторяющую линии ногтевого ложа, подпиливайте кончик ногтя, держа пилку параллельно этой линии. Слегка наклоняйте пилку назад, чтобы скосить кромку ногтя. Работая пилкой в одной направлении добейтесь желаемой длины. Затем подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца, потом сделайте то же самое с другой стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок, там, где он отделяется от пальца, это сделает ноготь более укрепленным. После того как вы сделали набросок, на кончике появятся четыре точки. Две нижние находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных боковых участков, расположенных выше. Две верхних точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. С помощью пилки уберите углы, сделав линию более плавной. С помощью более мелкозернистой пилки уберите шероховатости и зазубрины.

Чтобы придать ногтям форму трех остальных вариантов, воспользуйтесь рекомендациями описанными выше. Просто в конце с помощью пилочки образуйте тот контур, который вам нравится больше всего.

Чтобы ногти не ломались и были более крепкими, приготовьте мазь на основе воска, которую регулярно втирайте в ногтевые пластины. Растопите на паровой бане 20 г пчелиного воска (его можно купить там, где продают мед) и 1/2 чайной ложки масла жожоба. Остудите смесь и храните при комнатной температуре, используя по мере надобности.

После того, как вы добились нужной для себя формы ногтей, используя натуральные средства для усиления блеска, подчеркните их природную красоту.

С помощью специального крема, придающего ногтям блеск и кусочка замши или меха, вы без труда добьетесь желаемого результата. Нанесите небольшое количество крема на ноготь и начинайте полировать его кусочком замши, совершая движения только в одном направлении. Добиться блестящих ногтей можно с помощью пчелиного воска. Просто разотрите воск по поверхности ногтя и отполируйте его также, как при использовании крема.

//-- Маски для ухода за руками --//

#### ВАННОЧКА ИЗ ОТРУБЕЙ

Позволит смягчить кожу рук и сделает ее шелковистой. Разведите полстакана любых



отрубей стаканом кипятка. Подождите, пока отруби остынут до температуры тела, погрузите в них руки и держите 10 минут. Затем вымойте руки в теплой воде и тщательно высушите.

#### МАСКА ИЗ ЯИЧНОГО БЕЛКА

Хорошенько взбейте яичный белок. Опустите руку в емкость и тщательно вотрите белок в кожу руки. То же самое сделайте с другой рукой. Через 3 минуты вымойте руки теплой водой и тщательно высушите.

#### УБИРАЕМ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

Если вас беспокоят пигментные пятна на руках, следующие отбеливающие маски придут вам на помощь:

Смелите в миксере 2 столовые ложки овсяной крупы. Полученную муку разведите соком половины лимона. Нанесите кашицу на тыльную сторону ладони и подержите 3-4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите. Так как лимон и многие цитрусовые сушат кожу рук, обязательно нанесите питательный или увлажняющий крем.

#### ОТБЕЛИВАТЕЛЬ ДЛЯ РУК ИЗ ЙОГУРТА И ЛИМОНА

Смешайте 250 г обычного йогурта (не фруктового) с соком одного лимона. Подержите смесь в закрытой посуде в холодильнике несколько часов, смажьте кисти полученным составом и подержите 3-4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите.

Полученная маска может храниться в холодильнике несколько недель.

И напоследок хочу добавить: какую бы работу вы не выполняли руками – сажали цветы, мыли посуду, стирали – оберегайте руки с помощью перчаток, а чтобы солнце своими сильными лучами не вредило коже ваших рук, пользуйтесь кремами с солнцезащитным фактором.

### Глава 5

#### КРАСОТА ВАШИХ НОГ

Ступни ног – в отличие от прочих эффектных частей тела – не вдохновляют поэтов. Но ухоженные ступни – фундамент красоты, и летом красавица на стройных ногах с жесткими пятками и грубыми ногтями теряет львиную долю своего очарования.

**Шаг 1. ПЕДИКЮР.** Можно делать его самостоятельно, но лучше отправиться в салон – тогда из тяжелого труда в скрюченном положении процедура превратится в сеанс релаксации. Кроме того, срезая загрубевшую кожу станком, вы можете неправильно соблюсти форму пятки или пораниться.

Советы упорным поклонницам метода «сделай сам»:

В ванночку добавляйте расслабляющие и дезинфицирующие средства. Пока ступни отмокают, разотрите их щеткой или сделайте пилинг скрабом для ног.

Отвердевшую кожу (мозоли, натоптыши) скоблите пилками из прессованной гранитной крошки: сначала с крупным зерном, потом – с более мелким. Не пользуйтесь щипчиками или ножницами – любые ранки чреваты инфекцией.

На большом пальце ноготь срезают в 3—4 приема, чтобы он не расщеплялся. Не скругляйте ногти, иначе они начнут вращаться.

Покройте кутикулу размягчающим средством, оставьте на 1—2 минуты и отодвиньте деревянной или костяной лопаткой, но не срезайте! Сильные наросты сошлифуйте пилкой.

Не забудьте смазать ступни кремом или маслом для ног и сделать массаж – все движения от подошвы снизу вверх по своду стопы.

Нанесите лак с противогрибковым эффектом, освежающий крем или тоник для ног.

Делать педикюр лучше 1 раз в месяц, а если регулярно ухаживать за кожей стоп – то

более редко. Беготня по пляжу босиком – лучший скраб ступней.

**Шаг 2. КОГДА НУЖЕН ВРАЧ.** В салоне могут отказаться делать педикюр и направят к врачу, если у вас врос ноготь, появился грибок или возникли глубокие трещины в коже. Народный способ лечения трещин: смазать их соком свежего помидора. Профилактика появления грибка – средства от пота (пот создает благоприятную среду для его развития). Кожу между пальцами вытирайте насухо.

**Шаг 3. ПРОБЛЕМНЫЕ ЗОНЫ.** Это большой палец, пятка и подушечка под пальцами – там образуются натоптыши и мозоли из загрубевшей кожи (так кожа «защищается» от постоянного давления). Иногда эти места ноют или даже болят. Сверху на пальцах обувь также натирает нам кожу, и возникает сухая мозоль. Избавиться от загрубевшей кожи навсегда невозможно – мы постоянно давим своим весом на малую площадь...

Помните, мозоли нельзя срезать! Сухие мозоли (особенно проникающие кератомы – с уже появившимся «корешком», конусообразным стержнем, уходящим в глубь кожи) лучше удалять аппаратным методом в салоне. Их безболезненно высверливают, последовательно используя сверла разных диаметров, потом вводят мозольную жидкость, затем снова высверливают – и так продолжается в течение нескольких процедур. Еще не «укоренившиеся» мозоли отшлифовывают абразивными камешками из прессованной гранитной крошки. При аппаратном педикюре в салоне широко применяются специальные химические средства, отшелушивающие загрубевшую кожу. Если вы удаляете мозоли самостоятельно с помощью мозольного пластыря, имейте в виду, что появляющаяся из-под грубой корки свежая кожица слишком нежна – ее надо прикрывать специальным защитным пластырем-подушечкой, иначе она снова загрубеет. Вместо пластыря можно приложить на ночь распаренные цветки ноготков или печеный лук.

Отдельная проблема – волдыри. Чтобы даже самые дальние переходы были вам не страшны, заранее пять дней подряд обильно наносите перед сном на ступни средство против пота и надевайте хлопчатобумажные носки. Потом делайте это раз в неделю. Жжение и боль от уже появившегося волдыря снимайте кусочком ваты, пропитанным холодным молоком.

**Шаг 4. УХАЖИВАЕМ ЗА КОЖЕЙ.** Две главные проблемы кожи ступней – сухость и потливость. Причина сухости – в недостатке сальных желез на ступнях, а потливости – в избытке потовых желез и нарушении кровообращения. Минимум 2—3 раза в неделю после душа обрабатывайте ступни скрабом и смазывайте питательным средством для ног. Многие препараты не только увлажняют кожу ног, но и снимают усталость, дезинфицируют и тонизируют, уменьшают потливость. Кроме того, полезно раз в неделю побаловать свои ножки следующими процедурами.

//-- Ванны --//

С ромашкой, мятой – уменьшают усталость, потливость: 6 ст. ложек ромашки настаивать 1 час в 2 л кипятка, процедить, подогреть, держать ноги, пока вода не остынет.

С кубиками льда и ментолом – снимают отек.

С дубовой, ивовой корой (хвощом, поваренной солью) – уменьшают потливость: 300 г коры варить в 2 л воды 30 минут, процедить, довести объем до 2 л, держать ноги 20-30 минут.

С календулой – для дезинфекции растрескавшейся кожи и профилактики грибковых заболеваний: залить 1 ст. ложку календулы 1 л кипятка.

Контрастные (можно с поваренной или морской солью) – улучшают кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту – в холодной воде.

С сосновыми почками – улучшают кровообращение: на 1 л кипятка – 2 ст. ложки почек, охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку уксуса, держать ноги 10—15 минут.

Салоны предлагают спа-процедуры для ног (грязевые, парафиновые и др.), например так

называемый «парафиновый оргазм»: ноги опускают в теплую парафиновую смесь с витаминными и питательными добавками, а потом надевают специальные носки.

Дома смажьте ступни кремом для ног, обмотайте пластиковой пленкой, наденьте хлопчатобумажные носки и держите 1—2 часа (или всю ночь). Шерстяные носки не годятся – кожа сморщится!

Шаг 5. НАВОДИМ КРАСОТУ. Отполируйте ногти – вместо тусклой желтоватой поверхности появится блестящая, розовая, сияющая здоровьем. Шлифуйте их пластиковыми или замшевыми пилками-бафами, переходя от баффа с грубой зернистостью к более «нежным» (последний блеск ногтям придает замшевая пилка). Облегчают полировку минеральные масла, масло для кутикулы, вода, полировальный крем. После шлифовки нанесите бесцветный лак – иначе поверхность ногтя пожелтеет вновь.

## Глава 6

### СЕКСУАЛЬНАЯ ГРУДЬ

Ее красота и формы воспеты поэтами всех времен и народов. Она вдохновляла многих великих скульпторов и художников, и продолжает это делать до сих пор. Если спросить сильную половину нашего мира, что неизменно притягивает их взгляды и к какой части женского тела хочется прикоснуться больше всего, уверена, больше половины ответит – к женской груди. Она – символ женской чувственности, главенствующий козырь в любовных играх, и именно она придает своей владелице обольстительную уверенность в себе.

Следовать моде на грудь непросто. Только совсем недавно предпочитали женщин с пышными формами, и вот, пожалуйста – уже нарасхват идут плоскогрудые женщины-подростки. Но дело даже не в моде. Абсолютно неважно маленькая она, средняя или пышная, главное в том, что грудь должна быть здоровой и ухоженной.

Холить и лелеять грудь нужно ежедневно. Она нуждается в подпитке кремом, чтобы надолго оставаться эластичной и упругой. Не забывайте и про контрастный душ – это улучшает кровообращение и препятствует образованию опухолей. После теплой ванны, которая расслабляет, и в которой мы так любим нежиться после трудового дня, ополосните грудь холодной водой, а еще лучше протрите осторожно кусочком льда. Мнение, что грудь нельзя массировать, справедливо только для ручного массажа. Очень полезен вакуумный массаж. Он значительно увеличивает объем капиллярного кровотока, улучшая питание тканей. А там, где хорошее кровообращение, организм способен сам избавиться от некоторых проблем. К тому же вакуумный массаж рекомендуют для профилактики рака молочной железы, а еще он великолепно справляется с послеродовыми растяжками на коже груди и повышает ее эластичность. Не менее полезны и занятия спортом. Размеры молочных желез вы конечно не увеличите, но подкачанные грудные мышцы помогут обмануть окружающих.

Даже если вы недовольны формой или размером своей груди, все равно принимайте и любите себя такой, какая вы есть. Относитесь с уважением к этому чуду природы, ведь если она наградила вас именно такой грудью, значит это было необходимо кому-то. И в нашем огромном мире обязательно найдется самый дорогой и любимый человек, который по достоинству оценит вашу самую прекрасную часть тела. А возможно, что уже ценит.

Посмотрите на себя в зеркало, посмотрите глазами влюбленного мужчины, и найдите ласковые и добрые слова для ее описания. Повторите их про себя так, чтобы они как молитва навсегда запали вам в душу. Уверенность в своей уникальности – это великая сила. Уверенную женщину, неважно какой у нее размер груди, оценивают сразу. Главное, я повторяю, это не размер и форма груди, а ее здоровье, красота и долголетие. Следующие девять советов помогут вам надолго сохранить красоту этого прекрасного источника вдохновения для многих мужчин.

1. Регулярно, каждый день увлажняйте грудь холодной водой: под душем или губкой.
2. Осторожно натирайте молочные железы водой с уксусом или поваренной солью (пол ч. л. уксуса или соли на стакан воды), после чего обмойте грудь холодной водой.
3. Очень легко массируйте, даже лучше сказать поглаживайте грудь пальцами смоченными в оливковом масле, оливковом креме или лимонном соке (один раз в день).
4. После 30 лет, через каждые несколько недель проводите легкий массаж-поглаживание с применением регенерирующих кремов, легонько «вбивая» крем в кожу кончиками пальцев. Затем положите на грудь теплый компресс и расслабьтесь на 15 минут.
5. Правильно выбирайте бюстгалтер, давая возможность груди «дышать». Хорошее белье прежде всего должно поддерживать грудь снизу, не сжимая и не деформируя железы и соски. Никогда не спите в лифчике. Бретельки не должны быть натянуты слишком туго, чтобы не пережимать грудную клетку.
6. Если ваша грудь уже вполне сформировалась, но вас не устраивает ее маленький размер, попытайтесь усилить кровообращение в железах с тем, чтобы стимулировать ее разрастание. Кровообращение можно усилить занятиями спортом, теплыми компрессами, инфракрасным облучением (но прежде все же стоит посоветоваться с врачом).
7. Если ваша грудь слишком большая, что чаще всего связано с избыточной полнотой, стремитесь к постепенному снижению веса. Быстрое похудение ведет к опаданию груди.
8. Проявляйте заботу не только о груди, но и ее окружении. Во многом красивую грудь способна подчеркнуть красивая осанка и походка.
9. Раз в год, даже при идеальном состоянии груди, обязательно проходите осмотр у врача-специалиста.

## Глава 7

### ВАННЫЕ ФАНТАЗИИ ДЛЯ ТЕЛА

Вода – да! После душа с соляным скрабом вы почувствуете, что заново родились.

Массаж с солью. Если вы любите то особое ощущение, которое остается на коже ног после прогулки по пляжу, вам придется по душе неповторимое чувство гладкости кожи после душа с соляным скрабом. Удаляя омертвевшие клетки, отшелушивание помогает смягчить кожу, а морская соль – прекрасное естественное отшелушивающее средство. Соляной скраб можно сделать самой: смешайте 1/2 чашки соли, 10 капель ароматического масла, например лаванды или иланг-иланг, и такое количество оливкового или другого растительного масла, чтобы получилась однородная паста. Хотя лучше использовать соли Мертвого моря, которые содержат много полезных минеральных веществ; для скраба подойдет и обычная поваренная соль, но тогда нужно стараться не наносить скраб на поврежденные участки кожи.

Как пользоваться скрабами? Нанесите соль на влажную кожу, начиная с ног и постепенно поднимаясь вверх, что поможет стимулировать кровообращение. Не трогайте шею и грудную клетку (даже самая мелкая соль может вызвать здесь раздражение кожи), но обязательно обработайте скрабом грудь (кроме сосков) и подмышки. Достаточно пользоваться скрабом раз в неделю, а на участки тела, где кожа толще (например, ступни, колени и локти), скраб можно наносить и чаще.

Несколько предостережений для летнего периода. Хотя соль смягчает кожу, она может раздражать открытые раны и участки, поврежденные солнцем или бритьем. После нанесения скраба нужно беречь кожу от солнечных лучей, но в это время хорошо применять средства для автозагара: скраб удаляет омертвевшие клетки, поэтому нет опасности, что автозагар ляжет неровно.

Нет лучшего способа вернуть утраченные силы, чем окунуться в прохладную сверкающую голубую воду. Похожее ощущение бодрости подарит вам и контрастный душ, который заставит кровь быстрее бежать по телу.

Постойте несколько минут под горячим душем, а затем на 60 секунд сделайте воду

ледяной. Повторите этот цикл 2—3 раза. А в конце процедуры, чтобы продлить ощущение восторга, которое подарит вам контрастный душ, нанесите несколько капель охлаждающего мятного масла на мочалку и хорошенько разотрите ею все тело (только следите, чтобы масло не попало в глаза).

Можно попробовать и другие средства, которые снимут усталость и наполнят вас энергией.

Побалуйте себя кратким массажем головы: нанесите на ладони несколько капель масла розмарина, которое приятно пощипывает кожу, и затем сосредоточьтесь на участке за ушами. Ослабив напряжение расположенных здесь мышц, вы расслабите челюсти. Медленно двигаясь от ушей к шее, надавливайте на мышцы большим пальцем и прижимайте их на несколько секунд, затем отпускайте. Дойдя до основания черепа, разотрите шею большими пальцами, чтобы снять напряжение шейных мышц. Блаженство!

Представьте, что вы все утро поднимались по крутой горной дороге, и вдруг перед вами открывается кристально чистое озеро. Через мгновение вы уже погружаетесь в освежающую прохладную воду и наслаждаетесь пьянящим ароматом хвойного леса. Похожие ощущения вам даст бодрящая ванна с ароматическими маслами. Масла можжевельника и кипариса не только очищают и подтягивают кожу, но и успокаивают боль в мышцах и суставах.

В предлагаемом нами рецепте используются 4 ароматических масла. Добавьте в наполняющуюся ванну 4 капли масла кипариса, 10 капель масла можжевельника, 3 капли масла сладкого апельсина и 1 каплю масла сосны. Вода должна быть приятно-теплой. Также добавьте немного ароматных трав (например, тимьян, ромашку или лаванду), которые напомнят вам запахи леса! Полежите в такой ванне 20 минут. Пока вы отмокаете, зажгите свечу с экстрактами зеленого чая или других растений, выбрав в зависимости от настроения бодрящий или успокаивающий аромат. Вытеревшись полотенцем, нанесите на кожу немного духов со стимулирующим или расслабляющим эффектом.

Если закрыть глаза, нетрудно представить себе море, свежий запах, дивные оттенки синего и зеленого. И к счастью, не обязательно жить у моря, чтобы использовать его целительную силу. Можно купить сушеные водоросли и либо просто добавлять их в воду, либо смолоть в порошок и использовать как соль для ванны. А можно взять готовые средства, содержащие морские водоросли и ароматические масла. Чтобы ваша ванна с водорослями была достойна русалки, вода должна быть приятно-теплой (слишком горячая вода сушит кожу), и полежать в ней надо не менее 20 минут – это поможет расслабиться. На несколько минут можно нанести на лицо очищающую и освежающую маску с экстрактами морских водорослей и витаминами.

## Глава 8 SPA НА ДОМУ

Говорят, что греческая богиня красоты и любви Афродита появилась на свет из морской пены. Своей нежной кожей, блестящими волосами и внутренним светом она обязана природным элементам, которые ее окружали: водорослям, грязи и соли. Богатые витаминами, минералами и протеинами, эти морские сокровища – не просто поэтическая часть мифа. Являясь компонентами косметических средств, они могут все: избавить кожу от прыщей или сделать тусклые волосы блестящими, придать утонченность силуэту, защитить от внешней агрессии и просто подарить удовольствие. В морской воде растворимых минералов содержится примерно столько же, сколько в крови человека. Поэтому в море или морском климате коже практически не нужно защищать себя от окружающей среды. Она отдыхает и расслабляется.

Косметические средства с морскими элементами включают витамины и антиоксиданты, которые помогают коже избавиться от свободных радикалов. Активное использование водорослей и микроорганизмов, в частности экстракта морского планктона, нормализует деятельность клеток кожи. Дары моря «работают» с лицом и телом мягче и гармоничнее,

чем синтетические кремы и кремы с компонентами животного происхождения. Ведь, согласно одной из научных теорий, жизнь зародилась в океане. Поэтому всё морское человеческий организм воспринимает как нечто генетически родственное, как привет из далекого детства. И оно действительно способно творить чудеса.

Проблема 1: грубая, ороговевшая кожа. Морская соль имеет выраженную кристаллическую структуру. Поэтому, втирая соль легкими круговыми движениями, вы поможете своей коже избавиться от омертвевших чешуек и сделаете ее нежной и гладкой. При этом избегайте попадания на лицо или поврежденные участки кожи, потому что соль залечивает старые раны, но разъедает свежие. Значительно мягче действуют скрабы и отшелушивающие средства, где соль является основным, но не единственным компонентом: например, соляные скрабы от ANAVA и GUAM. Не рекомендуется использовать препараты с солью, если у вас чувствительная кожа. Дополнит уход за грубой кожей любое средство, в состав которого входит увлажняющее масло. Используйте его после душа или ванны 1—2 раза в неделю.

Проблема 2: усталость ног, сухая кожа. Для ухода за ногами помогут средства с морскими водорослями, которые отшелушивают омертвевшие частички кожи, питают и увлажняют ее. Средства с морскими водорослями для ванны и душа нежно обволакивают кожу, делая ее гладкой и шелковистой. Попробуйте соль для ванн с микроионизированными водорослями от THALGO, молочное масло для ванн «Водоросли и морские минералы» от NATURE SHOP, тонирующий гель для душа с морскими минералами от NIVEA BATH CARE.

Проблема 3: угри и прыщики на лице. Они появляются в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингредиенты. Различные маски с морскими глинами также прекрасно очищают кожу, открывают поры, благодаря чему кожа начинает дышать. Морские «агенты» как по волшебству выводят токсины и шлаки, благодаря чему улучшаются состояние кожи и цвет лица. Попробуйте средства из линии SKIN PURE: маску CLARIFYING MASK и тоник MATIFYING AND PURIFYING BI-PHASE TONER от LANCASTER или маску MASKAQUAMILK от LANCASTER.

Проблема 4: кожа утратила сияние. «Разбудить» внутренние ресурсы, вернуть к жизни и активизировать обменные процессы – посильная задача для посланцев Мирового океана. Экстракты из кожи и плавников рыб, планктона, кораллов, панцирей, концентрированная морская вода и отдельные микроэлементы, добываемые из нее, а также бурые, зеленые, синезеленые, красные и прочие водоросли... Кремы, включающие их, подходят для любого типа кожи и всех возрастов. Попробуйте увлажняющее средство HYDRA-SORBET и лосьон LOTION MINERAL AQUA из линии IOD от CHRISTIAN DIOR, сыворотку против морщин THERMAL LIFTING SERUM от SANS SOUCIS.

Проблема 5: тусклые, секущиеся волосы. Морская соль – прямая угроза для волос. Она повреждает тело волоса, делает его тонким и хрупким. По степени агрессивности воздействие соли можно сравнить только с пагубным влиянием ультрафиолета. На помощь приходит все тот же морской компонент – водоросли. Парикмахеры утверждают, что для увлажнения и укрепления волос, а также для придания им блеска наиболее подходят средства, содержащие экстракты ламинарии. Попробуйте линии для ухода за волосами таких марок, как THALCO, THAL'ION PHYTOMER и PHYTO DESS.

Проблема 6: избыточный вес, эффект апельсиновой корки, отеки. Ждать волшебных превращений не стоит, но добиться стойкого положительного эффекта вполне реально. Микроэлементы, соли, вытяжки и экстракты способны привести в норму обменные процессы в клетках. Под их действием будет скапливаться меньше жидкости, жиры начнут активно расщепляться – все это приведет к заметному улучшению фигуры. Попробуйте укрепляющий лосьон REVITALIZING BODY LOTION WITH PLANT-MARINE «CELL EXTRAOS» от CLARINS, маску «МОРСКОЙ САД» от GREEN MAMA,

## Глава 9

### ОДА БАНЕ

В русском лексиконе довольно часто можно услышать выражения типа: «Иди в баню», «Прилип как банный лист...», ну и так далее. Возможно это связано с тем, что еще наши древние предки-славяне знали, что баня способна сделать с человеком. Баня нам нужна для тепла, в результате которого тело потеет, жидкость выделяется через потовые железы, а ей на смену в кожу поступает новая – из кровеносных сосудов. Наша кожа обновляется и получает мощную подпитку изнутри. Коже от этого только хорошо. Сосудам также неплохо, потому что они расширяются. Вслед за этим происходит расслабление мышц – через расширенные сосуды они быстро отдают шлаки и получают питательные вещества. Активная циркуляция воды из кровеносных сосудов в кожу ускоряет все обменные процессы в организме. В результате самочувствие и наш внешний вид улучшаются. Вообще, баню можно назвать самой эффективной косметической процедурой для кожи лица и тела. Так зачем тратить огромные деньги на косметические процедуры в модных салонах, если регулярное, раз в неделю, посещение бани подарит вам те же эффекты.

Тем более, что возрастных ограничений для бани практически не существует, вы спокойно можете, еще с молодости, планировать процедуры ухода за кожей, включив в их список посещение бани. Выбор в этом вопросе не маленький – русская баня, финская сауна, турецкая баня (хаммам), и совсем уж экзотические японские фуру и офуро, а также итальянская, ирландская, канадская и так далее.

//-- Русская баня --//

Пожалуй самая близкая и родная для русской души и тела. Сочетание пара и веника для нас привычное, для иностранцев сплошная экзотика. Горячую воду плещут на каменку или правильней выразиться – поддают – «поддай парку», вода испаряется и разносит тепло по парной. На прохладном теле пар конденсируется, отдавая жар. Чтобы усилить этот эффект, применяют веник. Так как его суммарная поверхность больше, чем поверхность тела, то он хорошо собирает тепло пара и передает его нашей коже.

Веник, конечно же главная особенность нашей бани. Разнообразие веников огромное. Например, дубовый или ореховый великолепно подходят для жирной кожи, за счет своих дубильных веществ. Широкие листья прекрасно конденсируют на себе пар и отдают нашей коже тепло. Всем известны благотворные эффекты ароматерапии. Так вот, она не обошла стороной и веники. Самые лучшие ароматические веники, это выполненные из эвкалипта и полыни, так как они очень богаты эфирными маслами. Серьезно попариться такими вениками проблематично, листья мягкие, а прутья чересчур жесткие, поэтому эвкалипт и полынь чаще добавляют к другим веникам. Но зато они отдают очень полезные ароматы и лечат многие болезни.

Березовые веники тоже хорошо пахнут, к тому же они прекрасно лечат проблемы кожи и повышенную потливость.

Черемуховый веник обладает великолепными бактерицидными свойствами.

К массажным веникам относят веники из можжевельника и пихты, вообще любые хвойные веники специально созданы для массажа и для того, чтобы стимулировать осязательные рецепторы кожи. Эфирных масел в них, кстати, также достаточно, поэтому их рекомендуют при респираторных заболеваниях. Одно исключение, если ваша кожа чувствительна и склонна к раздражению, не рекомендуется использовать в бане колючие веники.

Заходя в баню первый раз, лучше посидеть неподвижно и веником не пользоваться, постепенно перемещаясь с нижних на более высокие полки, что займет примерно 5—10 минут. При следующих заходах влажность увеличивается и тут уж веники очень к месту. Ну а затем холодные обливания, бассейн или сугроб. Вам обязательно понадобятся шапочка, тапочки, рукавица, простыня (не во всех банях приветствуется хождение

нагишом), а также хорошая мочалка, скраб для лица и тела, душ-гель.

//-- Сауна или финская баня --//

Сауна по фински означает «баня». Традиционная финская баня мало чем отличается от русской. В сауне тепло от печки передается телу через нагретый воздух. Так как этот воздух сухой, тело начинает интенсивно потеть, поэтому оно способно выдерживать высокую температуру, как правило около 130°C. Считается, что в сауне лучше всего лежать, иначе может нарушиться кровообращение в ногах. Особенно важно, чтобы при первом заходе, тело было сухим, если же вы приняли душ, то стоит тщательно вытереться насухо полотенцем. В зависимости от температуры тела, в сауне можно находиться от 5 до 20 минут. Затем делается короткий перерыв, можно принять холодный душ или поплавать в бассейне. После контрастных процедур обязательно надо снова прогреться. Последний заход, самый короткий, потом – отдых. Когда тело перестанет потеть и остынет, весь цикл можно повторить еще раз. Чтобы усилить приток тепла к телу, хорошо воспользоваться жесткой мочалкой – ею удаляют пот; а чем суше кожа, тем интенсивней теплообмен.

Вам понадобятся: шапочка, тапки, рукавица или мочалка, простынь для сиденья, ароматические масла.

//-- Хаммам – турецкая баня --//

На Востоке этой процедуре принято посвящать целый день, так как турецкая баня – это целый комплекс процедур. В такой бане тепло передается телу обильным влажным паром. А так как этого пара должно быть много, то и температура его не очень высока – обычно около 80°. Сперва – не очень горячее помещение с разогретыми каменными лежанками – чебекшаши (обычно они выполнены из мрамора).

Вспотев на лежанке, переходят в одну из ниш с горячим паром (их может быть несколько с различным режимом температуры). Далее массаж, бассейн, косметические процедуры и отдых.

В турецкой бане тело нагревается не так быстро, как скажем в русской бане, так как температура не слишком высокая. В нашей парной можно просидеть около 30 минут, в турецкой все же следует быть осторожным: из-за высокой влажности пот практически не испаряется и естественная терморегуляция кожи не работает. Но, за счет такого воздействия на нашу кожу, она прекрасно подготавливается к косметическим процедурам.

Массаж выполняют специально обученные массажисты жесткими перчатками, в результате чего эффективно удаляются отмершие чешуйки кожи. Но в принципе то же самое можно выполнить самой. Лечебные грязи, которые раньше часто использовались в хаммамах, сейчас можно заменить косметическими средствами. А после бассейна, вместо ароматических масел, воспользоваться увлажняющими кремами для кожи.

Вам понадобится: жесткая массажная рукавица или щетка, косметические скрабы для лица и тела, кремы или масла; так как турецкие бани часто посещают совместно мужчины и женщины, лучше иметь простыню или халат.

//-- Японские бани – офуро, фуру и сэнто --//

Банная процедура в Стране Восходящего Солнца весьма экзотична. Главный атрибут японской общественной бани – сэнто – купальня с водой, нагретой до 55°C.

Перед тем, как окунуться, потомки самураев моются под краном или выливают на себя воды 4—5 шаек, тазиков, ведер, как угодно. Причем, все водные процедуры выполняются сидя на деревянной подставке на полу. Затем бассейн. Хорошенько пропотев, японцы выходят из купальни и, опять-таки сидя на полу, жестким полотенцем или рукавицей тщательно растирают все тело. После сеанса массажа – снова в бассейн, и на этом водные процедуры окончены.

Вторым банным изобретением японцев является фуру. Эта своеобразная «парилка» представляет собой большую деревянную бочку, наполненную очень теплой водой. Для пущего удобства парящегося, там предусмотрена маленькая скамеечка. Бочку ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40—50°C. Любитель такой бани сидит на скамеечке.



Со стороны, наверное, жуткое зрелище. Обязательно условие такой бани – надеть на голову шапочку смоченную холодной водой, а также париться в полулежачем положении, чтобы область сердца находилась над поверхностью воды. Время процедуры – 4—5 минут. С непривычки вряд ли можно выдержать больше. После такой нагрузки на сердце, длительный отдых просто необходим, и японцы, выйдя их фуру, насухо вытираются полотенцем, заворачиваются в простыню или халат и не менее часа блаженствуют на кушетке. Желаящие похудеть заворачиваются в шерстяные одеяла.

Но самая оздоравливающая процедура, по мнению ученых из Страны восходящего солнца, это офуро – ароматная баня. Только представьте себе: все ту же бочку наполняют не водой, а кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими лечебными травами – общим количеством около 60. Время процедуры в такой бане – 15—20 минут.

Сами японцы считают, что лучшего омолаживающего средства для кожи, а также для похудения, не существует, так как опилки впитывая пот, отдают коже тела все свои эфирные масла.

Итальянская баня во многом похожа на японскую, только вместо опилок используют горячий песок. Песок впитывает пот и регулирует самоувлажнение кожи, а заодно действует как косметический скраб.

Канадская баня тоже очень сильно отдает экзотикой. Канадцы залезают в мешок, наполненный листьями и сеном, потеют и пропитываются растительными выделениями.

Ирландская баня во многом похожа на финскую сауну, с одной лишь разницей – помещение вначале обогревают горячим воздухом, который поступает из печи по трубам вдоль стен и под полом. В этой бане очень сухо, поэтому легко дышится.

Вообщем можно сказать, что баня, как никакое косметическое средство, замедляет процессы старения: банный жар стимулирует белковый обмен в коллагеновых волокнах – «каркасе» вашей кожи. Результатом этого становится синтез новых клеток, ваша «оболочка» раз от раза становится легче и глаже.

## Глава 10

### ИСКУССТВЕННОЕ СОЛНЦЕ

Медики считают, что абсолютно «здорового» загара быть не может. Любой загар – это прежде всего удар по молодости. Ультрафиолетовое излучение, проникая глубоко под кожу, нарушает синтез коллагена и эластина – белков, отвечающих за эластичность кожи. В результате кожа теряет упругость, становится более тонкой и склонной к морщинам. Этот процесс специалисты называют фотостарением. Под влиянием ультрафиолетового излучения в поверхностном слое кожи образуются свободные радикалы, также являющиеся виновниками преждевременного старения.

Но если уж выбирать из двух зол – между естественными солнечными ваннами и солярием, – предпочтение следует отдать последнему: он считается более безвредным. Естественный ультрафиолетовый спектр состоит из трех типов волн, различающихся не только длиной, но и степенью воздействия на организм. Волны типа А, проникая глубоко в кожу, изменяют ее цвет, придавая ей бронзовый оттенок, средние волны типа В вызывают солнечные ожоги, а короткие С-волны – самые жесткие, смертоносные для всего живого (с ними как раз и призван бороться изрядно потрепанный озоновый слой планеты). В отличие от солнечных лучей современные ультрафиолетовые лампы соляриев излучают в основном А-волны, пропуская ограниченное количество В-излучения – оно необходимо нашему организму для синтеза витамина D.

Кроме того, загорая на свежем воздухе, можно только приблизительно, на глазок определить дозу облучения, которую вы уже получили: точную интенсивность естественного ультрафиолета установить практически невозможно. Зато сеансы в солярии, длительность которых контролируется, не позволят вам переоблучиться.

Если разумно пользоваться солярием, он даже полезен: кожа становится чище.

Некоторые специалисты отмечают также положительное влияние искусственного солнца на нервную и кровеносную системы.

//-- Кожа бывает разная --//

Для того чтобы загорать правильно и без вреда, прежде всего нужно определить свой тип кожи. Он зависит от количества меланина – протеинового пигмента, который темнеет под действием А-ультрафиолета, тем самым защищая кожу от ожога. Существует четыре типа кожи. У людей первого типа – с молочной кожей – вырабатывается совсем мало меланина; такая кожа очень уязвима для ожогов и почти не приобретает коричневого оттенка. Этим людям лучше совсем отказаться от попыток загореть, чтобы не причинить вреда своему организму. Белокожие представители второго типа могут приобрести легкий золотистый загар, но только постепенно, посещая короткие сеансы в солярии с двухдневными перерывами. Тем, кто имеет третий тип кожи – хорошо поддающийся загару, но при этом склонный к обгоранию, – между первыми двумя сеансами загара лучше сделать перерыв в один день. Людям четвертого типа – хорошо загорающим и никогда не сталкивающимся с проблемой «обгорания» – достаточно соблюдать элементарные инструкции, которыми снабжен любой солярий. Кстати, каждый такой агрегат имеет собственную таблицу для определения длительности сеанса в зависимости от типа кожи – от 6 до 30 минут безопасного загара. Однако большинство специалистов-медиков считают, что, как бы ни был хорош солярий, не стоит облучаться более 20 минут за один раз и более 50 часов в год (включая природные солнечные ванны).

//-- Выбираем солярий --//

Профессиональные солярии могут иметь от 20 до 100 ламп – чем больше их количество и мощность, тем быстрее можно загореть. Большинство новых моделей соляриев снабжены дополнительными лампами для лица – это весьма существенно, так как кожа лица загорает медленнее.

При выборе солярия учтите:

- Наличие таймера, ламп для лица, хорошей вентиляции.
- Дополнительный плюс – наличие душевой кабинки.
- Поверхность солярия обязательно должна обрабатываться специальными дезинфицирующими средствами.
- В уважающих себя салонах вас снабдят чистым полотенцем и предложат очки.
- Компетентный персонал поможет составить индивидуальную программу загара.
- Стоит узнать, как давно менялись лампы.

Односторонний или двусторонний солярий – дело вкуса, у каждого из них есть свои преимущества. Последние модели односторонних соляриев могут быть снабжены вибромассажным устройством или даже гидромассажной ванной. В двустороннем солярии загореть можно вдвое быстрее, но загар при этом нередко бывает с досадными «изъянами» – в тех местах, где тело плотно прижимается к акриловому покрытию, остаются бледные пятна. Новые модели снабжены эргономичным покрытием, повторяющим контуры тела, – для дополнительного комфорта и улучшения кровообращения. Такие солярии требуют тщательной дезинфекции перед каждым новым клиентом.

Вертикальный солярий – одна из последних технологических разработок – лишен всех этих недостатков, но не предполагает ленивого и расслабленного лежания: придется провести примерно 8 минут на ногах.

Турбосолярии – современные «высокоскоростные» агрегаты, напоминающие туннель, – обязательно снабжены таймером, вентилятором, несколькими программами загара, иногда стереосистемой, электроподъемником, кнопками вызова персонала...

Но современный дизайн и полный ассортимент технических «наворотов» – отнюдь не самое главное. Важнейшая деталь искусственного солнца – это само «солнце», а именно ультрафиолетовая лампа.

Лампы высокого давления, используемые в «солнечных студиях» уже не первый десяток лет, дают очень интенсивное излучение В-спектра: загорать в такой солярии можно не более 10 минут, а если у вас очень светлая кожа, то лучше вообще этого избегать. Солярии последнего поколения в большинстве своем оснащены лампами низкого давления и рассчитаны на людей с любым типом кожи. Такие модели соляриев имеют оптимальную комбинацию А– и В-излучения, и в зависимости от количества ламп и их мощности здесь можно загорать от 6 до 30 минут.

Все ультрафиолетовые лампы имеют ограниченный «срок годности» – примерно 500 часов непрерывной работы. В большинстве салонов, заботящихся о своей репутации, регулярно проводятся тестирование соляриев и замена ламп. При выборе солярия в этом вопросе следует быть особенно придирчивой: если срок службы лампы истек, в лучшем случае вы не сможете как следует загореть и просто выбросите деньги на ветер, а в худшем – рискуете подвергнуться действию излучения неконтролируемого спектра.

Еще одно новшество – цветные солярии с розовым, голубым или зеленым излучением. Однако принципиального различия между ними нет. Производятся такие цветные лампы исключительно в эстетических целях.

#### Несколько правил «здорового» загара

- Тщательно очищайте кожу от косметики как минимум за час до сеанса в солярии.
- Устраиваясь в солярии, учтите, что между телом и ультрафиолетовыми лампами должно быть расстояние 10—20 см.
- Для того чтобы активно образовывался меланин, необходимы кислород и хорошее кровообращение, поэтому загорайте после занятий аэробикой или в тренажерном зале.
- Принимая душ после солярия, используйте только нейтральные моющие средства, избегайте скрабов и спиртосодержащих лосьонов.
- Не следует загорать более одного раза в сутки.
- После посещения солярия ни в коем случае не загорайте в тот же день на солнце..

Больше всего во время сеанса в солярии могут пострадать волосы и глаза. Как и от действия природных солнечных лучей, волосы иссушаются, выгорают, становятся ломкими и тусклыми – словом, бандана или бейсболка придется кстати. Вопреки распространенному мнению недостаточно закрыть глаза, чтобы защитить их от лучей. Тонкое веко почти прозрачно для ультрафиолета, действие которого пагубно сказывается на глазной сетчатке, – защитить ее могут только очки с UF-фильтром. При этом правильно подобранные, качественные очки не оставляют на лице заметного следа.

Еще одно уязвимое место – это губы. Кожа губ не вырабатывает меланин, то есть не защищена от вредного воздействия ультрафиолета. При посещении солярия используйте бальзам для губ с UF-фильтром.

Для того чтобы сделать загар более ровным и сохранить его надолго, существуют полезные процедуры «до» и «после». Перед принятием ультрафиолетовой ванны используйте отшелушивающий скраб для тела – загар ляжет более ровно. А после нее обязательно воспользуйтесь увлажняющей эмульсией для тела. Хорошо использовать средства, содержащие витамин Е («ловец» свободных радикалов), или препараты, закрепляющие загар.

Однако не вся косметика и парфюмерия хорошо сочетается с принятием искусственных солнечных ванн, так как она может содержать вещества, усиливающие чувствительность кожи к ультрафиолету. Если в состав духов, кремов или дезодорантов входят эфирные масла цитрусовых, лаванды, бергамота, на коже могут появиться коричневые пятна, а иногда довольно сильные ожоги, но этого можно избежать, приняв перед солярием душ. Некоторые лекарства также являются фотосенсибилизаторами (способны к химическим превращениям под действием света). Поэтому если вы принимаете антибиотики,

мочегонные средства, гормональные препараты, лекарства от диабета или для стабилизации давления, проконсультируйтесь с врачом.

## Глава 11 МАКИЯЖ

Макияж – это декоративная косметика. Само понятие декоративная косметика неразрывно связано с понятием женской красоты. А как сказала героиня, которую сыграла великая актриса Фаины Раневская в фильме «Весна» – «Женская красота – это страшная сила».

Каждая из нас имеет свое представление о каждодневном макияже. Для кого-то наша «боевая раскраска» – всего лишь маска, за которой можно скрыть свои реальные эмоции и неуверенность в себе, и потому она может быть достаточно яркой и чуть более вызывающей. А для кого-то – это возможность отразить свое реальное настроение и состояние души, поэтому иногда допускается полное отсутствие косметики или ее минимум.

Но для женщины, в условиях жесткой конкуренции большого города, не существует такого понятия, как подверженность сиюминутным эмоциям – она всегда должна быть на высоте и с гордостью «носить» свое личико. И как бы не менялось ваше настроение, никто из окружающих не должен даже догадываться – что же на самом деле творится у вас в душе. Для современной женщины нанесение косметики вовсе не самоцель, а способ утверждения своего стиля, не мазня художника самоучки по лицу, а искусство придания ему индивидуальной привлекательности. Назначение косметики состоит не в том, чтобы изменить свое лицо, а чтобы выявить и подчеркнуть свои наиболее привлекательные черты, отразить свою изюминку, шарм и элегантность. Накладывая макияж, вы просто обязаны быть хорошим психологом, ведь во многом он зависит от образа жизни и от ситуаций, в которые мы попадаем. Если, например, собираясь на свидание, вы рассчитываете на долговременные, серьезные отношения, стоит хотя бы слегка разбираться в психологии мужчин, чтобы не создавать у вашего избранника неправильного впечатления. В данном случае настоящая женщина никогда не возьмет на вооружение яркий макияж вульгарной красотишки из ночного клуба. На такую женщину мужчина обязательно обратит свое внимание, но вряд ли захочет иметь с ней долгие отношения. Такой макияж хорош для развлечений и нескольких встреч.

Но чем выше та «должность», на которую вы претендуете, тем «дороже» вы должны выглядеть. Для более серьезных отношений лучше произвести совсем другое впечатление и выглядеть скромнее, но со вкусом. А претенциозность и агрессивность в макияже, наоборот, сразу указывают на его отсутствие. Те же советы касаются и деловых ситуаций, связанных с вашей работой, а при устройстве на новую работу чувство меры и вкус в макияже играют еще более значимую роль.

Но это не значит, что мы не должны дружить с помадой, тенями и румянами. Ведь более яркий макияж (ярко-умеренный, а не вульгарный) поможет вам стать соблазнительной, томной и броской красавицей в более праздничных ситуациях, например, а театре, ресторане или на веселом торжестве.

Чтобы его «величество макияж» сотворил чудо и превратил вас из серой мышки в соблазнительную Кармен возьмите на вооружение следующие золотые правила.

Первое золотое правило гласит: лучший макияж тот, который не замечен. Многие женщины часто совершают большую ошибку, думая, что чрезмерное использование косметики сделает из них женщину-вамп. На самом деле вы будете выглядеть гораздо лучше совсем без косметики, чем применяя ее неправильно и в избытке.

Второе золотое правило о том, что моделировать свою красоту лучше всего при дневном освещении, а не при свете люминисцентных ламп, которые в большинстве случаев меняют тон кожи. Естественный свет тут же проявит все погрешности в наложении косметики и избавит от новых.

И, наконец, третье золотое правило – ни при каких обстоятельствах не позволяйте мужчине участвовать в таинственной магии своего перевоплощения. Им совершенно ни к чему знать, что ваш великолепный оттенок кожи это результат вашего труда, а не подарок матушки-природы.

Три золотых правила – это основа. Что же на практике? Облик каждой женщины имеет соответствующий колорит: цвет глаз, кожи и волос. Об этом я писала в главе «О женской элегантности». Колористика взяв за основу цвет ваших глаз, кожи и волос, позволяет находить подходящую к индивидуальному колориту гармонирующую палитру. Макияж и эта палитра также, как и цвета в одежде, связаны с временами года. Поэтому если вы определили к какому типу женщин вы относитесь: женщина-весна, осень, лето или зима, то давайте рассмотрим какая цветовая гамма макияжа вам подойдет лучше всего.

Палитра зимы вызывает ассоциации с ясными, холодными тонами. Не только температура за окном кажется холодной, но и краски также холодны, как иней, лед и снег.

Палитра весны – это цветущий луг с оттенками зелени, теплая желтизна нарциссов, оранжево-красные тюльпаны, только теплые яркие краски.

Палитра лета – это воспоминания о море, пляже и высохшей от жары траве и цветах. Это более приглушенная яркость весны, а значит более холодные краски.

Палитру осени представить легче всего. Достаточно только вспомнить золотые краски «бабьего лета»: осенняя листва, цвет пожухлой травы, «в багрянец и золото одетые леса», а значит оттенки бронзовой латуни, меди, золотисто-коричневые, блекло-зеленые и оливковые тона.

Секрет идеального макияжа прост – вся гамма используемой вами косметики должна гармонировать с тоном вашей кожи. И достаточно всего один лишь раз определиться с этим и проблемы выбора подходящего косметического набора просто не возникнет.

Чтобы уж совсем не ошибиться к какому типу вы относитесь, проведите тест с помощью губной помады. Естественно, что на вашем лице не должно быть макияжа и лицо должно быть хорошо освещено. Результат можно достигнуть путем сравнения. Для определения своего типа колористы предлагают наиболее типичные для различных групп оттенки помады.

Зима. Губная помада – очень насыщенный синевато-красный цвет.

Весна. губная помада – насыщенный желтовато-красный или оранжево-красный цвета.

Лето. Губная помада – не блестящий нежный оттенок розового цвета.

Осень. Губная помада – темно-коричневого цвета.

//-- Макияж для зимнего типа --//

Женщины зимнего типа поражают своим контрастным обликом. Эту особенность вы можете использовать для создания яркого образа. Общий облик женщины-зимы можно охарактеризовать как холодный и богатый контрастами: волосы каштановые, черные, коричневые; цвет кожи – очень светлый бежевый или южный оливково-бежевый; глаза карие, оливково-зеленые или фиалковые. Вас трудно не заметить, а правильно подобранный макияж только усилит это впечатление.

//-- Кожа --//

Самое главное, что следует учитывать при подборе пудры или тонального крема – избегать всех оттенков желтого. Прохладный и нейтральный бежевый – самое лучшее для вас решение. На этом фоне особенно ярко засияют ваши глаза и выделится рот. Если у вас голубоватая кожа вокруг глаз, что характерно для вашего типа, скройте ее под тональным кремом. Завершит макияж для кожи лица и придаст ей матовый оттенок прозрачная пудра.

При выборе румян можно использовать либо цвет фуксии, либо винно-красный. Нанесите их мягкой кисточкой так, чтобы они легли на ваших щеках только нежным пятном.

Но так как вам лучше поставить акцент на глаза или на рот, воздержитесь от использования румян. Иначе облик будет слишком пестрым.

//-- Глаза --//

Фаворитами мира теней для вас станут следующие цвета: дымчатые, темные тона, а также серебристое сияние. Вы не ошибетесь если к названным основным цветам добавите: серовато-зеленый, нежно-зеленый (холодный), бирюзовый, цвет антрацита, дымчато-голубой цвет мальвы и баклажана, темно-синий. Большого эффект можно добиться, используя два различных цвета одновременно, например темно-синий и дымчато-голубой, или серебристый.

Так как у вас монополия на черный цвет, значит цвет туши только черный. Он идеально подчеркнет ваши лучистые глаза.

//-- Помада --//

Если вы предпочитаете сдержанный макияж для глаз, сделайте акцент на губах, и наоборот. Но не рекомендую подчеркивать и то, и другое одновременно.

Великолепным выбором помады будут помады ярких и выразительных оттенков: классический красный, бордо, цвет ежевики, цвет фуксии; используя бледно-розовую помаду, вы сможете выделить ваши глаза черным контуром. Ваше выразительное лицо нуждается только лишь в правильной расстановке акцентов, поэтому достаточно выделить или глаза, или рот.

//-- Макияж для весеннего типа --//

Женщина-весна излучает «солнечную ауру» и свежее очарование мартовского утра. Для вас достаточно только чуть выделить глаза и рот, и эффект будет самым эротическим. Ваша кожа и волосы имеют золотистый отлив; глаза голубые, зеленые, топазовые; иногда с серыми пятнышками, иногда с золотистыми искорками.

//-- Кожа --//

Если вы обладательница здоровой кожи, то вообще не следует прятать ее красоту под слоем тонального крема. Когда пудры недостаточно, воспользуйтесь легким жидким тоном, затем зафиксируйте пудрой. Идеальные тона для вас – бежевые, золотистые, цвета фарфора или яичной скорлупы. Избегайте розовых тонов, они способны придать вашей коже болезненный вид.

При выборе румян отдавайте предпочтение персиковым и абрикосовым цветам, светлому цвету лососины.

//-- Глаза --//

Ваши глаза способны очаровать любого представителя сильного пола, воспользуйтесь этим.

К голубым глазам лучше всего подойдут следующие тени: золотисто-бежевые, золотисто-коричневые, цвета карамели, нежно-бирюзовые, цвет морской волны, цвет мяты. К зеленым и коричневым с золотистыми крапинками глазам подойдут цвета топаза, персика и аметиста, а также такие оттенки зеленого, как цвет весенней зелени, мха и плюща.

Что касается туши, то она должна сочетаться с цветом глаз или теней. Но коричневый цвет вам подойдет лучше, чем черный.

При использовании карандаша для бровей воспользуйтесь цветами от золотисто-коричневого до темно-коричневого.

//-- Губы --//

Губы – очень важный фактор вашего обаяния, поэтому дайте им возможность засиять в полную силу. Для вас идеальны теплые фруктовые тона, подойдет помада с блеском или цветной блеск для губ. Фаворитами для вашего типа должны стать: цвет омара, теплые оттенки розового и цвета лососины, коралловый и золотисто-оранжевый. Оттенки цветов также должны зависеть от того, насколько тонкий или основательный у вас слой тона. Остерегайтесь использовать помаду красного цвета с голубым отливом.

Блестящая, светлая фруктовая помада придаст вашему облику волнующий сексуальный вид. Чтобы игра стоила свеч, сначала сделайте рамку для губ контурным карандашом.

//-- Макияж для летнего типа --//

Женщины-летнего типа, благодаря своему природному очарованию, просто запрограммированы на успех. Вы такая же мягкая, красивая и благородная, как цветовая палитра лета. Вам безо всяких усилий удастся вызывать симпатию уже с первого взгляда, скорее всего причина такого притяжения кроется в нежности пастельных оттенков, которыми так отличаются женщины летнего типа.

Светлая кожа отливает розовым или голубоватым; глаза голубые, серо-коричневые или зеленовато-голубые; волосы – русые, коричневые, присутствуют пепельные оттенки.

Элегантную женственность прекрасно подчеркнет соответствующий макияж.

//-- Кожа --//

Вашей коже прекрасно подойдет и пудра, и тональный крем. Не стоит только использовать тон с желтым отливом, он испортит естественный цвет вашей кожи. Лучше воспользоваться основой следующих цветов: цвет слоновой кости, розоватый беж, прохладный бежевый оттенок.

Женщины летнего типа обязательно должны использовать румяна. Нежность розовых оттенков и приглушенные цвета мальвы способны освежить ваш внешний облик.

//-- Глаза --//

Идеальный макияж глаз для женщины летнего типа должен мягко подчеркнуть глаза, не делая слишком резких акцентов. Характерными цветами для вас должны стать нежные, дымчатые и прохладные оттенки: цвет мяты, серебристо-серый, пастельно-зеленый, приглушенный цвет синей сливы, цвет аквамарины, сиреневый и розовый.

Чтобы подчеркнуть неотразимость ваших глаз воспользуйтесь черно-коричневой и дымчато-синей тушью. Они идеально соответствуют вашему типу и могут полностью заменить макияж для глаз.

//-- Губы --//

Подчеркнуть вашу индивидуальную чувственность способна помада таких оттенков, как голубоватые тона красного цвета, малиновый или вишнево-красный, а темный винно-красный в сочетании с таким же лаком для ногтей будет особенно хорош для вечера. Наряду с названными, ваши идеальные цвета помады сливово-розовый и цвет фуксии. Если вы любите перламутровый цвет помады, то подбирайте серебристых оттенков, но никак не золотистых. Для придания неповторимого шарма вашему облику, обведите сначала губы контурным карандашом на один тон темнее помады. И не бойтесь красок, ваш облик должен сиять так же, как неповторимые краски лета.

//-- Макияж для осеннего типа --//

Как сама осень, женщина этого типа такая же пылкая и страстная, но иногда и нежная, ласковая и приветливая, вообще также переменчива, как осенняя погода. Теплый, женственный, чувственный, и в то же время динамичный, энергичный и целеустремленный – таков облик женщины осеннего типа. Ваши волосы могут быть русые, каштановые или рыжие, но им всегда присущи золотой или рыжий отлив. Кожа бледная, золотисто-бежевая, иногда с веснушками. Глаза от топазового до почти черного цвета, или нежного зеленого оттенка.

//-- Кожа --//

Женщинам осеннего типа всегда следует подбирать тональный крем с золотисто-желтым отливом. Эту базу естественного макияжа следует закрепить матовой рассыпчатой пудрой, но при этом не стоит избавляться от веснушек, усиленно пытаясь их затушевать. Чтобы лучше дополнить ваш тон выбирайте следующие румяна: терракотовый цвет и цвет лососины, медь или коралл.

//-- Глаза --//

Так как женщины осеннего типа прочно стоят на земле, то и тени для век должны сочетать в себе земные краски, например, терракотовый, все цвета земли. Подчеркнуть сияние ваших глаз помогут абрикосовый, золотисто-желтый, цвет хаки, цвет морской волны и нефрита. А темно-коричневая тушь только придаст теплоты вашему взгляду.

//-- Губы --//

Выбирая помаду, пользуйтесь девизом – «нет предела совершенству». Это означает, что вам позволено все, но с маленьким исключением – не используйте холодные тона голубого цвета. Неотразимость облика подчеркнет цвета от оранжевого до коричневого. Смело включайте в свой арсенал красоты помаду цвета лосося, корицы и даже насыщенные тона коричневого шоколада. А женственную чувственность идеально подчеркнет насыщенный темный цвет красного кирпича. Вообще, пока вы используете теплые цвета, с вами сложно конкурировать в обольщении. Но так как природа щедро одарила вас своими красками, достаточно только подчеркнуть их, не перебарщивая с излишествами. Для вашего типа идеально выделить в облике что-либо одно: если вы хотите подчеркнуть красоту ваших глаз, макияж для губ должен быть минимальным.

## Глава 12

### МАГИЯ АРОМАТА

Как сказал ведущий парфюмер фирмы «Шанель» Жак Польж: «Одежда украшает внешность, духи отражают внутренний мир». Кристиан Диор считал духи необходимой составляющей женской индивидуальности, обязательным завершающим штрихом женского наряда, «изюминкой», которую обязана позволить себе каждая женщина.

Духи мы выбираем интуитивно, и этот выбор способен многое рассказать о нас. Влияя на наше настроение, они вольно или невольно заставляют нас выпрямить спинку, подтянуть попку, встать на каблучки и легкой походкой от бедра гордо шествовать по улице поступью королевы. Давать советы по выбору духов дело неблагодарное, в этом деликатном вопросе помощник только один – ваш собственный вкус. Но сегодня я знаю только одно – истинная женщина никогда не остановит свой выбор на соблазнительных многообещающих названиях, не станет руководствоваться лишь внешней заманчивостью красивой упаковки, и не опустится до покупки своего аромата в переходе или на ближайшем рынке. Потому что она давно уже знает – ни одна деталь ее стильного гардероба не может соперничать с каплей дорогих духов, способной стать ловушкой для любого мужчины.

Ведь только женщина, овеянная нежной чувственной дымкой изысканного аромата способна «вскружить» голову. В наше время выбор настолько огромен, что вы можете запутаться во всех этих бесподобных запахах, не зная на чем остановиться. Главный совет – постарайтесь выбирать такие духи, которые не будут перегружать ваш образ; ваша задача – подать себя в наиболее выигрышном свете, подчеркнуть свой шарм, а не утопить себя в резком, замысловатом, пусть даже самом модном и дорогом аромате.

За тех, кто уже нашел свой истинный запах я рада, ну а начинающим леди – мой небольшой ароматный ликбез.

Одни духи на все случаи жизни – признак плохого тона. В будуаре у настоящей женщины вы никогда не найдете стоящий в гордом одиночестве флакончик. То, что хорошо для утренней свежести образа, совсем не подходит для вечерней романтики или встреч с мужчиной. Всему свое место и время. Следует не только одеваться по-разному, но и выбирать разный парфюм. Аромат духов настроит вас соответственно ситуации. Несмотря на то, что существует несколько тысяч натуральных и искусственных запахов, все духи можно разделить на четыре основных типа: свежие, цветочные, восточные и древесные. Покупать духи лучше утром. Попробуйте их не на блоттере (полоске бумаги), а наносите непосредственно на кожу. И вот почему. Существует специальная пирамида, или, лучше сказать, структура композиции духов. Вершина – первое впечатление от аромата, как правило, волна свежести, которая исчезает через несколько минут. Середина (ее еще называют сердцем духов) – более продолжительные ноты (мягкие специи, цветы). База – благородные древесно-пряные ароматы, которые проявят себя не ранее, чем через 10—20 минут. Поэтому при выборе своего любимого флакончика не советую торопиться.

Ни в коем случае не ломайте аромат, потирая запястья друг о друга. И конечно, пробуйте не более 2—4 разных духов за один сеанс.



Кожа прекрасно сохраняет запах духов в тех точках, где прощупывается пульс, но не стоит забывать и о ложбинке на груди, особенно если ваш великолепный бюст позволяет носить одежду с глубоким вырезом. Если вы предпочитаете парфюм с пульверизатором, то помимо общеизвестных точек нанесения аромата, распылите духи перед собой, и в прямом смысле этого слова нырните в аромат. Ваши волосы достаточно долго будут хранить его чувственные нотки. Одежда также хорошо хранит аромат духов, особенно шерсть и мех, хуже хлопок и синтетические ткани. Маленький совет – не поставьте пятно. И помните, духи должны благоухать, а не разить наповал и во всю мощь. Не всегда качество означает количество, резкий шлейф способен вызвать у мужчины только лишь головную боль, а не восторженное отношение к вам. Да, еще одна маленькая деталь: не смешивайте духи. Если обычно вы пользуетесь дезодорантом, пусть он будет той же фирмы, что и духи, либо выбирайте дезодорант без запаха.

Прочитав главы о макияже и о цвете, вы уже поняли к какому типу женщин (весна, зима, лето, осень) относитесь. По такому же принципу специалисты распределяют и ароматы.

Женщина зимнего типа. Холодная, независимая и неприступная, и в то же время таинственная и эротическая – такова женщина-зима. Поэтому ей необходим аромат такой же экзотический и интенсивно-чувственный, как она сама.

Аромат духов, который смягчил бы ее холодность и одновременно подчеркнул таинственность. Духи не должны быть слишком сладкими и терпкими, скорее вам подойдет фруктовый аромат. Идеальными можно назвать духи, содержащие ароматы амбры и мускуса, пачули и сандалового дерева.

Женщина весеннего типа. Естественность, юность и свежесть – три типичные характеристики образа женщина-весна. Поэтому и духи для нее должны иметь фруктовый, свежий аромат, а также аромат зелени, вызывающий ассоциации с весной. Вам нужна нежная дымка чувственности и легкости, той легкости, которую мы ощущаем с приходом весны.

Тяжелые, терпкие и сладкие ароматы не соответствуют нежному облику женщины весеннего типа.

Женщина летнего типа. Утонченная мягкость, свежесть и изящество цветочных ароматов, аромат ландыша, шипра и дерева – вот те ноты, которые способны подчеркнуть красоту женщины летнего типа.

Пусть при выборе любимого флакончика главным признаком послужит цветочный аромат, который может быть немного сладким и очень женственным, но не слишком экзотичным, тяжелым и четко выраженным. Вам подойдут любые духи с цветочными эссенциями, например, розы или нарциссов.

Женщина осеннего типа. Пряные, тяжелые, эротичные – вот идеальные духи для женщины-осени. Ваши ароматы должны быть насыщенными, очень женственными и чрезвычайно чувственными. Такими многие специалисты видят ароматы Востока. Для остальных роскошь пряных ароматов покажется слишком тяжелой и сладкой, резкой и неприятной, но для вас такие духи будут естественны.

Гвоздика, кориандр, имбирь, смола, масла пачули, мирра, лимонных и апельсиновых деревьев, только лишь подчеркнут пылкую и страстную натуру женщины осеннего типа.

И напоследок, несколько строк об идеальном аромате. Совсем недавно прочитала в одном журнале описание новых духов. Меня это так поразило, потому что я вдруг поняла, каким он должен быть – идеальный аромат, и какова может быть сила его воздействия на мужчину. Привожу дословно: «История любви, начинающаяся с того, что взаимное притяжение вспыхивает, как только взгляды встречаются, как только сближаются в пространстве тела. Здесь каждый миг неповторим – в этом взаимном стремлении всегда что-то новое и непреодолимое, всегда словно впервые. Свет, нежность, фантастические ощущения. Солнечные лучи скользят по коже. Руки сплетаются, аромат обволакивает,

словно желание стать единым целым, ласки растворяются в гармонии. Преодолевая физическое притяжение, мгновение замирает и время останавливается.

...Твой взгляд пронзителен. Я чувствую, как меня тянет к тебе. Сила притяжения этой энергии ошеломляет, слова исчезают, будучи не в состоянии выразить происходящее между нами. Глаза говорят за нас, руки читают наши мысли. Чувство становится вечным. Ты наклоняешься ближе, чтобы вдохнуть аромат моей кожи. Аромат объединяет нас и наши жизни...».

## Глава 13

### КРАСИВОЕ ТЕЛО, ИЛИ КАРДИО-ФИТНЕС

Чтобы иметь красивую фигуру, придется подружиться с фитнесом, вот и поговорим о кардио-одном из лучших способов избавиться от лишних складочек.

Многие женщины, усиленно занимающиеся на тренажерах, буквально выжимая футболки от пролитого пота, частенько жалуются, что весь этот труд не дает желаемого эффекта. Лишние складочки как были, так и остаются. Почему это происходит? Наше тело – уникальный механизм, созданный матушкой-природой. Он очень быстро привыкает к любой нагрузке и перестает на нее реагировать. И речь совсем не идет о длительности или интенсивности занятий, а о самом характере тренировок. Интенсивный час на велотренажере, степпере или беговой дорожке не избавит от проблем лишнего веса или сердечно-сосудистых заболеваний. А аэробный тренинг – он ведь тоже бывает разным. Вот почему нельзя одним и тем же способом бороться с лишними килограммами, тренировать сердечко и повышать выносливость. Для каждой из этих целей существуют свои программы.

Для того чтобы бороться с лишним весом необходима интервальная тренировка.

Но сначала сделаем небольшое отступление. Чтобы правильно подобрать кардиопрограмму необходимо исходить из состояния своего организма. Если вы чувствуете вялость, подавленность и упадок сил, то вам подойдет обычная спокойная работа в течение 30 минут—1 часа на любом выбранном вами тренажере.

Вы обязательно почувствуете прилив сил, настроение заметно улучшится.

Теперь поговорим об интервальных тренировках, потому что именно они настраивают наш организм на ускоренный обмен веществ, который, кстати, продолжается и после ее окончания в течение всего дня после занятий, да еще и эффективно сжигают лишние жиры, великолепно преобразуя нашу фигуру. Что означает само понятие интервальная тренировка? Это означает чередование циклов интенсивной кардиоработы и так называемого активного восстановления, когда вы заметно снижаете обороты. Например, сначала вы бежите очень быстро, затем медленно – восстанавливаем силы, потом опять быстро... И так далее. Кстати, чередование интенсивности тренинга в рамках одного забега (например) не только сжигает жир, но и быстрее избавляет мышцы от токсинов и молочной кислоты, которые сказываются на следующий день болями во всех работающих мышцах. Наконец, наш «пламенный мотор» – сердце, гораздо быстрее восстанавливается после таких тренингов, чем после бега в одном темпе в течение получаса—часа. А после 30 лет, это, ох, как важно!

Бездумное вращение педалей на большой скорости скорее привезет вас к инфаркту, чем к красивой фигуре. Но даже при таких интервальных нагрузках кардиологи рекомендуют практиковать кардио не чаще двух раз в неделю. Вот почему вам подойдут тренировки по такой схеме: две интервальные, одна в обычном, умеренном темпе.

Женщинам после 30-ти: одна интервальная, две умеренные тренировки.

Поговорим о каждой чуть подробнее.

Умеренный кардио в равном темпе – лучшее лекарство от усталости и подавленности. Такой вид аэробики эффективно сжигает жиры и тренирует сердце, повышает выносливость и способствует оздоровлению всего организма в целом. Раньше специалисты считали, что полчаса аэробного тренинга достаточно для эффективного

жиросжигания. Но последние исследования показывают, что данный эффект наступает только через 45 минут кардиотренинга. Вот почему необходимо тренироваться не меньше часа, чтобы организм хотя бы в течение 15 минут пробыл в режиме жиросжигания. И именно поэтому профессионалы занимаются аэробикой в течение целых двух часов.

Интенсивность оценивается по частоте пульса. Она должна составлять 70—75% от вашей максимальной частоты сердцебиения. Если вы хотите сбросить лишний вес, устраивайте себе такое кардио от трех до пяти раз в неделю.

Как определить частоту пульса?

220 минус ваш возраст в годах равен максимальному пульсу (формула).

$МП \times 0,7 = 70\%$  от вашего МП.

$МП \times 0,75 = 75\%$  от вашего МП.

Например: 38-летняя женщина

$220 - 38 = 182$  (МП)

$182 \times 0,7 = 127$

$182 \times 0,75 = 136$ .

Таким образом, нужная частота пульса составляет от 127 до 136 ударов в минуту.

Примерный план на неделю: повышает тонус организма:

1-й день: умеренный кардиотренинг 35—60 минут, нагрузка – 50—70% от МП.

2-й день: умеренный кардиотренинг 35—60 минут, нагрузка – 50—70% от МП.

3-й день: комбо, нагрузка – 70—90% от МП.

4-й день: отдых.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35—60 минут, нагрузка – 50—70% от МП.

6-й день: комбо, нагрузка – 70—90% от МП.

7-й день: отдых.

Что такое комбо? Это выполнение в течение 40 минут сочетания кардио и силовой тренировки. Сначала увеличивается частота пульса с помощью аэробной нагрузки, а затем поддерживается на высоком уровне упражнениями на группы мышц. Если вы планируете тренироваться дома, то вместо кардиотренажеров вам подойдут прыжки на скакалке, просто прыжки на месте, бег с высоким подниманием коленей.

Примерный план на неделю: сжигает жир и активно борется со стрессом.

1-й день: комбо, нагрузка – 70—90% от МП.

2-й день: комбо, нагрузка – 70—90% от МП.

3-й день: отдых.

4-й день: интервальный тренинг, нагрузка 70—80% от МП.

5-й день: умеренный кардиотренинг 35—60 минут, нагрузка 5—7 (по шкале, которая дана ниже).

6-й день: комбо, нагрузка – 70—90% от МП.

7-й день: отдых.

Теперь об интервальных тренировках.

Интервальный кардиотренинг – самая эффективная и быстрая борьба с жиром, но не чаще 1—2 раза в неделю.

Между интервальными тренировками обязательно должен быть промежуток как минимум два—три дня для восстановления сил.

Новичкам советуем придерживаться интервалов по 10—15 секунд, продвинутым – по 45—60 секунд. Фаза восстановления для новичков должна в три раза превышать интенсивный интервал. Например: 30 сек. – интенсивности, 90 сек. – восстановление. Для продвинутых – в два раза, например, 45 сек. – интенсивности, восстановление – 90 сек.

Для лучшего контроля за частотой пульса придется приобрести пульсометр либо работать на тренажерах, имеющих датчики пульса.

Пример интервальной тренировки

- ☐ Теперь самое время рассмотреть самые эффективные кардиопрограммы, которые

направлены не только на быстрое сжигание жира, но и на коррекцию проблемных зон.

//-- Несколько общих практических советов --//

Выбирайте такие аэробные упражнения, которые вам нравятся и которые вы будете с удовольствием выполнять. Важно не только правильно подобрать место для занятий, но и определить, как вы будете туда добираться и возвращаться. Очевидно, что не стоит выбирать плавание, если бассейн расположен от вас на расстоянии 30 км, а время, отведенное в распорядке дня для занятий, всего 45 минут. Кроме того, достаточно ли вы хороший пловец, чтобы выполнять нагрузку в высоком темпе, как это требуется. Например, если вы не очень хорошо плаваете или бегаете на лыжах, выполнить необходимый объем аэробной нагрузки и добиться необходимого повышения ЧСС будет просто невозможно: слишком много усилий вы затратите на отработку техники, и не удастся поднять ЧСС до пределов, обеспечивающих тренировочный эффект.

Подумайте, не требует ли избранный вами вид занятий партнера. Если да, то насколько легко вам удастся его найти. Научными исследованиями доказано, что при менее интенсивных занятиях, например, ходьбой, вероятность травм значительно ниже. С помощью подобных видов физической активности можно добиться такого же эффекта, как и при высокоинтенсивных тренировках, потребуется лишь больше времени.

Нелишним будет и консультация с вашим лечащим врачом, особенно если вам за сорок или ваш вес на 9 кг превышает норму. Если во время занятий возникла любая непрекращающаяся боль, прервите тренировки и проконсультируйтесь с врачом. Боль или ощущение дискомфорта всегда должны служить сигналом остановиться.

Повышайте нагрузки постепенно. Не заставляйте себя выполнять большие нагрузки слишком быстро. Если вы в течение многих лет были в плохой физической форме, нельзя за один-два вечера улучшить ее.

Отличным средством интенсивности нагрузки является тест «разговором». Если, например, во время бега вы можете продолжать разговор, значит, интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддерживать разговор – нагрузка выше допустимой.

Для того, чтобы любая программа аэробных упражнений принесла максимальный эффект, следует соблюдать четыре основные фазы – разминка, аэробная нагрузка, заминка, силовые упражнения. Очень важно правильно и безопасно завершать тренировки на выносливость. Короче говоря, организму должна быть предоставлена возможность постепенно вернуться к предрабочему состоянию. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и даже играет со смертью. Вот почему очень важно правильно выполнить заминку после каждого аэробного тренинга.

Основной ее принцип – никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления во время заминки должно быть постепенным. Это означает, что вы должны продолжать двигаться, постепенно замедляя темп. Например, если вы регулярно занимаетесь бегом, роль эффективной заминки обычно играет ходьба в достаточно быстром темпе. После занятия ходьбой прогуляйтесь в совсем замедленном темпе, продолжая двигаться в течение 3-5 минут.

Соблюдайте следующие требования:

- не стойте на месте без движения даже в тот момент, когда измеряете у себя пульс;
- не садитесь;
- не останавливайтесь, чтобы поговорить с друзьями;
- если после напряженной тренировки вы почувствовали тошноту или головокружение, в течение нескольких минут просто полежите на спине, чтобы организм восстановился.

//-- Комбинация бега и ходьбы --//

Очень многие женщины занимаются кто ходьбой, кто бегом. Однако наиболее эффективной считается тренировка, сочетающая и то, и другое. Таким образом, меняя

интенсивность аэробных нагрузок, мы сжигаем большее количество калорий.

При ходьбе со скоростью 5,5 км/час в течение 30 минут женщина сжигает около 140 ккал. При беге за такое же время расходует 237 ккал. Однако от бега мы быстрее утомляемся, на суставы оказывается большая нагрузка. Заменяя бег ходьбой и наоборот, мы экономим силы и время, к тому же сжигаем много калорий. Вот почему я предлагаем вам именно эту программу, которая сочетает и ходьбу, и бег.

Программа рассчитана на 4 недели. Необходимо помнить, что во время тренировки нельзя переходить с медленного шага на бег в спринтерском темпе. Бежать нужно только немного быстрее, чем идти.

Интенсивность ваших тренировок можно оценить по 10-балльной шкале, приняв единицу за состояние покоя, а десять – за движение с максимальной скоростью. Тогда при ходьбе интенсивность должна составлять 4-6 баллов, при беге – 5—7 баллов.

Если, выполняя комплекс, вы не чувствуете дискомфорта или вам явно не хватает нагрузки, переходите к тренировкам, предусмотренным для следующей недели. В противном случае повторяйте комплекс до тех пор, пока не будете выполнять его уверенно и без напряжения.

Общее время, указанное в каждом комплексе, включает в себя время на разминку, указанное число интервалов и заминку. Если тренировка кажется вам слишком длинной или короткой, просто увеличьте или сократите количество интервалов с чередованием бега и ходьбы. В данной программе время для ходьбы постепенно уменьшается, а бега – увеличивается. Но если вам больше по душе ходьба, используйте только те комплексы, которые вам больше всего подходят.

На начальном этапе, или, если вы давно не занимались спортом, прежде чем приступить к программе, в течение 6—8 недель укрепляйте мышцы и развивайте выносливость. Для этого два раза в неделю ходите по 20 минут. Каждую неделю увеличивайте продолжительность на 1—3 минуты. Когда она составит 25 минут, добавьте третье занятие ходьбой. Продолжайте добавлять по 1—2 минуты в неделю.

Когда вы свободно будете заниматься ходьбой по 30 минут 3 раза в неделю, начинайте тренировки по программе.

Если вы хотите только бегать, тогда увеличивайте скорость беговых интервалов или, наоборот, переходите на бег трусцой во время интервалов ходьбы. Бег по пересеченной местности также заметно увеличивает интенсивность тренировки, независимо от скорости.

Если же вам нравится только ходьба, то для того, чтобы занятия были не менее интенсивными, чем с беговыми интервалами, обратите внимание на технику ходьбы. Это позволит увеличить скорость. Быстро переставляйте ноги и в такт ходьбы энергично работайте руками, можно также тренироваться, выполняя ходьбу в гору. Не используйте отягощения, они не повысят интенсивность нагрузки, но могут привести к травмам.

Если вам нравится работать на тренажерах, то данная программа также прекрасно подойдет для этого. Установите тренажер под углом 1-2%. Это позволит вам имитировать сопротивление воздуха при ходьбе, и ваша скорость будет примерно такой, как если бы вы занимались бегом на улице.

Прежде, чем приступить к конкретной тренировке, обязательно выполните разминку – 5 минут медленная ходьба, 2 минуты растягивание основных групп мышц.

После каждой тренировки обязательно проводите заминку: постепенно замедляйте темп в течение трех минут, затем растяните основные группы мышц в течение 5 минут.

## ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Первое занятие: 31 минута.

Ходьба – 8 минут.

Затем два интервала ходьбы с переменной скоростью: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

Второе занятие: 45 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 15 минут.

Затем три интервала: бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

Затем три интервала: бег – 1 минута, ходьба – 3 минуты.

## ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Первое занятие: от 35 до 41 минуты.

Быстрая ходьба – 8-10 минут.

Затем три-четыре интервала: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

Второе занятие: 50 минут.

Ходьба в умеренном темпе – 12 минут.

Затем три интервала: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты. В конце: бег – 2 минуты, ходьба – 6 минут.

Третье занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

Затем пять интервалов: быстрая ходьба – 1 минута, ходьба в умеренном темпе – 3 минуты.

Четвертое занятие: 45 минут.

Ходьба – 10 минут.

Затем пять интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

## ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ

Первое занятие: 43 минуты.

Ходьба в умеренном темпе – 8 минут.

Затем пять интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

Второе занятие: 48 минут.

Ходьба – 6 минут.

Затем четыре интервала: бег – 3 минуты, ходьба – 3 минуты.

В конце бег – 3 минуты, ходьба – 4 минуты.

Третье занятие: 55 минут.

Ходьба – 10 минут.

Затем шесть интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

Четвертое занятие: 55 минут.

Ходьба – 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 2 минуты.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

## ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ

Первое занятие: 49 минут.

Ходьба – 4 минуты.

Затем пять интервалов: бег – 4 минуты, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 1 минута, ходьба – 4 минуты.

Второе занятие: 47 минут.

Ходьба – 2 минуты.

Затем четыре интервала: бег – 5 минут, ходьба – 1 минута.

В конце бег – 2 минуты, ходьба – 4 минуты.

Третье занятие: 51 минута.

Ходьба – 8 минут.

Затем семь интервалов: бег – 2 минуты, ходьба – 2 минуты.

Четвертое занятие: 50 минут.

Ходьба – 1 минута.

Затем три интервала: бег – 8 минут, ходьба – 1 минута.

В конце ходьба – 6 минут, бег – 1 минута.

///-- Скакалочка-выручалочка --//

Если у вас совершенно не хватает времени на посещение фитнес-зала или на занятия бегом и ходьбой, вам на помощь придет скакалочка. Это высокоинтенсивное кардиоупражнение поможет за 30 минут сжигать до 300 ккал, разовьет ловкость и выносливость, а также укрепит мышцы ног, пресса, спины, груди и плеч. Сначала необходимо выбрать скакалку правильной длины: когда вы наступаете на ее середину, ручки должны располагаться на уровне груди.

Прежде, чем приступить к прыжкам со скакалкой, обязательно разомнитесь в течение 5 минут. Можно выполнить прыжки на месте, бег или легкие танцевальные движения. После разминки возьмите скакалку в руки. Встаньте прямо и напрягите мышцы пресса. Согните руки под прямым углом так, чтобы ладони находились на уровне пояса. Выполните прыжки на носках, вращая скакалку движениями кистей. Старайтесь не выпрыгивать выше пяти-семи сантиметров от пола. Во время приземления обязательно пружиньте коленями.

На каждый прыжок выполняйте один оборот скакалки. Очень важно сохранять правильное дыхание: вдыхайте через нос, выдыхайте через рот.

Чтобы не сбиваться с ритма, выполняйте прыжки под заводную танцевальную музыку. Сначала выполните 20 прыжков. Затем на 16 счетов выполните приставные шаги из стороны в сторону. Повторите эту связку 3-5 раз. Чтобы увеличить нагрузку, чередуйте 40 прыжков со скакалкой с приставными шагами на 16 счетов. Постепенно увеличивайте количество прыжков до 100 и более раз, а приставные шаги делайте на 10—16 счетов или сократите отдых до минимума.

Никогда не заканчивайте тренировку резкой остановкой. В качестве заминки выполните шаги в среднем темпе.

По мере развития выносливости увеличивайте количество прыжков в одной тренировке, но делайте это постепенно, каждый раз прибавляя по 10-20 раз.

Также можно выполнять различные прыжки на скакалке, например: 3 минуты выполняем подскоки с согнутыми ногами, 3 минуты – на правой и левой ноге, 3 минуты – забрасывая согнутые в коленях ноги назад, 3 минуты – прыгаем, скрещивая руки перед собой через один обычный прыжок.

Если у вас получится, старайтесь включать прыжки, когда за один подскок вы делаете двойной оборот скакалки. Все эти упражнения не только являются великолепной аэробной нагрузкой, позволяющей сжигать калории, но и придадут ягодицам и бедрам красивую, изящную, и стройную форму.

Сжигаем калории

Эта специально разработанная эффективная программа поможет избавиться от лишних складочек. Она рассчитана на три тренировки в неделю, то есть на тот же минимум, который необходим для восстановления или поддержания формы тела, а также на развитие сердечно-сосудистой системы.

Данная программа предполагает посещение фитнес-зала и работу на кардиотренажерах. Выберите любой тренажер, на котором вам хотелось бы заниматься, переведите его на ручной режим и, следуя предложенному ниже плану тренировок, сжигайте калории. В зависимости от вашего веса вы будете сжигать 300 калорий и больше за одну тренировку.

Из трех занятий в неделю два занятия – умеренной интенсивности, одно – высокой. Если вы уверены в том, что ваше сердце в хорошем состоянии, можно постепенно добавить одну или две тренировки, но высокоинтенсивных занятий должно быть не более двух в неделю.

В программу каждого занятия включены пятиминутные разминка и заминка. В конце

тренировки обязательно проведите растягивание мышц тела, удерживая каждую растяжку до 30 секунд. Для эффективной тренировки настройте выбранный вами тренажер на ручной режим, также настройте скорость, сопротивление или наклон на нужную нагрузку. Следите за интенсивностью, используя пульсометр или индивидуальную оценку нагрузки – ИОН.

По мере развития мышц и выносливости повышайте интенсивность: – на степпере, велотренажере или эллиптическом тренажере – увеличьте сопротивление, на беговой дорожке – скорость или угол наклона.

Если вы никогда не тренировались или у вас есть большой перерыв между занятием спортом, то начните с двух тренировок низкой интенсивности и одной тренировки средней интенсивности (это 1 комплекс) на протяжении первых двух недель.

Тренировка низкой интенсивности: установите на тренажере уровень нагрузки 1 или 2 и сделайте пятиминутную разминку – ИОН 3-4. Затем перейдите на ИОН 5—6 в течение следующих 35 минут. В завершение сделайте 5-минутную заминку с уровнем нагрузки 1 или 2, растяните мышцы.

На второй неделе замените 1 комплекс на 2-й, на 3-й неделе выполните 1 тренировку – низкой интенсивности и 2 – средней (это комплексы 1 и 2). На 4-й неделе – 3 тренировки средней интенсивности по вашему выбору. На 5-й вы должны быть готовы заниматься по основной программе три раза в неделю.

//-- Первый комплекс --//

Первый комплекс предполагает расход примерно 368 ккал.

Эта 45-минутная тренировка включает в себя три плавных подъема в гору, благодаря чему вы заставите интенсивно работать свое сердце, а также мышцы ног и ягодиц.

Разминка

5 минут при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

3 минуты при ИОН 5

3 минуты при ИОН 6

3 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление

7 минут при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление

7 минут при ИОН 8-9.

Равномерный подъем

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8.

Заминка

5 минут при ИОН 3-4.

Если вы сможете потратить на свои тренировки только 30 минут, пропустите три



последних этапа, сразу переходя к заминке.

Если хотите увеличить нагрузку, удлините каждый этап максимальной нагрузки с 1 до 2 минут.

//-- Второй комплекс --//

Второй комплекс предполагает расход примерно 397 ккал.

Это 45-минутная тренировка средней интенсивности. Ее необходимо начинать с 6 минут спортивной пробежки и заканчивать тремя плавными подъемами в гору. Они не такие длительные, как в первом комплексе, но после каждого из них у вас меньше времени, чтобы восстановить силы.

Сам комплекс направлен на эффективное развитие выносливости.

Разминка

6 минут при ИОН 3-4.

Интервалы

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 3-4.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 3-4.

1 минута при ИОН 7.

1 минута при ИОН 3-4.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление

2 минуты при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

2 минуты при ИОН 8.

Восстановление

2 минуты при ИОН 3-4.

Равномерный подъем

1 минута при ИОН 5.

1 минута при ИОН 6.

1 минута при ИОН 7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Восстановление

2 минуты при ИОН 3-4.

Если вы хотите заниматься только 30 минут, после вышеописанного повторите интервалы (6 минут).

Если занятие длится 45 минут, продолжайте дальше:

Равномерный подъем

2 минуты при ИОН 5.

2 минуты при ИОН 6.

2 минуты при ИОН 7.

2 минуты при ИОН 8-9.

Заминка

3 или 6 минут при ИОН 3-4.

Если вы выбираете 30-минутный вариант тренировки, то выполните 6-минутную разминку, затем этапы интервалов максимальной нагрузки и восстановления. Пропустите первый равномерный подъем и этап последующего восстановления и переходите сразу ко второму равномерному подъему и этапам максимальной нагрузки и восстановления.

Вместо последнего равномерного подъема выполните 6 минут интервалов и 3-минутную заминку.

//-- Третий комплекс --//

Третий комплекс предполагает расход энергии примерно 267 ккал.

Вы сжигаете большее количество калорий за меньшее время.

Этот 30-минутный комплекс высокой интенсивности еще более увеличивает частоту пульса, сокращая время на восстановление сил.

Разминка

6 минут при ИОН 3-4.

Равномерный режим

1 минута при ИОН 4-5.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Плавный спуск

2 минуты при ИОН 5-7.

Максимальная нагрузка

1 минута при ИОН 8-9.

Плавный спуск

2 минуты при ИОН 5-7.

Восстановление и заминка

5 минут при ИОН 3-4.

Повторите все этапы, за исключением разминки, еще раз.

Чтобы повысить нагрузку, увеличьте каждый интервал максимальной нагрузки до 2-х минут.

## Глава 14

### СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ИЛИ ПРОДОЛЖАЕМ РАЗГОВОР О КРАСИВОМ ТЕЛЕ

У формулы успеха или формулы красоты, называйте, кому как нравится, есть несколько составляющих. Во-первых, это выполнение физических упражнений; во вторых, это кардиотренировки; и, наконец, в-третьих, это сбалансированное питание. Мы с вами уже разобрались в вопросе тренинга, теперь пришла пора поговорить о питании.

Принимая на себя обязательство правильно питаться, вы тем самым делаете первый шаг на пути к избавлению себя от лишнего веса. И как только это решение будет принято и постепенно претворено в жизнь, вы немедленно ощутите множество преимуществ, которые будут автоматом проистекать из вашего нового образа жизни. Разумный план сбалансированного питания, в котором предпочтение отдается свежим продуктам с низким содержанием жиров, буквально сотворит с вами чудо. И это не голословное утверждение. Новая жизнь с учетом сбалансированного питания обеспечит вам прекрасное здоровье, великолепный внешний вид, энергичность и, самое главное, поможет сделать свое тело крепким, красивым и напроочь лишенным уродующих вас жировых складок.

В сочетании с кардио– фитнесом правильное питание неузнаваемо преобразит вашу фигуру.

Когда я говорю о питании, я совершенно не подразумеваю слово «диета». Вообще у меня это слово вызывает только негативное отношение. Диеты требуют от человека множества ограничений и отказов, что приводит к стрессу, упадку сил и недостатку многих необходимых для нашего жизнеобеспечения составляющих. Любую диету правильней было бы назвать «способом правильного питания».

Как часто мы слышим от подружек: «Я так мало ем, а все равно полнею». В этом нет никакой тайны. Горечь правды в том, что при нашем образе жизни мы просто обязаны

быть толстыми. Мы мало двигаемся, предпочитаем питаться быстроприготовленным фаст-фудом, особенно с учетом дефицита времени, – вот вам и результат в виде лишних жировых складок. Казалось бы, стоит перестать есть, как исчезнут лишние складочки и проблемы. Но тогда где же брать энергию, ведь человеческий организм не может питаться воздухом, мы получаем энергию только из пищи, которую употребляем. Дефицит пищевых калорий автоматически приведет к вялости и депрессиям, к тусклым волосам и слоящимся ногтям, наша кожа вместо здорового оттенка – кровь с молоком, станет землистого цвета. К тому же, без энергии результативность тренинга будет равняться нулю. Если вы до настоящего момента не привыкли отказываться от лишних вредных калорий, то представьте, какой шок испытает ваш организм, если его резко ограничить в питании, посадив на диету.

Но жизнь и не требует от вас кардинальных мер, все, что вам необходимо – оздоровление повседневного питания. Никаких диет и голодовок! Правильно питаться – означает изобилие хороших продуктов в правильном соотношении и сочетании. Конечно, придется отказаться от многих вредных привычек, постепенно заменяя их полезными. И, что самое главное, – этот отказ не должен быть резким, ваш разум и тело должны постепенно приспособиться к новому образу жизни. Все, что вам необходимо, так это внести в свой рацион небольшие, но принципиальные изменения. На пару с тренировками они принципиально поменяют вашу фигуру.

Хорошо сбалансированное питание включает потребление углеводов, белков и жиров в правильном соотношении, причем, не менее важно и то, из каких продуктов вы получаете эти жизненно важные вещества. Сделав упор на потребление свежих продуктов, богатых клетчаткой, сократив до минимума использование продуктов, прошедших кулинарную обработку, ограничив потребление жиров, соли, сахара – вы добьетесь здорового, стройного тела.

//-- Стратегия борьбы с лишним весом --//

Почему мы толстеем? Потому что переедаем. А почему переедаем? На этот вопрос не могут ответить даже психологи. В самом деле, мы едим либо потому, что пришло время еды, либо подчиняясь какому-то интуитивному толчку. В любом случае прием пищи происходит бессознательно. Секрет успеха многих женщин, которым удалось похудеть, основан на осознанном приеме пищи. Попробуйте время от времени прислушиваться к себе и вы с удивлением обнаружите – большинство из того, что вы бессознательно употребляете, совершенно не нужно вашему желудку. Поупражняйтесь таким образом в течение недели, и вы принципиально поменяете свое питание. Сосредоточившись на вкусе, запахе и цвете пищи, научившись слушать свой желудок, вы будете съедать за столом гораздо меньше порций.

Прежде, чем потянуться за лишней конфетой, чашечкой кофе (с сахаром) или отправиться за компанию перекусить с подружками, подумайте, действительно ли вам хочется есть или вы подчиняетесь зову окружающих. Планируйте свое питание с учетом вашего образа жизни, графика работы и тренировок.

Давно уже доказано, что стрессы мешают нам худеть. К примеру, ваша жизнь в последнее время в силу каких-либо причин не удовлетворяет вас. Вы вроде бы и носитесь, как «белка в колесе», едите не больше обычного и даже регулярно занимаетесь спортом, но в любимое платье или джинсы все равно не влезаете. Да к тому же стрелка весов неуклонно двигается вперед. Что же происходит? Причина кроется в том, что мы называем «Стресс». Самый наглядный и раздражающий признак постоянного стресса – появление лишнего жира, причем, в самых нежелательных местах. С точки зрения физиологии, во всем виноваты три основных стрессовых гормона: кортизол, адреналин и норэпинефрин. Именно они нужны для мгновенного прилива энергии, чтобы активизировать работу сердца, мозга и мышц, когда вы находитесь в критической ситуации.

Выбрасываемые в кровь гормоны заставляют организм прийти в состояние

«боеготовности», забирают из его резервов жиры и глюкозу для выработки энергии, повышают ритм работы сердца и тонус мышц, переносят кровь от менее важных в данный момент участков и органов – кожи, желудка и почек к мозгу, сердцу и мышцам. Эти стрессовые гормоны стимулируют накопление жира не непосредственно под кожей, а глубоко в брюшной полости. Почему там? Стресс заставляет надпочечники выдержать кортизол, подготавливая организм к критической ситуации, и тем самым дает «приказ» к накоплению жира. Кортизол увеличивает отложение жира в животе, потому что жировые клетки в брюшной полости имеют больше рецепторов кортизола и стрессовых гормонов, чем поверхностные жировые клетки в других частях тела. Когда вы испытываете стресс, избыток кортизола, циркулирующий по кровеносным сосудам, прикрепляется к данным рецепторам, открывает клетки, как ключик замочную скважину, и стимулирует дальнейшее накопление жира в этом месте.

Еще одно последствие стресса – возникновение голода и зверский аппетит. И, правда, как часто многие из нас после «бурных разборок» прокладывают «тропинку» к холодильнику в надежде подсластить горечь скандала. Стресс не только усиливает аппетит, но и способствует выделению инсулина, который увеличивает запас жира и повышает чувствительность организма к ферменту (липопротеиновая липаза), вырабатывающему жир. Исследования показывают, что именно стресс заставляет многих женщин поглощать большее количество жирной пищи.

Единоновременная прибавка в весе – еще не проблема при условии, что мы испытываем стресс редко и недолго. Но, как показывают исследования, многие женщины способны находиться в состоянии стресса недели и даже месяцы. А это уже не только лишний вес, но и куда более серьезные заболевания: давление, появление тромбов, повышение холестерина, а, значит, проблемы с сердечно-сосудистой системой, рак груди, и даже затруднение работы головного мозга.

Чтобы сохранить здоровье, стройную фигуру и идеальный вес, научитесь избавляться от стресса. Такое пожелание может показаться некоторым женщинам невыполнимым. Но это только на первый взгляд. У любого нашего раздражителя есть пограничная черта, за которой он становится стрессом. Так вот, чем больше у вас в крови эндорфинов (так называемых «гормонов счастья»), тем меньше вы будете подвержены секреции кортизола, то есть это та пограничная черта, которая не допустит к вам стрессовые гормоны. Как известно, эндорфины активно выделяются при занятии спортом. Второй фактор, который вам поможет активно бороться со стрессом – гормон роста. Чем его больше, тем ниже ваша чувствительность к проблемам. Гормон роста вырабатывается во сне, в том числе и во время дневного послеобеденного расслабления. Дружите с подушкой; чаще смейтесь; освоите технику релаксации, в частности медитации; принимайте расслабляющие ванны с ароматическими маслами или пенками; слушайте музыку или читайте, переключайтесь на нечто другое; наконец, займитесь сексом. Все перечисленное не только увеличивает количество эндорфинов, но и позволяет вовремя сказать «стоп» стрессу и нервному перенапряжению. И главное не позволит лишним складкам на теле отравлять вам жизнь.

Чтобы похудеть, надо поглубже ознакомиться с механизмом набора веса. В данном вопросе главный враг для вас – уже известный гормон инсулин. После приема пищи кровь получает избыток сахара и густеет. Поджелудочная железа секретирует инсулин, который очищает кровь от сахара. Часть излишка инсулин переправляет внутрь мышечных клеток, а остаток превращает в жир. Если вы не занимаетесь фитнесом, то потребность ваших мышц в «сладком» горючем минимальна. А это означает, что почти весь лишний сахар в крови будет превращен в жир и отложится под кожей. Запомните как аксиому следующее: чем больше вы съедаете, тем больше выделяется инсулина. Ну а чем больше выброс инсулина, тем больше жировых отложений. Почему происходит переедание? Потому, что в спешке жизни мы питаемся на бегу или очень редко, а придя домой, готовы от голода даже слона проглотить. Отсюда вывод: переедание происходит, когда мы редко едим, через 4—5 часов. Значит, чтобы сократить секрецию инсулина, надо есть часто и помалу.

И еще, сократив потребление простых углеводов, а это, как известно, сладости, выпечка, хлеб, пирожные, сладкие газированные напитки, вы перестанете провоцировать быстрый взлет уровня сахара в крови и повышенное секретиrowание инсулина. Все очень просто: замените простые углеводы на сложные – овощи, крупы, бобовые, фрукты, неочищенный рис и цельнозерновой хлеб, – и успех вам гарантирован. К тому же эти продукты богаты клетчаткой, а именно она дает сытость при малой калорийности, замедляет усвоение углеводов, и позволяет инсулину выделяться по минимуму. Если, пересмотрев свое питание, вы забудете про простые углеводы, то гарантированно, безо всяких диет начнете худеть.

Если уж мы заговорили о клетчатке, то давайте остановимся на том, почему так актуальна поговорка «больше клетчатки – меньше талия».

Клетчатка представляет собой продукт растительного происхождения, который организм человека не способен переваривать. Вы спросите, что же в этом хорошего? Отвечаю – вследствие того, что клетчатка не переваривается, она действует как «дворник», выметая все шлаки, омертвевшие клетки и продукты пищеварения. Также, как я уже писала, замедляет переваривание сложных углеводов, обеспечивая тем самым более медленное высвобождение глюкозы и постоянный уровень сахара в крови. То есть предотвращаются скачки уровня сахара, которые и вызывают внезапные и неконтролируемые приступы голода, раздражительность и упадок сил. А еще клетчатка служит «противоядием» от непомерного потребления рафинированных продуктов, прошедших промышленную обработку.

Многие женщины заблуждаются, думая, что потребление клетчатки должно приходиться исключительно на завтрак, что, слегка посыпав пищу щепоткой отрубей или проросших зерен, тем самым удовлетворят суточную потребность организма в калориях. Ничего подобного! Клетчатку, как и белок, следует употреблять на протяжении всего дня. Кроме того, ни один продукт животного происхождения абсолютно не содержит клетчатки. Зато все продукты растительного происхождения содержат чрезвычайно большое количество растительных волокон. С одним лишь «но» – они не подвергались промышленной переработке. Вот почему необходимо есть именно в сыром виде зелень, овощи и фрукты. Увеличить потребление клетчатки несложно – перейдите на продукты из цельного зерна и добавляйте в приготовленные блюда отруби. Вы дольше будете ощущать сытость и меньше будете переедать. Замените белый хлеб, рис, макароны из мягких сортов пшеницы на крупы (цельнозерновые), хлеб из цельного зерна, коричневый рис; добавьте салаты как фруктовые, так и овощные, и вы тем самым приблизите себя к тонкой талии и плоскому прессу. В течение дня, особенно если вы работаете, съедайте яблоки и морковь – в них очень много клетчатки.

Наша природа в ответ на появление фаст-фудов дала нам в руки мощное оружие, да только не все им пользуются. Я имею в виду изобилие фруктов и овощей. Хотите похудеть – рассматривайте дары природы как своих лучших союзников. Они должны занимать в вашей программе питания наиболее почетное место, так как это просто «кладовая особо питательных веществ». Я уже не говорю о растительных волокнах, я имею в виду витамины, минералы и минимальную калорийность этих продуктов.

Ежедневно вы должны употреблять до пяти раз фрукты и до шести раз – овощи. И лучше всего в сыром виде, не подвергая продукты кулинарной обработке.

Давайте-ка проведем маленький эксперимент. Оторвитесь от чтения и откройте свой холодильник. Если в нем преобладают бежевые тона, значит ваш рацион чересчур калориен. Если нет – я рада за вас, вы на пути к снижению веса. Почему я об этом заговорила? Неужели вы думаете, что природа все делает просто так. Не случайно овощи и фрукты окрашены в самые яркие цвета. Яркий цвет многих овощей и фруктов – мощное орудие против самых различных болезней. За цвет этих продуктов отвечают биологически активные вещества растительного происхождения – фитохимикаты. Это те же антиоксиданты, только во много раз мощнее. Именно красочность природных даров

защищает наши гены, зрение, сердце, снижает риск возникновения рака и прочих тяжелых недугов. «Раскрасьте» свое питание, и вы обязательно будете терять лишние килограммы, потому что это менее калорийно и гораздо вкуснее, чем выпечка, макароны и картофель.

Выбирайте больше темно-зеленых, ярко-красных, лиловых, солнечно желтых и оранжевых продуктов растительного происхождения – именно в них больше всего витаминов, минералов, фитовеществ и, конечно, – клетчатки.

Постарайтесь каждый прием пищи начинать с хорошей порции салатов (либо фруктовых, либо овощных), таким образом вы не будете переедать менее полезные блюда. Но лучше всего заменить овощами традиционные гарниры вроде макарон и картофеля. Да и на десерт лучше добавлять фрукты, чем выпечку.

Многие женщины совершают огромную ошибку, заливая салаты «тоннами» масла, майонеза, соусами. Причем, салат буквально плавает в этих жирах, а иначе это никак не назовешь. К тому же, большинство приправ имеют промышленное происхождение и содержат слишком много жиров, сахара и соли да еще различные химические добавки. И вместо того, чтобы наслаждаться неповторимым вкусом овощей, мы вынуждены ощущать вкус химических реактивов. И не советую успокаивать себя следующими надписями: «не содержит масло», «низкокалорийный продукт». Лучше приправляйте салаты йогуртом (без сахара), лимонным соком и горчицей, так будет гораздо полезнее для вашего организма.

И еще – не забывайте про полезные фруктовые и овощные соки. Но только приготовленные из свежих продуктов и с помощью соковыжималки. Мои советы не касаются промышленных соков, какими бы «натуральными» они не назывались. Свежие соки перевариваются организмом в течение нескольких минут и спустя очень короткое время усваиваются телом. А это означает поступление в ваш организм огромного количества витаминов и минералов.

Фруктовые соки прекрасно утоляют жажду, очищают тело и нейтрализуют вредное воздействие отравляющих нас продуктов обмена, очищают кровь и нейтрализуют шлаки (а значит, вам не страшен целлюлит), выводя их из клеток; помогают обновлению и оздоровлению тканей организма. Постарайтесь хотя бы раз в день употреблять большой стакан сока (неважно, фруктового или овощного).

А знаете, что объединяет людей, которым удалось сбросить вес? Специалисты по питанию, опросив тысячи людей, избавившихся от лишнего жира, заявляют, что всех их объединяет одно и то же: плотный завтрак, низкожировая диета, регулярные физические тренировки.

Почему же так важен завтрак? Вот об этом я бы хотела поговорить подробнее.  
//-- «...Что это, Берримор? Овсянка, сэр...» --//

То, что вы съедаете на завтрак, должно обеспечить ваш организм энергией вплоть до обеда. К тому же, опрос более чем 3000 женщин (которые регулярно завтракают) показал, что они потребляют меньше жиров в течение дня, чем те, кто пропускает завтрак. Конечно, это правильно. Вы не успеваете проголодаться к обеду, а, значит, не съедите лишнего. Но даже и не это главное. Если вы регулярно пропускаете завтраки, то ваши обменные процессы постепенно замедляются. Падает потребность в энергии, и съеденные калории оказываются ненужными. В результате, вы только на пропущенных завтраках прибавите до пяти килограммов. И, наоборот, регулярный и плотный завтрак вопреки возрасту поддерживает высокий уровень метаболизма даже в преклонные годы. Я понимаю, что многим женщинам очень трудно заставить себя есть по утрам. Но завтрак вовсе не означает обильный объем и количество блюд. Возможно, мы не хотим есть по утрам, потому что имеем слишком поздний или слишком плотный ужин накануне. Какой уж тут завтрак! Дело в том, что ночью все процессы, протекающие в нашем организме, замедляются, включая и пищеварение. В результате этого замедляется переваривание той пищи, которая была съедена на ужин. Вот почему необходимо устраивать последний прием пищи не позднее 7 часов вечера.

Так же настоятельно советую делать по утрам пробежку. Это необходимо на тот случай, когда ваш желудок пустой, но организм еще не проснулся. Пробежка, душ и интенсивное растирание по типу сухого массажа позволяет вам не только проснуться, но и с удовольствием позавтракать. Из чего же должен состоять «завтрак чемпиона»? Конечно, из сложных углеводов, к которым желательно добавить белки и жиры.

Если вы хотите сбросить вес, никогда не выходите из дома без плотного завтрака. Выбор продуктов для завтрака достаточно широк. Поговорим о некоторых из них. Во-первых, это овсянка. Недаром специалисты называют ее «звездой номер один» здорового питания. «Овсянка не только снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, но и помогает надолго зарядить наши внутренние батарейки. Она богата сложными углеводами и клетчаткой: 1/2 стакана овсяной крупы или хлопьев содержат 27 г углеводов и 4 г клетчатки. Овсянка, медленно доставляя глюкозу в мускулы, помогает долго поддерживать уровень энергии. Сварите овсянку на воде или на обезжиренном молоке, добавьте ложку арахисового или любого растительного масла, немного фруктов или ягод. Плюс к этому ломтик цельнозернового хлеба и чашка кофе без сахара. Таким образом вы получите классический завтрак.

Во-вторых, вы с успехом можете заменить овсянку готовыми зерновыми сухими смесями-хлопьями. В таких готовых смесях не меньше углеводов и клетчатки (1 стакан – 24 г углеводов, 3 г клетчатки). Более того, те женщины, которые привыкли по утрам есть смеси-хлопья, в течение дня потребляют меньше жиров по сравнению с теми, кто предпочитает на завтрак другие продукты.

Для питательного, но не обременительного завтрака полейте хлопья 1/2 стакана обезжиренного молока, добавьте также свежие фрукты по сезону.

Если вы еще не совсем готовы к плотному завтраку по утрам, отдавайте предпочтение зерновым хлебцам и апельсиновому соку.

Для многих женщин появление на рынке зерновых хлебцов стало хорошим подспорьем и потрясающей закуской перед рабочим днем или тренировками. Средних размеров хлебец содержит 50—60 г углеводов, которые легко превращаются в чистую энергию. Я советую добавлять к нему либо арахисовое масло, либо 1—2 ч.л. сливочного мягкого сыра, что обеспечит вас необходимым количеством белков и жиров. Старайтесь выбирать хлебцы из цельного зерна или зерна крупного помола. Если вы добавите 100—150 г апельсинового сока, то обеспечите свой организм витаминами и простыми углеводами, которые дают мгновенный приток энергии. Вообще апельсиновый сок является прекрасным антиоксидантом и очень эффективно снижает риск повреждения мышц.

Банан не случайно считают закуской номер 1 для бегунов на длинные дистанции. В одном банане среднего размера содержится 26 г углеводов, а также калий и магний. Кстати, именно нехватка калия провоцирует появление целлюлита в отдельных частях нашего тела. Если вы на бананы уже не можете смотреть, то советую приготовить следующую смесь: смешайте в блендере нежирный йогурт, фруктовый сок, бананы, клубнику или другие ягоды, можно добавить немного мороженого и получится хорошо сбалансированный, сытный и очень вкусный десерт.

Каким бы ни был ваш выбор продуктов для утреннего меню, старайтесь есть утром достаточно плотно, чтобы через пару часов вас не тянуло к высококалорийным «перекусам».

Выбор за вами:

- апельсиновый сок;
- бананы;
- нежирный йогурт;
- зерновые или кукурузные хлопья;
- овсянка;
- тост и не очень сладкий джем;

- пресное печенье, овсяные лепешки, поджаренный хлеб, зерновые хлебцы;
- кофе или чай (травяной чай).

//-- Мифы о здоровом питании --//

Чтобы вам в дальнейшем при составлении своего рациона питания не наступать на многие «грабли», на которые чаще всего наступают женщины, поговорим о мифах и сказках здорового питания.

Как часто от подружек или знакомых мы слышим последние новости, связанные с питанием. Не менее часто они распространяются под видом научных сенсаций через рекламу. Время от времени нас просто бомбят панацеями – продуктами, которые особенно полезно есть. Но проходит время, и оказывается, что эти продукты на самом деле вредны.

Сказка 1. Чтобы похудеть, надо отказаться от жиров и углеводов. Ну, это полная чушь и просто роковая ошибка. Начнем с углеводов и о том, почему их считают виновниками лишнего веса. Возьмите любую быстродействующую диету и вы узнаете, что прежде всего надо отказаться от углеводов. Но ругать я их не буду, они того не заслуживают.

Итак, углеводы – это питательные вещества с энергетической ценностью 4,1 ккал на 1 г. То есть именно это количество энергии освобождается при расщеплении в организме 1 г сахара. Также углеводы могут расщепляться и давать энергию даже в отсутствие кислорода.

Долгое время считалось, что именно возможность углеводов перестраиваться в организме в жир приводит к развитию тучности. В действительности давно уже известно, что организм не создает запасов углеводов. Вернее, создает, но очень небольшие. Всего запас углеводов исчерпывается 80 г гликогена в печени и 90 г гликогена в мышцах. Это примерно 600 ккал – четверть того, что человеку нужно на день.

Например, столько же углеводов содержится в 250 г белого хлеба. Казалось очень логичным, что организм не в силах зарезервировать большие количества углеводов, перестраивает их избыток в жир и уже в виде жира депонирует. Однако, когда этот вопрос стал изучаться специально, оказалось, что жир из углеводов мы строим только при очень большом одномоментном потреблении последних. Очень большом – порядка 500 г. Как понять, много это или мало? А вы попробуйте съесть в течение часа полкило сахара – как раз и получится 500 г углеводов. Я очень сомневаюсь, что это у вас получится, и уж тем более сомневаюсь, что понравится вашему желудку. Организм так устроен, что довольно жестко регулирует потребление углеводов. Оказывается, что потребление углеводов в данный день зависит от того, сколько их было съедено накануне. Если вы вчера съели много, то запасы в организме гликогена значительные, и логично, что сегодня вы вряд ли захотите съесть еще.

Куда деваются углеводы, содержащиеся в пище? Большей частью идут на окисление, то есть на образование энергии. Если в пище много углеводов, то и горение это усиливается.

Можно сделать вывод: в обычных условиях организм не использует углеводы для построения жира; потребление углеводов жестко контролируется организмом. Более того, исследования показывают, что чем больше человек потребляет сложных углеводов, тем меньше у него вероятность поправиться.

Но, повторюсь, только сложные углеводы. Исследования доказывают, что избыток жира в пище приводит к вероятности его отложения на нашем теле. Если вы не ограничиваете потребление мучного и сладкого, то скорее усилите отложение жиров. Да, это тоже углеводы, но углеводы с особо высоким содержанием жира: шоколад – до 45% жирности; песочное тесто – 25%; кремы или десерты – до 55% жирности и так далее. Мифы о том, что каши или макароны приводят к избытку веса – только лишь мифы и ничего более.

До сих пор многие, кто стремится похудеть, опасаются углеводов. Дело здесь в следующем. Углеводы, являясь более привлекательным горючим для организма, чем жиры, вытесняют последние из процесса окисления. Другими словами, на фоне питания с



большим количеством углеводов потребность в окислении жиров, а, значит, и способность организма их окислять снижается. Если жира в пище достаточно, то вероятность его отложения усиливается. Но если в питании мало жиров, то возможности организма по их окислению всегда будут превосходить или примерно равняться их количеству в пище. И, в этом случае, человек будет иметь стабильный вес.

Прежде всего следует уяснить, что чем меньше жиров мы будем потреблять, тем меньше их будет накапливаться в нашем теле. Вам может показаться, что вы употребляете в пищу очень мало жиров, в действительности оказывается совсем наоборот. А происходит это вследствие того, что большая часть жиров поступает в наш организм в «скрытом» виде.

В отдельных случаях, таких, например, как мясо, сыр или молочные продукты, они являются естественной их частью. В других случаях, жиры добавляются к продуктам в процессе их кулинарной обработки. Например, в сыром виде 300 г картофеля содержит всего 2 ккал, но поджарьте картофель и вы добавите тем самым еще 220 жирных калорий. Еще пример – макароны. Сами по себе они содержат очень мало жиров. Но вместе с соусами, кетчупом, маслом, макароны становятся чрезвычайно жирным блюдом.

Может быть, именно поэтому способы приготовления играют очень важную роль в процессе избавления от лишнего веса. Всегда используйте кастрюли и сковородки с антипригарным покрытием. Вместо того, чтобы налить масло на сковороду – используйте аэрозоли (слегка побрызгайте маслом); запекайте, тушите, варите продукты – это лучше, чем обжаривать их в большом количестве жира.

Вместо сливочного масла используйте топленое масло, в нем меньше жиров. Кроме того, используйте только масла растительного происхождения: оливковое, ореховое, кукурузное, льняное, рапсовое, подсолнечное. Решительно сократите потребление животных жиров – они скрываются в мясе, масле (сливочном), маргарине, молочных продуктах. Единственной альтернативой для вас должен стать рыбий жир (жиры омега-3). Овощи и салаты заправляйте йогуртом или лимонным соком, или несколькими каплями растительного масла. Для коррекции веса советую вообще отказаться от майонезов. И, вообще, старайтесь внимательно читать этикетки на продуктах, выбирайте либо низкокалорийные, либо совсем обезжиренные. Но советую не перебарщивать, так как полный отказ от жиров – роковая ошибка. «Как же так? – спросите вы. – То уменьшить потребление жиров, так как они самые вредные, то не отказываться от них». Поясню. В жировых отложениях, как вы помните, виноват не только избыток жира, в питании, но и гормоны, в частности, инсулин. Жиры тормозят секрецию инсулина, ну а чем его меньше, тем меньше жира на вашей талии. Но и это еще не все. Не употребляя жиры, вы понижаете жировой обмен. То есть замедляется сжигание жира и организм перестает рассматривать его как энергетическое топливо, или как источник энергии. Повторяю – жиры бывают разные. Вам нужны растительные и из рыбы. Ежедневная потребность таких жиров не должна превышать одной или двух столовых ложек. Доля калорий не должна превышать 10—20% от вашего дневного рациона. И если вы употребляете жиры, постарайтесь свести их долю на вашем столе до минимальной. Многие специалисты советуют просто принимать по утрам 1 столовую ложку рыбьего жира, купленного в аптеке. Это является той нормой, которая необходима нашему организму.

Смело включайте в рацион авокадо орехи, хотя бы два раза в неделю съедайте порцию рыбы (скумбрия, семга, сардины, анчоусы, форель).

Сказка 2. Чтобы похудеть надо заменить мясо протеиновым порошком.

Никто не оспаривает тот факт, что в некоторых случаях (когда мы много времени проводим на работе, при нехватке времени и т.д.) протеиновые батончики и коктейли здорово выручают нас. Но не советую относиться к ним как к полноценному питанию, что очень часто внушается рекламой. Ничто не в состоянии заменить натуральные мясные продукты. Единственное преимущество заменителей – удобство. Даже если они обогащены витаминами и минералами, ученые не гарантируют их поступление из таких

продуктов в наш организм всех жизненно необходимых питательных веществ. Спортивные диетологи считают, что натуральные белковые продукты можно заменять концентратами не чаще двух раз в неделю. Ну а принимать белковые концентраты на постоянной основе можно только при условии, что вы будете ежедневно употреблять натуральный белок. Но белок белку тоже разнь. Белки содержатся практически во всех продуктах, которые присутствуют на нашем столе. И будет лучше, если большую часть белка вы будете потреблять в виде растительной пищи. Животные белки – мясо и молочные продукты – лучше всего готовить в виде добавок или приправ (куриная грудка в салате) к другим продуктам, а не в качестве основного блюда.

Еще один момент. Индустрия спортивного питания давно уже шагает в ногу с прогрессом. Созданы так называемые «пищезаменители». Эксперименты показывают, что замена продуктов питания пищевыми заменителями никак не влияет на наше здоровье. Но все те же диетологи рекомендуют принимать такую пищу в период сгонки веса, когда очень трудно подсчитывать калории, или перед пляжным сезоном. Особый плюс пищевых заменителей в том, что они содержат суточные нормы витаминов и минералов (микро – и макроэлементы). Тем не менее, диетологи не советуют принимать пищевые заменители более двух месяцев.

Сказка 3. Все дело в наследственности.

Ну это, наверное, полная чушь. Особенно когда вам говорят, раз в вашей семье были толстяки, да еще в нескольких поколениях, то и вам грозит тучность. Веря в эти сказки, мы как-то забываем, что в каждой семье существуют свои пищевые привычки и пристрастия. Дети, которых мамы и бабушки от души закармливают с детства, будут расплачиваться избыточным весом в годы зрелости. Именно избыточное питание является проблемой ожирения, а никак не наследственность.

Сказка 4. Стоит только увеличить физические нагрузки, как вес начнет падать.

Еще одна сказка, придуманная непрофессионалами. Давно уже доказано, что даже регулярные тренировки до 5 раз в неделю по 30 минут сжигают всего до 100 г жира в неделю. Без правильного питания вы никогда не избавитесь от избыточного веса. Хотя, если им не страдаете, активно воспрепятствуйте его появлению. И уж тем более сказкой является высказывание, что надо тренироваться натошак. А силы вы где возьмете на тренировку? Это, во-первых. Во-вторых, после силовой тренировки мы сильно нуждаемся в белках и углеводах, иначе процесс восстановления сил здорово затянется, да и отдача от тренировки будет минимальной. Даже если вы сразу после тренировки перекусите едой, то для того, чтобы съеденное превратилось в гликоген и аминокислоты, требуется несколько часов. Вот почему необходимо заранее позаботиться и обеспечить свой организм необходимыми питательными веществами.

Другое дело – нельзя и объедаться перед тренировкой, иначе еда вызовет прилив крови к органам пищеварения, а не к мышцам. Советую за 30 минут до тренировки сделать легкий перекус на 200 калорий, лучше всего белковой пищи (обезжиренный творог, порция белкового коктейля). Это повысит уровень аминокислот в крови и не позволит истощать ваши внутренние запасы. При интенсивной тренировке вы рискуете использовать (без перекуса) в качестве топлива белки мышечной ткани.

Сказка 5. Сказки средств массовой информации.

Ну, честное слово, как надоело зомбирование всевозможными рекламами! То все дружно жуем ананасы и моментально худеем, то апельсины; то пьем всевозможные чаи, дающие чуть ли не моментальный эффект; то питаемся только по группе крови. Скажите мне, как можно гарантированно сбросить вес за короткий срок на 15—20 кг. А наша кожа, которая моментально обвиснет пустыми складками после такого резкого сброса веса? А огромный вред, нанесенный нашему организму в целом? А как понимать быстрый сброс

веса без дальнейшего его набора? То есть сбросили навсегда и живем дальше, забывая по-новому свой организм отравой. Ну сколько можно верить «научным сенсациям» и откровенным надувательствам?! Медики давно уже бьют тревогу по поводу всего этого, но за рекламу платят столь огромные деньги, от которых средства массовой информации не в силах отказаться. Причины такой веры в чудодейственные препараты я понимаю, конечно. Мы всегда желаем идти по простому пути. Проглотил чего-нибудь, выпил – и не надо горбатиться в фитнес-залах, ограничивать себя в питании и вставать рано утром на пробежку. Конечно, удобнее съесть пилюлю, а не варить по утрам овсянку, высчитывать калории, отказаться от любимых деликатесов. Короче говоря, хлопотное это дело – сбалансированно питаться.

Но нет плохих или хороших продуктов. Общими являются только базовые принципы: во-первых, правильное сочетание белков, жиров и углеводов; во-вторых, следует отдавать предпочтение цельным, натуральным продуктам, не подвергающимся промышленной переработке. Ну и, конечно, спорт. Вот и весь секрет правильного питания.

Диеты бывают разными и зависят только лишь от потребностей и особенностей вашего организма. Поверьте, есть можно все, но что-то часто или больше, а что-то редко и помалу. И почему надо считать, что правильное здоровое питание – это восхождение на Голгофу. Нет! Правильное питание – это красота вашего тела и идеальная фигурка, это великолепная кожа, волосы и сияющие глаза, это гармония души и оптимистический взгляд на жизнь, это, в конце концов, здоровье и долголетие.

//-- Считаем калории --//

Как нужно сбалансировать содержание жира в организме, точно так же необходимо и сбалансированное число калорий, потребляемых ежедневно для эффективного, а, главное, постепенного, избавления от лишнего веса. Правда, я не являюсь страстной поклонницей тщательного подсчета калорий, так как это занимает, во-первых, много времени, во-вторых, сложно подсчитать число калорий, например, в овощном рагу или куриной котлете. Но в то же время считаю, что следует иметь общее представление о количестве калорий в пище, которую мы потребляем.

Даже при незначительном нарушении баланса калорий, скажем, 100 ккал в день, вас могут ожидать самые серьезные неприятности. 100 ккал сверх нормы в день – лишние 4,5 кг в год; а 200 лишних килокалорий в день – соответственно, 9 лишних килограммов в год. Не правда ли, страшные цифры? Потребляя слишком много калорий, вы закладываете в организм так много «топлива», что оно уже не сгорает, а превращается в жир. И вскоре весь этот груз становится весьма ощутимыми складками жира на талии.

Только представьте себе, как вы будете себя чувствовать, если каждый день с утра до вечера придется таскать на себе лишний груз в виде 5-ти или 10-ти килограммов. Вот почему так важно определить точное количество калорий, необходимых вашему организму, чтобы наше с вами «топливо» использовалось по назначению и не превращалось в жир.

Я предлагаю вам формулы расчета килокалорий, которые необходимо поглощать в сутки. Они составлены на примере, который учитывает занятия бегом, так как, занимаясь бегом (или кардиоупражнениями), мы сжигаем больше всего калорий.

Для сравнения:

- бег со скоростью 200 м/мин. – 703,5 ккал (это, так называемые, спринтерские выбегания);
- бег со скоростью 8 км/час. – 569,1 ккал;
- ходьба со скоростью 4 км/час – 219,8 ккал;
- езда на велосипеде со скоростью 3,5 км/час – 177,8 ккал.

Для того, чтобы понять, сколько калорий в сутки вам необходимо, умножьте свой вес на коэффициент 26,5.

Например, если ваш вес равен 60 кг, то  $60 \times 26,5$  будет равно 1590 калорий в сутки.

Эта цифра означает ваши базовые суточные энергозатраты в состоянии покоя. Имеется в

виду то количество калорий, которое необходимо для поддержания жизнедеятельности в состоянии покоя: работа сердца легких, обменные процессы и так далее. Эта величина будет для вас отправной точкой при расчетах.

К полученной величине прибавьте то количество калорий, которое вы тратите в день на тренировках.

Если вы бегаєте со скоростью 8 км/ч, то умножьте свой вес на 1,2 калорий на каждый километр бега.

Если 11 км/ч, то умножьте на 1,15 калорий/км.

Если 14 км/ч, то на 1,12 калорий/км.

Если вы занимаетесь ходьбой со скоростью примерно 6,5 км/ч, то рассчитывайте на 5 калорий в минуту или 300 калорий в час.

Пример расчета:

вес – 60 кг; бег – 8 км со скоростью 11 км/ч.

$1,15 \text{ калорий} \times 8 \text{ км} = 9,2$

$9,2 \times 60 \text{ (вес, кг)} = 552.$

Цифра означает, что за одну тренировку вы сжигаете 552 калории.

Внимание! Эти дополнительные калории вам понадобятся только в день, когда вы бегаєте. В дни отдыха такая прибавка калорий вам не нужна.

Наконец, суммируйте базовые суточные энергозатраты с количеством калорий, потраченных на тренировке:

$1590 + 559 = 2142.$

Пусть вас не пугает такое большое количество калорий. Не забывайте, что «прибавку» вы должны добавлять только в день бега.

//-- Примерный план 7-дневного питания --//

Следуя этому простому меню, вы обеспечите себе примерно 1600 калорий в день. При этом с жирами вы получите меньше 30% калорий. Белков будет достаточно для поддержания самого активного образа жизни, и это значит, что, сжигая жир, вы не потеряете мышечную массу.

1 день. Завтрак

1/2 чашки хлопьев залейте 1 стаканом нежирного молока. Сюда же добавьте порезанное на кусочки яблоко среднего размера, корицу и не содержащий калорий подсластитель.

Второй завтрак

1 небольшой банан и несколько миндальных орехов.

Обед

Хрустящий салат с тунцом:

200 г белого мяса тунца в собственном соку (жидкость слить),

1 чашка мелко порезанной капусты или салата,

1 ст. л. нежирной заправки,

1 ст. л. сладкой горчицы,

лимонный сок – по вкусу.

2 цельнозерновых хлебца,

2 помидора,

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,

1 стакан обезжиренного молока.

Полдник

1 обезжиренный йогурт,

1 груша.

Ужин

100 г грудки индейки или курицы,

1/2 тарелки гречки,

1 чашка свежего шпината,  
1/2 чашки вареной зеленой фасоли,  
1 ч. л. оливкового масла + 1 ст. л. бальзамического уксуса,  
1/2 чашки яблочного пюре без сахара, посыпать корицей.  
Итого за день: 1640 калорий, 126 г белка, 190 г углеводов, 44 г жира, 27 г клетчатки.

2 день. Завтрак

1 ломтик ржаного хлеба с тмином + 30 г нежирного сыра.  
Поместите в микроволновку на полминуты, чтобы расплавился сыр.  
1/2 грейпфрута,  
1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак

1/2 чашки творога,  
1/2 чашки моркови.  
Потереть, смешать с чесноком и нежирной заправкой.

Обед

120 г порезанной куриной грудки,  
50 г коричневого риса,  
1/2 чашки порезанной капусты или салата,  
1/2 помидора,  
1 чашка порезанного сельдерея и сладкого перца,  
1 стакан обезжиренного молока.

Полдник

1 стакан томатного сока,  
2 ст. л. несоленого арахиса,  
1/2 чашки изюма.

Ужин

Тарелка овощного супа,  
1/2 чашки коричневого риса,  
120 г куриной грудки.  
2 сухих печенья,  
1 апельсин.

Итого за день: 1600 калорий, 130 г белков, 205 г углеводов, 31 г жира, 25 г клетчатки.

3 день. Завтрак

Яичница-болтуня: готовится из 1 яйца и 2 яичных белков на тефлоновой сковороде.  
1 цельнозерновой хлебец,  
1 ч. л. легкого масла,  
1 стакан нежирного кефира.

Второй завтрак

2 цельнозерновых хлебца с 30 г нежирного сыра,  
1 банан.

Обед

90 г постного говяжьего фарша сформировать в котлету и поджарить,  
50 г перловой каши,  
3 колечка сладкого лука,  
свежий базилик,  
1/2 цуккини, порезанный ломтиками,  
200 г помидоров, порезанных кубиками, с базиликом и чесноком,  
50 г тушеных грибов,  
1 ч. л. оливкового масла.

Полдник

1 чашка горячего шоколада без сахара,  
1 яблоко.

Ужин

Салат из цыпленка:

90 г куриной грудки без кожи, порезанной кубиками,  
1 яблоко средних размеров, мелко порезанное,  
несколько перьев зеленого лука,

1/2 чашки порезанного укропа,

1 ст. л. грецких орехов,

1 ст. л. нежирной заправки,

1 ст. л. сладкой горчицы,

несколько листьев салата,

1 ломтик цельнозернового хлеба,

1 стакан обезжиренного молока.

Итого за день: 1615 калорий, 111 г белков, 180 г углеводов, 52 г жира, 26 г клетчатки.

4 день. Завтрак

Овсяная каша с изюмом и отрубями,

1 кусочек обезжиренного сыра,

1 средний апельсин,

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт,

1 яблоко,

1 цельнозерновой хлебец.

Обед

90 г нежирной ветчины,

2 ломтика черного хлеба с тмином,

1 чашка порезанной капусты,

1 ст. л. нежирной заправки,

2 помидора,

1 стакан сока.

Полдник

1 яблоко,

30 г сыра чедер пониженной жирности.

Ужин

В тефлоновой сковороде смешать и поджарить:

120 г очищенных креветок,

1/2 сладкого перца, порезанного ломтиками,

1 небольшая луковица сладкого лука, порезанная ломтиками;

200 г помидоров, порезанных кубиками,

1/2 чашки порезанных свежих трав,

1 ч. л. оливкового масла.

Подавать с 1/2 чашки макарон из муки грубого помола, сверху положить:

5 крупных оливок

1 ст. л. сыра «Фета» пониженной жирности.

Итого за день: 1620 калорий, 101 г белков, 200 г углеводов, 48 г жира, 29 г клетчатки.

5 день. Завтрак

1/2 тарелки перловой каши,

1 небольшое яблоко,

1 стакан обезжиренного молока.

Второй завтрак

1 обезжиренный йогурт,

батончик-мюсли.

## Обед

### Мексиканский салат:

1 чашка консервированной фасоли (жидкость слить),  
1 чашка консервированной кукурузы (жидкость слить),  
50 г тертого сыра чедер,  
несколько перьев зеленого лука,  
1 помидор средних размеров, мелко порезанный,  
1/2 чашки мелко порезанного сладкого перца,  
заправить смесью:  
1 ч. л. оливкового масла,  
1 ч. л. сухих специй,  
1 ст. л. красного винного уксуса или сок 1 лайма.

### Сверху выложить:

1/2 чашки томатного соуса сальсы,  
2 ст. л. нежирной сметаны,  
несколько мелко покрошенных хлебцев.

## Полдник

30 г сухой соломки,  
1/2 чашка творога или йогурт.

## Ужин

### Жареный лосось с фруктовым соусом:

120 г жареного на тефлоновой сковороде филе лосося или семги.

### Для приготовления соуса:

1/3 чашки кубиков консервированного ананаса,  
1/2 чашки мелко порезанного манго,  
1 шт. киви (мелко порезать),  
2 ст. л. мелко порезанной зелени кориандра,  
сок 1 лайма,  
1/2 чашки коричневого риса,  
4 побега спаржи, поджаренные в 1 ч. л. оливкового масла с чесноком.

Итого за день: 1600 калорий, 95 г белков, 225 г углеводов, 40 г жира, 30 г клетчатки

## 6 день. Завтрак

1/2 чашки кукурузных хлопьев залейте стаканом обезжиренного молока, добавьте 2 ст.

л. изюма,

1 ст. л. грецких орехов.

## Второй завтрак

30 г нежирной ветчины,  
1 чашка ломтиков свежей дыни.

## Обед

### Бутерброд с тунцом.

180 г консервированного белого мяса тунца (жидкость слить),  
1 ст. л. майонеза пониженной жирности,  
1 ст. л. сладкой горчицы,  
1 ст. л. сладкого маринада,  
несколько перьев зеленого лука.

### Сверху посыпать:

1/2 чашки мелко порезанной петрушки.

### Подавать с:

1 чашка смеси зеленых салатных овощей,  
1 ст. л. обезжиренной салатной заправки,  
1 стакан компота из сухофруктов.

## Полдник

1 чашка творога низкой жирности,  
хлебец из цельного зерна,  
стакан томатного сока.

Ужин

120 г куриной грудки,

1 ст. л. приправ.

Поджарьте курятину в следующей смеси:

1 ч. л. оливкового масла,

1/2 чашки порезанного ломтиками лука,

1/2 чашки порезанного ломтиками сладкого перца.

Подавать с гречкой и измельченными листьями салата,

1/2 чашки обезжиренного йогурта,

1 /2 авокадо,

1 помидор средних размеров с французским базиликом с соком 1 лимона.

Итого: 1645 калорий, 132 г белков, 180 г углеводов, 45 г жира, 25 г клетчатки.

7 день. Завтрак

1 хлебец из цельнозерновой муки,

1 груша,

1 обезжиренный йогурт.

Второй завтрак

1 чашка горячего шоколада без сахара + 1 стакан обезжиренного молока,

1 апельсин.

Обед

180 г куриной грудки без кожи,

1 чашка шпината,

1/2 помидора средних размеров,

несколько перьев зеленого лука,

1 ст. л. нежирной заправки,

5 крупных оливок,

1 ст. л. нежирного сыра,

базилик по вкусу.

Подавать с пшеничной кашей.

1 стакан кефира низкой жирности.

Полдник

1 шоколадный пудинг без сахара,

1 небольшой банан.

Ужин

120 г жареной в тефлоновой сковороде говядины,

1 небольшая печеная картофелина,

1/2 чашки нежирной сметаны,

1/2 чашки вареных на пару брокколи,

1 чашка шпината с 1 ст. л. нежирной заправки,

белок 1 сваренного вкрутую яйца.

Итого за день: 1590 калорий, 128 г белков, 180 г углеводов, 43 г жиров, 37 г клетчатки.

## Глава 15

### НЕМНОГО О ЦЕЛЛЮЛИТЕ И О МЕТОДАХ БОРЬБЫ С НИМ

Ох, уж этот ненавистный целлюлит. Сколько женских слез было пролито, сколько проклятий слышали в его адрес зеркала, отражая наши женские фигурки, сколько раз наши пальчики со страхом ощупывали тело в надежде не обнаружить ненавистные бугорки и складочки.

А сколько раз скептики-врачи нам утверждали, что этого явления не существует. Но



извините, если проблемы целлюлита не существует, то почему мы «носим» это на себе?

Еще совсем недавно «апельсиновую корку» называли изобретением пронырливого маркетинга, который понял, что прежде чем толкать на рынок косметические средства для решения этой проблемы, ее, эту проблему, необходимо как-то назвать.

Многие из нас, малодушно закрывая глаза на многочисленные складочки, не так давно считали целлюлит изобретением мошенников, желающих разбогатеть на наших женских слабостях и скрытых чувствах. Например, ни в одном медицинском справочнике вы не найдете описания целлюлита, даже нет мало-мальски серьезных клинических испытаний этого явления.

Западные врачи только презрительно усмеваются глядя на наши беспокойства, и категорично заявляют, что такого явления не существует. Основная масса «Айболитов» вам скажет, что жир был, есть и остается жиром. Короче говоря – «жир, он и в Африке жир».

Конечно, многие ученые совсем уж не такие скептики, но скорее рассматривают и исследуют наши проблемы, как какой-нибудь насморк или ОРЗ: выдвигают теории, делят на виды и предлагают различные пути избавления от этой женской «страшилки». Но скажите-ка мне, зачем нам какие-то теории, когда нас волнуют наши стройные фигурки. А весь этот «апельсин» для женщин страшнее угроз ядерной войны. И тот факт, что от целлюлита еще никто не умирал является слабым утешением.

Меняются времена, меняются женщины и наша психология, но целлюлит, как проблема, никуда не исчезает. По статистике почти 95% женщин озабочены им и не всегда понимают почему и отчего возникает целлюлит, а уж про то, как с ним бороться знают единицы. Казалось бы проблема целлюлита появилась давно, волнует она немалое число женщин, но несмотря на огромное количество средств борьбы, несмотря на то, что косметическая индустрия каждый год забрасывает нас новыми антицеллюлитными гелями, кремами и лосьонами, несмотря на многочисленные газетные и журнальные публикации – несмотря на все это, мы в своем большинстве продолжаем оставаться в неведении об истинной природе образования «апельсиновой корки».

Загадка целлюлита одна, а решений проблемы очень много. В данной главе я предлагаю одну из эффективных методик борьбы с целлюлитом. Совершенно неважно в какой физической форме вы находитесь, сколько у вас мышечной или жировой ткани. Если вы будете планомерно следовать предложенным рекомендациям, вы избавитесь от целлюлита – от этой ненужной рыхлой массы жира. Целлюлит – это не «божья кара» и не вечное, незыблительное явление. Напротив, он может и должен быть устранен. Избавившись от этих ненавистных отложений, вы не только станете лучше выглядеть и лучше себя чувствовать, но и сможете изменить свою жизнь, неважно – личную или профессиональную, в лучшую сторону. Мало того, что мы таскаем на себе эти лишние килограммы, мы еще и испытываем массу стрессов, неврозов и комплексов, которые вызывают у нас недовольство своим внешним видом. Если сильный страх перед целлюлитом поможет вам стать стройной, подтянутой, красивой и ухоженной – что ж, скажем спасибо нашим «апельсиновым корочкам». Я уверяю вас, что ни глотание пилюль, ни хирургическое вмешательство, ни липоксации, сами по себе не избавят вас от проблем целлюлита. Только комплексное решение проблемы, а именно правильное питание, спорт, ароматерапия, гели и кремы, массаж и другой антицеллюлитный арсенал средств, помогут вам навсегда распрощаться с целлюлитом.

//-- Ароматерапия --//

— Ароматерапия – надежное средство борьбы с целлюлитом при условии, что состав выбран правильно.

— Состав должен наноситься непосредственно на кожу.

— Ароматерапия в сочетании с иными методами рекомендуется для лечения всех типов целлюлита.

Использование растительных экстрактов в качестве целебных средств – метод далеко не

новый. Сорок тысяч лет назад первобытные люди уже использовали противовоспалительные, иммуноукрепляющие и стимулирующие свойства растений. В наши дни появились современные методы, позволяющие определить точную природу химических веществ, которые содержатся в ткани растений. Использоваться могут практически все части растений – корни, листья, плоды и почки – и в сочетании с другими методами многие из них эффективны при лечении целлюлита и сопутствующих ему заболеваний. Для получения желаемого эффекта различные молекулы экстрагируются различным путем: высушиванием на воздухе, вымораживанием (для листьев), экстрагированием в спирте, настаиванием в воде или глицерине (для почек) или дистиллированием (для эфирных масел).

Масла, извлеченные из растений, называются эфирными маслами и широко используются в ароматерапии. Они наносятся прямо на кожу, быстро поглощаются ею и достигают сначала ее глубоких слоев, а затем попадают в кровь. Находясь в организме человека, масла воздействуют на многие органы и по своим лечебным свойствам ничем не уступают обычным медикаментам. Даже более того: в высокой концентрации масла могут быть токсичными. Особую осторожность в этом плане следует проявлять беременным женщинам, поскольку некоторые виды эфирных масел могут оказать вредное воздействие на зародыш. Другие масла являются светочувствительными и могут вызвать появление сыпи, если участок кожи, на который нанесено такое масло, открыт воздействию солнечного света.

В настоящее время в продаже имеются ароматерапевтические наборы, созданные специально для домашнего использования, способствующие релаксации, улучшению самочувствия и т. д. Составы из этих наборов содержат эфирные масла в таких количествах, при которых их свойства являются безопасными и надежными.

Все масла должны растворяться в основном масле, и свойства основного масла зачастую повышают лечебный эффект ароматерапевтического состава. В качестве основного масла для массажа используется, как правило, миндальное масло, но любые составы, которые наносятся непосредственно на целлюлитные ткани, всегда должны содержать в качестве основного масла лесного ореха, которое само по себе оказывает благоприятное воздействие на кровеносные и лимфатические сосуды, чего нельзя сказать о сладком миндальном масле.

Приняв ванну или душ, нанесите на кожу несколько капель масляного состава и мягкими круговыми движениями вотрите его, начиная с лодыжек и постепенно поднимаясь выше. Втирайте состав только в те участки тела, которые поражены целлюлитом. Движения должны быть мягкими, плавными и всегда направленными вверх. Помните, что масло может запачкать одежду, поэтому наносите масляный состав на ночь.

Для эффективного лечения целлюлита эфирные масла должны оказывать специфическое воздействие на кровеносные сосуды, жировые клетки и лимфатическую систему.

Поскольку эфирные масла являются сильнодействующими средствами, при их смешивании следует соблюдать особую осторожность. Помните, что это не приготовление пищи, когда вы можете переложить или не доложить один из ингредиентов, и ничего серьезного при этом не произойдет. Если вы увеличите или, наоборот, уменьшите количество одного из компонентов, входящих в состав ароматерапевтического препарата, то получите либо чересчур слабую, либо, что еще хуже, чересчур сильную смесь, способную вызвать воспаление кожи и нижележащих тканей. Если у вас возникают какие-либо сомнения, обращайтесь за советом к опытному ароматерапевту.

Не забывайте о необходимости лечения всех заболеваний, способствующих возникновению целлюлита, в том числе и стресса.

Решая, какие масла ввести в состав ароматерапевтической смеси, постарайтесь сбалансировать ваш выбор таким образом, чтобы в смесь вошло масло, способствующее улучшению венозного кровообращения, другое – для улучшения оттока лимфатической

жидкости, третье – для устранения скапливания жидкости и белковых волокнистых образований и, если необходимо, четвертое — для высвобождения жира. Я бы также рекомендовала всегда включать в состав смеси масло, снижающее воздействие стресса на организм.

Выбирайте до пяти видов масел и смешивайте их в темной стерилизованной стеклянной банке или бутылке. Количество масла каждого вида не должно превышать 2 мл. Добавлением масла лесного ореха доведите общее количество состава до 100 мл и, встряхивая сосуд, хорошенько перемешайте его. Чтобы рассчитать необходимое количество масла лесного ореха, используйте таблицу, приведенную ниже.

□ //-- Ароматерапевтическая смесь для лечения целлюлита --//

Теперь я приведу рецепт, испытанного и надежного состава для лечения целлюлита. При его приготовлении используются шесть видов масел. Состав следует наносить на пораженные целлюлитом участки два-три раза в день. Аккуратно втирайте его пальцами в кожу в направлении снизу вверх. Данная смесь эфирных масел не подходит для беременных женщин или страдающих заболеваниями молочных желез.

□ //-- Использование масел для лечения сопутствующих заболеваний --//

Стрессу всегда следует уделять особое внимание, как потенциальной причине возникновения целлюлита, так и содействующему его развитию фактору. Если не лечить стресс, то от целлюлита не удастся избавиться так быстро, как хотелось бы. Ароматерапия является эффективной и чрезвычайно приятной формой лечения.

□□ Смешивая эти масла, используйте в качестве основы сладкое миндальное масло. Используйте до трех различных компонентов, количество масла каждого вида – 2 мл. Для отмеривания применяйте чистый шприц. Добавлением сладкого миндального масла количество смеси доводится до 100 мл. Не забывайте всегда пользоваться стерилизованной банкой или бутылкой из темного стекла и как следует перемешивайте состав, встряхивая сосуд, в котором он находится.

□ //-- Ароматерапевтический состав для снятия стресса --//

□□ //-- Антицеллюлитные кремы --//

- На рынке существует множество эффективных, но довольно дорогих антицеллюлитных кремов.

- Все кремы сделаны на основе фармацевтических препаратов, а не на базе природных растительных продуктов.

- Кремы полезны для всех видов целлюлита за исключением его запущенной формы.

В настоящее время существует широкий выбор кремов и гелей, многие из которых полезны при лечении целлюлита, но и у них есть свои ограничения. За исключением ранних стадий образования целлюлита, кремы должны использоваться в сочетании с диетой, комплексом физических упражнений или медицинским лечением. Только в этом случае они будут достаточно эффективны. Иначе плохо снабжаемые кровью большие участки целлюлитной ткани, превратившиеся в крупные стеатомы, просто не отреагируют на применение кремов. Но в качестве дополнительного лечебного средства они оказывают весьма благотворное действие. Кремы улучшают качество кожи и препятствуют дальнейшему развитию целлюлита. Некоторые кремы, например «Боди», были специально разработаны для использования в качестве дополнительного лечебного средства после выполнения операции по откачиванию жира. Однако сами по себе эти кремы не имеют особой ценности и приносят эффект только на самых ранних стадиях целлюлита.

В отличие от ароматерапевтических составов кремы изготавливаются на основе масел и состоят из масляных эмульсий и воды, взятых в разных пропорциях. Кремы могут представлять собой масло в воде (жидкие кремы) или воду в масле (густые кремы). Точное соотношение масла и воды зависит от предназначения крема и входящих в него активных ингредиентов.

Гели, как правило, изготавливаются на воде с добавлением спирта в качестве сушащего

и сохраняющего компонента. Активный компонент, например кофеин, должен быть растворимым в воде, а скорость впитывания геля зависит от его специфических характеристик. Преимущество крема над гелем заключается в том, что его ингредиенты, растворимые в масле и в воде, могут смешиваться вместе. Кремы также предпочтительнее для сухой кожи, но если у вас жирная кожа, вам лучше использовать гель.

В антицеллюлитных кремах и гелях используются различные вещества, наиболее эффективные из которых приводятся ниже. Любой крем или гель должен соответствовать определенным условиям, чтобы его можно было использовать при лечении целлюлита. Активный компонент состава должен быть устойчивым и выдерживать хранение при комнатной температуре. Кроме того, он должен обладать хорошей проникающей способностью и не изменять своих свойств при прохождении через толстый внешний слой кожи. Попав в пораженные ткани, он должен оставаться там максимально долго. Активные компоненты не должны оказывать токсического воздействия на кожу и систему кровообращения, а весь состав в целом не должен вызывать раздражения кожи.

Липолитические кремы являются хорошим вспомогательным средством при соблюдении диеты для похудения или выполнении комплекса физических упражнений, поскольку способствуют выведению жира из тех участков тела, на которые наносятся, и тем самым противодействуют функционированию жиросохраняющих рецепторов нижней части тела. Такие кремы содержат, как правило, один или несколько активных компонентов: кофеин, аминоксиллин и кремний.

«Разгружающие» кремы полезны для лечения толстых ног, ткани которых насыщены жидкостью, а кожа приобрела характерный вид апельсиновой корки. Противовоспалительные кремы помогут лечению толстых ног, лопнувших кровеносных сосудов, опухших лодыжек, а также улучшат ток венозной крови.

Как большинство кремов, все антицеллюлитные кремы должны храниться в прохладном месте и использоваться достаточно быстро, чтобы все активные компоненты сохранили свои целебные качества. Так что, приобретая крем, пользуйтесь им, а не храните до тех пор, пока не истечет срок его годности.

Выбирайте кремы осматривательно и критически относитесь к тем составам, которые выдаются за «чудодейственное» средство от целлюлита. Чтобы быть уверенными в эффективности выбираемых вами кремов, отдавайте предпочтение тем, которые содержат более высокую концентрацию приведенных ниже компонентов:

Плющ  
Дикий каштан  
Кофеин  
Аминоксиллин  
Кремний  
Масло лесного ореха  
Л-карнитин

//-- Растительные препараты, используемые при лечении целлюлита --//

Вспомогательные лечебные средства, созданные на основе растительных препаратов, полезны при лечении застарелого целлюлита или целлюлита, имеющего очаги по всему телу.

Дикий каштан  
Морские водоросли  
(ламинария и фукус)  
Гинкго  
Красный виноград, виноградная лоза  
Лесной хвощ

Сухое растирание кожи

- Полезный метод домашнего лечения, дающий хороший эффект в сочетании с

применением антицеллюлитного крема или ароматерапии.

- Рекомендуются при лечении всех видов целлюлита.
- Улучшает качество кожи.

Цель сухого растирания кожи заключается в стимулировании лимфатического дренажа и улучшении кровообращения. Суть метода состоит в мягком сухом растирании кожи специальной щеткой, сделанной таким образом, чтобы не натягивать кожу.

Сеанс сухого растирания кожи оставляет приятное ощущение и занимает не более 5—10 минут. Старайтесь выполнять эти сеансы ежедневно, желательно после ванны, когда тело разогрето, его мышцы расслаблены и вы никуда не спешите. Начинайте растирание с лодыжек и постепенно поднимайтесь вверх к бедрам и ягодицам. Растирание выполняется мягкими обмахивающими движениями. Это очень важно, хотя вы можете испытывать соблазн так врезать по этому целлюлиту, чтобы «разнести его в клочья». Вот этого-то как раз делать нельзя, поскольку можно повредить тончайшие лимфатические и кровеносные сосуды, что будет только на руку вашему целлюлиту.

После растирания аккуратно нанесите на тело антицеллюлитный крем или ароматерапевтический состав. Улучшение функционирования лимфатического дренажа и малого круга кровообращения будет способствовать лечебному действию крема или масла.

Сухое растирание кожи улучшает качество и внешний вид кожи, и поэтому рекомендуется при лечении всех видов целлюлита. Однако само по себе оно не приводит к уменьшению объема целлюлитной ткани, но в сочетании с антицеллюлитным кремом, стимулирующим выделение жира (например, содержащим аминоксиллин или кофеин), или липолитическим ароматерапевтическим составом дает желаемый эффект. И все же будьте реалистами: большие стеатомы, толстые ноги, ткани которых перенасыщены жидкостью, и набухшие вены требуют гораздо более эффективных методов лечения и профессиональной медицинской помощи.

//-- Дополнительные методы борьбы с целлюлитом --//

#### Электромиостимуляция

Проводники тока укрепляются на проблемных местах. Токи вызывают сокращение мышц в двух режимах (для похудения и для повышения тонуса), что создает приток крови и лимфы к тканям, стимулирует выведение шлаков, отток жидкости и расщепление жиров. Мышцы подтягиваются, обновляются: 20-минутная процедура на животе и бедрах по нагрузке соответствует 2000 приседаний подряд. За один сеанс объем «обработанной» части тела уменьшается на 2-5 см. Серия из 10—15 процедур (через день) проводится 1—2 раза в год; раз в месяц – поддерживающая процедура. После (но никак не до!) сеанса натирают кожу антицеллюлитным гелем.

Противопоказания: проблемы с сердцем и сосудами, беременность, кормление грудью, мастопатия, воспалительные (особенно гинекологические) заболевания и предрасположенность к опухолям.

#### Ультразвук – 3 в 1

Одновременно механическая, тепловая и химическая атака на целлюлит. Неслышный для уха звук вызывает вибрацию в тканях, растяжение чередуется со сжатием. Усиливаются обмен и проницаемость клеток – ткани оживают, начинают «дышать» и избавляться от токсинов. Серия из 4 процедур (1—2 сеанса в неделю) проводится не чаще чем раз в год. Лучше сочетать их с миостимуляцией и прессотерапией. Часто ультразвук делают перед липосакцией – операцией по удалению жира хирургическим путем. (Липосакция – не метод борьбы с целлюлитом: хотя жира становится меньше, но его структура остается прежней – бугристой...).

Внимание! Ультразвук глубоко «проникает» в организм, поэтому его применяют только на ногах и ягодицах – если вы не беременны, не страдаете инфекционными

заболеваниями, неврозом, не имеете предрасположенности к атеросклерозу, болезням сердца или крови, тромбозу, опухолью, эпилепсии.

#### Прессотерапия и дермодепрессия

Вакуумный и «выжимающий» массаж (иначе – эндермология). Его «прадедушка» – народный баночный массаж. Вакуумная камера, как пылесос, скользит по телу в разных направлениях, поднимая кожу вместе с жиром и разглаживая ее. При дермодепрессии кожа еще и зажимается между роликами-каточками, которые массируют кожу в нужных режимах, стимулируя соединительную ткань и разрушая волокна, создающие эффект «апельсиновой корки». Серия из 15 процедур (2—3 раза в неделю), поддерживающая процедура – ежемесячно.

Противопоказания: проблемы с печенью, сердцем или желудочно-кишечным трактом, любые воспалительные и тяжелые хронические заболевания.

#### Электролиполиз

«Зоновый» электролиполиз (целлюлолиполиз) – это расщепление жиров безыгольным электрическим полем, то есть без электрического тока. Поле стимулирует обмен веществ в тканях, обогащая их кислородом.

Противопоказания – как при электромиостимуляции.

#### Талассотерапия

Древние греки называли море «таласса». Косметологи «изгоняют» целлюлит, используя «дары моря» – воду, соли, водоросли. Например, на тело наносят кашицу из зеленых морских водорослей и обертывают фольгой или пленкой на 45—60 минут, пока идет стимуляция обмена веществ и выводятся токсины (богатые морской солью водоросли вызывают усиленное потоотделение). Проводится 10—12 сеансов подряд (2 раза в неделю) плюс разовые поддерживающие процедуры.

#### Массаж с обертыванием

Контурный массаж стимулирует кровообращение, благодаря чему токсины усиленно выводятся через почки. Обычно после него тело плотно обертывают на час эластичными бинтами, пропитанными минеральным раствором или специальными составами (зеленым чаем и настоями трав, целебными грязями с парафином, лечебными гелями). Обертывание бывает холодное и горячее. Плотная «маска» стимулирует потоотделение и обмен веществ. Серия из 5—10 процедур, потом – поддерживающие сеансы.

Внимание! После процедуры обертывания вы можете мгновенно уменьшиться в объеме (до 10 см) за счет перераспределения и экстренного выведения жидкостей из организма. Это удобно, если нужно срочно втиснуться в вечернее платье, но будьте готовы, как Золушка, наутро вернуться к прежним размерам. Задача процедуры – общее оздоровление организма, а не превращение вас в фотомоделю.

#### Мезотерапия и озонотерапия

Подкожные инъекции озона или кофеина, иначе – целлюлитное обкалывание. Процедура строго медицинская, выполняется в салонах высокого класса. Озон – мощнейший биостимулятор, а кофеин разрушает коллагеновые перетяжки и усиливает обмен веществ. За один раз обкалывают один участок тела (100 уколов). Цикл состоит из 5—15 полчасовых процедур (не чаще одного раза в неделю, так как кожа должна зажить).

Внимание! Припухлости и синяки могут держаться до пяти дней, а кофеин – приводить к обезвоживанию организма. Необходима полная стерильность, чтобы инфекция с поверхности кожи не попала в глубокие слои.

#### Водные процедуры

В физиотерапии давно используются подводный массаж и душ Шарко (например, для лечения ожирения и нервного переутомления), которые стимулируют кровообращение и «разбивают» скопления жира под кожей. Мощной струей воды из шланга вас массируют, пока вы лежите в специальной ванне (гидромассаж) либо стоите (душ Шарко). Цикл – 10—15 процедур (проводятся ежедневно). Дня выведения шлаков и стимуляции обмена эффективна также баня или сауна, особенно в сочетании с медово-соляной маской, эфирными маслами, вениками, массажем и холодным обливанием.

Противопоказания (для душа Шарко и бани): предрасположенность к онкологическим заболеваниям или серьезные «неполадки» с гинекологией.

//-- Самые эффективные косметические препараты --//

Shape-up (Oriflame). Корректирующий гель для тела, освежающий и быстро впитывающийся. За 6 недель проявления целлюлита уменьшаются на 10%.

Silhouette Refining Gel (Thalgo). Гель содержит натуральную морскую кислоту, обогащен тальгосомами (комплекс ферментов и кофеин) и колласферами (экстракт морской водоросли, заключенный в микрокапсулы коллагена). Наносится на проблемные зоны с помощью легкого массажа утром и вечером. Способствует похуданию и насыщает ткани минеральными веществами.

Reflexe Minceur (Lancome). Этот освежающий гель эффективно устраняет локальные отложения жира. Кроме того, он содержит мощный дренажный комплекс и очень быстро улучшает внешний вид кожи, укрепляя и тонизируя ее.

Phyto-gel Minceur (Sysley). Моментально впитывающийся концентрированный гель содержит экстракты зеленого чая, водорослей стручкового острого перца и солодки, хинин, а также эфирные масла. Уменьшает бугристость кожи и повышает ее упругость, сокращает жировые отложения, стимулирует кровообращение, увлажняет кожу.

Body Lift (Lierac). Концентрированный гель, имеющий уникально высокую для косметологии концентрацию кофеина (7%). При регулярном применении быстро сокращает локальные скопления жировых клеток и оказывает подтягивающее действие на зоны «апельсиновой корки».

Celluli-Zone (Biotherm). Этот полугель-полукрем проводит «четырехступенчатую» борьбу с локальными жировыми отложениями. Во-первых, он расщепляет жир и стимулирует выработку веществ, способствующих липолизу (расщеплению жира). Во-вторых, улучшает кровообращение, выводя токсины и снимая отечность. В-третьих, укрепляет соединительнотканый каркас кожи, препятствуя появлению «апельсиновой корки». И наконец, питает кожу, делая ее нежной и гладкой. Тесты показали, что эффект «апельсиновой корки» исчезает после 30 дней применения средства. Объем бедер через 2—3 недели после того, как вы начнете применять этот препарат, уменьшается на 0,5—2,8 см.

Phyto-Complexe Amincissant et Resorbant (Sisley). Быстро проникающий рассасывающий фитокрем для похудения с тонкой текстурой. Стимулируя кровообращение, сглаживает эффект «тяжелых ног».

Draine Minceur (Biotherm). Новый крем для похудения, активизирующий выведение влаги и жира. Средство наносится ежедневно с помощью специально разработанного массажа-дренажа бедер, ног, ягодиц, коленей и рук.

Salin de Biosel. Лечебно-косметическая линия по уходу за лицом и телом (кремы, масла, маски) с солями Мертвого моря, водорослями Атлантики, экстрактами фруктов и овощей. Пропорции подбираются индивидуально в зависимости от состояния организма и задач (похудание и нормализация водно-жирового обмена, борьба с целлюлитом, морщинами, повышение тонуса кожи).

//-- Как применять антицеллюлитные средства --//

Крем – это не чудодейственное снадобье, которое способно моментально избавить вас от целлюлита. Вы можете ускорить и усилить его воздействие на жировые клетки, соблюдая ряд простых правил.

- Наносить ежедневно, два раза в день, утром и вечером. Средство лучше и быстрее проникает в клетки после принятия душа, а также отшелушивания или легкого растирания кожи.
- Стоит вести активный образ жизни – при этом расщепление и выведение жира значительно ускоряется.
- Для удаления токсинов необходимо пить как можно больше воды.

### Часть 3

#### Чувственность по-азиатски

##### Глава 1

##### ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ И НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

В каждой из нас живет представление о любви, как о чем-то большем, нежели физическое влечение. И чем больше женщину переполняет чувство любви, тем больше она «задыхается», не от страсти, испытываемой к любимому человеку, а от нежности, переполняющей ее. Любовь всегда исключает привычку, и каждая сексуальная связь, когда в ней присутствует новизна, позволяет полнее пережить все наслаждения, которые дарует близость с любимым.

Подарите себе эту новизну, ощутив радость ласковых прикосновений и нежных объятий. Ведь нежные прикосновения – это источник исцеления и удовольствия, праздник тела и основа получения наслаждения. Хотите окунуться в море чувственных наслаждений, тогда эта глава для вас. В ней мы откроем секреты эротического азиатского массажа. Освоив его вы не только внесете свежую струю в ваши любовные игры, но и научитесь давать и получать живительную энергию. Массаж создает чувство удовольствия, радости, раскованности и доверия. И даже супругам, многие годы живущим вместе, чувственно-интимный массаж доставит немало приятных минут, позволит возродить, казалось бы, забытые мгновения первой влюбленности. Ну а тем, кто только начинает узнавать азбуку любви, позволит сильнее скрепить хрупкий союз сердец и получать огромное наслаждение от интимной близости после нежных взаимных прикосновений, сочетающихся с массажными приемами.

Массаж возник еще в древности. Письменные свидетельства о применении массажа датируют третьим тысячелетием до нашей эры. Известно, что его применяли первобытные племена Африки. Литературные источники указывают на существование массажа в странах Древнего Востока, Греции, Риме. Самые древние тексты по сексуально-оздоровительному массажу содержатся в собраниях знаменитых научных трактатов по медицине. В Азии массажное искусство насчитывает много веков.

Одним из разновидностей этого искусства является чувственно-интимный массаж. Такой массаж является чудесным методом для установления крепких интимных связей между партнерами. Его эффективными приемами можно не только добиться расслабления, но и повысить мужскую потенцию и женское желание. И конечно лучше всего осваивать такой массаж вдвоем с любимым человеком, так как в этом случае активный участник может наслаждаться не меньше пассивного, ну а ролями всегда можно поменяться. Познав уроки чувственного массажа вы создадите собственный язык прикосновений в зависимости от потребностей массируемого. Основные массажные приемы в чувственном массаже те же, что и в классическом. Их может освоить практически каждая женщина. Дайте волю своей фантазии, и вы сами найдете те приемы, которые доставят вам и партнеру наивысшее наслаждение.

Особое значение, с точки зрения современной медицины, имеет чувственный массаж для супругов. Он значительно повышает сопротивляемость организма болезням, способствует предупреждению старения, продлевает активность сексуальной стороны нашей жизни и благотворно влияет на ее продолжительность. Гормоны, вырабатываемые



половыми железами, влияют на процессы старения, а занятия любовью, даруя положительные эмоции, продлевают годы жизни.

Регулярное применение сексуального массажа позволит не только достигнуть гармонии в интимных отношениях между супругами, но и на долгие годы заставит чувствовать себя молодыми, активными и здоровыми. Медицина утверждает, что половая жизнь у мужчин и женщин продлевается на 15—20 лет, если в семье царит мир, любовь и согласие.

## Глава 2

### ПОДГОТОВКА К МАССАЖУ

Прежде чем начать массаж, необходимо создать такую чувственную и интимную обстановку, чтобы вы и ваш партнер ощущали себя комфортно и расслаблено. Соответствующая обстановка, как увертюра или прелюдия в музыке, станет источником и началом дальнейших любовных игр, нежных прикосновений, поглаживаний и раскованности.

Согласитесь, ничто так не раздражает, как перерыв в массаже для поиска масла, полотенца или подушки, презерватива или какого-нибудь напитка. Позаботьтесь обо всем этом заранее.

Если вы хотите в полной мере насладиться этой великолепной чувственной игрой, убедитесь, что ваш интимный райский уголок – уединенное и надежное помещение, что вас никто не побеспокоит, что в нем достаточно тепло. Комфортная температура, при которой ни вы, ни ваш любимый человек не замерзнете без одежды, должна соответствовать примерно двадцати пяти градусам. Чтобы было удобно проводить массаж, лучше всего постелить на пол матрас или одеяло по типу японской циновки, чем выполнять его на кровати. Комфортно должно быть не только тому, кому делают массаж, но и самому массажисту.

Если вы намерены использовать ароматическое масло, подогрейте его перед началом массажа, ведь именно тепло дарует нам максимум неги и расслабления.

Приготовьте мягкие и удобные подушки, после массажа и последующих сексуальных удовольствий вам будет приятно отдохнуть на них в нежных объятиях любимого человека.

Азиатские женщины, как никто другой, знали толк в умении создать атмосферу любви. Воспользуйтесь их секретами, и ваш партнер будет приятно удивлен созданным вами райским уголком, в котором его душа и тело будут черпать уладу. Украсьте комнату цветами, зажгите ароматические палочки, используйте для оформления амулеты, приносящие гармонию в любви или удачу или милые женские безделушки, способные украсить ваш любовный уголок. Позаботьтесь о том, чтобы свет не был чересчур ярким. Он хорош на кухне или в туалете, но никак не в спальне. Да к тому же еще мешает интиму. Самый лучший вариант – это парочка симпатичных бра, расположенных как можно ниже к полу.

Когда свет струится снизу от пола, он создает атмосферу таинственности и загадочности, а комната утопает в сладостном полумраке, дарующем предвкушение любви. И вообще, я вам советую один раз проявить свои дизайнерские способности, чтобы потом ваша спальня всегда была готова к чувственным играм любви. Для начала решите, в какие цвета вы окрасите свой райский уголок. Могу посоветовать нежные бежевые или шоколадные тона, приглушенно бордовый с золотистым, нежно-зеленый, как цвет морской волны летом, и так далее на ваш вкус. Совсем уж экстравагантным особам посоветую приглушенно красный – он, как никакой другой, способен возбуждать, но не переусердствуйте, ведь в спальне мы еще и спим, а не только занимаемся любовью. В тех же тонах закажите портьеры и покрывало. И постарайтесь, чтобы ткань была нежной и приятной на ощупь и взгляд. Пусть ваша фантазия также проявит себя в драпировке. Очень изысканно и стильно выглядят густые складки на портьерах и струящаяся внизу драпировка покрывала. Подобные секреты придадут вашей спальне ни с чем не

сравнимый восточный колорит. Не пожалейте времени, поищите красивые подсвечники. Любовь при свечах – это романтично, загадочно и сексуально. Подберите для пола пушистый ковер, и лучше всего в тон портьерам и покрывалу. Если вы уже приобрели когда-то ковер, то подберите под его цвет все, что я перечислила.

А теперь о том, чего в спальне быть не должно вовсе: никаких животных, телевизора и прочих благ цивилизации. Ничего, кроме музыки. Тихая приятная музыка в сочетании с полумраком только подчеркнут интимную атмосферу.

Не думаю, что вы из тех женщин, кто испытывает неловкость будучи в обнаженном виде. Даже если это так, пусть ваша одежда будет свободной, не затрудняющей движений и такой, чтобы ее легко было снять. Советую легкий шелковый сексуальный пеньюарчик. Главное, чтобы он был полупрозрачным. Ничто так не действует возбуждающе на мужчин, чем некая недоговоренность и таинственность в одежде. Большинство мужчин считают, что женский силуэт, скрытый под полупрозрачной легкой тканью, дает огромный полет их фантазии и возбуждает сильнее, чем самая откровенная женская нагота.

Перед началом массажа хорошо принять вместе душ или ванну. Для более быстрого расслабления добавьте в воду несколько капель масла лаванды или жасмина, или ароматическую пенку для ванны. Вы не только почувствуете очищение, спокойствие, но и устроите себе незабываемый праздник среди повседневных будней.

Чтобы случайно не поцарапать партнера, снимите часы, кольца, браслеты.

Естественно, что запах алкоголя или острой пищи нежелателен во время массажа, позаботьтесь об этом.

Следует обратить внимание и на то, что кожа у людей различается по своей чувствительности. Худые мужчины с тонкой кожей имеют повышенную чувствительность и нередко могут испытывать дискомфорт от слишком интенсивных прикосновений. Более полные мужчины, наоборот, нуждаются в более интенсивных приемах массажа. Просто прислушайтесь к тому, что приятно вашему партнеру, но не стоит увлекаться чрезмерными разговорами, так как это во многом мешает расслаблению.

Не забудьте и о легкой трапезе. Закуска не должна быть тяжелой, пусть это будут фрукты, овощи, шоколад и сыр. Особенно рекомендую цитрусовые: во-первых, их аромат возбуждает; во-вторых, ваши губы и губы вашего любимого приобретут особенно изысканный аромат, что сделает поцелуи еще более эротичными и завлекающими. К тому же разрезанные апельсины или грейпфруты благотворно влияют на наше обоняние, а как известно, оно во многом связано с половой возбудимостью, да и запах в комнате будет стоять божественный. Но применяйте цитрусовые, только если у вас нет на них аллергии.

### Глава 3

#### АРОМАТЫ ЛЮБВИ

тоит чуточку более подробно поговорить об ароматах любви. Еще с древних времен женщины знали сексуальное воздействие ароматов на мужчин. Некоторые они использовали, чтобы устранить повышенную утомляемость, другие, чтобы разрешить сексуальные проблемы, третьи как эффективное средство, помогающее избавиться от отрицательных эмоций, и для восстановления покоя и умиротворенности. Выбор аромата – дело сугубо индивидуальное, ведь необязательно, что мужчинам нравятся только лишь древесные, а женщинам цветочные запахи. Пусть выбор аромата станет для вас еще одной увлекательной игрой, ведь вдвоем подбирать гораздо интереснее и удобнее, чем самой. Также масло поможет вам более эффективно выполнять массаж, ваши руки будут легко скользить по коже партнера, не создавая давления, и подарят ему только радость расслабления. К тому же, мы ведь знаем, как ароматерапия благотворно влияет на наши эмоции. Конечно, можно использовать специальные массажные кремы, но советую остановить свой выбор на ароматическом масле – это гораздо более сексуально и возбуждающе. Выбор в этом вопросе просто огромен: жасмин подарит расслабление и

поможет при фригидности или импотенции; хорошо возбуждают масла кедра, ладана, герани, эвкалипта; мускус пахнет как женский гормон тестостерон и известен еще с древних времен. Вспомните хотя бы рассказ «Суламифь» Куприна. Суламифь с успехом использовала мускус, чтобы возбудить чувственную натуру царя Соломона. С древних времен на Востоке лучшими считались масла, настоянные на семенах и травах лаванды, тмина, розмарина и жасмина. Розовое масло вообще приравнивалось к золоту.

Лавандовое и розовое масла подходят для любого типа кожи. Они помогают преодолеть апатию и усталость, сводят на нет эмоциональную холодность, тонизируют, снижают воздействие отрицательных эмоций.

Сандал известен очень давно как одно из лучших средств, усиливающих половое влечение, к тому же, после накала любовных страстей, он помогает уснуть спокойным и легким сном.

Таким же свойством обладают масла кедра и розмарина. Их даже называют половыми стимуляторами.

Если вы чересчур устали после тяжелого трудового дня, то взбодриться вам помогут масла из майорана и Melissa лимонной. При желании вы всегда можете смешать понравившиеся ароматы. Я же предлагаю фирменный рецепт японских гейш: смешайте 60 мл масла сладкого миндаля (это примерно 4 ст. л.) с 5 мл масла жожоба (примерно 1 ч. л.). Добавьте к смеси 6 капель мускуса, 4 капли розового масла и 3 капли масла дальбергии или розового дерева. Этого количества вам хватит на несколько массажей. Смеси массажных масел только усиливают полезные свойства их компонентов. Вы можете так же сами приготовить массажное масло. Смешайте две столовые ложки любой сухой травы со стаканом оливкового масла. Настаивайте месяц в темном месте при комнатной температуре. Экспериментируйте с пахучими маслами, пока не подберете запах, понравившийся лично вам. Пробуйте орхидею, душицу, ваниль, корицу, амбру, мирр, пачули и бергамот, каждый из этих запахов превосходен и только добавит нотку чувствительности в вашу любовную игру.

Некоторые приемы массажа невозможны без использования масел, так как кожа должна быть гладкой и скользкой. Для этих целей подойдут масла с теми запахами, которые больше всего нравятся вам и вашему партнеру. В Азии, где многие аспекты жизни подчинены астрологии, некоторые ароматические масла соответствуют знаку зодиака.

Овну соответствует аромат сосны; тельцу – бергамота; близнецам – сандала; ракам – жасмин; льву – ладан; деве – мирра; весам – роза; скорпионам – пачули; стрельцам – лаванда; козерогам – амбра; водолеям – лимонник и рыбам – кедр, но не всегда зодиакальные знаки партнеров совпадают и конечно многим могут понравиться ароматы других знаков, выбирайте, которые вам по душе и которые помогут обострить чувства и придать вашим любовным играм аромат неповторимости.

Если вашему партнеру вообще не нравятся запахи, то лимон будет нейтральным выбором. Залейте сок половины лимона стаканом любого масла (оливкового или любого растительного), затем перемешайте, состав готов. Если же хотите чтобы ваша кожа всегда была шелковистой и нежной, имела возбуждающий аромат, используйте эфирные масла. Для этого добавьте в приготовленный из лимона и масла состав несколько капель понравившегося эфирного масла, которые сейчас продаются в избытке в любом магазине как в виде концентрата, так и в готовом виде.

В древности ароматы применяли не только для увеличения сексуальных ощущений, но и в оздоровительных целях. Применение эфирных масел – часть древней мудрости, которую мы заново открываем для себя сейчас. Они стимулируют наш организм и поддерживают уверенность в себе, являются эффективным расслабляющим средством, помогают снять стресс и даже снизить кровяное давление. При желании, масла можно смешивать. Смеси массажных масел взаимоусиливают полезные свойства их компонентов.

Для сильных запахов используют сочетание розы с геранью, палисандровым деревом и

чебрасом, для более легких подойдет комбинация бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина. Промежуточной, между цветочными и цитрусовыми ароматами, может стать смесь ванили, лаванды и ладана.

Вот еще несколько рецептов, которые можно приготовить в домашних условиях:

Масло для расслабляющего массажа:

- 1) 15 капель чебраса
- 5 капель иланг-иланга
- 5 капель лаванды или герани
- 50 мл базового масла.

- 2) 3 капли розмарина
- 2 капли эвкалипта
- 2 капли лаванды
- 25 мл базового масла.

Масло для возбуждения чувственности:

- 1) 3 капли можжевельника
- 1 капля душицы
- 25 мл базового масла.

- 2) 3 капли розы
- 2 капли сандала
- 2 капли жасмина
- 25 мл базового масла.

Оптимальным количеством, а это зависит от типа кожи и размеров тела, считается сочетание 24 капель эфирного масла и 50 мл основного масла; или 80 мл масла основы и 20-40 капель эфирного масла.

Если не хотите выводить масляные пятна с кровати, втирайте его только в ту область, которую собираетесь массировать. Достаточно совсем небольшого количества масла, чтобы ваши руки легко и плавно скользили по телу. Старайтесь чтобы перерыв для нанесения новой порции масла на тело или изменение положения вашим партнером были минимальные.

## Глава 4

### ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

На теле человека есть целый ряд зон, прикосновения к которым вызывают сладостные ощущения. Можно даже с уверенностью сказать, что все тело как мужчины, так и женщины является областью возбуждения, если его ласкают нежные и любящие руки. А ведь по сути эрогенные зоны – это окончание нервов, подчиняющихся определенным законам нервной системы. Ощущение теплых ласковых рук любимого человека, уже само по себе рождает наслаждение, ну а зная местоположение эрогенных точек и лаская их, можно усилить чувство наслаждения до высшего предела. И как бы не менялось в зависимости от настроения или других причин половое возбуждение, ласки и нежные прикосновения к эрогенным точкам способны вызвать страстное желание даже у самых холодных людей. Не секрет, что между партнерами возникают проблемы только из-за того, что они не знают, как доставить удовольствие.

Именно своим знанием чувствительных эрогенных зон у мужчин и умением ласками и интимным массажем «разбудить» эти зоны, славились восточные куртизанки. Многие пары до сих пор считают эрогенной зоной только половые органы, но много скрытых точек находится в тех местах, где больше всего нервных окончаний: это и язык, пупок,

кончики пальцев и ладони, веки, область под коленями, пальцы на ногах и лодыжки, и многие-многие скрытые индивидуальные зоны, присущие только конкретному человеку. Вот почему любовный массаж поможет в поиске и нахождении этих зон, о которых мы даже не догадываемся.

Научившись находить скрытые чувствительные зоны у любимого человека, вы и сами будете получать удовольствие, ведь на кончиках наших пальцев и ладонях огромное количество нервных окончаний. И вы, не только ласкаете тело партнера, но и стимулируете свои собственные эрогенные зоны.

Вот почему, пары, практикующие нежные прикосновения и ласки языком, всегда чувствуют волны желаний и страсти.

Конечно мужчины возбуждаются легче чем женщины, и активная стимуляция может привести к быстрой эякуляции, поэтому всегда рассказывайте о своих самых чувствительных зонах, приучая мужчину к их активной стимуляции, и такие ласки позволят вам в кратчайшие сроки достигать возбуждения. Но и ваша активность во время интимного массажа должна носить лишь сдержанный и поощряющий характер. Не стесняйтесь говорить, что вам нравится, а что нет. Откровенность делает массаж более чувственным и возбуждающим.

Давайте чуть подробнее остановимся на отдельных областях тела, в которых находятся эрогенные зоны. Спина – это область, с которой обычно начинают массаж. На нее почему-то обращают мало внимания, считая, что в ней нет эрогенных зон. Но это не так, они располагаются в области крестца и между лопатками. Женщина может поглаживать спину партнера ладонями, подушечками пальцев, но ваш партнер испытает незабываемые минуты если вы будете поглаживать спину грудью. Единственное исключение – массажировать надо мышцы, а не позвоночник.

Ягодицы представляют собой высокоэрогенную зону. Их сильные мышцы содержат мощный сексуальный заряд. У мужчин массаж ягодиц вызывает половое возбуждение. Крестец, так же как и ягодицы – одна из самых чувствительных эрогенных зон. Его массаж увеличивает половую активность, снижение которой связано с усталостью и нервным переутомлением.

Шея и у мужчин и у женщин очень чувствительна и реагирует на нежные прикосновения, особенно губами. Наиболее часто эрогенные зоны сосредоточены на боковой поверхности шеи от плеча до уха и сзади от затылка до середины шеи. Нежное поглаживание этих областей используют как прелюдию к любовной игре.

Незабываемые ощущения вы сможете доставить своему партнеру, если его шея окажется между грудей. Массаж бедер, а именно внутренних поверхностей, усиливает половое возбуждение.

Область лодыжек также имеет несколько эрогенных зон; к тому же поглаживание и растирание их поможет снять усталость с ног.

Наши руки обладают очень высокой чувствительностью. Массаж рук, особенно если его выполняют любящие руки массируемого, могут много сказать о чувствах без слов. Часто скрытыми эрогенными зонами являются локтевые сгибы и внутренняя сторона от плеча до локтя.

Нет ничего прекрасней, чем нежные прикосновения к волосам партнера. Эта ласка должна быть мягкой, плавной и успокаивающей. Наиболее удобной позой будет положение головы партнера на ваших коленях.

Массаж лица ответственная процедура, требующая умелого подхода. В противном случае неправильное применение приемов приведет к появлению морщин. Ни в коем случае не щипайте партнера за лицо, движения подушечками пальцев должны быть похожи на движения легкого перышка по коже. Можно выполнить легкое постукивание пальцами по коже лица.

И конечно грудь мужчины, хотя по чувствительности ее нельзя сравнить с женской. У мужчин эрогенная зона может находиться в области грудной мышцы, которую

необходимо поглаживать движением в форме восьмерки. Начинайте под грудью, затем проводите руками между ними, потом над ней и скользите рукой к подмышке. У некоторых мужчин соски, также как и у женщин, являются высокочувствительной эрогенной зоной. Поэтому ласковые прикосновения вашего языка могут вызвать незабываемые ощущения у партнера.

Если вы хотите продлить очарование интимного массажа, то не следует прикасаться к половым органам вначале него. Нежные прикосновения к другим частям тела вашего партнера, постепенно подготовят его к пику возбуждения. Необходимо помнить, что половые органы у мужчин также уязвимы как и у женщин. Поэтому движения должны быть мягкими, нежными, гибкими и ровными. Трудно найти нечто более возбуждающее для мужчины, чем генитальный массаж. Это великолепный способ доставить партнеру необычайно сильное удовольствие. Мошонка, яички и половой член захватываются сомкнутыми и немного согнутыми пальцами, затем подтягиваются вверх к низу живота. Для усиления эрекции можно одновременно гладить живот. Можно нежно потягивать пенис и основание мошонки вправо, влево и вниз. Удерживая пенис с двух сторон боковыми сторонами обеих ладоней, нежно потрите его между ними, продвигаясь вверх к головке. Но если хотите продлить моменты ласки, не трогайте ее. Обычно после этого наступает возбуждение.

Сильное удовольствие доставят вашему партнеру нежные сдавливания яичек и ласковый массаж области между краем мошонки и анальным отверстием. И конечно самые сильные ощущения рожают оральные ласки. Для сексуальной культуры стран Востока – это совершенно нормальные вещи. Как правило 90% мужчин любят их получать.

## Глава 5

### СОВЕТЫ ПЕРЕД НАЧАЛОМ МАССАЖА

Мы уже создали соответствующую обстановку. Воспользуйтесь также некоторыми советами, которые следует учитывать перед началом массажа.

Если вы массируемый, то должны быть готовы принять сексуальный массаж и насладиться удовольствием, которое собирается доставить вам ваш партнер. Это не означает, что вы должны молчать, когда действия партнера вам не нравятся. Если потребуется, оставляйте за собой право сказать «стоп» в любое время.

Чтобы вы могли в полной мере расслабиться, необходимо поддерживать позвоночник растянутым и ненапряженным. Для этого положите под голову маленькую подушечку, а под колени – свернутое валиком одеяло или большое полотенце. Ваши ноги должны быть свободно выпрямлены и не перекрещены. Когда вы лежите на животе, лицом вниз, положите валик под голени, а когда на спине – положите под колени. Такое положение позволит вам чувствовать себя раскованно и удобно, а позвоночник будет расслаблен.

Если вы массажист, то постарайтесь отбросить все мысли о собственном сексуальном удовлетворении до тех пор, пока не поменяетесь с партнером местами. Посвятите всю себя целиком вашему партнеру, настройтесь на передачу ему удовольствия. Необходимо, чтобы сексуальный массаж был нежным и естественным.

Чтобы не уставали, а массаж, даже если он выполняется легко и нежно, все равно требует физических усилий, постарайтесь расслабить плечи и сохранить спокойное, естественное дыхание. Нет необходимости тратить много энергии и силы. К тому же, чем больше вы расслабитесь, тем больше удовольствия получит через ваши руки партнер. Представьте, что ваши руки плавно скользят по поверхности воды, так вам будет легче выполнять массаж и не переутомляться.

Удобнее всего выполнять массаж, сидя на пятках, возможно, вначале ваши колени и ноги будут слегка побаливать. В таком случае подложите между пятками и ягодицами сложенное полотенце. Вы меньше будете уставать, если растянете свой позвоночник, расслабляйте плечи и подмышки.

Какой бы вы прием массажа не использовали, пусть ваши руки и пальцы будут

нежными и расслабленными. Прикасайтесь к телу легко и без усилий. Даже если в какой-то момент ваша интуиция подскажет вам, что нужно надавливать сильнее, не применяйте излишнюю силу. Помните, вы делаете сексуальный массаж для пробуждения чувственности, а не лечебный.

## Глава 6

### ПРИЕМЫ МАССАЖА

Поколачивание – это своеобразная форма стимулирующего массажного удара. Для проведения этого приема несильно сожмите кулаки и позвольте им ритмично и попеременно опускаться на область, которую вы массируете. Это должны быть легкие и несильные удары. Ваши руки в этот момент должны быть максимально расслаблены, что придаст кулакам упругость и позволит ритмично наносить попеременные удары.

Разминание – еще один прием массажа, при котором ваши пальцы должны быть выгнуты почти в форме дуги. Используйте среднюю область пальцев, применяя давление через суставы в основании ладони. Пусть ваши руки, легко скользя, ощущают рельеф тела партнера.

Надавливание одним пальцем – следующий массажный прием. Его выполняют кончиком среднего пальца. Для этого указательный палец помещают на средний, чтобы поддерживать давление во время нажатия. Этот прием наиболее чувствительный среди прочих, его хорошо применять на конкретную точку или область наибольшего напряжения. Движение пальцем должно быть похоже на перекачивание бусины по телу.

Растирание применяют при массаже боковых поверхностей тела. Ваши руки, во время проведения этого приема, должны быть особенно нежными, вы как бы стараетесь обнять тело партнера. Положение рук следующее: большие пальцы снаружи, кончики пальцев и ладоней прикасаются к нижней поверхности боков. Давление необходимо выполнять всей вашей рукой, а не только ладонями.

Массаж необходимо проводить в определенной последовательности. Сначала ваш партнер лежит на животе, затем переворачивается на спину, и завершает эту любовную игру массаж лица. Поначалу, когда вы только будете осваивать массаж, возможно, вам понадобятся периоды отдыха. Не отказывайте себе в этом. И обязательно меняйтесь ролями, чтобы целиком и полностью насладиться процессом. Вы также можете использовать лишь некоторые приемы массажа. Главное – это получение обоюдного наслаждения от процесса.

//-- Подготовительные приемы массажа --//

#### Массирование висков

Легко без напряжения оттяните кожу на висках ближе к глазам, зажав ее между большим и указательным пальцами. Медленно оттягивайте кожу от виска, плавно передвигаясь в направлении лба.

#### Массирование верхней части груди

Чаще всего эмоциональный стресс и усталость имеют свойство накапливаться в форме напряжения в верхней части груди. Этим приемом вы поможете партнеру снять напряжение в данной области и подготовиться к более чувственному массажу. Тем более, что оттягивание кожи в сторону от груди увеличивает приток крови и улучшает кровообращение.

Захватите всеми пальцами обеих рук тело по обе стороны груди немного ниже подмышек. Удерживая кожу достаточно крепко, осторожно оттяните ее от ребер. У вашего партнера в этот момент должно возникнуть легкое напряжение поперек груди.

Задержитесь немного в такой позе. Пусть ваш партнер почувствует, как его тело наполняется расслаблением, а напряжение постепенно покидает его.

//-- Массирование верхней части живота --//

Данная техника стимулирует наиболее важную точку для выхода стресса – солнечное

сплетение. Во время трудового дня диафрагма, участвующая в процессе дыхания, становится напряженной. Это своеобразная реакция на некоторые негативные эмоции, подстерегающие нас в течение целого дня. Такое напряжение зачастую препятствует полноценному выдоху, после каждого вдоха. Под действием следующего приема диафрагма расслабится.

Захватите пальцами мышцы в области нижних ребер на уровне солнечного сплетения и оттяните слегка в стороны. Задержитесь в этом положении на некоторое время.

//-- Массирование нижней части живота --//

Зачастую в нижней части живота накапливается напряжение, не позволяющее нам в полной мере насладиться сексуальной игрой. Прием массажа, описанный здесь, помогает избавиться от угнетенной сексуальности и от проблем с кишечником. Растягивание тела в стороны в области нижней части живота, позволяет ощутить комфорт в области гениталий и расслабиться.

Захватите мышцы по бокам от тазобедренных суставов и слегка оттяните в обе стороны. Задержитесь в этом положении, позволяя ощутить партнеру, как его покидает напряжение в этой области.

### Массирование бедер

Данный прием позволяет избавиться от напряжения еще в одной важной части тела – в промежности. Выход напряжения обеспечит хорошую циркуляцию крови к гениталиям, а значит быстрее наступит сексуальное возбуждение.

Для выполнения этого приема захватите мышцы с наружной стороны бедер. Удерживайте их между большим и остальными пальцами, слегка оттягивая вправо и влево.

После того, как вы провели подготовительные массажные приемы, можно приступить к основному сексуальному массажу.

Попросите партнера плавно перевернуться на живот и лечь лицом вниз. Вполне возможно, что вам и не понадобится подготовка к массажу, поэтому необязательно ее использовать каждый раз. Она станет вашей помощницей тогда, когда вы или ваш партнер особенно напряжены или эмоционально угнетены.

//-- Основные приемы массажа сзади --//

Массаж позвоночника и спины является особенно сексуальным, так как на спине расположено много эрогенных зон. Хотя многие и забывают об этом. К тому же массаж спины позволяет хорошо расслабиться после напряженного дня, особенно тем, кто на работе вынужден большую часть своего времени проводить сидя.

Прием 1. Расположите пальцы обеих рук у основания позвоночника, в области шеи. Чтобы вам было легче понять, откуда или с какой точки начинать массаж, найдите сверху самый выступающий позвонок. С него и начинайте массаж.

Представьте, что ваши руки раскатывают скалкой тесто вперед-назад. Выполняйте это движение легко, но быстро и энергично. Тело вашего партнера должно слегка покачиваться вперед-назад.

Сочетайте ритм движения ваших рук с ритмом покачивания тела партнера. Позвольте своим рукам автоматически двигаться вниз по позвоночнику. Когда вы таким движением разомнете каждый позвонок от верха до крестца, снова начните сверху и повторите прием несколько раз.

После окончания приема положите свою руку между лопатками партнера и почувствуйте его расслабление, если нет, снова повторите прием.

Прием 2. Второй прием усиливает воздействие предыдущего. Способен увеличивать сексуальное возбуждение, особенно если вы выполняете легкие и чувственные прикосновения пальцами.



Положите руки по обе стороны крестца, пальцы направлены в сторону головы. Затем подушечками больших пальцев, попеременно левым и правым, надавливайте и растирайте небольшую область чуть выше крестца. Выполняйте надавливающе-растирающие движения монотонно, с небольшим давлением в течение некоторого времени. Чем легче будут ваши движения, тем более сильным будет возбуждение. После выполнения приема положите руку на крестец, на Востоке данная область тела считается местом концентрации сексуальной энергии человека. Пусть тепло вашей руки распространится на эту область. Затем аккуратно надавите ладонью и приступайте к следующему приему.

Прием 3. Данный прием позволяет расслабить позвоночник и окружающие мышцы, помогает снять боль и скованность в уставших областях спины.

Положите левую руку на крестец пальцами вперед. Не надавливайте сильно. Теперь расположите правую руку прямо перед левой. Пальцы правой руки должны находиться вдоль позвоночника в направлении к голове.

Медленно, с легким нажимом вначале, проведите ладонью правой руки вдоль всего позвоночника, пока пальцы не упрутся в основание черепа. В данном приеме вы используете разминание. Не торопитесь, выполняйте движение рукой медленно. Повторите данный прием несколько раз, усиливая давление при каждом последующем движении. Левая рука остается расположенной на крестце.

Ваши действия позволят партнеру почувствовать себя энергичным и полным жизненных сил. Ну а то, что вы левой рукой стимулируете крестец, только добавит вашему партнеру сексуальной энергии. Желание любовного контакта будет только усиливаться.

Прием 4. После того, как вы растянули позвоночник партнера предыдущим приемом, необходимо снять излишнее напряжение в мышцах, прилегающих к позвоночнику. Данный прием позволит снять напряжение в спине партнера и ощутить ни с чем не сравнимую легкость во всем теле.

Расположите ладони по обе стороны позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Надавливайте твердо обеими руками, используя силу своего веса, а не только силу рук. Применяя прием разминание (его я описывала ранее), двигайте руки вдоль позвоночника до самого низа, то есть к крестцу.

Затем, на крестце, положите каждую руку по обе стороны на бедра. Приемом растирания двигайте руки вверх по телу к подмышкам. При движении рук вверх большие пальцы массируют спину, остальные располагаются с наружной части ребер. Когда вы достигнете подмышек, снова соедините руки над лопатками, как в начальной позиции. Повторите прием несколько раз.

Прием 5. Следующий прием – постукивание в области между лопатками, в районе так называемого «горба», в верхней части спины.

Постукивание кулаками снимает напряжение в легких и позволяет человеку почувствовать приподнятое настроение. Сожмите пальцы в кулаки (этот прием я уже описывала) и поднимите их над областью между лопатками. Выполните постукивание кулаками медленно и ритмично так, как будто вы выбиваете легкую дробь на барабане. Пусть ваши кулачки опускаются на спину партнера ритмично и равномерно под действием собственного веса. Обязательно сохраняйте свои плечи, локти и запястья расслабленными. Повторяйте движение в течение минуты. Затем постепенно замедляйте удары кулаками и остановитесь.

Прием 6. Данный прием аналогичен предыдущему с той лишь разницей, что удары кулаками необходимо выполнять в области крестца. Но не рекомендую данный прием, если у вас или вашего партнера проблемы и боли в спине.

Расслабьте плечи, слегка раздвиньте руки и локти в стороны (чтобы образовалось некое

пустое пространство в области подмышек), свободно держите запястья и слегка сожмите пальцы в кулачки. Положите их на крестец и легкими, выбивающими медленную дробь, ударами выполните барабанившее движение. Периодически позволяйте ритму движения слегка усиливаться и снова затухать. Выполняйте постукивания равномерно и с легким давлением. Продолжайте барабанить около минуты, затем замедлите движение и подержите руки на крестце. Как я уже писала, эта область является хранилищем сексуальной энергии, своими действиями вы усиливаете пробуждение сексуального влечения. Но не забывайте, что ваши руки должны быть максимально расслаблены, иначе ваше собственное напряжение через кулаки перейдет в очень чувствительную и восприимчивую область тела вашего партнера.

Прием 7. Данный прием предназначен для дополнения двух предыдущих. Положите ладони обеих рук на лопатки, пальцы направлены вниз, к крестцу. Сохраняя спину прямой, выполните медленное и равномерное надавливание. Не быстро, но с усилием. Применяя технику разминания, двигайте руки по обе стороны от позвоночника в направлении к крестцу. Затем возвращайтесь вверх, надавливая только большими пальцами непосредственно на сам позвоночник.

С каждым нажатием постепенно увеличивайте скорость движения руками. При ускорении массируемая область между нижними ребрами и крестцом непроизвольно уменьшится. Когда вы почувствуете сильное тепло под руками от кожи партнера, остановитесь и расположите руки на поясничную область, как показано на рисунке. Выполняя покачивание руками взад-вперед, осторожно покачивайте тело партнера. Это движение великолепно стимулирует мужские гениталии.

Прием 8. При выполнении данного приема вы снимите все остатки напряженности на спине партнера. Кроме того, ваш партнер будет испытывать прилив усиливающейся сексуальной энергии.

Поместите ладони по обе стороны от позвоночника, пальцы направлены к крестцу. Применяя технику разминания, давите обеими руками, медленно спускаясь вниз. Передвиньте руки ниже, на ягодицы, и большими пальцами слегка пройдитесь между ними и мимо ануса в промежность.

Надавите пальцами в направлении задней стороны бедер. Затем разделите руки и проведите по бокам тела вверх, к подмышкам, так, как описано в приеме растирания. Проведите руками по плечам и снова соедините в начальном положении. Начинайте движение с легкого давления так, будто ваши руки – это крылья легкой бабочки. Затем от цикла к циклу усиливайте давление; достаточно сильно, но в то же время приятно для партнера. В районе ануса и промежности обязательно уменьшайте давление. Сделав несколько таких циклов, постепенно начинайте уменьшать давление и заканчивайте прием очень легким, таким, каким вы начинали массаж.

Прием 9. Предыдущий прием действует достаточно возбуждающе на вашего партнера, да и вам, возможно, захочется передохнуть. Поэтому, положив руку поперек задней поверхности ног, чуть ниже ягодиц, слегка покачайте партнера из стороны в сторону, затем постепенно остановитесь.

Вы также можете отдохнуть, расположившись между слегка раздвинутыми ногами партнера и взявшись за его лодыжки. Сохраняйте это положение до тех пор, пока не восстановите силу и дыхание.

Прием 10. Из предыдущей позы отдыха выполните данный прием массажа. В данном случае не стоит спешить, потому что движения ваших рук наиболее чувствительны для партнера и обладают эффектом сильного сексуального возбуждения. Прием способен снять излишнюю сексуальную заторможенность и также хорош для тех мужчин, кто

страдает от преждевременной эякуляции.

Положите ладони на внутреннюю сторону лодыжек и медленно перемещайте их по икрам, коленям и бедрам до промежности.

В верхней точке переместите руки на ягодицы, затем на тазобедренные суставы и, растирая поверхность тела, опустите по наружной поверхности ног, заканчивая прием на наружной стороне лодыжек. Когда вы двигаете руки вниз, проведите большими пальцами по середине каждой ноги.

Чем медленнее вы будете двигать руки вверх, чем легче будете прикасаться к партнеру, тем больше удовольствия ему доставите. Возможно, что кому-то нравятся вот такие легкие касания, а кому-то больше понравятся сильные, в общем все зависит от желаний и предпочтений вашего мужчины. Исходя из этого, индивидуально подбирайте скорость и давление при массаже.

Прием 11. Чем больше вы массируете ягодицы, тем больший сексуальный костер разгорается у мужчин внутри. Но не только, данный прием позволяет мужчине чувствовать не только сексуальное желание, но и нежность и теплоту. Для женщин данный прием позволяет испытывать несильный оргазм.

Проведите руками по внутренней стороне лодыжек до области ягодиц. Затем перенесите руки из промежности выше к анусу. Рассоедините руки и массируйте каждую ягодицу по кругу. Сначала над ними, затем по их сторонам, разделяя ягодицы.

Продолжайте растирание, поверните руки прямо под ягодицами, переместив пальцы к промежности. Совокупность этих движений составляет один массажный цикл. Выполните столько циклов, сколько пожелаете. Помните, чем легче и медленнее двигаются ваши руки, тем большее наслаждение получит партнер. Выполняйте данный прием массажа, массируя ягодицы кругами – над ними и вокруг них.

Прием 12. После предыдущего приема ваш партнер может оказаться просто на пике своей возбудимости, поэтому вы либо дальше будете продолжать массаж, либо займетесь любовью. Что, согласитесь, не слишком желательно, так как вам тоже захочется получить свою порцию расслабления. Поэтому посоветую просто аккуратно подводить мужчину к возбуждению.

Если вы чувствуете, что мужчина близок к любовному акту, слегка усилие давление руками, потому что нежные касания ваших пальчиков способны возбудить даже самого холодного мужчину.

Следующий прием плавно переходит из предыдущего. Расположите ваши руки на нижней части ягодиц и, поддерживая их пальцами и ладонями, начинайте описывать большими пальцами круги по промежности. Замечу, что круги против часовой стрелки сдерживают напор сексуальности мужчины, по часовой стрелке, наоборот, усиливают желание заняться любовью.

//-- Основные приемы массажа спереди --//

Прием 1. Первый прием массажа спереди больше предназначен для отдыха и настройки на дальнейшие приемы.

Попросите партнера перевернуться на спину и положите свою левую руку ему на грудь, пальцы направлены к низу живота. Слегка надавите, но так, как если бы вы надавливали на водную гладь реки. Позвольте теплу вашей руки плавно перетекать в тело партнера.

Прием 2. Сидя по правую сторону от партнера (помните, на пятках – это самая комфортная поза), положите свою левую руку на его левый бок, чуть выше левых нижних ребер.

Медленно протяните руку к себе, то есть к ребрам на правой стороне туловища вашего партнера. Прodelайте то же самое движение правой рукой и так, попеременно меняя руки, продолжайте данный массажный прием или растирания поперек тела. Степень нажатия или давления не должна быть ни сильной, ни слабой.

Продолжайте выполнять прием около 30 секунд, ощущая, как возрастает тепло под вашими руками. Затем замедлите движение и поддержите правую ладонь на нижних ребрах справа.

Продолжайте попеременное движение рук, ведя их поперек тела с правой стороны на левую. После 30 секунд выполнения приема снова замедлите движение и оставьте левую ладонь на нижних ребрах с противоположной от вас стороны.

Прием 3. Этот прием – скорее возможность расслабиться, чем массажное движение. Оставаясь в таком же положении, как и раньше, положите левую ладонь на солнечное сплетение партнера. Дайте ему ощутить тепло вашей руки. Слегка надавливая, но не сдвигая с места, направляйте руку в сторону от лобка. Еще раз повторяю – это хороший прием для расслабления вашего партнера.

Прием 4. Круговой массаж в нижней части живота является прекрасным способом избавиться от напряжения и нервозности. На Востоке считают, что в данной области тела концентрируется наша жизненная энергия, что именно отсюда потоки живительной энергии распространяются по организму и омывают все наши жизненно важные органы.

Прежде чем выполнить этот прием массажа, согрейте руки, потерев ладони одна о другую. Если вы используете ароматическое масло, то сначала согрейте его в руках, а затем нанесите на область живота. Стоя с правой стороны от партнера, положите правую руку ниже пупка, а левую – чуть повыше. По часовой стрелке, непрерывно обеими руками, массируйте область вокруг пупка.

Как только вы почувствуете тепло под руками, давление автоматически уменьшится. Выполняя этот прием, прилагайте такое усилие, как если бы вы ладонью гладили поверхность воды. Возможно, в этот момент у вашего партнера появится эрекция. На женщину этот прием также действует возбуждающе. Поэтому, когда вы увидите признаки возбуждения, остановитесь и дайте партнеру возможность немного расслабиться. Просто положите ладони на область живота партнера и почувствуйте тепло под вашими руками.

Чтобы ваш партнер мог слегка расслабиться, а вы отдохнуть, не надавливая, положите левую руку на низ живота так, чтобы пальцы слегка касались лобковой кости. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем продолжайте массаж.

Прием 5. Данный прием – постукивание кулаками – помогает снять накопившееся напряжение в груди. Слегка сжатыми кулаками медленно и ритмично ударяйте посередине грудной клетки, между сосками. Наносите удары в одинаковом темпе и с одинаковой силой. Ваши руки должны быть максимально расслабленными, чтобы не передать свое напряжение партнеру.

Прием 6. Данный прием позволяет ощутить волны тепла, разжигающие любовь. Положите ладони на центр грудной клетки партнера. Затем медленно надавливайте кончиками пальцев, спускайтесь вниз, к лобковой кости. Внизу разъедините руки и направьте к тазобедренным суставам. Проведите руками по бокам до подмышек и вокруг груди к центру. Массируйте в одинаковом темпе и с постоянным давлением в течение некоторого времени.

Прием 7. Данный прием позволяет эффективно расслабить руки партнера. Массаж следует начать с тыльной стороны руки.

Возьмите руку партнера и положите на свою ладонь. Легкими движениями взад-вперед выполните поглаживание пальцев. Начните массировать с мизинца, постепенно поглаживая каждый палец. Движения должны быть легкими, медленными и нежными. Таким же образом массируйте другую руку.

Прием 8. Следующий прием продолжает предыдущий.

Возьмите руку партнера и переверните ладонью вверх. Подушечками пальцев второй руки массируйте руку партнера от середины ладони по средней линии внутренней стороны руки. В районе локтевого сгиба задержитесь на мгновение и массируйте далее вверх до подмышечной впадины. Продолжайте массаж над плечом, а затем вниз по середине наружной поверхности. Возможно, вам или вашему партнеру будет щекотно, поэтому просто слегка усильте массирование рукой. Таким же образом промассируйте другую руку.

Прием 9. Девятый прием можно назвать подготавливающим приемом для первых прикосновений к гениталиям.

Положите ладонь вашей правой руки на центральную область грудной клетки партнера. Затем подушечками пальцев мягко и нежно массируйте кожу по часовой стрелке.

Прием 10. Этим приемом мы приступаем к самой сексуальной части массажа. С помощью приема разминание массируйте открытой ладонью кожу партнера, медленно продвигая руки вниз к лобковой кости. Движения должны выполняться с равномерной скоростью и одинаковым усилием. При массаже мужчины проводите ладонями рук по обеим сторонам пениса и мошонки. Затем ниже между ногами в промежность.

Из промежности, разделив руки, ведите их по обеим сторонам бедер и далее по бокам вверх.

При массаже женщины пальцы легонько проходят над клитором и половыми губами, затем ниже между ногами в промежность. Дальше вверх так же, как при массаже мужчины. Вверху, позвольте вашим большим пальцам нежно погладить соски. Когда ваши руки соединятся над грудью, снова выполните весь прием целиком.

Прием 11. Данный прием позволяет сделать небольшую передышку, если вы и ваш партнер слегка перевозбудились. Пересядьте вниз, к ногам партнера. Слегка раздвинув его ноги на небольшое расстояние, возьмитесь руками за внутреннюю поверхность лодыжек. Задержитесь в этой позе на несколько секунд.

Из этой позы передвиньте ладони по внутренней поверхности голени вверх к колену. Затем выше, над коленом, и спускайтесь вниз по наружной стороне голени. Достигнув лодыжки, снова перенесите ладони на внутреннюю поверхность голени и продолжайте массажный прием. Выполняйте медленно и нежно.

Прием 12. Массирование внутренней поверхности бедер особенно возбуждающе действует как на мужчин, так и на женщин.

Возможно, вы уже догадались, что делая периодическую передышку, вы позволяете партнеру вновь оказаться на пике возбуждения. Положите ладони на область колен партнера. Затем пусть ваши руки погладят бедра по внутренней поверхности и соединятся в промежности. Разъедините руки и подушечками пальцев легонько промассируйте паховую складку, переведя руки до тазобедренного сустава. После этого проведите ладонями по наружной стороне бедер до колен. Совокупность этих движений составляет один цикл массажного приема. Продолжайте нежное массирование бедер партнера, если вы заметите, что уровень сексуального возбуждения нарастает, сделайте остановку, просто положив ладони на бедра.

Прием 13. Данная массажная техника применима только к женщинам, следующая только к мужчинам. Она напрямую вытекает из предыдущего приема. После поглаживания бедер ваши руки соединяются в промежности. Не разъединяя их, ласково проведите пальцами по малым половым губам и по клитору. Затем разъедините руки над клитором и проведите руками по большим половым губам до самой промежности. Движения должны быть разглаживающими, медленными и нежными.

Прием 14. Данный прием можно разделить на две категории: массаж при эрекции, массаж при ее отсутствии.

Если у вашего партнера наступила эрекция, начинайте массаж, захватив головку пениса между большим и указательным пальцами левой руки. Большим пальцем правой руки нежно проведите от мошонки вдоль пениса до головки. Затем пальцами легко помассируйте обе стороны пениса до самой промежности. Пусть ваша интуиция сама подсказывает время данного массажного приема.

Если у вашего партнера нет эрекции, то тогда аккуратно подтяните большим и указательным пальцами руки мошонку к верху пениса.

Положите руку на лобковую кость, но удерживая пенис ладонью. Второй рукой осторожно обхватите мошонку. Задержитесь в этой позе, давая возможность теплу вашей руки проникнуть в мужской орган. Нежно проводите большим пальцем по всей длине пениса вверх-вниз. Прикасайтесь легко и нежно.

Прием 15. Данная техника массажа применима к женщине.

Нежно положите ваши пальцы на клитор, позвольте теплу распространиться на весь женский орган. Большим пальцем или подушечками пальцев легко и мягко надавите на клитор, а затем массируйте кожу вокруг него по часовой стрелке. Ласковые прикосновения ваших рук способны вызвать оргазм у любой женщины.

Прием 16. Данная техника массажа применима к мужчине.

Если у вашего партнера нет эрекции, то нежно массируйте большим пальцем середину пениса до самой головки. Вверху подушечкой указательного пальца ласково массируйте точку соединения крайней плоти и головки. Массируйте, двигаясь по часовой стрелке.

Если у вашего партнера эрекция, нежно проведите подушечками пальцев по всей длине пениса. Достигнув головки, возьмите его в руки так, будто вы держите жезл, и оттяните крайнюю плоть так далеко, как только возможно. Подушечкой большого пальца нежно помассируйте вокруг головки пениса, двигаясь по часовой стрелке. Делайте это легко и с равномерным давлением.

Прием 17. Это завершающий прием из основных приемов массажа спереди. Он позволяет ощутить полную гармонию в теле и одновременно тонизирует весь организм в целом. Поставьте ноги по обе стороны от вашего партнера, нежным и плавным движением рук массируйте кожу, начиная от внутренних поверхностей лодыжек вверх по поверхности ног до промежности.

Проведите руками по бедрам и плавно поднимайтесь вверх по обеим сторонам тела до самых плеч.

Затем легкими касаниями спускайтесь от плеч по внешним сторонам рук до кистей. Проведите руки вверх по внутренней стороне рук к подмышечным впадинам. Потом через грудь к центру грудной клетки и вниз, к лобку. Разъедините руки и спускайтесь по внешней поверхности ног до внешних сторон лодыжек. Снова повторите несколько раз весь массажный прием.

## Глава 7

### СЕКСУАЛЬНЫЕ ЛАСКИ, ИЛИ КАК СЫГРАТЬ ЭЛЛЕГИЮ НА МУЖСКОМ ТЕЛЕ

Наши нежные пальчики обладают огромной властью над мужским телом. Они способны в порыве ярости причинить боль, но вместе с тем и возвысить мужчину до небес блаженства и неги.

Вот почему многие представители сильного пола не перестают петь хвалебные оды женским рукам. Так разумно ли нам отказываться от этого грандиозного изобретения природы, когда речь идет о чувственных наслаждениях?

Нашим пальчикам никогда не надоедает исследовать тело любимого человека, проследить все его изгибы и выпуклости, забираться в самые тайные уголки. И, наоборот, там, где уже побывали руки, вполне можно пройти и губами.

Сексуальные ласки различаются по силе давления, ритму, по числу пальчиков, участвующих в этом магическом путешествии, по характеру движений и положению рук. Возможно некоторые ласки вам знакомы, а некоторые будут в новинку. Давайте вместе окунемся в этот чувственный мир восточных наслаждений.

Легчайшее прикосновение кончика пальца, обычно указательного или среднего, называют «росчерком пера». Движения пальца должны быть одновременно точны, как перо для письма и легки, словно перышко птицы. Вы можете, как художник, рисовать замысловатые линии на теле любимого, а можете практиковаться в анатомии, проследивая линии рельефа: бороздки под грудью и ягодицами, впадинки над ключицами и у лодыжек. Эти прикосновения позволяют проявить всю свою фантазию и в то же время являются увлекательной игрой. Рисуя различные фигуры, зигзаги, линии, слова любви, позвольте партнеру угадать, что именно вы написали или нарисовали. Уникальная чувствительность нашей кожи, обладающая множеством нервных окончаний, действительно позволяет нам читать подобные любовные послания.

Похожая на первую ласку, вторая называется «пунктир». Разница лишь в том, что палец периодически отрывается от кожи. «Кисточка» – то же самое, что «росчерк пера», но в этой ласке участвуют четыре пальца.

«Птичий след» похож на «кисточку», но пальцы двигаются пунктиром.

«Японский шаг» позволяет усилить давление на кожу, движение то же, что и «росчерк пера».

Мало кто из нас не боится щекотки, но такая ласка позволяет пройти по самым чувствительным участкам кожи: внутренней поверхности бедер, сгибе локтя, боковой поверхности шеи, впадинкой под коленом. Для того, чтобы почувствовать разницу нежных прикосновений, попробуйте с самого легкого перышка переходить иногда на щипки: большой, указательный и средний пальцы собирают кожу в складочку. Или же все пять пальцев захватывают складку побольше так, как мы хватаем кошку за загривок. Но ласка должна оставаться лаской, щипки не должны причинять боль. Хотя в порыве страсти можно и увлечься слегка – ущипнув чуточку сильнее, чем надо.

Представьте, что ваши пальчики, это ножки балерины в пуантах. Легкой походкой проделайте ими «па» или «пробежитесь» по телу мужчины. Затем представьте легкое птичье перышко и непрерывным, самым нежным движением, пройдитесь по телу кончиками четырех расслабленных пальцев. Поглаживание четырьмя пальцами способно расслабить любой участок тела любимого, особенно после нагруженного дня. Движения должны быть медленными и равномерными вдоль всей поверхности кожи.

Не менее приятна и «полировка». Попробуйте поглаживать мужчину вдоль, поперек или кругами. Но не увлекайтесь, мы же не мебель полируем.

Следующая ласка – это ласка наизнанку: поглаживания выполняются тыльной стороной ладони. Представьте, что вы прокладываете шпалы, в переносном смысле, конечно: двумя пальцами (например, указательными пальцами правой и левой руки) двигайтесь параллельно на коже; можно непрерывно, можно с промежутками.

«Подкова»: большой палец и четыре остальных складываются так, чтобы между ними образовалось пространство похожее на подкову. Эта ласка больше подходит для рук, ног или выпуклых частей туловища. Не забывайте – только медленные и очень нежные прикосновения.

Следующая ласка называется «колечко». Их несколько: сжимающееся кольцо, прыгающее кольцо и скользящее.

В первом варианте мягко сожмите участок кожи между большим и четырьмя остальными пальцами так, чтобы по форме он напоминал колечко. Пусть ваши пальчики, двигаясь вдоль тела, постепенно сближаются (представьте, что вы выжимаете сок из

виноградин через марлю).

Прыгающее кольцо то же самое, но пальцы периодически выпускают собранную кожу. Третий вариант то же самое, но напоминает плавное скольжение вдоль рук или ног.

«Барабанчик» – это нежные, ласковые постукивания, как будто ваши пальчики не надолго превратились в барабанные палочки. К этой ласке можно отнести похлопывания и шлепки. Похлопывания хороши для ласкания плеч и боков, шлепки – для бедер, ягодиц или торса.

В Японии шлепки, и весьма ощутимые, являются самыми сексуальными во время любовной игры, ими ласкают все тело. Однако, будьте осмотрительны – данная ласка не всем по вкусу.

Следующая ласка подходит для выпуклых частей тела: плеч, ягодиц, груди, боков, коленей и пяток. Нежно обхватывайте ладонями части тела и выполняйте ласкающее движение.

Растирание, как один из приемов массажа, поможет вам не только ласкать тело партнера, но расслабить его и изгнать усталость из мышц.

Все вышеописанное позволит вам провести мужчину по сказочной стране любовных наслаждений и подарит огромное количество страстных ощущений не только ему, но и вам, ведь на кончиках ваших пальцев сконцентрировано огромное количество нервных окончаний.

Следующие ласки называют кошачьими. Вообще эти ласки особенно популярны на Востоке, их совершенствовали тысячелетиями. Но так как любовная игра подразумевает обоюдное участие, думаю вашему партнеру понравится изучать их и практиковать на вашем теле. Почему бы вам в эту захватывающую игру не вовлечь своего мужчину, согласитесь, вдвоем путешествовать по миру чувственных ощущений гораздо интереснее, чем одной.

«Росчерк пера»: кончиком ногтя нежно скользите по коже мужчины так легко, как скользит хорошо отточенный конек по льду. Станьте художником на время, нарисуйте на любимом теле все, что только пожелаете. Но прикосновения должны быть очень легкими и не оставлять заметных следов. К тому же, изображения нарисованные ногтем, получаются более четкие, чем подушечкой пальца.

«Пунктирная линия» – та же ласка, но с периодическим отрывом ногтя от кожи. Аналогично «кисточке» можно выполнять ласку ногтями, а след «петуха» должен быть похож на «птичий след», но то же выполненный когтями.

«Японский шаг» аналогичен одноименной ласке, выполняемой кончиками или подушечками пальцев.

Легкое и нежное почесывание и царапанье похожи между собой. Просто царапанье подразумевает более сильный нажим, чем почесывание. Одним ногтем или несколькими, слегка поскребите кожу, оставляя белые полосы. Но не переусердствуйте: царапанья до крови допустимы лишь в порыве страсти, иначе будут больше походить на ваш садизм.

Ласка наизнанку аналогична одноименной ласке, выполненной тыльной стороной ладони. Только в данном случае, слегка приподнимая пальцы, нежно проводите по коже кончиками ногтей или ногтевыми пластинами.

На Востоке особенно ценили ласки ногтями и укусы. На протяжении многих веков их было разработано огромное количество. Шрамы, полученные на ложе страсти, были предметом большой гордости и часто выставлялись напоказ, как доказательство пылкости чувств и страсти. Я опишу только некоторые из них, ведь мы живем немножко в другое время и при другой культуре.

«След от лапы павлина» – ласка, которая оставляет отметины от ваших ногтей на груди. На одной от большого пальца, на другой следы ногтей остальных пальцев.

«Тигриный коготь» – косые царапины на торсе.

Чтобы любимый, отправляясь в путешествие или на войну, не забывал свою возлюбленную, она оставляла на спине, животе или груди мужчины три глубоких



отметины ногтей указательного, среднего и безымянного пальцев.

Любовные игры тогда хороши, когда они разнообразны. Придумывая все новые и новые способы наслаждения, мы каждый раз способны подниматься все выше и выше к любовным небесам, тогда, как рутина способна убить любую, даже самую сильную любовь. Возможности влюбленных в изобретении ласк, развлечений, чувственных впечатлений поистине безграничны: можно ласкать все тело целиком, можно сосредоточиться только на одной эрогенной зоне или на нескольких, исследуя этот избранный кусочек любимого тела, щедро одаривая его нежностью, добираясь до самой его сути.

Самое главное, что следует учитывать – ласки не должны прерываться. Никогда не пытайтесь «перепрыгивать» с одной эрогенной зоны на другую, постоянно отрывая пальцы от кожи. Только непрерывное воздействие ваших нежно ласкающих пальчиков, способно зажечь огонь любви и страсти. Не спешите: ваши ласки должны напоминать медленную увлекательную прогулку по телу любимого человека, они должны объединять все его тело в одну пульсирующую от страсти клеточку, в одно единое целое.

Если ваши нежные пальчики ласкают плечи и спину мужчины, а вам вдруг захотелось коснуться его ягодич или бедер, не делайте это сразу. Пройдитесь вдоль спины и позвоночника несколько раз. Пусть ваши пальчики сначала попутешествуют по плечам, предплечьям и кистям рук партнера, приласкают его широкую и могучую спину, за которой вы привыкли искать защиту, а уже потом можно переходить и к самым сексуальным частям мужского тела.

Пусть ваша нежность и любовь рожают вдохновение, которое в свою очередь позволит вам каждый раз превносить в любовные игры нечто новое. Закончив ласку, не прекращайте сразу же контакт с телом мужчины. Пусть ваши пальчики своим теплом согреют его душу. Постарайтесь незаметно переходить от одной ласки к другой. И, конечно, не имеет смысла проводить все вышеописанные приемы сразу. Освоив их, постепенно, с каждой любовной игрой, вводите новое движение. Пусть изменение вашего ритма движения будет таким же неуправляемым, как движение фокусника. Меняйте ритм ласки мягко и постепенно. Не позволяйте себе отвлекаться на посторонние мысли, только сосредоточившись на нежности вы подарите мужчине незабываемые ощущения. Ваши руки говорят, его кожа слышит, так пусть нежность ваших пальчиков окутает тело мужчины в легкую любовную дымку наслаждений.

Но не только руки природа создала для чувственного наслаждения – наш милый ротик и губы еще в большей степени предназначены дарить и брать его. Рот, как и все основные эрогенные зоны, обладает уникальной чувствительностью и имеет множество нервных окончаний. Наш язык, вообще, совершенное творение матушки-природы. Богато усеянный чувствительными рецепторами, он воспринимает прикосновения, боль, нежность, смену температур. Он способен ощущать все оттенки вкуса: от сладкого, до кислого. Нежная ласка языка, наверно, даже в большей степени способна одарить любимого наивысшим наслаждением. Близость носа только увеличивает эрогенные возможности рта, так как ароматы, ощущаемые при поцелуе, усиливают возбуждение. Запах кожи, волос, дыхания, вашего парфюма, обладают огромной властью над человеком, особенно привлекая и воспаляя.

А есть и совершенно уникальные запахи, присущие исключительно данному человеку. Это может быть запах меда, молока, свежескошенной травы и сена и еще огромное множество оттенков запаха. Каждый из них способен рождать в душе знакомые ассоциации с детством. Вот почему нас так тянет к любимым.

К тому же мы, женщины, способны всяческими вспомогательными хитростями (кремами, духами, ароматическими маслами) усиливать свой аромат и кружить головы мужчинам. Немыслимое, ни с чем несравнимое благоухание любимого человека, воспаляет нас. Желая поцеловать партнера, мы окунаемся в эту волшебную ауру, и она

завораживает нас, удерживает крепче, чем самые сильные объятия, обжигает, воспламеняет огнем желания и кажется, что весь мир замыкается только вокруг нас. И не стоит забывать, что рот первым познает наслаждение. Это происходит при нашем рождении, ибо кормление грудью всегда вызывает ощущение блаженства. И этот рефлекс или инстинкт, обладающий столь необычайной мощностью, сопровождает нас всю нашу жизнь.

Поцелуи – это не только наслаждение, это еще и способ общения. При помощи этой ласки мы можем многое рассказать и передать партнеру: нашу страсть, любовь или нежность. Ласка губами или языком необычайно важна в любовных играх и не стоит от нее отказываться, поэтому поговорим о поцелуях.

Нежный поцелуй: почти беззвучно, легко и ненадолго прикоснуться губами к коже.

Крепкий поцелуй: небольшим давлением и не прерывая дыхания, прикоснитесь губами к коже партнера.

Поцелуй с легким зажимом: губами захватите складочку кожи.

Поцелуй с продвижением: с разным давлением, открытым или закрытым ртом, скользите по коже.

Поцелуй-засос: с небольшой силой, втяните губами кожу и некоторое время сосите ее. Но не забывайте, что после таких поцелуев остаются маленькие синяки.

Легкое щекотание: эти поцелуи хороши в какой-нибудь эрогенной зоне. Немного пощекочите или теребите губами кожу.

Дождик поцелуев: ими можно покрыть любой выбранный вами участок тела. Град поцелуев: то же самое, что и предыдущий, но с некоторым давлением.

Путешествие: осыпают поцелуями какую-либо поверхность: лицо, шею, грудь и так далее.

Пунктир поцелуев: крепкие поцелуи через некоторые интервалы.

Шаг гейши: то же, что и предыдущий поцелуй, но с использованием поцелуев-щипков.

Но язык способен подарить и более пикантные поцелуи.

Язычок змеи: кончик языка нежно и легко двигается вверх по коже.

Нежное перышко: попробуйте нарисовать язычком всевозможные линии, зигзаги и картинки на коже партнера.

Легкие щекотания языком: кончиком языка нежно двигайте вперед-назад, вправо-влево или по кругу, не двигаясь по коже. Эта ласка особенно хороша для возбуждения самых интимных эрогенных зон: соски, уголки губ, головка члена или его уздечка, ухо. Легкие щекотания, как самая изысканная ласка, может стать главным блюдом на вашем любовном пиршестве.

Облизывания: язык движется широко и свободно; представьте, что вы облизываете самое вкусное мороженое в вашей жизни. От более нежных движений языком, можно с возрастанием желания и возбуждения перейти к легким покусываниям.

Нежное покусывание: легкое прикосновение кончиков зубов к коже.

Линия укусов: легкие покусывания через интервалы; несколько покусываний через интервалы.

Шаги гейши: те же покусывания, но с небольшим давлением.

Укус змеи: зубы захватывают складочку кожи достаточно сильно и держат некоторое время. Но давление не должно быть сильно ощутимым и причинять боль. Такие укусы великолепно подходят для ласки плеч, бедер или ягодиц. Но остерегайтесь применять эту ласку на участках с особо нежной кожей: губы, язык, лицо, грудь.

Пилочка-пила: зубами путешествуйте из стороны в сторону, слегка прихватывая кожу.

Можно смело сказать, что все тело, не только женское, но и мужское является одной большой эрогенной зоной. Просто в некоторых местах чувствительность более тонкая. Ласкать тело любимого человека можно не только руками, губами или языком, ваши волосы и грудь могут взволновать и возбудить сильнее и нежнее, чем остальные части нашего тела. Скажите, что может быть прекраснее чем движение легких и шелковистых

волос по телу; или наша грудь, которая даже своим видом возбуждает мужчин, не говоря уже про нежное касание сосков к груди или к спине мужчины. В такие минуты у него даже дыхание может остановиться от наслаждения. Импровизируйте, творите, не останавливайтесь на достигнутом, будьте музыкантом и играйте на теле любимого любую музыку какую только можете. Станьте художником и пишите, рисуйте на теле мужчины самые невообразимые картины, какие только подсказывает вам ваша нежность, любовь и желание. Любовь, ласка и чувствительность не имеют границ. Здесь нет ни правил, ни догм, ни законов. Только страсть способна управлять действиями влюбленных. Исследуйте нежно и играючи, двигайтесь медленно, шаг за шагом, ваша чуткость и любовь сами подскажут вам правильность направления, а реакция мужчины только подтвердит эту правильность. И не верьте сексологам, которые пишут, что мужские эрогенные зоны малочисленны или, что мужская чувственность связана только лишь с гениталиями. Мужчины не меньше женщин обладают тонкой и богатой оттенками чувственностью. Они также, как и мы, способны воспринимать массаж и также, как и мы, делать его. У любящего вас мужчины не будет неловких и скованных движений, ведь он будет стремиться подарить вам ответное наслаждение, которое дарят ему ваши губы, руки, язык.

## Глава 8

### ЛЮБОВНЫЕ ОБЪЯТИЯ

В предварительных ласках и любовных играх объятия являются частью игры. Они позволяют не только создать эмоции и настроение, но и способствуют обмену любовной энергией. Вот лишь некоторые из восточных объятий, которые помогут вам настроиться на любовную игру.

«Переплетение, подобно вьющейся лиане». Женщина обвивает тело мужчины ногами. Поза может сопровождаться поцелуями. При этом оба партнера стоят.

«Карабкаться на дерево». Одна стопа женщины располагается на стопе мужчины, вторая нога обхватывает бедро мужчины. Они сильно прижимаются друг к другу. Ее руки обхватывают талию партнера, тела как бы сливаются в единое целое. Поза сопровождается страстными поцелуями. Оба партнера стоят.

«Смесь риса и кунжута». Оба партнера стоят или лежат, прижимаясь друг к другу так, чтобы возникло впечатление единого целого.

«Объятия бедер». Один из партнеров сильно сжимает бедра другого своими бедрами.

«Смесь воды и молока». Сидя, стоя или лежа, тела партнеров переплетаются между собой отдельными частями.

«Объятия средней части тела». Мужчина прижимает к себе бедра и поясницу женщины. Особенно возбуждает этот вид объятий если женщина сидит на коленях мужчины.

«Касания грудью». Партнеры ложатся так, чтобы женщина была сверху и их соски соприкасались.

«Объятия лба». Сжимая женщину за талию, мужчина прикасается своим лбом к ее лбу.

На Востоке с древних лет выделяют четыре типа женщин; и во всех восточных учениях о любви описывают мужчин и женщин по типу половых органов.

Определенный образ жизни сформировал следующие типы женщин: женщина-лотос; женщина-искусство; женщина-раковина и женщина-слон.

Женщина-лотос: ее происхождение – мир богов. Такой женщине нравится заниматься любовью в дневное время. Она красива, имеет мягкое тело и нежную кожу, полную грудь и сияющие глаза. У пупка располагаются три морщинки. У нее тонкий вкус, легкая походка, музыкальный голос.

Женщина-искусство: также имеет небесное происхождение. Она красива, нежна, обладает тонкой талией, нежным телом, тяжелыми бедрами и налитой грудью. Предпочитает любовь ночью.

Женщина-раковина: ее происхождение – мир людей. У нее крупное тело, теплая кожа,

маленькая грудь и плотная талия. Обладает длинными ладонями и ступнями, имеет густые волосы и голос с хрипотцой. Ее характер – очень волевая. Обожает ночь.

Женщина-слон: маленького роста, полна и медлительна. Имеет бледную кожу и большие губы. Обладает низким голосом и очень ненасытна в сексе. Время для любовного акта ей безразлично.

Классификация мужчин определяется по размерам полового члена.

Заяц – обычно невысокого роста, хорошего телосложения, обладает спокойным характером. Размер члена 6 цуней (ширина большого пальца).

Бык – очень темпераментный мужчина, размер члена – 9 цуней.

Жеребец – мужчина высокого роста, страстен и безрассуден, слегка ленив. Любовная игра его не вдохновляет. Размер – около 12 цуней.

Говоря о женских половых органах, классифицируют три типа:

Олениха – не больше цуня в глубину. Она хорошо сложена, имеет аккуратную грудь и крепкие бедра.

Кобылица – до 6 цуней в глубину. Тело такой женщины изящно, грудь обычно большая, длинная шея. Любит много отдыхать.

Слониха – обычно обладает широким лицом, короткими конечностями и большой грудью. Около 12 цуней в глубину.

Если вы хотите чтобы ваш партнер не только получал от вас блаженство, но и сам дарил его вам, дайте прочитать ему эту часть книги.

Самым главным секретом успеха мужчины на Востоке считают движения, которые он совершает пенисом во время интимной близости. Основные приемы разделяются на две группы по следующим характеристикам: по направлению толчка и по ритму движения.

Согласно рекомендациям древних трактатов, мужчина может выбрать одно из следующих направлений:

1. Бросок вперед – сильно прогибаясь вперед, мужчина делает толчок снизу, который особенно приятен женщинам.

2. Плавание против течения – мужчина толкает член не прямо, а наискосок.

3. Метание дротика – мужчина не выгибает спину, а двигает членом параллельно поверхности.

4. Метание копья – толчок членом выполняется снизу вверх.

По ритму и способу движения выделяются следующие способы:

1. Качели – обычные движения вглубь и обратно.

2. Удар быка – когда член движется в обе стороны быстро и неглубоко.

3. Удар слона – движение медленное и глубокое.

4. Ступени – когда поступательное движение осуществляется толчками.

5. Удар петуха – когда член вращается с помощью бедер.

6. Толчок с разгоном – ввод члена осуществляется медленно, а возвращение быстрое.

7. Усталый толчок – ввод быстрый, а возвращение медленное.

8. Таран – страстные и долгие толчки у самого предела.

9. Победный таран – когда член на некоторое время задерживается в глубине.

10. Турнир – когда член всякий раз до конца извлекается наружу.

11. Мужское пожатие – когда член при движении сильно прижимается к верхнему своду влагалища.

Движения 4, 7 и 10 распаляют страсть, а способы 8, 9 и 11 особенно приятны женщине.

Приемы с помощью рук считаются изысканными и особенно эффективны при контакте зайца и слонихи.

Введя член, мужчина может вращать его с помощью рук, трясти, прижимать к одной из стенок влагалища, натягивать на основание члена срамные губы.

Что касается движений женщины во время интимной близости, то различают следующие способы:

1. Потягивание – общее напряжение тела и конечностей.

2. Изгнание – надувание живота, производящее эффект противодействию вторжения члена.
3. Пожатие – весьма нежная и возбуждающая ласка, сокращение мышц влагалища.
4. Сжатие бедер – усиливает взаимное удовольствие, однако сближение ног не должно препятствовать движениям мужчины.
5. «Ходьба» по ложе – женщина сильно упирается ногами в стену.
6. Движение лебедя – женщина медленно попеременно поднимает ноги.
- 7 и 8. Толчки вперед и в стороны – женщина совершает движения животом навстречу мужчине или в сторону в том же ритме.
9. Движение змеи – женщина, слегка извиваясь, трется всем телом о мужчину.

## Глава 9

### СЕКСУАЛЬНЫЕ РОЛИ, КОТОРЫЕ МЫ ВЫБИРАЕМ

Самой природой женщине дано одно удивительное свойство – быть сексуально привлекательной. Даже не обладая какими-то особенными чертами лица, с виду совершенно неприметная женщина способна вскружить голову мужчине. Именно нашу сексуальность мужчины выделяют прежде всего. Она вызывает мужское любопытство, заставляет терять голову, увлекаться и влюбляться.

Что же это такое – наша сексуальность? На мой взгляд ее питают многие источники и далеко не всегда она напрямую зависит от нашей красоты или идеальной фигурки. Ну посудите сами, если, например, красивая женщина все свое детство и юность провела в жестких пуританских условиях, то о какой сексуальности может идти речь. Я просто уверена, что наша секспривлекательность это уверенность в себе, осознание своих сил, возможностей, желаний и пристрастий.

Ну в самом деле, женщина, которая прекрасно знает, чего хочет от жизни и от мужчины, скорее достигнет цели, чем нерешительная, сомневающаяся в себе, пусть даже и красавица, но с целым ворохом комплексов.

Зачастую наша сексуальность бывает связана с тем романтическим ореолом, который нам подарила природа. Ну кто из нас не мечтал в детстве, юности, да и позднее о принце на белом коне, хотя мне всегда больше нравились гневные арабские скакуны. Да вот только где его возьмешь, я про арабского скакуна, конечно, в нашей-то действительности. Ну а сейчас уже не до скакунов, устарело, многие девушки мечтают о принце на белом мерседесе, или не на белом, неважно. Мы очень разные с мужчинами. Оценивая его взглядом, мы в первую очередь будем восторгаться красивым торсом, широкими плечами, хорошенькой попкой, но нам и в голову не придет смотреть и оценивать мужское достоинство. Тогда, как мужчины, напротив, оценивая наших сексуальные способности, больше обращают внимание на грудь. Женщине нужно больше, чем мужская красота. Здесь уже наш романтизм включается на полную катушку. Нам необходимы ум, чувство юмора, нежность, искренность, способность мужчины добиваться поставленных целей, чувство ответственности, умение нас защитить, а уже затем внешность.

Наша сексуальность зависит от таких психологических факторов, как нежность и любовь партнера, от радости сознания, что мы являемся предметом восхищения и от того, что ощущаем себя желанными. Она просто распускается и расцветает всеми красками, как чайная роза по утрам, если нам часто говорят о чувствах, расхваливают нашу внешность, превозносят наши достоинства и оказывают знаки внимания. Ведь недаром говорят: «Женщина любит ушами».

И все эти моменты только лишь добавляют нам уверенности в собственные чары. Вот казалось бы почему женская сексуальность так сильно зависит от социального положения. Но оказывается зависит, да еще и как! Работающие женщины, особенно занятые умственным трудом, отличаются большей сексуальностью и ведут более активную половую жизнь, получая гораздо большее удовлетворение от нее, чем домохозяйки. Чем более активна женщина в социальной жизни, тем сильнее зажата рамками

конкурентности, чем больше она удовлетворена своей жизнью, чем выше ее сексуальная удовлетворенность. Такая женщина шагает по жизни уверенной гордой походкой, чем кстати и привлекает к себе мужчин. Сомнения по поводу собственной несостоятельности и неуверенности в себе, как в идеальной сексуальной партнерше, способны отпугнуть любого мужчину. В постели счастливы только те, кто не мучается всякими ненужными сомнениями и не переживает по какому-либо поводу. Сексуальность женщины в ее раскрепощенности, в умении проявлять сексуальную инициативу и в том, чтобы не бояться показать свои желания и сексуальную сторону своей натуры.

А знаете, что больше всего раздражает мужчин: закомплексованное смущение женщины, особенно, когда говорят о сексе; пренебрежительные отзывы на эту же тему; частая демонстрация своего нежелания заниматься любовью; критика мужчин за проявление ими своей сексуальности, и, конечно, раздражают женщины, которые всем своим видом показывают, что они просто терпят секс, как нечто жизненно необходимое только мужчинам. Мужчинам очень важно знать, понимать и видеть, что вы хотите его так же сильно, как и он вас. Когда вы открыты, отзывчивы и не скрываете своих желаний, вы способны еще сильнее возбуждать мужчину, так как он не чувствует себя уязвимым от ваших отказов или нежелания. Ведь не секрет, что мужская природа состоит в постоянном желании быть на высоте и в любом деле добиваться успеха. А когда вы леж в постели изображаете «сексуальный труп» и никак не реагируете на действия партнера, он воспринимает это как поражение. И тут уж можно ожидать чего угодно, начиная от уязвленного самолюбия до раздражения и открытой ненависти. А потом сами женщины и удивляются, почему мужчины идут «налево». Как же им не идти туда, когда вокруг огромное количество свободных и раскрепощенных женщин, желающих развлечься. И они совсем не обязательно женщины «свободного поведения», отнюдь нет.

Несомненно, многие мужчины желают, чтобы женщина всегда испытывала удовлетворение после занятий любовью, но они не любят, когда женщины, так и не достигнув его, обвиняют в этом мужчин. Возлагая вину на партнеров, женщины вынуждают их испытывать раздражение. Это оказывает на мужчин давление, они чувствуют себя неудачниками и неумелыми любовниками, а хуже этого может быть только финансовый крах.

Типичный сценарий: женщина, обладая комплексом или боязнью выглядеть как «проститутка», всеми силами старается не показать, что секс приносит ей удовольствие. В таком случае возможно виновато воспитание женщины или что-либо еще. Но тем не менее, если женщина постоянно забивает себе голову мыслями насколько развязно или ненасытно она выглядит в постели, то можно считать это первым звончком к разрыву с мужчиной. Прямой противоположностью этим женщинам, являются особы, которых психологи окрестили «сексуальными регулировщицами». Они пытаются контролировать весь процесс любви, навязывая свои стереотипы, поучая, поправляя и указывая что и когда нужно делать мужчине. Но для него очень важно сознавать, что партнерша ему доверяет. Иначе, получая массу замечаний, мужчина будет испытывать только лишь раздражение, а не любовь. Ваши указания вызывают у мужчины чувство манипулирования, а значит кажутся попытками отобрать у него власть, и вместо того, чтобы любить и оберегать вас, мужчина начинает бороться с вами, в надежде вернуть завоеванные позиции.

Это не значит, что нельзя обсуждать свои сексуальные потребности и желания. Наоборот, стоит все это обсуждать, но только не в постели. И не бойтесь, что мужчина не оценит или не примет к сведению вашу откровенность. И оценит, и примет может быть по-своему, но уверена, когда дело дойдет до любви, мужчина воспользуется вашей откровенностью и попытается реализовать все ваши прихоти и желания. Ведь ему очень важно осознавать себя победителем, а главное – очень умелым любовником.

Чем больше положительных эмоций вызывает у мужчины близость с женщиной, тем выше он ценит ее и тем меньше у него шансов отказаться от нее. Каждый раз

подчеркивая, что близость с мужчиной и его умелые ласки сводят вас с ума, вы только укрепляете свои позиции, не позволяя ему ощущать себя победителем в другом месте и с другой женщиной.

Психологи подчеркивают, что практически все мужчины возражают против очень известного стереотипа, который выставляет их примитивными сексуальными существами – самцами, для которых не имеют значения качество и уровень секса. Многие мужчины хотят, чтобы женщины проявляли как можно больше нежности и разнообразия.

Монотонность, рутина и скука способствуют не только уменьшению влечения у мужчин, но и угасанию самой любви. Что может быть хуже, если мужчине скучно в постели с женщиной? Элемент новизны, многообразие способов доставить удовольствие только подстегивают мужчин, дают простор для их фантазии и творчества и заставляют по-новому относиться к такой женщине.

Мужчинам нравятся женщины, обладающие чувством юмора и умеющие веселиться. Они часто жалуются, что женщины слишком серьезные, поэтому нередко предпочитают проводить время в мужской компании, где им веселее или в компании веселых женщин определенного типа. Когда женщина обладает женственностью, когда она способна на контрасты: то сильная, то слабая; когда она следит за собой, интересуется сексом, уверена в своей неотразимости – такая женщина всегда привлекает мужчину и легко удерживает возле себя. Не хочу сказать, что во всех своих неудовлетворенностях виноваты только лишь женщины. Нет, конечно. Но посудите сами, как мужчина узнает о том чего вы хотите, если ему об этом не говорить.

Возможно, что вы любите секс, но партнер не возбуждает вас или не удовлетворяет своим сексуальным стилем. Тогда спросите себя: «Понравился бы мне секс, если бы партнер вел себя как-то иначе?». Если ваш ответ будет удовлетворительным, может стоит поговорить об этом, обсудить свои желания и что именно приносит и доставляет вам удовлетворенность.

Никогда не позволяйте себе быть пассивной в постели, не следуйте стереотипному сценарию: женщина «лежит» – мужчина «работает». Такой сценарий оказывается проигрышным как для вас, так и для мужчины. По своей природе мужчина быстрее возбуждается, чем женщина, поэтому чаще всего он кончает быстрее, чем женщина по настоящему возбудится. Но если вы будете активной, деликатно «перетяните одеяло на себя» – возьмете в свои руки управление любовным актом, то сможете растягивать его по времени настолько, насколько вам это надо. Будьте в постели равноправным партнером и тогда вы можете возбудиться быстрее, именно из-за своей активной роли, ваши ощущения будут богаче и сильнее, что несомненно доставит мужчине еще больше удовольствия. И еще об одном. Как правило все наши сексуальные проблемы – это чистая психология, а не физиология (бывают, конечно, и исключения). Возможно, что следующие советы помогут вам избавиться от некоторой неудовлетворенности, которая присутствует в вас.

Голый секс не окрашенный никакой эмоциональностью, вряд ли принесет удовольствие. Секс – это прежде всего любовь, поэтому и занимайтесь ею сознательно, обращая особое внимание на ощущения партнера.

Ваш выбор должен основываться не на обязанности, а добровольно. Тем самым вы создаете предпосылки для своего сексуального удовлетворения. Никогда не занимайтесь любовью, если вам этого не хочется. Но отказ не должен быть агрессивным, сделайте его с чисто женской хитростью.

Если вы вообще не испытываете желания заниматься любовью, то хотя бы подберите для этого такой момент, когда ваше отвращение не так велико. Может быть настроение появится само собой. А может вам стоит обратиться за советом к психологу. Никогда не игнорируйте свои желания, имейте мужество рассказать обо всем, что приносит вам удовольствие. Открыто делитесь с партнером своими желаниями, переживаниями. Свободное общение только позволяет укрепить связь между вами и мужчиной. Он будет

горд и оценит по достоинству ваше желание быть равноправным партнером в любви. Пусть получение удовольствия не будет для вас самоцелью. Секс – это не погоня за наслаждениями, это проявление вашей любви, нежности и эмоциональной привязанности к мужчине. Наслаждайтесь всей полнотой любви с открытым сердцем, до самого донышка своей души.

Конечно, можно в погоне за собственной удовлетворенностью менять партнеров, как перчатки. Но принесет ли вам бесконечная смена мужчин удовольствие? Не проще ли сначала заглянуть внутрь себя и попытаться решить проблему изнутри. Возможно вы сами и ваша жизнь является препятствием для получения желаемого счастья или любовных ощущений. Дам два маленьких совета: первый – бросьте курить, никотин резко снижает наше либидо; второй – занимайтесь спортом, тем самым вы повысите уровень гормонов счастья – эндорфинов и уверенность в своей красоте и в красоте вашей фигурки.

А теперь поговорим о тех сексуальных типажах, которые не всегда предпочтительны для мужчин.

Первый тип могу назвать «вечная мамочка». Женщины этого типа секс воспринимают только лишь как процесс, без которого невозможно появление детей. Таким особам глупо даже пытаться объяснить, что секс – это наслаждение, удовольствие и процесс, не сравнимый по своим эмоциональным ощущениям ни с чем другим в мире. Возможно, что женщины данного типа не испытывают отвращения к сексу, но не более того. Для них любовный акт является шагом на пути к заветной цели – к материнству и рождению ребенка.

«Вечные мамочки» действительно прекрасные мамы и заботливые супруги, считающие своей целью растить детей, вести хозяйство и поддерживать уют в доме. Наверно для отдельной категории мужчин они и подарок, но в целом скучны и однообразны до приторности. Главный недостаток, конечно, безразличное отношение к сексу. Возможно эти женщины прекрасно подходят для мужчин гораздо старше их, но мне почему-то кажется, что больше всего – для импотентов.

Еще одна негативная черта характера «мамочек» в том, что даже лежа в постели с мужчиной они не перестают говорить о детях, стирке и о бытовых проблемах. Это происходит не из-за того, что им неприятно с мужчиной, а потому что все эти обыденные моменты действительно очень важны в их жизни, гораздо важнее всякого секса и любви. В женщинах «мамочках» даже после рождения желанного ребенка, остается та же манера поведения, которую она с радостью переносит на мужчину и пытается относиться к нему, как еще к одному ребенку в семье. Скажите-ка, какому мужчине это понравится?

Такие женщины действительно нежные, добрые, искренние, дружелюбные и душевные, но они напрочь лишены привлекательности и сексапильности, которые так притягивают мужчину. Поэтому не удивительно, что мужья таких женщин частенько ходят «налево». Советовать меняться таким женщинам бесполезно, они все равно никогда не станут кокетками. Поэтому рекомендую тем, кто увидел себя в описанном типаже, периодически обращать внимание не только на детей и хозяйство, но и на свою внешность и научиться настраиваться на секс, как на удовольствие, а не на обыденную рутину.

Следующий тип я бы, конечно, назвала «снежной королевой», да вот только королева в моем понятии это нечто величественное и совершенно не подходящее к этому типу. Скорее сказать «ледяная баба». Как вы уже, наверно, догадались – это женщины, испытывающие к сексу отвращение. Кстати, они совсем не одиночки, большая часть женщин, относящихся к этому типу, ведут вполне нормальную семейную жизнь. Но только любовь у них ассоциируется, хорошо если с чем-то некрасивым и неприятным, а то бывает и так, что вызывает гадливость, как прикосновение к мокрой жабе, например. Такие ледышки могут быть совершенно привлекательными и обладать многими положительными чертами характера. Они и женами могут быть прекрасными, так как рано учатся изображать восторг и удовольствие в постели, умело маскируя свою холодность. Такие особы легко прощают измены и никогда не способны попрекнуть мужа



в сексуальном невнимании. Они прекрасные друзья и могут сделать большую карьеру. Они хорошие, хотя и излишне строгие, мамы.

Главный недостаток таких женщин – непомерная гордыня своей холодностью и чрезмерное порицание всех остальных «беспутных» и «развратных» женщин. И самое страшное, на мой взгляд, это то, что они используют секс в корыстных целях, расчетливо манипулируя мужчинами и заставляя делать то, что пойдет им на пользу. Их ледяная фригидность и манипуляции скрываются под маской ослепительно красивой, но жестокой стервы. Все, что я смогу посоветовать, это обратиться к специалисту, или хотя бы научиться если не самой получать удовольствие в постели, то уметь доставлять его другим.

Третий тип – это тип «Осторожно! Взрывоопасная». Эмоции таких особ так перехлестывают через край, что способны затупить все доводы рассудка. Да, они удивительно сексуальные, страстные, активные и «знойные женщины». Возможно это не самый плохой тип сексуальности, если бы не одно «но». Они напрочь лишены нежности и ласки. Для них секс – это вечный бой и завоевывание мужской крепости.

Их не прельщает спокойная, нежная любовь, им нужно каждый раз, как в первый, завоевывать мужчину, даже в постели. Хорошо, если у такой женщины сильный и уверенный мужчина; плохо, если покладистый, спокойный и робкий.

Без прочной уздечки такая женщина превратит жизнь мужчин в ад или станет домашним диктатором, в масштабе одной квартиры. К таким женщинам мужчин тянет как магнитом, ибо с ней не соскучишься, она умеет доставить массу сексуального удовольствия и способна долгие годы будоражить кровь мужчины, как хорошо выдержанное вино.

Но абсолютно не все мужчины способны выдержать бурное выяснение отношений с добавлением такого же бурного секса потом, на десерт, (а по другому такие женщины не получают сексуального удовольствия), вечные ссоры, провоцирования на скандал и шумные выяснения отношений. А если учитывать нынешние стрессовые ситуации и бурное, скоростное время, пожалуй мужчине скорее захочется в «тихую гавань», чем домой «из огня, да в полымя». Я могу посоветовать таким женщинам научиться играть роли «Золушки» и «Белоснежки», согласитесь, иногда смена ролей интригует и возбуждает не менее, чем агрессивная роль «злой колдуньи».

Четвертый типаж – это «скорпиониха». Ее яркая внешность, сексуальность без границ, чувственность и кокетство способны заманить в норку любого мужчину. Но, как скорпиониха жалит самца-скорпиона после того, как он сделает свое благое дело – оплодотворит ее, так и скорпиониха-женщина сначала привлекает, обольщает, в конце концов женит мужчину на себе и затем охладевает и бросает.

После женитьбы на такой женщине мужчину ожидает «большой сюрприз»: из любезной женщины его жена вдруг превращается в фурию и стерву, а то и откровенно ветренную особу. По своему психотипу «скорпиониху» всегда тянет к мужчинам, которые им не принадлежат. Остерегайтесь таких женщин, так как просто в угоду своим капризам они способны разбить чужой брак, увести друга или любовника, да и сами старайтесь никогда не опускаться до такого типа. Безжалостность когда-нибудь аукнется, и сильно аукнется. Даже советовать ничего не буду, не нравится мне такой тип женщин.

Следующий тип очень похож на «скорпиониху», я назвала его «непомерное желание выйти замуж». Такие особы также обладают яркой внешностью и сексапильностью, кокетливостью и раскованностью манер, шармом и чувственностью, которые не заметить мужчина не может, ну а дальше другой сценарий.

Как охотник выбирает добычу, так и этот тип женщин ведет охоту на одного достойного мужчину. И когда добыча поймана, и свадьба сыграна, мужчина вдруг понимает, что из эффектной женщины его жена начинает, как по волшебству, превращаться в неприглядное нечто. Такие женщины, особенно после того, как дело сделано, совершенно перестают заботиться о себе: ходят неряшливые, непричесанные и ненакрашенные, в затрапезном грязном халате. Будучи при этом заботливой женой и великолепной хозяйкой, женщины

такого типа даже не стараются быть привлекательными, такими, как были до обольщения мужчины. Они думают: ну зачем стараться, мужчина уже в сетях и поэтому незачем тратить свою энергию и силы на постоянные обольщения.

Кстати, такой типаж самый распространенный среди женщин. Возможно это связано с влиянием родителей, которые многим девочкам с детства внушают, что выйти замуж и брак это главное женское предназначение, что все свое время надо уделять дому, мужу, семье. А для себя – зачем? Мужчина и так повязан, и никуда не денется. Конечно, это прекрасно отдавать себя целиком семье, но согласитесь, женщина всегда должна оставаться женщиной. Мы стареем гораздо быстрее, когда перестаем следить за собой, за своей фигурой и внешностью, и за тем, как одеваемся. Вот и ходят по улицам городов эти серые, неприглядные, неряшливые бабоньки.

Следующий тип женщин мне не нравится так же, как и «скорпионихи». Я бы назвала его «серой мышкой» или «тряпкой» – грубо, конечно, но факт.

Как правило, это самый нежный, ласковый, милый и чувственный тип женщин. Но при всех этих великолепных качествах, женщины такого типа похожи на собаку преданную своему хозяину. Возможно они это делают искренно и от души, но мало кто из мужчин способен оценить такую преданность. Нельзя мужчину ставить на пьедестал гораздо выше себя. Нельзя каждый взгляд, жест и желание, каждую «брошенную кость» воспринимать с восторгом детской души, когда ему дарят желанную игрушку. Нельзя класть свое достоинство на жертвенный алтарь любви. Скорее даже это не любовь, а жалость и благодарность со стороны мужчины. Хорошо, если такой женщине попадется нежный и любящий мужчина, а если какой-нибудь деспот или тиран... Вам уготованно терпеть всю жизнь жалость, обращение с собой, как с тряпкой, об которую всегда вытирают ноги, и которая покорно сносит все оскорбления и унижения, а то и откровенные издевательства. А в результате – забитое, закомплексованное существо, «серая мышка» с нулевой «самооценкой и боязнью сделать что-либо не так своему «повелителю».

Опять же вся эта психология уходит своими корнями в глубокое детство. Такой сценарий разыгрывается у тех женщин, которые были обделены лаской, нежностью и любовью. Поэтому каждый раз, когда на женщине такого типа останавливается мужской взгляд, они испытывают безграничную благодарность к мужчине.

Даже если вам с детства внушали, что вы некрасивы, бездарны и ни на что не годитесь, найдите в себе силы бороться. Призовите на помощь женскую гордость и здравый смысл, поверьте в себя, запишитесь, наконец, на шейпинг, массаж, к стилисту, да хоть к черту, но никогда не позволяйте унижать себя.

Тип, о котором я сейчас напишу, полная противоположность предыдущему. Назову его «самая-самая, или пуп земли».

Женщины такого типа возводят на пьедестал не мужчину – себя. Это такие «мисс-каприз», которые просто уверены, что все, и земля в том числе, должны вращаться только вокруг них. Что мужчине просто повезло, если она соизволила к нему снизойти, что все ее капризы должны выполняться сиюминутно. «Мисс-каприз» – типичная эгоистка, да только эгоизм ведь бывает разный. У этого типа он чересчур ярко выраженный. Если к тому же такая женщина еще и карьеристка, то ей ничего не стоит подняться вверх по служебной лестнице, как говорят «по трупам». Беззастенчиво используя мужчин, вертя ими, такие женщины жестоки и холодны, плохие жены и невнимательные мамы. Не самый приятный тип, конечно, и как правило, таким женщинам невозможно давать советы.

Но шагая «по трупам», однажды, женщина такого типа может нарваться на такого же мужчину. Возможно, трагедии и не произойдет, но если женщина сильно полюбит, а мужчина окажется человеком, которому она не нужна, то на смену эгоизму придет боль и страдание и все хорошие внутренние качества окажутся бессильными в этой ситуации.

Следующий тип я бы назвала «мимоза в ботаническом саду». Женщины такого типа способны зачехнуть без должного внимания. Мужчина должен быть хорошим

садовником: холить и лелеять это незащищенное создание, если желает с ней жить. Он должен стать и нянькой и мамочкой, и опорой такому типу женщин, так как они просто не могут долго существовать без любви. «Мимозы» романтичны и требуют постоянных объяснений в любви и ухаживаний. Они могут быть нежными и страстными, изящными и заботливыми, хорошими женами и чуткими мамами, но совершенно не приспособленными к проблемам быта, к ссорам, к школьным или социальным проблемам. Начитавшись женских романов, они по достоинству могут оценить романтичность мужчины, ужин при свечах или прогулки при луне. Их больше прельщают прелюдии к сексу, чем сам секс, хотя и могут быть прекрасными любовницами. Они настолько изнежены и нетерпеливы, что всегда слишком поспешно оценивают людей, разграничивая их поступки только на белое и черное, плохое и хорошее. Пока мужчина способен поддерживать тот высокий уровень жизни, в котором нуждается женщина-мимоза, он будет любим. Но ни дай бог случится обратное – из любящей и нежной такая женщина превращается в злую и безжалостную. Таким женщинам могу посоветовать перестать оценивать мужчин на предмет : способны они окружить их роскошью или нет, обеспечат они им красивую жизнь, будут ли холить и лелеять. Иначе однажды отсекая некоторых мужчин, можно пропустить свою большую и единственную любовь, свою вторую половину.

Последний тип женщин – это откровенные «стервы», которые всю свою жизнь только и занимаются тем, что порхают из одной мужской постели в другую, третью и так далее. Еще я бы назвала этот тип «нимфоманки», так как их чувственность не имеет границ, а желание покорять мужчин все время тянет их в разные стороны. Как правило, таких женщин либо презирают, либо откровенно ненавидят, либо относятся снисходительно. Конечно, их не любят женщины, которые опасаются за своих мужей, ведь «стервы» доступны. Многие мужчины откровенно западают на их чары, но никогда не свяжут со «стервой» свою жизнь. В роли жены им нужна более разборчивая женщина. Даже если ваша чувственность толкает вас на поиски все новых и новых партнеров, подумайте, захочется ли вам на всю жизнь остаться одной, потому что, как я уже сказала, мужчины не берут таких легкомысленных в жены.

Стервы сексуальны, привлекательны и очаровательны, но поверьте, это не самый лучший типаж для женщины. Когда вам хочется просто секса, то стоит взять многие качества стервы на вооружение. Но если вы хотите завязать с мужчиной длительные, прочные взаимоотношения, то лучше не играть эту роль.

Все описанные мною типы или роли возможно слегка утрированы, да и многие из нас обладают некоторыми названными качествами. Я описала их потому, что многие психологи выделяют эту классификацию ролей, как наиболее неприемлемую для мужчин. Это роли, которые мужчины не хотят видеть в своих женах, хотя некоторые из этих ролей подходят для любовниц или просто свободных отношений между мужчинами и женщинами. Думаю, что каждая из вас сделает для себя выводы и сумеет подкорректировать то, что вам не нравится в себе. И каковы бы ни были ваши конечные цели, все равно думаю, что это того стоит.

## Глава 10

### СЕКСУАЛЬНОСТЬ ТАТУ

Чтобы не говорили закоренелые пуритане, тату – вид изобразительного искусства, корни которого уходят в глубокую древность. В V веке до н.э. народы Малой Азии, Древней Европы, Южной Америки несколькими садистскими методами «украшали» тела и лица своих соплеменников. Набор инструментов был впечатляющим: ножи, долото, рыбы кости, акулий зуб. В те далекие времена татуировка носила в основном ритуальный характер, была чем-то вроде военной формы. По ней представители одного племени отличали своего от чужака. А еще она могла много рассказать о подвигах и победах, то есть о том, какое положение в обществе занимал человек. У маори в Полинезии чем

важнее считался дикарь, тем больше он был покрыт татуировками. Вожди, например, были разрисованы с ног до головы. У айнов, японских аборигенов, тату на лице женщины показывала, замужем она или нет и сколько у нее детей.

Широчайшее распространение и развитие татуировка получила в Японии. Основную массу японских тату можно поделить на две части: ирэдзуми и гаман. Первый термин означает: ирэ – впрыскивать, дзуми – тушь.

Второй тип татуировки был призван демонстрировать мужские качества. Согласно одной из теорий японская татуировка была заимствована у Китая, где она была известна в XI веке до н.э. По другой теории татуировка появилась в Японии еще раньше, в период правления правителя Джимму (660-585 д. н. э.): согласно легенде мифический правитель носил столь эффектные тату, что восхитил царицу Сенойататару сложить в их честь поэму. Старая школа ирэдзуми, с ее многовековыми традициями, и по сей день считается самой лучшей. Мастер работает вручную: краска (только из природных компонентов) под кожу наносится длинными иглами. Процесс весьма болезненный и длится очень много времени, но зато законченная работа поражает цветовой насыщенностью, богатством полутонов и многосюжетной композицией.

Отдельным видом можно считать особые женские татуировки – какуси-боро. Они выполняются путем втирания в разрезы рисовой пудры. Дословно какуси-боро означает – скрытая татуировка, так как проявляется в виде белого рисунка только во время возбуждения женщины или же после купания.

Основными мотивами японских тату служили и служат древние сказки и легенды связанные с морем, а основными персонажами – драконы, карпы и самураи. Как и любая другая татуировка, японская прошла пути взлетов и падений. Пик популярности пришелся на эпоху Эдо, а предел падения наступил в 1868 году, после запрета изданного Мейдзи, ревностного конфуцианца.

В современной Японии она все равно популярна, даже несмотря на негативное отношение обывателя, связывающего татуировки с принадлежностью к преступному миру – якудза.

Существует одна интересная история, которую поведал миру писатель Дзюньитиро Танидзаки. Именно с нее и начался период рисунков, названный «эротическими тату».

Давным-давно в Японии жил мастер татуировки по имени Сэйкити. Он был настолько знаменит, что к нему обращались даже самураи. Работая над татуировками, Сэйкити испытывал наслаждение от стонов несчастного, в которого вонзал свои иглы. Больше всего ему нравились самые болезненные процедуры: нанесение ретуши и пропитка киноварью. Люди, безмолвно терпевшие боль, вызывали у него раздражение, и он старался сломить их волю, подчинить себе.

Сэйкити много лет мечтал создать шедевр на коже прекрасной женщины. Важнее всего для него был характер дамы – красивого лица и стройной фигуры ему было мало. Четыре года он лелеял свою мечту и вот однажды увидел обнаженную женскую ножку, выглядывавшую из паланкина, который ожидал у ворот ресторанчика в Фукагаве, возле его дома. Сэйкити ножка могла сказать не меньше, чем лицо. Но Сэйкити все равно последовал за паланкином, надеясь разглядеть и лицо незнакомки, только вот через некоторое время потерял паланкин из виду.

После это встречи прошел еще год. К Сэйкити как-то раз пришла девушка с поручением от знакомой гейши. Девушка была майко – ученица, готовящаяся стать гейшей. Было ей лет пятнадцать-шестнадцать, но лицо ее несло следы зрелой красоты. Глядя на ее изящные ножки, Сэйкити спросил, не случалось ли ей год назад ожидать в паланкине возле ресторанчика «Хирасэй». Девушка ответила, что она часто бывала там с отцом и это вполне возможно.

Сэйкити понял, что это его шанс. Усыпив девушку хлороформом, он принялся за работу. Писалось в истории об этом так: «Душа молодого татуировщика растворялась в густой краске и словно переходила на кожу девушки». Мастер трудился всю ночь, и к утру на

спине девушки появился огромный паук. Каждый раз, когда девушка глубоко вдыхала и выдыхала воздух, лапы паука шевелились, как живые. Паук сжимал девушку в своих объятиях.

Сэйкити сказал, что теперь в Японии нет женщины, которая могла бы сравниться с ней. Все мужчины станут грязью у ее ног.

Надо уточнить, что рисунки татуировок глубоко символичны. В японской традиции узор из хризантем означал стойкость, из пионов – богатство, из цветков вишни – быстротечность жизни. А паук неизменно завоевывает мужчин.

Эротическая татуировка произвела целый бум в Японии. В XVII-XIX веках ею широко пользовались гейши, обходя тем самым запрет на демонстрацию обнаженного тела. Покрытая разноцветными узорами кожа имитировала одежду, делая при этом женщину еще более соблазнительной. На телах извивались драконы, просвечивали сквозь листву сказочные птицы, загадочно улыбались красотики в роскошных кимоно. Мужчины никогда не пропускали такую женщину. И, конечно, самой сексуальной была невидимая тату. Помните, я уже писала – какуси-боро. Узор проступал только на разгоряченном теле, например, после бани. Можете себе представить какой восторг испытывал мужчина, когда перед ним внезапно возникала «живая картинка».

Современные мастера, кстати, не отстают от своих предшественников и делают тату невидимую при обычном свете, но проявляющуюся в ультрафиолетовых лучах.

Мировые «звездочки» очень любят демонстрировать рисунки на плече, под ключицей, на лопатке, на щиколотке, ну и на попке. Супер сексуально! У Бьорк, например, трогательная снежинка на плече, у Дрю Бэрримор – сексуальная бабочка на пупке и ангел на спине. Даже у Деми Мур и Шер, была обнаружена эротическая татуировка: у Деми Мур – на лопатке, у Шер – на плече и попке.

Если же вернуться к истории японского мастера Сэйкити, то она завершилась трагично. Благодаря его таланту прекрасная майко, обзаведясь пауком, обрела неземную красоту и силу. И первой жертвой ее чар стал сам художник. Девушка ушла, оставив ему в удел лишь страдание.

Если верить Фрейд, любая татуировка связана с сексом. По его теории, само изображение – это графический образ потаенных сексуальных желаний, а процесс нанесения (боль от иглы входящей в тело, сливающиеся краски и кровь), естественно, символический половой акт. Конечно, решиться на татуировку может не каждая женщина, все-таки рисунок должен соответствовать вашему внутреннему миру. Но любая женщина может позволить себе татуаж. Он держится на коже до десяти дней. Я хочу подробно остановиться на одном из разновидностей татуажа, который легко можно выполнить самой в домашних условиях, не прибегая к искусству мастера татуировок. Мы поговорим о традициях украшения тела хной, тысячу лет практиковавшихся всеми восточными и североафриканскими женщинами. Женщины всегда умели хранить свои секреты; если бы это было не так, Запад никогда бы не узнал об искусстве татуажа хной. На протяжении тысячи лет ритуал нанесения рисунка хной осуществлялся в скрытых от посторонних глаз помещениях и под покровом тайны. Секреты этого искусства передавались из уст в уста от матери к дочери. Традиции постоянного тату являются сейчас интернациональным языком тела, тату же из хны имеют более приятные, женственно эротические свойства. Тем более, что хна украшает тело, не вызывая боли, а сам процесс является терпимым и приятным. Отпечаток, который оставляет хна изящен и нежен, и не менее сексуален, чем постоянная татуировка.

Научное название хны – *Lawsonia inermis*, она представляет собой высокий кустарник, который произрастает на обширных плантациях в зоне жаркого и сухого климата. Из бело-розовых цветов растения изготавливают масло, довольно душистое. Во время цветения собирают также и листья, которые дробятся и растираются в порошок. Он используется затем для окраски волос и кожи. Листья, растущие на самых высоких ветках, обладают особенно интенсивной способностью к окрашиванию, поэтому они отбираются

и тщательно перерабатываются. Именно из них делают порошок, предназначенный для украшения кожи. Оставшиеся листья перерабатываются более грубо и служат для окраски волос.

Но хну необходимо уметь различать: хна для волос, хна для тату, черная хна, готовая хна в тюбиках.

Хна для волос не используется для тату. Она плохо размельчена, меньше красит, цвет темно-зеленый или серо-коричневый, да к тому же содержит в себе минеральные соли.

Хну для тату определяют, главным образом, по светло-зеленому цвету. Состав должен быть очень тонкого помола, с консистенцией подобной порошковым специям. Порошок нельзя оставлять на открытом свете и держать на воздухе во влажном месте. Его обычно хранят в герметично закрывающемся сосуде, в недоступном для света месте. Так он может сохранять свои свойства около года.

Черная хна: для тату из черной хны характерна слабая интенсивность цвета, почти тон в тон с кожей.

Готовая хна в тюбиках обычно продается в магазинах готовой косметики и является почти идеальным и практичным средством для нанесения татуажа. Действительно, нет необходимости экспериментировать, пытаюсь найти верную консистенцию пасты, и можно сразу же практиковаться в нанесении декора. Есть один маленький секрет: чтобы придать порошку хны еще большую тонкость, его следует размельчить в кофемолке. Это избавит вас от образования комков и не закупорит отверстие пакетика, через который вы будете наносить хну на узор. Существует множество рецептов приготовления хорошей смеси хны, я предлагаю вам один из них.

Ингредиенты: масло (хорошо использовать несколько капель масла мелабиа – это индийское масло, но можно использовать оливковое и эвкалиптовое); холодная вода; чай растворенный в холодной воде; сок лимона, три ложки сока на каждую чашку раствора (воды, чая, кофе); кофе – заменяет чай, обеспечивая более интенсивный коричневый цвет, можно использовать молотый или быстрорастворимый. Весь этот состав называют раствором-катализатором, его вы будете добавлять в порошок хны.

Приготовьте чашку горячего чая (или кофе), добавьте в нее три ложки лимонного сока и несколько капель масла мелабиа или оливкового. Хорошо размешайте раствор. Положите в другую чашку четыре ложки порошка хны. Особо обратите внимание, что бы не было комочков. На порцию добавляйте одну ложку очень горячего раствора-катализатора. Хорошо размешайте до достижения консистенции грязи.

Главная сложность первого раза подобрать правильную консистенцию. Она должна быть не слишком жидкой и не слишком густой. Дайте пасте настояться около полутора часов, прежде чем поместить ее в пакет. Если паста, охладившись быстро затвердевает, можете еще понемногу добавить несколько капель очень горячего раствора-катализатора.

Умение делать пакетики всегда считалось не менее ценным искусством, как и приготовление смеси. Оптимальный материал – пластик пакета для заморозки зелени. Он эластичен и более прочен. Существует два варианта, второй более предпочтительный для этой цели.

Первый: из пакетика для молока вырежьте прямоугольник размером 15х20 см. Сверните его так, чтобы образовался конус. Кончик должен быть максимально острым. Клейкой лентой закрепите по всей длине боковые края пакета.

Другой способ укрепить пакет – закрыть его, оборачивая скотчем вокруг конуса. Такой способ очень прост, но один минус – пакет становится более жестким, а работать с ним сложнее.

Лучший способ (второй) для изготовления конуса – закрепление его краев с помощью горячей обработки. Разрежьте полиэтилен по форме треугольника, расширяющегося к основанию. Сложите его вдвое. Разогретым на огне лезвием ножа отрежьте по всей длине боковую часть конуса. Тепло расплавит обе стороны пластика и скрепит их вместе. То же

самое можно сделать если провести по линии горячим утюгом через бумагу.

Хорошо сделанный пакетик используется для работы над тату много раз. Иногда, чтобы выдавить порцию пасты, нужно увеличить разрез, но расширение кончика может оказаться непредусмотрительным.

Если же отверстие слишком велико, сдвиньте вверх пасту хны, оставляя свободным кончик. Отступите немного от края и подложите под пакетик липкую ленту, лучше из полотна. Обмотайте кончик конуса и до конца приклейте липкую ленту. Сгибайте ее, добиваясь уменьшения отверстия. При попытке усилить нажатие во время выдавливания порции пасты, может возникнуть деформация отверстия конуса. Рядом с изгибом образуются маленькие разрывы, чтобы устранить их, заклеивайте полотняной клейкой лентой по косой, ориентируясь на способ исправления кончика. Пакетик вновь станет прочным, даже если будет менее эластичным и податливым.

Прежде чем практиковать татуаж хной, советую поэкспериментировать на бумаге. Старайтесь достигнуть уверенных манипуляций пакетиком, наполненным хной. Добивайтесь равномерного ее выделения из отверстия. Если вы плохо размещаете пасту, то комочки могут забить отверстие и сделать неравномерным поступление хны. Попробуйте сначала поучиться делать простые линии и точки, а потом уже переходить к выполнению «кружев».

Кожа очень подвижна и изогнута, поэтому лучше несколько дней попрактиковаться на бумаге.

Очень важно правильно держать пакетик, наполненный пастой. Его вы можете держать как одной, так и двумя руками. Важно, чтобы рука была предельно расслаблена, поэтому периодически давайте рукам отдых. Паста выдавливается кверху левой рукой, начиная от самого широкого конца пакетика. Таким образом вы достигнете равномерного поступления хны из кончика. Если вы не делаете сложный рисунок, каким является опоясывающий узор руки или вокруг икр, рекомендую выполнять татуаж двумя руками: пальцы правой руки располагаются очень близко к отверстию и производят легкий нажим, левая рука поддерживает пакет и контролирует поступление пасты.

Самые основные рисунки для тренировки рук – это умение нарисовать стрелы. Необходимо добиваться рисования от руки очень прямых линий. Обязательно тренируйтесь наносить линии слева направо, а потом наоборот. Конечно, первое выполнить легче, но очень часто для украшения некоторых частей тела приходится выполнять узоры наоборот, поэтому очень важно научиться правильно рисовать именно это упражнение.

Следующее упражнение – это тренировка умения нарисовать окружность – один из важных мотивов используемые в татуаже. Сначала начните с центральной точки, которую можно получить выдавив немного хны в центр, затем отталкивайтесь от нее. Используйте верхнюю границу точки, чтобы определить дистанцию и затем провести кольца. Самое важное, поддерживать одинаковое расстояние между кольцами. Для того чтобы исправить кривую линию, при помощи хны слегка наращивается внешний и внутренний границы круга так, чтобы придать линии одинаковую толщину.

Точки – один из самых распространенных мотивов в татуаже. Следующее упражнение вы должны посвятить практикованию нанесения точки. Чтобы изобразить ее, необходимо выполнить легкое нажатие рукой на конус, закругляя кончик, и, одновременно сдерживать движение пасты таким образом, чтобы выдавить большее количество хны. Для своего же облегчения нарисуйте сначала восклицательный знак, затем сплошную линию с шариком на конце, затем еще закруглите конечную часть, и наконец, расширьте ее до получения точки.

Упражнение «пунктир» поможет вам добиться умения проводить линии с чистыми концами. При нанесении татуажа линии могут часто заканчиваться неровностями или утолщениями. Для избежания этого, рекомендую сначала прекратить нажатие на конус, и только потом приподнимать его с поверхности.

Завитки – более сложное упражнение, но после пунктиров кажется, тем не менее, более легко выполнимым. Выполните серию завитков, чередуя их с поворотом вниз и с поворотом вверх. Попробуйте создать таким образом прямую линию. Она является базовой для создания браслетов.

Волнистые линии, замыкающиеся в конце подобно колышущимся волнам, часто повторяются в татуажах. Попробуйте наносить волны, соединяя их в один конец, важно, чтобы между линиями на протяжении всей длины был ровный промежуток и совпадение изгибов.

Если работа с пакетиком кажется вам трудновыполнимой, попробуйте другие приспособления для нанесения татуажа хной.

Например, шприц. Обычный инсулиновый (самый маленький) шприц. Необходимо убрать иглку и заполнить контейнер пастой хны. Если вы правильно подобрали консистенцию, то паста не должна всасываться шприцем, как лекарство. Пасту закладывают в широкое отверстие шприца при помощи палочки. Для начала стоит попрактиковаться на бумаге, чтобы научиться контролировать давление на шприц. Но этот инструмент не подходит для нанесения тонких линий – он больше подходит для украшения больших участков кожи.

Кисточки также являются хорошим приспособлением. Это могут быть обычные кисточки из щетины (идеальны для выполнения рисунка кружев, очень тонких деталей, для украшения сложных частей тела, как, например, мочка уха) или силиконовые кисточки. Последние представляют собой кисть с коническим острием из силиконового ластика, срезанного по косой. Эти кисточки хороши для выполнения длинных пунктирных линий, квадратиков или полос одинакового размера.

Татуаж можно наносить и через трафареты, поэтому незаменимой помощницей станет небольшая лопаточка из дерева. Одно лишь «но» – одна должна быть очень плоской для равномерного наложения хны.

Вам также помогут китайские палочки для еды, заостренные на конце и затем закругленные наждачной бумагой. Можно еще использовать обыкновенные деревянные палочки для шашлыков. Палочки станут приемлемой альтернативой для тех, кто не справится с нанесением татуажа через пакетик.

Теперь о том, куда можно нанести тату. Практически любая часть тела может быть татуирована. Тем более, что хна продукт натуральный и благотворно влияет на кожу, даже на самую чувствительную, а случаи аллергии на хну не зафиксированы.

Спина, плечи, предплечья и грудь считаются мужскими. Однако грудь в открытом декольте с татуажем, особенно летом, может выглядеть кокетливо и очень сексуально. Руки можно назвать зоной «унисекс», то есть они прекрасно подходят и женщинам для татуажа. В принципе вы можете наносить татуаж куда только пожелаете. Просто кожа ладоней и ступней очень хорошо предназначена для восприятия красящего вещества. Шея и плечи подходят для опоясывающего декора, маленьких цветов или животных. Единственное – шея должна быть хорошо очищена, так как склонна к жирности и немного отталкивает цвет. Плечи, напротив, прекрасное место для татуажа. Живот и талия позволяют как бы оживить картинку, даже несмотря на сложность нанесения рисунков.

При ходьбе узор в этом месте приходит в движение и неизменно притягивает взгляды мужчин своей эротичностью.

Чем хорош татуаж хной? Тем, что держится всего около недели и вы можете менять рисунки и места нанесения как только пожелаете. Если вы хотите продлить жизнь татуажа хной, то существуют определенные хитрости помогающие в этом.

За день до выполнения тату неплохо сходить в баню и обработать кожу отшелушивающими средствами. Особенно, если собираетесь наносить татуаж на спину и ноги. Устранив поверхностный слой кожи и отшелушив остатки ороговевших частичек, вы освободите кожу для наилучшего восприятия хны. Затем, перед нанесением тату, следует обработать место нанесения хорошо очищающим молочком и увлажняющим



тонином. И еще один из секретов долгой жизни рисунка – не мыть эту часть тела горячей водой с мылом.

Для облегчения нанесения рисунка существуют и некоторые уловки: карандаш для макияжа позволит вам ставить точечные отметинки; липкой лентой из бумаги можно ограничивать контур параллельных краев и достигнуть совершенно ровных краев изображения; можно использовать бечевку окрашенную углем или темным мелком, что поможет получить ровное и непрерывное спиральное изображение, если наматывать бечевку на руку или ногу в несколько параллельных окружностей.

Прежде чем наносить хну, обязательно проведите по зоне предполагаемого тату ватным тампоном смоченным маслом; хорошо протрите кожу, чтобы она была мягкой, но не слишком маслянистой.

Татуаж можно наносить вручную или с помощью трафарета. Если вы выполняете татуаж вручную, то сначала нарисуйте узор или очертания фигуры обыкновенным контурным карандашом для губ. Только выполняйте эту процедуру очень легкими, едва заметными штрихами или линиями. Всегда начинайте наносить контур с центра, если это фигурка животного или человечка, чтобы не смазывать края. Дайте рисунку высохнуть пару часов, чтобы пигмент проник в кожу, затем уберите засохшую хну, «соскабливая» ее с поверхности тела. Темный контур окраски появляется позднее, спустя приблизительно сорок восемь часов.

Что касается трафарета, то он очень поможет тем, кто впервые берется за татуаж хной. Клеящийся трафарет представляет собой орнамент в виде полосы или отдельный рисунок. Каждый такой шаблон состоит из трех слоев: лист мелованной бумаги, которая поддерживает клеящуюся часть; лист черного пластика, образующего трафарет; защитное прозрачное пластиковое покрытие, наложенное поверх черного пластика. Трафарет легко приклеивается к коже, единственная проблема – он одноразовый. Хна равномерно раскладывается во внутреннем поле вырезанного отрезка.

Возьмите выбранный мотив, отделите белую защитную часть и наложите трафарет на кожу, немного прижимая его, а затем удалите внешнюю пленку. Лопаточкой или лезвием ножа возьмите небольшое количество хны и разложите ее в вырезанном пространстве трафарета. Дайте ей подсохнуть не менее тридцати минут, затем снимите трафарет и осторожно удалите хну.

Еще раз повторяю – настоящий темный цвет татуаж приобретает позднее, через 48 часов. Так что не пугайтесь, если поначалу ваш узор будет бледноватым. Если вы используете трафарет, то толщина наносимого слоя не должна превышать четыре миллиметра. В противном случае вам понадобится слишком много времени для высыхания.

Когда тату маленькая, необходимо очень точно определить место нанесения узора, чтобы он не оказался скрытым от глаз. Например, если у вас длинные волосы, то они могут закрывать тату на шее. Учитывайте и этот вариант.

Если вы как художник не очень, то можно использовать копию на кальке. Как это делается: переведите выбранный вами рисунок на кальку или прозрачную бумагу. Карандаш должен быть либо не слишком жирным и мягким карандашом для макияжа, либо карандашом для рисования (начиная от № 2В). Приложите кусок бумаги к коже, равномерно прижав все изображения. Лучше всего использовать маленький рисунок, чтобы можно было хорошо прижать его к изогнутым частям тела. След от узора должен хорошо и полностью пропечататься.

В случае, если рисунок сдвинулся, удалите изображение и повторите копирование. Нельзя повторно накладывать рисунок, так как появляется размазанность или продублируются линии. Вы можете с помощью кальки составить целый «банк» или «картотеку» из разных рисунков. Одно изображение на кальке можно использовать до 4-х раз.

А теперь немного о символике тату: бабочки – легкость, грация и эмблема женщины;

дельфины – верность (особенно 2 дельфина) и остроумие; дракон – сила и мудрость, хранитель сокровищ; жук-скарабей – символ Солнца и трудолюбия; змея – символ мудрости и силы; карп – верность, мудрость, чистота души; кошечка – нежная и двуличная одновременно; лотос – символ чистоты; орхидеи – женственность и элегантность; пионы – любовь, честь, богатство и удача; пчела – тепло и уют в доме; роза – нежность, гордость, любовь и власть; скорпион и цветок – любовь и долгая супружеская жизнь; хризантема – счастье и веселье; черепаха – символ долголетия, спокойствия; сова – олицетворение всего тайного, мудрости и скрытости; журавль – справедливость, чистота и милосердие; голубь – любовь, нежность, чистота и кротость.

И напоследок скажу, что татуаж это не только увлекательное искусство, но и та изюминка, которая позволит вам добавить в облик эротичность, кокетство, элегантность и просто красоту.