

ИСТОКИ  
ЗДОРОВЬЯ  
ИЗДАТЕЛЬСКИЙ  
ДОМ  
НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

Анастасия СЕМЕНОВА

# СЕМЬ ШАГОВ К СЧАСТЬЮ

ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН



Анастасия Семенова

СЕМЬ ШАГОВ К СЧАСТЬЮ:  
ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН

*Откройте дверь в мир здоровья,  
радости и красоты*



Санкт-Петербург  
Издательский Дом «Невский проспект»  
1999

Семенова А. Н.

С 30 Семь шагов к счастью: Программа оздоровления для женщин. — СПб.: ИД «Невский проспект», 1999. — 256 с. — (Истоки здоровья).

ISBN 5-89542-014-1

Автор этой книги, известная петербургская журналистка, убеждена: каждой женщине необходима своя система оздоровления, программа, которая исцеляла бы не только тело, но и душу. Анастасия Семенова предлагает оригинальную программу, в которой органично сочетаются техники психологической самопомощи, методики естественного оздоровления и правила ухода за телом.

© А. Семенова, 1999

ISBN 5-89542-014-1

© ИД «Невский проспект», 1999

«Тася, только обязательно приходи!»

И вот через двадцать лет я вновь переступила порог родной школы. Как все здесь переменилось! Другими стали классы, к торцовой стене пристроили стеклянный аппендикс — новый спортивный зал, да и учителя поменялись. Из тех, прежних, которые никогда не покинут нашей памяти, остались работать в школе только те, кому двадцать лет назад было столько же, сколько мне сейчас. Но мои одноклассники! Мои одноклассницы! Если б судьба столкнула меня с ними лицом к лицу где-нибудь на улице, вряд ли я смогла бы узнать кого-то из них. Неужели вон та говорливая, пухлая, совершенно седая женщина — золотая медалистка, краса и гордость нашей школы Марина Жукова? Та самая Марина, на которую оглядывались на улице вполне взрослые мужи, которой писали слезные записки мальчишки, Марина, которую за гордость и надменность недаром прозвали в восьмом классе Мариной Мнишек? Или сидящая в углу, в полутьме необычайно худая, скорее даже истощенная дама, с пожелтелыми от никотина пальцами? Кто узнает в ней забавную толстушку Сонечку Полищук? Как любили Сонечку все учителя и однокашники. Всегда можно было к ней подойти, когда грустно и одиноко, и сразу становилось легко и светло. А какая она была хорошенькая! Как она улыбалась! От прошлого, пожалуй, и осталась только улыбка. Но — увы! —

сегодня она отнюдь не красит истощенного морщинистого лица. Странно мне было глядеть на милых моих соучениц, важных или хлопотливых, толстых и чрезмерно худых, потому что никак я не могла соотнести свое сегодняшнее впечатление с тем детским, школьным... Я стояла у входа и наблюдала. А они вели себя тоже как-то неловко, осознавая, как все постарели. И потому, что меня, стоящую под ярким дневным светом, никто не опознавал, я вдруг поняла, что и сама переменилась. И вероятно — не в лучшую сторону. Украдкой глянув в висевшее на стене зеркало, какими-то чужими глазами я вдруг увидела немолодую даму, преждевременно располневшую, причем сделавшую это только в бедрах, отчего и так узковатые плечи стали смотреться и вовсе крохотными, лицо неухоженное, под глазами мешки, зубы с желтым налетом, морщины вокруг рта, морщины вокруг глаз, морщины на лбу... Словом, где мои шестнадцать лет? И пока я стояла так и себя краем глаза рассматривала непредвзято, какая-то женщина в синем рабочем халате через весь зал бросилась ко мне:

— Гражданочка, а гражданочка! Вы за внучкой? Так они на втором этаже...

Вот и в бабушки записали. Вроде бы рановато! Слезы навернулись мне на глаза. Неужели и я так постарела, что выгляжу бабушкой? Так вот я и стояла в полном оцепении, пока чей-то до боли родной голос не позвал меня:

— Тася, Таська!

И через весь зал ко мне бросилась смуглая женщина. Странное дело, в ней я сразу узнала Машеньку Слепцову. Ничем вроде эта девушка в школе не блистала, но она первой стала подкрашивать губы и глаза, первой надела потрепанные джинсы, первой остригла роскошные черные косы... Надо же, да она поч-

ти не постарела! Так, конечно, некоторые морщины наблюдаются, но кожа гладкая и бархатистая, фигурка, как и в юности, изящная и легкая, и двигается она тоже как грациозная кошечка...

— Машка! Машка! Какая ты красивая! — против воли сорвалось у меня с языка.

— Стараюсь, — усмехнулась Маша. — Профессия обязывает.

— А кто ты, если не секрет?

— Косметолог, — ответила Маша и захохотала. — Не могу же я перед своими клиентками, расписывая возможности омоложения, выглядеть как старая кляча!

— Но по сравнению с тобой все мы...

— А, брось. Несколько лет назад я была не лучше.

И Маша рассказала очень простую и замечательно искреннюю историю. Четыре года назад у ее мужа случился инфаркт, и ему отказали в том незначительном, но необычайно хлопотливом месте, которое он занимал. Все бы ничего. Но это был единственный источник дохода всей семьи. И так как супругу нельзя было волноваться и вообще много чего теперь вдруг стало нельзя делать, Маша приняла бразды правления. Сами понимаете, как трудно, когда вдруг на твоих слабых руках вдруг оказывается и больной муж, и двое детей-подростков, и дом, и животные, которым не объяснишь, почему сегодня на обед не выдали мозговую косточку. Но Маша нашла выход. Ее всегда интересовало, как можно сохранить красоту и молодость. Теперь, решила она, это и станет профессией. Все свои знания, которые она получала сугубо теоретически — то есть знала, какие существуют рецепты, какие диеты, какие упражнения, — она соединила вместе.

И очень в этом ей помогла замечательная книга Луизы Хей «Как исцелить свою жизнь». В ней утвер-

ждается, что можно победить все: болезнь, диагноз, повергающий человека в ступор, старость и даже смерть.

«Слава Богу, я достаточно здорова, мне не сказали, что надежд на спасение нет, моя проблема — время. И я буду бороться со временем. Я сама научусь жить правильно. А потом я открою салон, чтобы и другие женщины тоже смогли стать молодыми и привлекательными».

Прошло несколько лет — и Маша сдержала слово. Она основала небольшой косметический кабинет, пусть не располагающий последними достижениями науки и техники, но выглядящий вполне мило. Здесь она и стала дарить женщинам потрясающий внешний вид.

Я побывала у Маши на работе, поглядела, чем она занимается, увидела ее клиенток, готовых платить огромные суммы, лишь бы остаться молодыми и привлекательными.

— Маша, но ведь ты создаешь только имидж? Ты даешь им юность большей частью благодаря макияжу?

— Да, — неохотно призналась Маша. — Мои клиентки — женщины достаточно ленивые. Они хотят достичь красоты без всяческих усилий. А ведь это невозможно.

Так мы с ней заговорили об усилиях, которые надо приложить. И тогда я сказала себе, что попробую сама и научусь побеждать собственную лень, а Маша обещала мне помочь — дать книги, поддержать советами и вообще обеспечить помощь в тяжелую минуту. А вот когда у меня получится, когда я пойму, что старость и болезни отступают, что занятия своим здоровьем приносят результаты, тогда...

Тогда я напишу книгу, как достичь гармонии и красоты. Чтобы помочь отчаявшимся женщинам, решившим, что после определенного возраста наступает ста-

рость и нет ни единого шанса выйти из борьбы с нею победительницей. Я попробую собрать все, что помогает, в некую программу, которая легко выполнима для каждой особы женского пола. И это будет потрясающая оздоровительная программа!

Начала я с того же, что и Маша. То есть я взяла в руки книгу Луизы Хей и стала читать. И чем дальше я читала, тем яснее мне становилось, что нет более гуманной и прекрасной цели, чем помочь самой себе, своему организму и победить себя — свою косность, лень и неверие в собственные силы. Луиза Хей — фантастическая женщина. Узнав, что у нее смертельная болезнь, она не опустила руки, а начала бороться, начала перестраивать свою жизнь. И она победила — болезнь отступила, а вся ее жизнь наполнилась радостью и смыслом.

Луиза Хей учит своих читателей самому важному — любить себя.

*«Любить себя, — писала она, — значит прежде всего уважать свою личность. Я испытываю любовь к:*

- самому процессу жизни;*
- радости от того, что жива;*
- красоте, которую вижу;*
- другому человеку;*
- знанию;*
- процессу мышления;*
- нашему телу и его устройству;*
- животным, птицам и всему живому;*
- Вселенной и тому, как она устроена.*

*А теперь давайте посмотрим на то, как мы себя не любим.*

- Мы постоянно ругаем и критикуем себя.*
- Мы травим себя пищей, алкоголем и наркотиками.*

— *Мы выбираем веру в то, что нас никто не любит.*

— *Мы создаем болезнь и боль в нашем теле.*

— *Мы живем в полнейшем хаосе и беспорядке.*

— *Мы создаем себе долги и непосильные ноши.*

— *Мы привлекаем любовников и мужей/жен, которые унижают наше достоинство.*

*В любом случае, если вы отрицаете свое совершенство, это означает, что вы себя не любите».*

Прочитав эти строки, я вдруг ощутила непередаваемый ужас. В этих словах была правда. Мы себя не любим. И прежде всего надо научиться любить себя такими, какие мы есть.

Можно, конечно, считать идеалом красоты девушек ростом не ниже метра семидесяти пяти, но что делать, если ты уродился им по плечо? Лишние сантиметры к ногам не пришьешь. Да и в этом ли счастье? И мне открылась простейшая, очевиднейшая истина: надо не страдать оттого, что ты несовершенен, а попытаться увидеть себя совершенным, понять, что при определенных условиях жизни ты можешь достичь совершенства, отпущенного тебе Богом.

Эти слова справедливы и для женщин, и для мужчин. Но если говорить о женщинах, то для нас должна быть создана специальная оздоровительная программа.

Так уж получилось, что женщины отличаются от мужчин не только по физическим показателям, мы — другие. У нас свой склад психики, мы иначе воспринимаем мир.

И говорить милым дамам о том, что необходимо делать, нужно опираясь прежде всего на эмоциональную сторону проблемы. Ведь мир женщины воспринимают сквозь призму эмоций, нам претят правильные логические выкладки, любую сухую цифру — допустим,

количество потребляемых калорий — женщина воспринимает глубоко и обязательно применительно к себе. Значит, и программу оздоровления надо строить тоже на основе эмоционального восприятия. Так женщинам легче воспринимать. Но даже для того, чтобы научиться чему-то новому и полезному, женщине Просто необходимо сначала войти в определенное настроение. Вот почему я и решила, что советы Луизы Хей прямо-таки созданы для наших усталых закомплексованных соотечественниц.

Луиза Хей советует каждый Божий день начинать с аффирмации. Это незнакомое большинству из вас слово означает всего-навсего «короткий текст-убеждение». То есть вы произносите ежедневно некий текст, который особым образом настраивает вас на радость, на любовь, на успех. Только и всего. Своеобразный аутотренинг, которому учат психологи всего мира, чтобы избавить своих пациентов от гнетущего депрессивного состояния. А оно — это депрессивное состояние — давно в силу стиля современной русской жизни стало преобладающим в мироощущении.

Так что, начиная утро с аффирмации, вы даете своему мозгу команду замечать только хорошее и не заикливаться на дурном. Сами знаете, как тягостно говорить с человеком, который все время вспоминает о чем-то неприятном. Вы все время пытаетесь его развеселить, отвлечь, и в результате вместо делового разговора или приятной беседы получается безумный диалог, точнее, монолог неудачника с вашими отвлекающими репликами. Вы ему про новый альбом Гребенщикова, а он — про собственный гвоздь в сапоге. Не уподобляйтесь страдальцу! Аффирмация дает вам возможность забыть о дурном. Потому что именно в этом отличие пессимистов от оптимистов. Первые даже в хорошем видят только плохое, вторые даже в

самом дурном способны увидеть что-то доброе. А ведь только так и возможно обрести душевный покой...

... которого большинство из женщин начисто лишено. Почему? Да потому, что душевный покой означает уверенность в себе и своих силах. А о какой уверенности может идти речь, если лишь одна из сотни дам смеет сказать, что она живет так, как ей нравится. Остальные не живут — существуют. То есть пребывают в том образе, который их научили принимать модные журналы или собственные родители, мужья, друзья, подруги. Эти несчастные ни разу в жизни не задумывались, какие они на самом деле. В этом-то вся и беда.

Общество заставляет женщин следовать определенным стандартам. Стандартная жена должна уметь вкусно готовить и растить здоровых полноценных детей, также она обязана качественно мыть пол и стирать белье, первоклассно обслуживать в постели своего хозяина и повелителя и угождать ему, когда он этого попросит. Стандартная женщина должна соответствовать определенным габаритам и психическим и интеллектуальным показателям. Конечно, в эти стандарты вписываются далеко не все.

И слава Богу! Как скучен и страшен был бы мир, если все женщины оказались вдруг в нужную меру упитанными и разумными, красивыми и хозяйственными. Какое счастье, что моя соседка Иванова — высокая блондинка и не умеет печь пироги с капустой, а ее подруга Антонова — хрупкая брюнетка и великолепная портниха. Как замечательно, что они совершенно не похожи друг на друга! Что они прекрасны по-своему! Вот почему так мне хочется, чтобы, прочитав эту книгу, вы вдруг поняли, что прекрасны, что ваши волосы — это ВАШИ волосы и ваша душа — это ВАША душа.

А поняв, что вы единственны и неповторимы, дорогие мои, вы вдруг увидите, что в этом огромном теп-

лом мире вообще не существует одинаковых вещей. И тогда-то вы перестанете мерить на свой аршин и судить на свой манер. Ведь именно потому, что мы все примериваем только на себя, мы и не понимаем своих самых дорогих и близких людей.

Я и сама совсем не образец для подражания. Когда-то, когда я была куда моложе, я никак не могла ужиться со своими родителями. Меня просто трясло от их присутствия. А все потому, что меня они старались воспитать, с их точки зрения, идеальной девушкой, а я никак не вписывалась в предложенные ими рамки. Вот и страдали все. И они, и я. Может, если бы однажды мы сели за стол и об этом поговорили, стало бы проще всем. Но не сели и не поговорили. Только годы, которые состарили моих близких, сумели их примирить с тем, что я — это я. И потому, когда я стала замечать, что пытаюсь что-то навязать своему сыну, прежде всего я сама на себя рассердилась. А потом — засмеялась. Хороша бы я была, если бы вдруг стала ему что-то запрещать потому лишь, что мне это не по вкусу.

Так что книжка, которую сейчас вы держите в руках, родилась не на пустом месте. За нею, если хотите, стоит вся моя жизнь. Я наделала кучу ошибок, не хочу, чтобы кому-то пришлось идти по той же тропинке и набивать те же самые шишки.

«Семь шагов к себе» — называется эта книга. Почему семь? О, это число магическое. Недаром в спектре семь цветов, а Бог сотворил мир за семь дней. Конечно, если вы решите, что за неделю сможете расчитаться со всеми сложностями, болезнями, дурными наклонностями, дефектами, тогда честно вам говорю: можете и не начинать. За семь дней вы сумеете только вдумчиво прочесть эту книгу. Прочесть и составить собственную программу оздоровления. По-

вторую: собственную. Потому что помочь себе можете только вы сами. А значит, вам придется бороться с дефектами и проблемами, которые мучают именно вас, а не вашу соседку или кинозвезду Элизабет Тейлор.

Чем плохи многие диеты и комплексы упражнений? Одним: они созданы не для вас. А я говорю вам: все в порядке, мои милые дамочки. Не унывайте, мои красавицы. Вот прочтете книгу, решите, что для вас важно, а что не очень, поймете, какой вы себя хотите видеть, какой можете стать, если приложите немного терпения и немного старания, составите для себя программу и — вперед.

Вы и внешность сумеете изменить. И не при помощи супермакияжа или колористических эффектов, а научившись понимать свою кожу, свои волосы, свое лицо. И здоровье укрепите — потому что никакое лицо не будет привлекательным, если посажено оно на толстую шею и возвышается над телом слонихи. А ожирение — давно всем известно, так же как и чрезмерная худоба, — отнюдь не говорит о крепком организме.

На самом деле вы узнаете обо всем, о чем надо женщине знать в первую очередь. Потому что касаюсь я только проблем сугубо женских. Ежедневных. Таких, из которых и состоит наша жизнь. Вам не потребуется для начала множество книг. Все, что вам необходимо знать, — перед вами.

## Первый шаг: ПРОБУЖДЕНИЕ





*Настрой на день:  
В моем мире все прекрасно*

Как давно вы просыпались с чувством полнейшего счастья? Пять лет назад? Десять? Двадцать? Сорок? А ведь вспомните, когда-то давным-давно, когда вы носили коротенькие юбочки и голова ваша от непомерных бантов напоминала цветочную клумбу, утро начиналось совсем иначе. Сначала в ваше сонное «я» проникал дневной уже мир, домашние, уютные и радостные звуки: мать на кухне наполняла чайник водой, шелкал выключатель в ванной, раздавались тяжелые мужские шаги, шум ледяной струи, смех... И вы открывали глаза с замечательным чувством, что начинается новый день и он несет столько нового, столько волшебного, столько приятного. «Вставай, соня!» — кричала ваша мама, и вприпрыжку вы бежали на кухню и плюхались за стол. Может, было это немного не так, ведь в каждой семье утро начинается по-особому, но вот что важно: предстоящий день лежал на вашей ладони, еще не тронутый, неиспорченный, добрый и таящий множество радостей.

Все в вашем мире выглядело великолепно.

Но куда же девалось это ощущение уюта и счастья? Почему сейчас вы, взрослая, самостоятельная женщина, вдруг просыпаетесь с нежеланием вставать? Почему предстоящий день кажется вам тяжелым и полным огорчений? Что случилось с вами, милая моя современница? Хотите, скажу?

Вы не верите в свои силы! Вы не любите себя!

Вспомните, что происходит с вами, когда утром вы подходите к зеркалу. Какие мысли у вас в голове, какие слова слетают с ваших уст? Да, да: «Ну и физиономия!», «Опять новые морщины!», «О, эти мешки под глазами...», «Не удивляюсь, почему на меня мужики не смотрят».

И хорошо, если они еще звучат для вас. Значит, не все потеряно. Если вас волнует, как вы выглядите, вы обязательно постараетесь вернуть и молодость, и красоту.

Недавно я тоже подходила к зеркалу со страхом. Даже вернее сказать — с леденящим ужасом. И всякий раз, наталкиваясь взглядом на отражение своего лица, едва не плакала. Все мне досаждало: и волосы поседели, и на лбу морщины образовали глубокие складки, щеки обвисли, появился второй подбородок, губы постоянно воспаляются, зубы покрыты налетом, фигура совершенно слоновья... Сами знаете, какие мысли приходят в голову при таком зрелище! Иногда мне хотелось умереть.

И именно в такой день, когда силы мои были совсем на исходе, я решила: хватит ныть. Ты ведь читала книгу Луизы Хей. Ты знаешь, что начинать надо с малого. Отбрось негативные мысли. Перестань твердить, что мир плох, правительство дурно, работа опасна для здоровья, а денег как не было, так и нет. Перестань немедленно. Иначе, как говорит эта умная американка, ты и получишь то, о чем думаешь. Потому что, если ты будешь произносить до ломоты в скулах, что НЕ хочешь быть несчастной, ты будешь несчастна. Потому что твое подсознание не улавливает отрицания, оно уверено, что ты ХОЧЕШЬ быть несчастной, и... честно выполняет твой заказ.

И, насмотревшись на себя в зеркало, я впервые не стала думать, что выгляжу ужасно, я... постаралась почувствовать нежность к себе такой, пусть не королеве

красоты, но женщине вполне достойной любви и уважения. И мне сразу же стало легче дышать. А потом, потом я произнесла полным голосом: «В МОЕМ МИРЕ ВСЕ ПРЕКРАСНО». Сначала произнесла, почти в это не веря. Но к концу дня мое желание — пусть пока только на словах — жить в прекрасном мире стало мне казаться вполне естественным.

И что удивительно: знакомые, встретив меня, поражались: «Какая ты сегодня свеженькая, Тася!» Я и чувствовала себя легко. Словно вдруг скинула тяжеленную ношу и вдохнула воздух полной грудью.

«Для того чтобы стать единым целым с системой Жизни, необходимо осознать, — пишет Луиза Хей, — что подсознание подобно компьютеру: информация поступает, информация перерабатывается, информация возвращается обратно. Если вы вводите в подсознательный „банк памяти“ негативные мысли, то они трансформируются в негативный жизненный опыт. Требуется время и практика, прежде чем вы научитесь мыслить по-новому. Будьте терпеливы по отношению к себе, если в процессе обучения вы почувствуете, что вновь вернулись прежние стереотипы мышления.... Повторяя аффирмации — новую правду о самом себе, — вы учитесь относиться к жизни по-другому, будь то проблема со здоровьем, финансовые трудности или сложности в общении.... Один из способов позволить жизни продемонстрировать вам свои богатства — это открыто заявить о тех истинах, в которые вы верите. Откажитесь от ограничивающих вас идей и представлений, которые не дают вам возможности наслаждаться жизнью. Объявите себе и миру, что негативные модели мышления стерты из вашей памяти. Отпустите от себя страхи, сбросьте камень со своего сердца».

Словом — будьте счастливы.

*В моем, мире все прекрасно.*

Мое тело:  
**Я ПРОСЫПАЮСЬ**

*Физические упражнения  
 для повышения жизненного тонуса.*

*Как пробудить интерес к жизни.*

*Принципы работы с телом.*

*Какой вид спорта вам подходит?*

Когда я была маленькой, я страдала нарушением координации движений. Не знаю, что тому виной, но колени мои даже в благополучные зимние дни выглядели так, словно с них методично сдирали шкуру. Стоило мне прыгнуть с дивана на пол, или побежать за кем-то из ребятшек, результат был один: я падала точно на колени. Взрослые сначала пробовали запретить мне резкие движения, но как удержать маленького человечка, жаждущего открыть новый мир? И они отступились. Я бегала столько, сколько хотела. И как-то незаметно икроножные мышцы окрепли, организм сам научился сохранять равновесие, и проблемы с коленками остались только на дне памяти. Но всякий раз, как я подумаю о пользе активного образа жизни, передо мной встает одна и та же картинка: маленькая девочка упорно бежит, хотя знает, что в любой момент это счастье может оборваться. Девочка бежит и тренирует слабые мышцы и плохой вестибулярный аппарат.

- Глядя на многих своих ровесниц, я поражаюсь: да разве можно так над собой издеваться?

Есть у меня соседка по лестничной клетке, так она, совсем еще молодая дамочка, весила больше девяноста килограммов! Если бы при этом была ростом с дюжего баскетболиста! А то ведь — метр пятьдесят

пять. Каково на себе таскать столько жира и мяса? Всякий раз, как она подымалась на свой третий этаж, нагруженная сумками с провизией, я глядела на нее с жалостью. Что ты, говорила, Ниночка, по магазинам ходишь, взяла бы лучше поехала бы за город на лыжах. Соседка моя только печально кивала на непомерные бедра. Советовали ей хоть утреннюю гимнастику делать. Попробовала пару раз. Не понравилось. Сказала, что сильно устает. И кто только ей советов не давал! Одни на каток зазывали, другие готовы были с нею пешком по Карельскому перешейку прогуляться, байдарочники грозились захватить ее с собой в поход, один отставной военный даже приглашал ее на яхту. И все впустую. Ниночка наша только учтиво отказывалась.

Но однажды зашла она ко мне вечером, а у меня были гости... музыка звучит, народ смеется, схватили мои гости Ниночку за руки и потянули танцевать. И оказалось, что танцует она просто божественно. И, несмотря на лишний вес, выделяет танцевальные па грациознейшим образом. Мы ей тогда и посоветовали: купи, мол, кассеты с быстрой музыкой, и давай понемножку заниматься аэробикой или шейпингом, благо, у нас в подъезде и инструктор по шейпингу живет. И через полгода нашу Ниночку было уже просто не узнать: она построилась, пусть не стала тонкой и полупрозрачной, как фотомодель, зато сбросила лишний жирок и стала выглядеть симпатичной, немного пухленькой, такой именно женщиной, которых так любят многие мужчины.

— Я себя совсем юной почувствовала, — говорила она нам потом. — Раньше для меня нагнуться казалось просто невозможным. Сначала я приседала, потом на колени вставала, лишь потом могла поднять что-нибудь с пола. И встать снова для меня было пыткой.

Не оперевшись на стул обеими руками, я просто не могла этого сделать. А теперь, после занятий, Я Могу спокойно достать пальцами рук пол, могу легко выпрямиться. Меня перестали мучить боли в позвоночнике, больше не скрипят суставы. Никогда не думала, что так легко почувствовать себя здоровой.

И Ниночка не преувеличивает. Наша молодость заключена в нашем позвоночнике. Неправильный образ жизни, вредные привычки, отсутствие физических упражнений — все это старит наш позвоночный столб. И как часто молодые еще женщины жалуются на хронические боли! Жалуются на то, на что на самом-то деле должны жаловаться семидесятилетние бабушки. Приходит такое скрюченное существо и говорит несчастным голосом, что у нее в двадцать-то пять лет радикулит. А моя бабка в восемьдесят пять не знала ничего об этой напасти. Не знала потому, что не обращала внимания на свой возраст. Всегда она была занята работой по дому, а дом-то ее стоял далеко на окраине села. И за продуктами ходила моя бабка за десять километров. Тяжело идти такое расстояние пешком. Так она садилась на велосипед и бодро крутила педали. И так, наверно, помогали ей эти «спортивные» занятия, что никогда она не сетовала ни на позвоночник, ни на ноги. А ведь и то и другое служит постоянным объектом жалоб у женщин намного моложе ее.

Как же сделать так, чтобы годы не наложили отпечаток на гибкость позвоночника и подвижность суставов? Совет один, и все вы его знаете. Надо заниматься гимнастикой. Никакие витамины и натуральные соки, тонизирующие напитки и знаменитый бразильский кофе не помогут вам обрести настоящую утреннюю бодрость. Но небольшой комплекс специальных упражнений даст вам заряд бодрости на целый день. А кроме этого необходимого заряда вы получите и защиту от

остеохондроза — одной из самых распространенных болезней нашего века.

Гимнастикой я в последний раз занималась лишь в детстве. Но как только у меня возникли проблемы с позвоночником, как только я почувствовала, что мне иногда трудно наклониться, а иногда вдруг ни с того ни с сего заболит рука или нога, я вернулась к утренним упражнениям. И сначала мне многое давалось совсем нелегко. Зато как я благодарна утренней гимнастике! Я чувствую себя легко и свободно. А раньше так боялась неловко повернуться...

Предлагаю и вам попробовать тот комплекс утренних упражнений, которым я постоянно теперь пользуюсь. Времени они отнимают совсем немного, а польза от них — велика, потому что они великолепно поднимают тонус организма и дают — не преувеличиваю — радость жизни.

Что ж, попробуем?

Итак, прозвенел будильник, и вы неохотно разлепили тяжелые веки. Как хочется снова повернуться на другой бок и нырнуть под одеяло. Обычно именно таким образом вы ведь и поступаете. Полежу-ка, говорите себе, еще пять минут. Тем самым вы психологически оттягиваете неприятнейший для вас момент — расставание с любимой постелью. Но если вы хотите напиться из пьянящего источника бодрости, забудьте о теплом одеяле и мягкой подушке. Едва открыли глаза, выньте подушку из-под головы, перевернитесь на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз и хорошенько расслабьтесь.

Когда вы почувствовали, что ваше тело совершенно свободно, а мышцы не напряжены, можно приступить к *первому упражнению*.

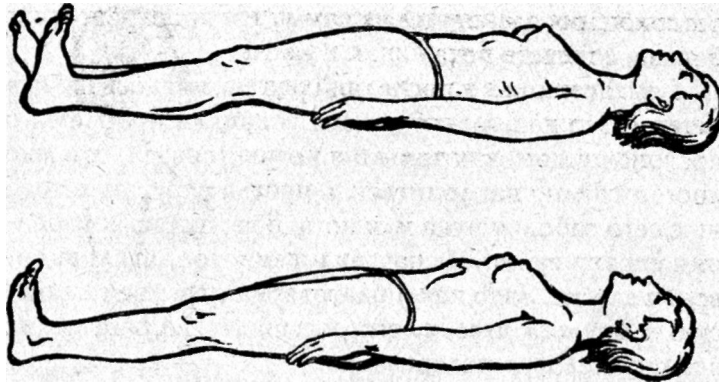


Рис. 1

Выполняется оно так (см. рис. 1). Не отрывая левую ногу от кровати, потянули пятку вперед, а носок в то же время на себя. Пять секунд держим ногу в напряжении, потом — расслабляемся. Теперь займемся другой ногой. Не отрывая ее от кровати, потянули правую пятку вперед, а носок на себя. Держим ногу напряженной в течение пяти секунд и снова расслабляемся. Потом хорошенько потянулись обеими пятками вперед, а носками на себя, выполняем это движение на протяжении пяти секунд и расслабляем обе стопы. А теперь повторим. Левая нога. Правая нога. Обе ноги. И так — пять раз. Только запомните: выполняя упражнение, глаза не закрывайте! А то вдруг возьмете и снова провалитесь в сон!

Несмотря на кажущуюся простоту, это упражнение дает замечательный эффект: оно нормализует кровообращение в ногах, избавляет от пояснично-крестцового радикулита, помогает при судорогах икроножных мышц и улучшает осанку.

Сделали упражнение? Тогда встаньте на пол, откройте окно или хотя бы форточку, снимите стесняю-

щую движения одежду (для этого лучше всего остаться в трусиках и маечке). Чувствуете, как приятно вдохнуть в легкие свежий воздух?

Встаньте прямо, пятки и носки ног вместе, руки опущены, взгляд направлен прямо перед собой (см. рис. 2). Запомните эту позицию: она будет основной для всех упражнений, которые я собираюсь вам предложить.

**Второе упражнение.** Сделаем теперь до десяти резких и быстрых выдохов и вдохов через нос, причем выдох должен быть немного длиннее вдоха. Если вы дышите правильно, то упражнение сопровождается шипящим звуком, напоминающим пыхтение паровоза. Дыхание при этом неглубокое, плечи и корпус остаются неподвижными.

Это дыхательное упражнение помогает очистить легкие от застоялого воздуха, улучшает кровообращение головного мозга, тонизирует сосуды и нервы шеи.

Теперь, когда вы немного разогрелись, а ваше тело получило дополнительный кислород, можно приступить и к «обязательной программе».

**Третье упражнение.** Первый «акт» нашего выступления состоит из трех упражнений. Выполнять их необходимо в определенной последовательности, одно за другим. Они хороши тем, что воздействуют на шею и укрепляют ее мышцы, убирают излишние жировые

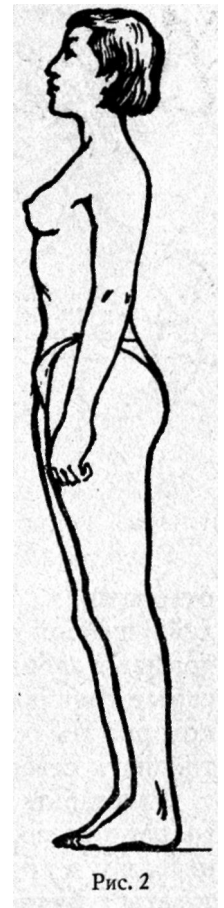


Рис. 2

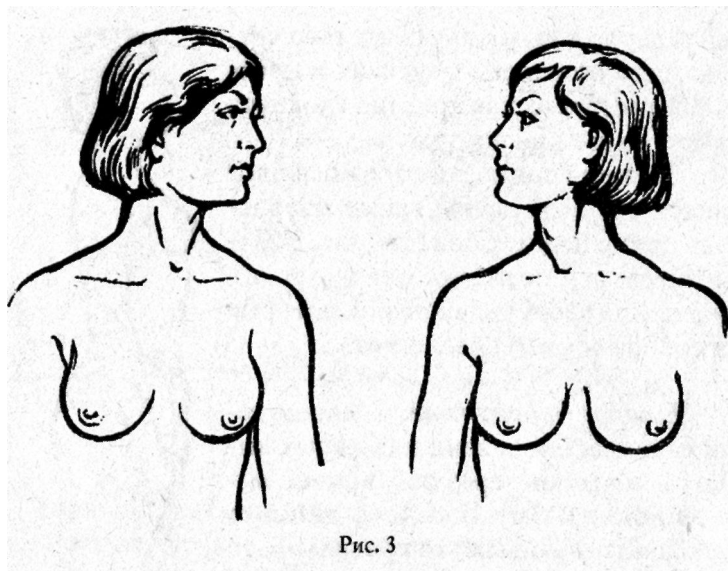


Рис. 3

отложения в области шеи, рассасывают отложение солей в шейном отделе позвоночника, а также предотвращают заболевания горла и голосовых связок, те самые тонзиллиты, фарингиты и ангины, причиной которых мы привыкли считать нашу холодную неустойчивую северную погоду.

Расслабьте мышцы шеи и лица, резко поверните голову налево, затем — направо (см. рис. 3). Запомните, что в крайних положениях голова должна оставаться буквально доли секунды. Плечи должны быть неподвижны, ни в коем случае не поворачивайте их, помогая движению. И не старайтесь сделать как можно больше поворотов! Сначала, в первые дни, повторяйте упражнение не более пяти раз, а потом раз в несколько дней начните добавлять по одному лишнему движению. Но не переусердствуйте. Ориентируйтесь на собственное самочувствие. Дышите произвольно, неглубоко, через нос.

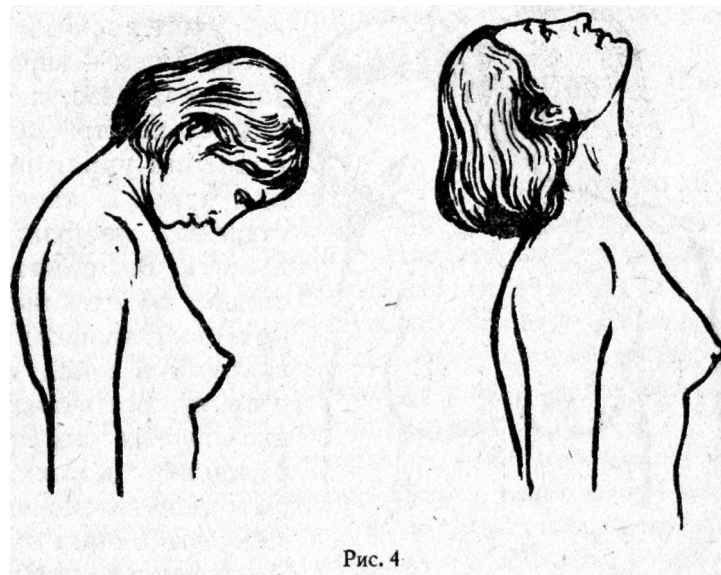
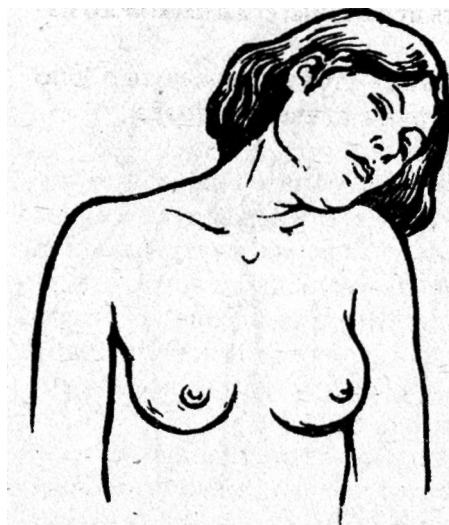


Рис. 4

Снова расслабьте мышцы шеи и лица, затем резко опустите подбородок, так, чтобы он коснулся яремной ямки, задержитесь ненадолго в таком положении и резко откиньте голову как можно дальше назад (см. рис. 4). Повторите упражнение. Обратите внимание на то, чтобы ваши плечи были неподвижны: работает только голова. Сначала выполняйте упражнение не более пяти раз, постепенно увеличивая количество движений до 25 (это максимальное число наклонов). Контролируйте свое самочувствие. Если вдруг вы почувствовали недомогание или боль в шейном отделе, немедленно прекратите занятие!

Последнее из наших шейных упражнений выполняется также стоя, с опущенными руками (см. рис. 5). Расслабьте мышцы шеи, опустите подбородок вниз и делайте медленные круговые вращательные движения головой сначала влево, назад, вправо, вперед, прижимая голову как можно ближе к туловищу, стара-



ясь ухом коснуться плеча; затем — вправо, назад, влево, вперед. Спина при выполнении упражнения прямая, плечи старайтесь не приподнимать. Выполнять следует по 2 полных круговых вращения головой в каждую сторону. Все внимание во время этих упражнений должно быть направлено на шею, выполнять их лучше всего с откры-

тыми глазами, хотя, если вам это кажется чрезвычайно трудным, можно закрыть глаза.

Упражнения для шеи заметно улучшат ваше настроение, вы сами удивитесь, внезапно обнаружив, что на ваших губах появилась улыбка. Почему, можете спросить вы? Неужели мое настроение изменилось от того, что я несколько раз покрутила головой? Именно так! Упражнения, воздействующие на шею, улучшают кровоснабжение головного мозга, а ведь ваше сонное апатичное состояние как раз и вызывалось тем, что мозгу не хватало кислорода из-за плохой работы ваших кровеносных сосудов. Получил ваш мозг дополнительное питание — сразу щеки порозовели и захотелось смеяться.

Но не всем эти упражнения можно выполнять. Если у вас были травмы шейного отдела позвоночника или другие серьезные нарушения в области шеи, то перед тем, как попробовать их делать, посоветуйтесь с

врачом. Зачем создавать проблемы, если их можно избежать?

Следующее упражнение — тоже комплексное. Оно рассчитано на развитие рук и плечевого пояса.

**Четвертое упражнение.** Встаньте в основную позицию (см. рис. 2). Сожмите кисть левой руки в кулак так, чтобы большой палец оказался внутри ладони. Сделайте резкий неглубокий вдох через нос и, задержав дыхание, начните круговое вращение левой рукой — вперед, вверх, назад, вниз (против часовой стрелки) (см. рис. 6). Начинайте с пяти вращений рукой, постепенно увеличивая их число до 10.

Теперь согните левую руку в локте, поднимите кулак к плечу и, не разжимая кулака, резко выбросьте руку вперед. Одновременно с движением сделайте резкий короткий выдох через нос. Во время упражнения надо сосредоточить внимание на плечевом суставе вашей вращающейся руки, стараясь, чтобы на один оборот вы затрачивали около секунды.

Займите исходную позицию и повторите движение левой рукой в обратном направлении — назад, вверх, вперед, вниз, то есть по часовой стрелке.

Затем проделайте весь комплекс упражнений для правой руки. И наконец — самое сложное: обеими руками одновременно. Не забывайте, что ваши ладони все время сжаты в кулаки, а после круговых движений вам надо резко выдохнуть воздух из легких и одновременно выбросить обе руки вперед.

Этим комплексным упражнением мы развиваем плечи, лопатки, грудную клетку, улучшаем кровоснабжение и тонус нервов плечевого пояса, и наши руки становятся постепенно крепкими и красивыми. К тому же, что очень важно, хорошо влияют эти упражнения и на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы.

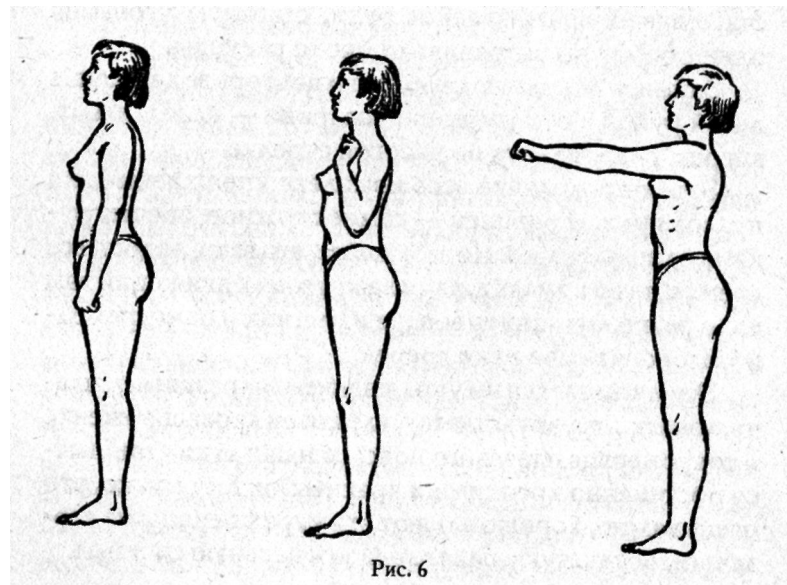
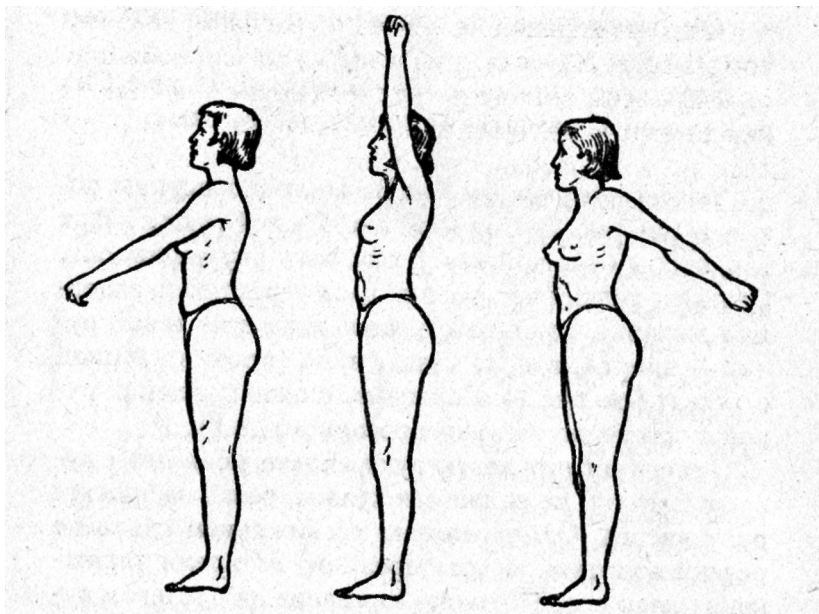


Рис. 6

А кто из женщин не мечтал о красивом, подтянутом животе! Не в силах избавиться от жировой прослойки в этом месте, многие страдалницы прибегают к невероятным ухищрениям. Некоторые затягивают свое тело корсетом, и — пожалуйста — через год постоянного применения этого орудия пытки начинают жаловаться на сердце и на желудок... Другие носят специальные прорезиненные трусики, которые живот подтягивают, но так нарушают кровообращение, что неудивительны печальные последствия. А ведь ничего такого делать не надо! Достаточно выполнять ежедневно простейшее упражнение для развития мышц живота, и через какое-то время вы получите то, о чем так мечтали, — красивый, без излишнего жира живот. Кроме внешней красоты это упражнение способствует и лечению многочисленных желудочных заболеваний, хорошо помогает при спаечном процессе после перенесенных операций на внутренних органах брюшной полости. И — не удивляйтесь! — оно улучшает цвет вашего лица. Ведь состояние вашей кожи напрямую связано с состоянием вашего кишечника!

Так что, если хотите быть стройной и привлекательной, займите основную стойку.

**Пятое упражнение.** Одновременно с резким выдохом через нос втяните живот как можно глубже, затем, резко вдохнув (также носом), максимально выпятите живот вперед (см. рис. 7). Движения животом выполняются в быстром темпе. Особое внимание обратите на синхронность дыхания и движений. Плечи старайтесь не поднимать, спину не горбить и позвоночник не прогибать. Сначала выполняйте упражнение 5 раз, постепенно доводя число движений до 25 (втягивание и выпячивание живота считаются за од-



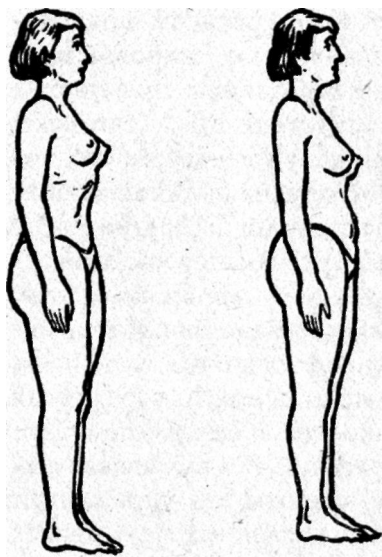


Рис. 7

но движение); если вдруг вы почувствуете боль в области живота, немедленно прекратите выполнение этого упражнения и обратитесь к врачу. Только специалист сможет квалифицированно разобраться в причинах этой боли.

Когда вы освоите это упражнение, можно его несколько усложнить. Для этого наклоните верхнюю часть туловища вперед примерно под углом 45 градусов (см. рис. 8). Положите руки

на поясницу так, чтобы большие пальцы были обращены вперед, а остальные развернуты в противоположную сторону. Смотрите прямо перед собой. Спина прямая, локти направлены назад. Втягивания и выпячивания живота делаются так же, как я уже рассказала. Но изменение угла наклона требует приложения большей силы, следовательно, ваши мышцы разрабатываются лучше, а талия становится тоньше!

Без всяких, смею заметить, корсетов.

Красивый живот, конечно, хорошо. Но он не исправит положения вещей, если ваши бедра оплыли жиром. К сожалению, для многих женщин эта беда кажется непоправимой. Как они мечтают хоть раз в жизни надеть брюки, как стесняются своего недостатка. Ко всему прочему пышные бедра не только портят фигуру, но и свидетельствуют о неполадках в организме. Как правило, женщины с этим дефектом

страдают варикозным расширением вен. И вполне понятно, почему. Трудно даже сильным ногам выдержать такую тяжесть! Так вот упражнение, которое я вам очень советую делать, как раз и помогает укрепить бедра и улучшить кровообращение в ногах. Ноги после ежедневных занятий становятся стройными и выносливыми, и весь организм подтягивается, повышается общий тонус.

Но никогда не выполняйте это упражнение при пояснично-крестцовом радикулите или смещении позвонков! Это вызовет острую боль и иногда даже может потребовать хирургического вмешательства.

Делать это упражнение лучше всего в помещении, где нет хрупких бьющихся предметов, потому что вам придется прыгать, а значит, ваши вазочки, рюмочки, фужерчики будут прыгать вместе с вами. Так что предварительно вынесите бьющиеся вещи из комнаты.

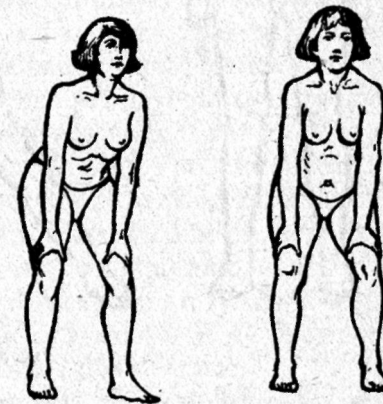
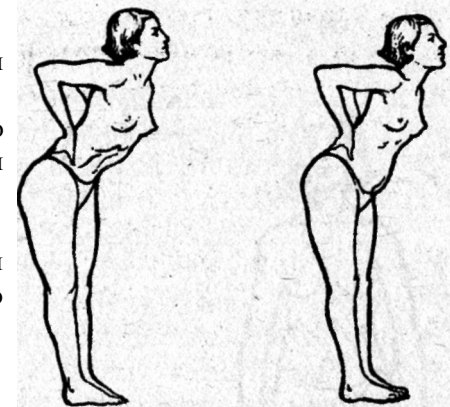


Рис. 8

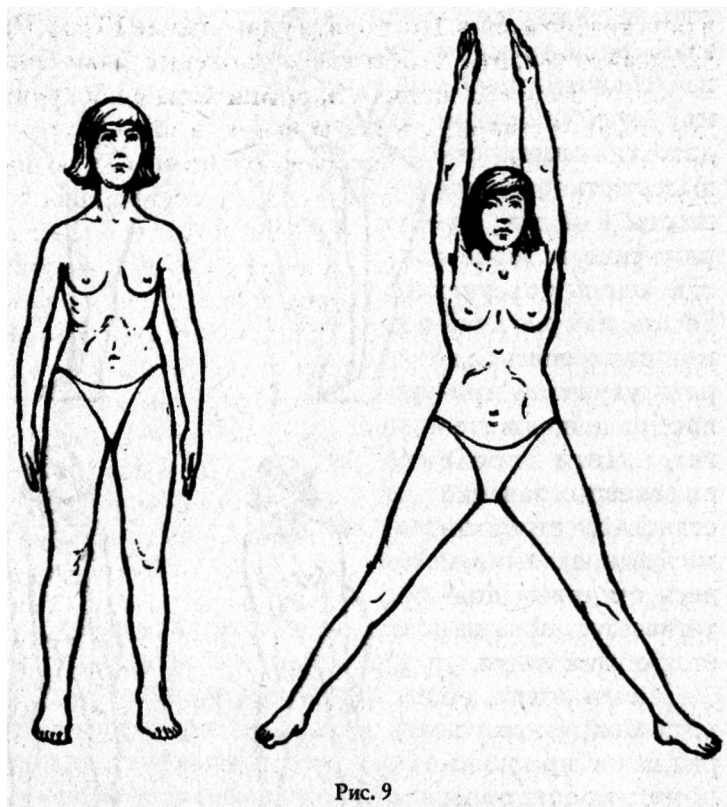


Рис. 9

**Шестое упражнение.** Теперь встаньте прямо, ступни параллельны друг другу, расстояние между ними 15 сантиметров (см. рис. 9). Спина прямая, руки опущены вдоль туловища, смотрите прямо перед собой.

Сделайте резкий неглубокий вдох через нос. Поднимите быстро (через стороны) вверх обе руки, так, чтоб они соприкоснулись, и одновременно подпрыгните, расставив ноги как можно шире и выпрямив их в коленях. Вернитесь прыжком в исходное положение, в то же время сделав резкий неглубокий вдох через нос

и опустив руки вниз. Повторите упражнение 10 раз. Не забывайте следить, чтобы ваши движения были синхронны с вашим дыханием. Запомните: на вдохе руки поднимаются через стороны вверх, а на выдохе — опускаются вниз, а ноги возвращаются в исходную позицию. Когда будете выполнять упражнение, фиксируйте внимание на тазобедренных суставах.

С непривычки после выполнения этого упражнения вы можете испытывать перебои дыхания. Не пугайтесь. Нормальное дыхание и сердцебиение легко восстанавливаются благодаря последнему, заключительному упражнению. Оно хорошо успокаивает, гармонизирует психику и благотворно воздействует на вестибулярный аппарат. Кроме того, оно укрепляет мышцы голени и ступней. А ведь как часто мы мучаемся оттого, что неудачно встали и случайно подвернули ногу, или вышли неловко из автобуса, или поскользнулись, ступив на предательский лед... Обычное растяжение связок выводит нас из строя почти на неделю. Если же систематически тренировать мышцы, они смогут противостоять неожиданному напряжению, а значит, поскользнувшись, вы отряхнете снег с коленей и засмеетесь: «Надо же, как скользко!» И не будет ни травмпункта, ни мучительной боли в ноге.

Вот почему я очень вам советую выполнять это упражнение регулярно.

**Седьмое упражнение.** Итак, встаньте прямо, носки и пятки вместе, руки опущены вниз, спина прямая (см. рис. 10). Сделав неглубокий вдох через нос, поднимаемся на носках как можно выше, следим за тем, чтобы пятки соприкасались все время. Достигнув высшей точки, одновременно с медленным спокойным выдохом через нос опуститесь вниз, но пола пятками не касайтесь, оставляя зазор около сантиметра. И снова

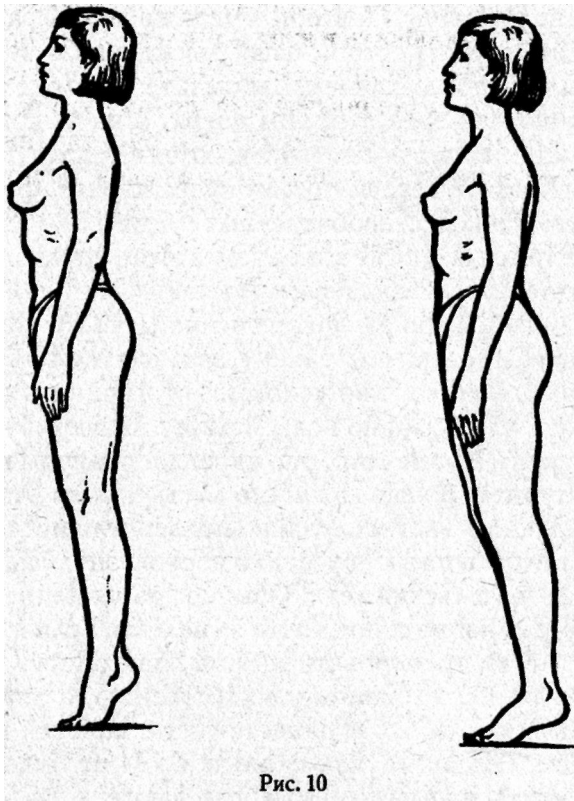


Рис. 10

повторите движение, сосредоточив внимание на икрах или ступнях ног. Не забывайте о синхронности движений и дыхания! Первоначально упражнение повторяется 10 раз, постепенно количество движений увеличивается до 25.

Конечно, рекомендуемый мною комплекс упражнений совсем невелик, но его выполнения вполне достаточно, чтобы полностью проснуться и начать день не с тоскливых мыслей, а с улыбки: «Как же все-таки здорово жить на свете!» Если вы гимнастику любите и

пусть не ежедневно, но ею занимаетесь по другой схеме, то можете включить в этот комплекс и те упражнения, к которым вы привыкли. Но не начинайте занятий с них и не заканчивайте ими, потому что те движения, которые я советую делать, рассчитаны на постепенный разогрев вашего тела и такой же постепенный спад активности. Лучше всего включить ваши упражнения в середину утреннего комплекса.

Конечно, многие из вас тут же подумают: вот опять нам навязывают какие-то упражнения, будто бы без них нельзя прожить. А ведь — нельзя! По крайней мере — нельзя полноценно начать новый день. Скажите, много вы видели веселых приветливых лиц в общественном транспорте в тот час, когда наше население разбредается по рабочим местам? Кто-то спит, стоя в вагоне метро, кто-то с трудом осмысливает газетные строчки, но у всех лица хмурые, злые, недовольные... Это телу не нравится, что вытащили его из постели и отправили на улицу без предварительной подготовки. А подготовка-то — это как раз утренняя гимнастика.

Не представляете, как я была удивлена, когда однажды приобрела видеокассету знаменитой американской топ-модели Синди Крауфорд «Секреты идеальной фигуры». Сначала я подумала, что такого не может быть! Божественная Синди выполняла на экране телевизора... тот самый утренний комплекс, который я вам только что предложила. А ведь мы его создали задолго до появления этой кассеты! Видимо, именно эти упражнения наиболее гармонизируют наше тело в утренние часы, если американская красавица тоже выбрала их для своей разминки! И я была очень рада и за себя, и за заокеанскую «звезду».

Значит, сказала себе я, мы мыслим правильно. И эти упражнения действительно целительны для нашего организма.

Вообще-то американцы гораздо трепетнее относятся к физическим нагрузкам, чем мои соотечественники. Железное правило русской женщины: подняться так, чтобы успеть накормить детей и мужа и не опоздать на работу, а уж гимнастика — обойдемся и без нее. А вот американки чувствуют, что день пройдет зря, если они загубили его в самом начале. Сколько журналов они выпускают о здоровом образе жизни! Специально по спортивным упражнениям! Оздоровительным спортивным комплексам!

И ведь самые обычные рядовые американки стараются следовать тому, что советуют спортсмены и врачи. Вот почему американок можно вычислить среди других иностранок по внешнему виду. Если вы хоть однажды встречали американских туристок преклонного возраста — то есть старше 70 лет, — вы навсегда запомнили, как они веселы и беззаботны. Эти старые дамы щебечут как первоклассницы, с интересом перелетают в музеях от картины к картине, восхищаются всем, что видят, и такое удовольствие написано на их лицах, что трудно поверить, что они совсем не молоды. И если рядом поставить русскую семидесятилетнюю женщину, она будет выглядеть рядом с за океанскими пестрыми бабушками глубокой старухой. Однажды я с такой престарелой американской дамой разговорилась. О чем, думаете, она меня спросила: а правда ли, что в Санкт-Петербурге появился гольф-клуб? Очень ей хотелось и на чужбине помахать родимой клюшкой!

Так что, если что-то нам и стоит перенять у заокеанских соседей, так это их горячее желание быть здоровыми — то есть сильными, молодыми, красивыми.

И тут нельзя забывать вообще об основных принципах работы с телом. Если вы не страдаете серьез-

ными недугами, так возьмите себе за правило — ежедневно делать что-нибудь, для своего организма. Вернитесь со службы пешком, прогуляйтесь в парке, используйте любую возможность активно двигаться! Вам некогда бегать вокруг дома трусцой? Хорошо, так пробегитесь хоть недолго по пути на работу. **Делайте хоть что-нибудь!** Это намного лучше, чем не делать ничего.

И каждый день работайте над своими дефектами. Вода, говорят, и камень точит. И если ежедневно улучшать фигуру, то в конце концов вы станете прекрасны. Но **работать над своей главной проблемой надо каждый день.**

Я не знаю женщины, у которой все было бы идеально хорошо. Кто страдает ожирением, кто мучается от гастрита или дурной кожи, у кого плохо с позвоночником или суставами, кто ненавидит свой огромный живот, а кому хочется умереть из-за постоянных головных болей... Так что проблем, которые надо решать, у нас хватает. И что самое главное — у каждой из вас это сугубо персональная беда. То, что подходит вашей соседке, может оказаться нежелательным для вас. Поэтому надо сначала понять, какая вы, и только поняв, можно приступать к исправлению недостатков. А потом у всех нас есть основной недостаток и масса сопутствующих. Для того чтобы от этого букета избавиться, нужно сначала расчитаться с причиной ваших болезней или дефектов. И поэтому вы сами для себя просто обязаны создать специальную программу оздоровления.

Если у вас, допустим, нет талии, так какие меры вы прежде всего примете? Правильно: наладите питание, Перестанете постоянно переедать, станете тренировать мышцы живота и бедер, выберете такие занятия спортом, которые развивают пластичность.

Если же вы чувствуете себя все время сонной и вялой, вам потребуются совсем иные процедуры! Прежде всего вам нужно будет наладить сон, делать гимнастику, принимать контрастный душ, который великолепно восстанавливает силы, заняться сексуальным стимулированием, выезжать на природу, словом — вам придется так построить свою жизнь, чтобы она приносила вам радость. Так что у каждого из нас свои проблемы.

Моя задача — только указать вам путь, по которому стоит идти. Программу для себя вы должны создать сами. Запомните это: сами, потому что, как правильно догадываетесь, заочно диагнозов не ставят. Вот с этой минуты вы окажетесь для себя и врачом, и психологом, и диетологом, и тренером, и... много еще кем. Я могу вам помочь лишь в одном: расскажу о наиболее эффективных и простых методах оздоровления, в которые должны обязательно входить физические упражнения, очищающие и водные процедуры, правильное питание, самомассаж, уход за кожей, поддержание правильного энергетического баланса организма. *Чтобы хорошо выглядеть и хорошо себя чувствовать, надо вести здоровый образ жизни.*

Об этом мы знаем с детства. Только редкие люди действительно ведут этот здоровый образ жизни. И потому-то так важно, чтобы мы *хоть иногда проводили оздоровительные процедуры для всего тела* — очищения, голодание, бани (куда просто необходимо ходить каждую неделю!), занятия спортом и физкультурой (кому что нравится: кому — шейпинг, а кому — женский бокс), и не время от времени, а вполне регулярно, пару раз в неделю.

Кстати, а задумывались ли вы вообще, каким видом спорта хотите заниматься?

У меня была в юности подружка, которая ходила в секцию гребли. Очень ей хотелось Стать знаменитой спортсменкой, и вот трижды в неделю это порывистое резкое существо с двумя косичками отправлялось в ближайший водный клуб. Год ходила. Два. Три. Греблю она уже почти ненавидела, жаль только было уходить из команды. Вот тогда, помню, я и спросила ее:

— Юлька, а почему именно гребля?

Она голову набок склонила, глазищами поморгала, а потом вижу — слезы текут.

— Ты чего это, а? — спрашиваю.

А оказывается, ее туда папаша загнал. Он всю жизнь мечтал о сыне, а у него родилось трое дочек. Вот, когда старшая решила спортом заняться, он и привел ее к байдарочникам. Сам когда-то греб. И долго рассказывал несчастной дочке про чудеса этого вида спорта. Так сумел заинтриговать, что дитя само поверило, что мечтает о байдарке. И потребовались годы, чтобы она увидела ошибку.

— Теннис я люблю, — сказала глухо, — теннис.

У Юльки хватило мужества расстаться с байдаркой и начать все буквально с нуля.

Через четыре года она попала в сборную страны!

Так что главное все же — любить то, чем намерен заниматься. И потому предлагаю вам несложный тест:

«Почему я занимаюсь спортом?»

Ответьте искренне на восемь вопросов, — попробуем понять, для какого вида спорта вы предназначены.

1. Во время занятий

а) хорошо думается; б) можно весело поболтать; в) можно выпустить пар.

2. Если я занимаюсь спортом, то

а) лучше меня не трогайте; б) соревнуюсь с кем угодно; в) хочу установить рекорд.

## Первый шаг

3. Спорт — это шанс

**а) поразвлекаться; б) поправить здоровье; в) занять душу и тело.**

4. Мне нравится больше

**а) сам процесс тренировки; б) улучшение своих результатов;**

**в) Дух соперничества.**

5. Прогулка пешком или на велосипеде

**а) чудесная возможность немного оттянуться; б) приятна, если красивы окрестности; в) дико скучна.**

6. Я тренируюсь

**а) когда есть время; б) ежедневно: это меня дисциплинирует;**

**в) только в хорошей группе.**

7. Занятия в группе

**а) очень скучны; б) сильно подстегивают; в) заставляют работать в полную силу.**

8. Занимаюсь я потому, что

**а) это воспитывает характер; б) лучше выгляжу и хорошо себя чувствую; в) мне это нравится.**

Возьмите карандаш и отметьте правильные, на ваш взгляд, ответы. Теперь дайте себе 1 очко за каждый ответ «а», 2 очка — за «б» и 3 — за «в». Подсчитайте количество баллов.

8-10

Вы человек мечтательный, вам нравится отключаться от повседневности, и в спорте вы ищете возможности спокойно помечтать. Лучше всего вам заняться спортивной ходьбой, бегом или плаванием. То есть видами спорта, требующими внутренней сосредоточенности. И оптимальнее всего заниматься спортом еженедельно. Не насиловать себя. Мягко. Только так вы сможете достичь гармонии с миром.

11–14

Вы педантичны и дисциплинированы, вам нравятся упражнения, развивающие мускулатуру, требующие большой физической нагрузки. Но вам не нравится заниматься в одиночку. Потому найдите себе постоянного партнера, которому тоже нравится велосипедный спорт, бег, спортивная ходьба или бодибилдинг.

15-20

Вам нравится компания, и вы ходите на занятия только потому, что спорт полезен для здоровья. Еще вам хочется хорошо выглядеть. Если бы этого можно было достичь другим путем, вы не занимались бы спортом. Лучше всего вам найти хороший оздоровительный клуб и заниматься в группах тенниса или волейбола. Подойдет вам и любая гимнастика — от шейпинга и аэробики до спортивных танцев.

21-24

Вы прирожденный спортсмен. В вас живет дух соперничества. Вы испытаете блаженство от выполнения сложных упражнений и улучшения собственных результатов. Теннис, баскетбол, все виды гимнастики, спортивное многоборье и мини-триатлон — все виды спорта открыты для вас. Но учтите: вы человек жесткий и от других будете требовать не меньше, чем от себя. Потому, если выбираете партнера, он должен быть гораздо сильнее вас.

Правильнее оценить собственные склонности и психологические особенности поможет вам и эта коротенькая таблица. Здесь выделены основные пункты, почему люди занимаются спортом. Прочтите все внимательно и постарайтесь честно оценить свои побудительные мотивы.

## Общение

Вам нравится беседовать с людьми? Вы — душа компании? По телевизору вы болеете за любимую футбольную команду? Вы не отрываетесь даже на еду, когда смотрите теннисный турнир? Вы не ошибетесь, если выберете любой командный вид спорта или занятия в любой группе с оздоровительной программой. Очень вам могут прийти по душе и занятия аэробикой.

## Самодисциплина

Вам нравятся ежедневные тренировки? Вы готовы месяц за месяцем следовать однажды выбранному режиму? Вы мучаетесь, если по каким-то причинам изменили привычный ход вещей? Что ж, в спорте вам важен не результат, а то, что вы честно исполняете свой долг перед самим собой. Вам должны очень понравиться бег, спортивная ходьба, плавание.

## Оздоровление

Вы с робостью всматриваетесь в свое отражение в зеркале? Ищете новые морщины? Ужасаетесь двойным подбородком? От спорта вы хотите одного — оздоровления! Начните с утренней гимнастики, а потом — вперед на аэробику или шейпинг, а то и на теннисный корт. Кроме

того, вам очень может полюбить игра в бадминтон.

## Удовольствие

Вам нравится красота движений? Вы можете не отрываясь глядеть на балет? Вам хочется иногда стать столь же гибкой, как Майя Плисецкая? Музыка вас тоже завораживает? И нравится то, как приятно сокращаются ваши мускулы? Попробуйте себя в танце или гимнастике. А если вы человек азартный — вам может подойти теннис и баскетбол.

## Сосредоточенность

Вам мешают люди? Почему они все время болтают? Вы по природе — молчунья? Вам не сосредоточиться в шуме? Когда читаете книгу, вы выключаете телевизор или радио? Даже музыка, когда вы заняты мыслями, вас раздражает? Выбирайте спортивную ходьбу или плавание. А то и сделайте проще: воспользуйтесь-ка наушниками. Ни один здравомыслящий человек не решится прервать ваше одиночество!

## Соревновательность

С детства вы мечтали везде быть первым? В школе вы учились на «хорошо» и «отлично», потому что хотели быть лучше всех? Вот и в спорте вы будете стараться

преодолеть все препятствия и первым прийти к финишу. Вам подойдет легкая атлетика или командные виды спорта с постоянными изматывающими тренировками. Не отказывайтесь и от тенниса!

## Отдых

Вам просто приятно размяться после рабочего дня? Засиделись на стуле? Как здорово почувствовать себя в хорошей форме! Лучше всего вам заняться бегом или освоить езду на велосипеде. Это замечательно снимает психическое напряжение и дает волю поработать вашим мышцам.

Так что оцените саму себя, решите, что же вам хотелось бы делать, чем заниматься. И когда вы найдете удовлетворяющий вас вид спорта, тренируйтесь в одиночку или ходите в спортивную группу. Но делайте это регулярно. Потому что нет ничего хуже, чем начать заниматься сегодня плаванием, через месяц бросить плавание ради парашютного спорта, а еще через две недели оказаться в группе бодибилдинга. Ваши занятия должны быть, может, не слишком частыми, но постоянными. И еще одно: выбранный вами вид спорта должен «работать» на исправление ваших недостатков.

И последний, очень важный принцип физического здоровья — *не вредите своему телу*. Оно достойно любви и помощи.

Почувствуйте себя частью природы. Это не значит, конечно, что вы должны тут же купить дом в деревне и

перебраться туда на вечное жительство. Но постарайтесь в нашем большом шумном городе с нарушенной экологией, в городе, зачастую бесконечно вредном для жизни человека, жить разумно. То есть не делать глупостей, которыми мы постоянно грешим, и этого-то еще и сами не замечаем.

А что такое — жить разумно? Жить так, как некогда наши предки, конечно, мы уже никогда не сможем. К тому же мы плохо представляем, как они жили на самом деле. Да, носили самодельную одежду, да, питались «естественной» пищей, соблюдали посты. Но из истории нам известно, что посты были введены не от хорошей жизни. А потому, что просто-напросто иначе не хватило бы продуктов до нового урожая. И наш организм за тысячелетнюю историю христианства привык к необходимости иметь дни сытые и дни голодные. Эта потребность стала передаваться нам генетически.

Вот почему строить правильное питание — прежде всего означает научиться следовать генетическим запросам собственного организма. И все диеты, которые помогают нам лучше себя чувствовать, построены на употреблении натуральных продуктов, по возможности необработанных, а также свежих овощей, ягод и фруктов. Вот почему необходимо хоть время от времени пить травяные чаи и получать естественные витамины, а не поедать горстями витаминные добавки. Осенью можно устроить себе арбузный или дынный день, виноградный или яблочный, зимой — апельсиновый, лимонный, банановый, весной полезно есть проросшую пшеницу, клюкву, киви, яблоки, а летом — сколько всего произрастает на нашей щедрой планете: земляника, черника, малина, голубика, ежевика, дикорастущие травы и садовые культуры!



Проведите летний день не на пыльном асфальтовом дворе, а за городом, в малиннике, где сквозь ветки просвечивает яркое летнее небо, тихо шелестит листва, перелетают с ветки на ветку птицы, пахнет так, что ни забыть этого, ни описать словами невозможно. Малиной пахнет. Скажите это вслух. И вкус малиновых ягод заставит вас улыбнуться холодной зимой.

Но не только воспоминание унесете вы из летнего леса. Вы соберете себе в туесок и чудесные ягоды, которые сослужат еще добрую службу: ни одна простуда перед ними не устоит. Куда надежнее, приятнее и вкуснее, чем рекомендованный Минздравом аспирин УПСА!

Вообще, натуральные продукты намного полезнее, чем всякие специальные добавки. Одна моя приятельница узнала, что для хорошего роста зубов и костей ее новорожденному ребенку необходим кальций. И она спросила у своего лечащего врача, какие таблетки лучше для этой цели использовать.

— Таблетки? — засмеялась ее собеседница. — Зачем вам, мамочка, таблетки? Ешьте побольше творога, грецких орехов или фундука, добавляйте толченую яичную скорлупу в пищу — и не нужен вам будет кальций в таблетках.

Так что мы напрасно привыкли получать необходимые нам витамины и минеральные добавки в аптечных упаковках. Намного полезнее употреблять их в естественном виде — то есть с пищей.

Желательно ограничить и количество химических препаратов. Только при тяжелом заболевании и только по совету хороших специалистов. Всегда почти можно сначала попробовать лечение гомеопатическими средствами или фитотерапию, иглоукалывание, су-джок-терапию.

Химическими веществами, не всегда безобидными, напичкана, к сожалению, любая городская квартира. Начиная от моющих порошков и кончая всевозможными ароматизаторами и инсектицидами. Носим мы одежду из синтетических тканей, которая плохо пропускает воздух и тело под ней либо мерзнет, либо преет. Моя бабушка называла все эти яркие красивые тряпки, от которых я была без ума в детстве, липучками. И предпочитала простую проверенную ткань из хлопка или льна. А когда бывало жарко, она, не стыдясь соседей, снимала с себя все, что могла, — и так вот расхаживала по дому: в трусах и легкой сорочке. А летом старалась оказаться за городом, чтобы походить по настоящей земле и настоящей траве босиком. Очень, говорила, помогает это против ревматизма и расширения вен. А иногда брала целое ведро ледяной колодезной воды и без остатка себе на макушку выливала. Мне от одного вида этого ведра становилась зябка и страшно, а она — ничего. Обольется, разотрется полотенцем, и — босиком по траве.

Только повзрослев, я поняла, что все это были ненавязчивые наглядные уроки, как надо правильно жить, правильно питаться, правильно себя ощущать. Потому что, в отличие от меня, бабушка почти не болела. А я — молодая — часто чувствую себя гораздо хуже, чем она — старуха.

«Думай своей головой», — говорила мне бабушка. Это означало: не слушай той мути, которую тебе вещают по телевизору. Телевизор она как-то не уважала. На мой совет посмотреть какой-нибудь приключенческий фильм всегда отзывалась одинаково: «Лучше пошла бы Тургенева почитала. Охота тебе рентгены хватать».

Наверно, она была права. Не стоитшний раз получать вредные излучения, когда можно провести

## Первый шаг

великолепно время за чтением настоящей литературы. И когда я смотрю на современных детишек, мне становится очень грустно. Нет, не оттого, что они готовы душу продать за мультик или компьютерную игру, а потому, что полезные приборы — телевизор и компьютер сильно отвратили их от чтения и к тому же дали возможность пораньше покинуть этот не самый худший из миров.

Вот почему я так хочу до вас, милые мои женщины, докричаться: слушайте вы себя. Тело ваше не собирается вас обманывать. Оно честно говорит, когда ему что-то не нравится. А вы его не слушаете. Оно плачет, а вы в него насильно вгоняете лекарства и вредную пищу, одеваете его так, что оно не может дышать, усаживаете его на мебель, от которой телу очень плохо, заставляете его облучаться у экранов телевизоров и компьютеров, прижимаете к нему другой источник электромагнитных излучений — радиотелефон... И после этого вы хотите, чтобы оно было красивым и здоровым? Да никогда!

Что же делать?

Ничего особенного.

Надо просто научиться к нему прислушиваться.

## Второй шаг: ЭНЕРГИЯ ЖИЗНИ



*Настрой на день:  
Я здорова и полна энергии*

Начните утро с этого простого утверждения, повторяйте его на протяжении всего дня, а вечером, ложась спать, не забудьте поблагодарить прошедший уже день за то, что вы чувствовали себя сильной и здоровой, прекрасной и любимой. Попробуйте! Повторяйте эти слова как заклинание: **Я ЗДОРОВА И ПОЛНА ЭНЕРГИИ**. Даже если вам кажется, что у вас нет сил и болит голова, даже если на душе кошки скребут, даже если на службе вас унизил начальник, а ваш ребенок огорчил вас своими оценками. На все невзгоды мира отвечайте улыбкой, и — вот что удивительно — невзгоды исчезнут, растворятся, а ваше доброе самочувствие и хорошее настроение будут с вами. Не смейтесь. Это проверено на опыте множества женщин.

Одна моя знакомая, которой совет Луизы Хей показался смешным, сначала не поверила.

— Зачем, — сказала, — благодарить прошедший день и считать, что он был прекрасным? У меня в магазине кошелек украли, а ребенка укусила бродячая собака. Какой, интересно, энергии я после этого полна? Мне одного лишь хочется: съежиться в комочек и уткнуться носом в подушку. И чтоб никто, понимаешь, никто не смел меня тронуть!

— А ты все же попробовала бы...

— Разве что для смеха...

И целый день она, стремясь мне насолить, ходила и повторяла, что она здорова и полна сил! А утром проснулась, сказала себе про здоровье и силы и поняла, что неожиданно успокоилась, что нервная дрожь, которая вчера ее мучила, неожиданно прошла, а на душе стало странно легко. Потом, встретившись со мной, она стыдливо сказала:

— Прости, я тебе не поверила, мне действительно стало легче.

И легче стало, и сил прибавилось. По себе знаю. Сколько раз я следовала советам Луизы Хей, и всегда мне они помогали. Даже в моменты, когда думаешь, что жизнь кончилась. Научитесь своим бедам говорить «нет». Так учит Луиза. Я научилась.

*Я здорова и полна энергии.*

## Мое тело: ПОМОЩНИЦА — ВОДА

*Эта чудесная вода.*

*Самый быстродействующий способ  
поднять настроение и снять усталость.*

*Ванны для себя, любимой.*

*В бане париться — не стариться.*

*Какую воду мы пьем.*

Как вы относитесь к воде? Вероятно, отрицательный ответ на сей вопрос ни от кого и не услышишь. Наверное, нет человека, который бы ненавидел воду! Недаром народы, населяющие засушливые территории, ее обожествляют. Ведь вода дает нам жизнь. И наши собственные тела тоже больше чем наполовину состоят из воды. От количества воды в нашем организме зависит не только наше самочувствие, но и то, как мы выглядим. Если жидкости в нас не хватает — на лице появляются морщины, кожа сохнет и шелушится. Оказывается, к старости мы становимся сухими, как вяленая плотва! И некоторые ученые предполагают, что старость — это неспособность тканей удерживать воду. Что будет с машиной, если лишить ее необходимой смазки? Правильно, ее детали быстро износятся и агрегат развалится. То же самое происходит и с человеком: старость и смерть. Иногда износ наступает преждевременно...

Вот почему нам просто необходимы разнообразные водные процедуры — бани, обливания, очистка организма. Знаю по себе: если раз в пару дней я не выкупалась в ванне или под душем, моя кожа чувствует себя неуютно, ей тяжело дышать. И напротив: после водных процедур появляется необычайная легкость, свежесть, даже запах мира становится восхитительным!

А все потому, что меняется мой собственный запах. Не замечали? Мир пахнет так, как на сегодняшний день пахнете вы. Потому что к любому, даже замечательному, аромату примешивается запах вашей кожи, то есть того, что выделяется через ее поры из вашего организма. Наше тело ведь постоянно выбрасывает с потом вредные для него вещества, и если их с поверхности кожи не удалять, это приводит часто и к экземам, и к раздражениям.

Вот почему просто необходимо посещать баню или — если вы живете в городской квартире и предпочитаете мыться дома — принимать ванну. А летом кто из вас не стремится на речку или на море? И не потому даже, что вам так нравится плавать наперегонки!

У меня есть тетя, которая за всю жизнь так и не сумела научиться плавать. Так вот, эта полная крупная женщина с величайшим удовольствием ложится на живот недалеко от берега и проводит так несколько часов. Всякий раз в жаркий день, подходя к ее даче, сначала я вижу умильную картинку: внизу под пригорочком лежит в воде моя тетка и лениво шевелит белыми руками и ногами. Сверху она здорово напоминает донную рыбу.

Тетка убеждена, что такое времяпрепровождение положительно влияет на ее гипертонию.

А моя подруга Зоя, которая недавно вернулась из Японии, привезла оттуда сугубо японскую привычку. Теперь каждый день она занимается «прогулками по горному ручью». В Стране восходящего солнца она почти два года преподавала русскую литературу. Жила она там в маленьком домике, восточной стороной выходящем на специфический японский садик: там была и каменная горка, и пруд, и ледяной совершенно ручей с мелкими красными камнями. Старик японец, сосед моей Зои, говорил ей, что нет ничего лучше для здоро-

вья, чем совершать ежедневную процедуру — «сто шагов по горному ручью». Сначала Зоя с трудом могла сделать только десять, ноги прямо-таки краснели от холода, а ступням к тому же было больно. Но потом она так приунылась, что бегала по камешкам не хуже настоящей японки. Вернувшись на родину, стала она замечать, что этой процедуры ей сильно не хватает. Тогда она завела у себя обычай наполнять ванну ледяной водой и делать свои сто шагов в домашних условиях. При чем ванну она заполняет совсем немного, так, чтобы вода доходила лишь до щиколоток, а на дно кладет аквариумный грунт, купленный в ближайшем зоомагазине. Говорит, очень хорошо эта процедура воздействует на психическое состояние, а также стимулирует работу внутренних органов: кишечника, печени, сердца... Происходит это потому, что на наших стопах расположено множество рефлексогенных зон, связанных с основными органами. Вот почему побегают Зоя по своим камешкам — и не заболевает гриппом, даже во время эпидемии она чувствует себя здоровой. Можете попробовать. Гарантирую: японский горный ручей хорошо повышает иммунитет! Только начинать надо буквально с семи — десяти шагов.

Конечно, кроме этих «ста шагов», существует множество других водных процедур. Особенно хороши они, если вы вернулись домой с работы с головной болью и сильно переутомились. Спросите свое тело, чего оно хочет больше всего? И тело скажет: веди-ка меня, хозяйка, в душ. Потому что нет ничего лучше, чем после трудного дня расслабиться в теплой воде, смыть с себя и грязь, и усталость, очистить поры своей кожи.

Ученые пришли к выводу, что холодный или теплый душ повышает кровяное давление, улучшает работу сердца, возбуждает нервные центры, делает дыхание

**Второй шаг**

более глубоким, усиливает кровообращение и выделение шлаков из организма. Но многое зависит и от типа душа. Недолгий холодный душ (10—15 секунд) воздействует на организм дольше, эффективнее теплого. Сильное и короткое воздействие вообще способствует возрастанию чувствительности кожи и усилению мышц, а долгий и теплый душ действуют расслабляюще. Все зависит от давления падающей или бьющей струи, ее мощности, температуры и продолжительности. Но необходимо помнить, что при некоторых болезнях, связанных с повышением кровяного давления (аневризмы, сильный атеросклероз), душ применять нельзя. А пожилым людям с расстройством дыхания следует применять душ очень осторожно, поскольку повышение кровяного давления может привести к ухудшению состояния — с одышкой и кровохарканьем.

Особенно полезно использовать холодный душ, когда вы чувствуете сильную усталость. Наверно, часто вы замечали, что даже обтирание лица холодной водой на некоторое время снижает сонливое состояние. Во много раз сильнее эффект холодного душа.

Моя подруга Катюша Зверцова испытала это на себе. Несколько лет назад она оказалась в чрезвычайно трудной ситуации. Ей за очень короткое время нужно было защитить диссертацию. И все бы ничего, только времени на подготовку ей совершенно не хватало. Обычная ситуация: маленький ребенок, работа, муж, хозяйство. А ведь надо постоянно заниматься в библиотеке, то есть ехать из новостроек на другой конец города, надо проводить экспериментальные исследования, а значит, оставаться в лаборатории допоздна. Однажды она ко мне забежала, вижу, совсем ей тяжело: синяки под глазами и взгляд совершенно рассеянный. Я и посоветовала Катюше каждый вечер нырять под холодный душ. Но и душа показалось Кате мало-

вато. Она стала принимать каждый день... ледяную ванну. Сначала она запрыгивала в холодную воду буквально на пару секунд, а потом могла свободно лежать в такой приятной воде до пяти минут! У нее и сон улучшился, и работоспособность повысилась. И диссертацию свою она с блеском защитила. Но не думайте, что этот Катюшин рецепт подойдет всем. Для того чтобы не навредить себе аналогичной процедурой, надо быть молодой, здоровой и ко всему прочему обладать достаточным количеством подкожного жира. В народе таких женщин, как Катя Зверцова, называют пышками. Именно этот молодой жирок и помогал моей подруге выдержать испытание ледяной водой. Так что, если вам очень хочется повторить Катин подвиг, сначала оцените собственные силы. Спросите себя, а достаточно ли вы молоды? Достаточно ли здоровы? И наконец, хватит ли вам спасительного жира?

И если хоть тень сомнения возникла у вас, лучше не рисковать. Тем более что вполне можно использовать и другие, не менее полезные водные процедуры. Ванны. И не холодные — а теплые. Со всевозможными наполнителями и ароматизаторами. Я расскажу вам о некоторых типах ванн, а вы сами постараетесь выбрать те, которые придется вам по душе. Температура воды в таких ваннах колеблется от 28 до 35 градусов.

***Ванна с сосновым экстрактом***

Обычно применяют сосновый экстракт, купленный в аптеке. Он имеет зеленый цвет, поскольку в него добавлены искусственные примеси. Но гораздо лучше готовить сосновый экстракт из натуральных сосновых игол, веточек и шишек. Для этого их заливают холодной водой и кипятят на протяжении получаса, после чего закрывают крышкой и настаивают 12 часов. Хороший экстракт будет глубокого коричневого цвета.

Для полной ванны необходимо добавить полтора килограмма экстракта, для половинной — 750 граммов, а для сидячей и ножной — по 250 граммов.

Используют хвойные ванны для того, чтобы снять болезненную раздражительность и укрепить сердечно-сосудистую систему. Поэтому они незаменимы при нервных и сердечных заболеваниях, воспалении нервов, нервных болях, повышенной возбудимости, бессоннице, параличе, подагре, ревматизме, ишиасе, кожных заболеваниях, ожирении, болезнях дыхательной системы, и даже при воспалениях и опухолях суставов. Оказались такие ванны очень полезны людям, перенесшим тяжелые болезни: они хорошо восстанавливают силы. Можно еще и добавить в воду 20—30 капель масла из сосновых игл, вдыхать его рекомендуют при заболеваниях дыхательных путей и нервной системы.

#### *Ванна с добавлением дубовой коры*

Для такой ванны надо предварительно заготовить дубовую кору, затем ее высушить, измельчить и, замочив на пару часов в холодной воде, прокипятить в течение получаса. Готовый отвар процедить и добавить в ванну. Для полной ванны берут 1 кг коры, для половинной — полкило и для сидячей или ножной — 250 граммов.

Чем хороши ванны с добавлением коры дуба? Они помогают быстрому рубцеванию ран, понижают температуру. Обычно их используют при обморожениях и для лечения варикозного расширения вен.

#### *Ванна с ромашкой*

Цветы ромашки заливают холодной водой и кипятят в хорошо закрытой посуде 10 минут. Можно кипятить ромашку и на водяной бане. Отвар растения про-

цеживается и добавляется в ванну. Для полной ванны необходимо полкило ромашки, для половинной — 250 граммов, для сидячей — 150 граммов и для ножной — 100 граммов.

Ванны с ромашкой содержат эфирное масло, которое благотворно влияет на лечение наружных и внутренних воспалений, катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Эти ванны очень хороши при судорогах и повышенной возбудимости.

#### *Ванна с валерианой*

Отвар валерианы готовят так же, как и ромашку, только резаных корней берут немного меньше по количеству. Ванны с валерианой успокаивают сердце, снимают судорожные явления, понижают возбуждение спинного мозга и рекомендуются при бессоннице, слабости сердца и нервов, спазмах сердца, гортани, нервов, желудка, а также при коликах, астме и газах. Они уменьшают и регулируют число сердечных ударов и понижают кровяное давление.

#### *Ванна с солью*

Иногда применяют соленые ванны. На полную ванну требуется 2 кг соли, которую растворяют в набранной для купания воде. Соленые ванны раздражают кожу и потому способствуют выделению через ее поры воды, мочевины и других ненужных веществ. Такие ванны благотворно действуют при заболеваниях обменного характера и применяются для купирования ревматических состояний.

#### *Ванна с хвощом*

Хвощ заливается холодной водой и кипятится в течение получаса, затем процеженный отвар добавляют в ванну. Для полной ванны требуется 750 граммов хво-

ща, для половинной — 400 граммов, для сидячей и ножной — 250 граммов.

Благодаря содержанию в хвоще кремнезема такие ванны применяются при спазмах почек и мочевого пузыря, а также при катарах и слабости мочевого пузыря. Отвар хвоща хорошо заживляет раны, для этого на рану накладывают смоченную в отваре марлю.

Часто применяются смешанные ванны. И здесь надо сначала выяснить, каким образом будет на вас действовать соединение различных экстрактов. Желательно, чтобы все компоненты вы готовили одновременно, то есть если хотите получить ванну из мяты и ромашки, так и отваривайте оба растения в одной посуде.

Спиртовые настойки, которые часто можно увидеть в аптеках, предназначены для внутреннего применения и для вашей цели непригодны. Если вам не удалось заготовить летом нужные травы, попробуйте купить сухой сбор, только, пожалуйста, обращайте внимание на срок годности. Он должен быть указан на упаковке.

Кроме теплых ванн иногда используют горячие. Но учтите, такие ванны подходят далеко не всем! И это я узнала на собственном опыте. Как-то ко мне приехала подруга из Магадана, и, вероятно, она сильно простудилась в поезде. Чем помочь человеку? Не долго думая, я набрала полную ванну горячей воды, и моя Наташа туда залезла.

— Хорошо? — спрашиваю, зная, какой ответ получу: горячая ванна да после поезда!

— Голова кружится, — слышу взамен благодарности.

— Это ты просто устала...

А вместо ответа в ванне наступает тишина. И тогда я кидаюсь к своей купальнице. Смотрю и от страха чувствую, что волосы на затылке встали дыбом — впер-

вые в жизни тогда я поняла, каково это — лежит моя Наташа в этой чертовой ванне с остановившимся взглядом. Я хоть и перепугалась, мигом всю воду выпустила, а Наташе нашатырь под нос сую. Слава Богу, обморок длился недолго! Слава Богу, у Наташи был достаточно крепкий организм! Потому что могла она в этой целительной ванне и помереть. Только потом я узнала, что моя подруга страдает стенокардией...

Вот почему теперь я всем и советую: дамочки милые, не делайте ничего такого, в чем вы не уверены. Если не знаете, как на вас отзовется горячая ванна, не пробуйте. И вообще: даже здоровому человеку принимать такую ванну можно не более 10 минут. Да и то температура не должна превышать 40 градусов. А если есть хоть какие-то проблемы с сердцем или сосудами — горячие ванны вам категорически запрещены. И пожалуй, пора нам всем привыкать к цивилизованному отношению к себе: если решили подлечиться, сначала посетите своего лечащего врача и обговорите с ним все свои предполагаемые шаги.

Ведь — к сожалению — в нашей стране абсолютно здоровых людей нет. Что вам обычно пишут в медицинском заключении? Практически здоров. Так это — практически, то есть вы можете передвигаться на собственных ногах, не падаете ежеминутно в обмороки и не страдаете слабоумием или шизофренией. Но у каждого из нас целый букет мелких недугов, нажитых в результате неправильного питания и губительного распорядка дня. Поэтому-то вам и стоит сначала побывать у врача и узнать о дефектах своего тела. А потом уже решать, что этому телу подходит, а что — нет.

Но если уж речь у нас зашла о ваннах, так нет ничего лучше, чем раз в неделю принимать ванну с мужем... Лучшей добавки к вашей сексуальной жизни просто не существует! Никакая ромашка, кора дуба



или овсяная труха не заменят вам близость любимого человека. Такие ванны благотворно воздействуют и на вас, и на вашу вторую половину.

Помню, у нас на курсе училась такая Мусенька Колпакова. Так вот, если Мусенька хотела кого-то обидеть, она всегда говорила: «А шел бы ты в ванну с любовью», таким образом трансформировав знаменитое «шел бы ты в баню». Когда мы ее спрашивали, почему она такое выражение употребляет, однокурсница объясняла, что видела парочку западных фильмов, где в ванне занимаются этим. Так вот секс в ванне казался ей верхом цинизма! Но так думали не все. И однажды другая моя соученица пришла в аудиторию с сияющими глазами.

— Слушая, Таська, — сказала, — я Мусенькин рецепт попробовала. Это потрясающе!

И рассказала, что никогда не думала, но ванна с мужем доставила ей глубочайшее удовольствие, вернее будет сказать, удовольствие обоюдное. У болезненной, подверженной мигреням женщины мигром прошли все болячки. А настроение! Об этом можно было и не спрашивать: лицо моей подружки расплывалось в счастливой улыбке.

С тех прошло уже много лет. Но до сих пор солидная чета Петровых пользуется секс в ванне как средство решения самых сложных психологических проблем. По тому, как они смеются, у них проблем и не бывает.

Но что мы говорим только о ванне? С древнейших времен люди использовали баню. У разных народов это сооружение строилось по-разному. Скифы парились в низкой землянке, а римляне целые дни проводили в термах. Конечно, велика пропасть между землянкой и термами! Но и воинственные скифы, и высокомерные римляне знали об очистительной силе воды и о пользе ба-

ни. И не стоит, пожалуй, принижать собственного вклада в банное дело: русская баня известна во всем мире.

Один мой знакомый иностранец, приехав однажды в русскую глубинку, с большим интересом наблюдал процесс мытья целого поселка. В баню собралось все население деревеньки от мала до велика. И вот периодически, напарившись вдоволь, нахлеставшись до одури вениками, стар и млад выскакивали из баньки прямо на снег, катались в сугробах, а кто порешительнее, сигали с мостков в специальную прорубь. Иностранец наблюдал на все это со страхом и восторгом. Он был одет в полосатые гетры, ушанку и тяжелую шубу. Наконец на второй час купания чужеземец не выдержал: подошел к кому-то из голых, естественно, селян и на плохом русском попросил, чтобы его тоже пустили погреться. Задубел он на сибирском морозе. Пока наблюдал за крестьянами. И вот после того, как его в баньку пустили, веником отхлестали, на снег выкинули, иностранец «заболел» русской баней. В своей далекой стране Америке соорудил он парную русскую баню. И хорошо на этом деле разбогател. Потому что американцам нравятся экзотические вещи. Только снега у заокеанского поклонника парной нет, так он закупает большое количество сухого льда. Его клиенты, рассказывают, довольны. А сам он вспоминает до сих пор поселок на Иртыше, русских крестьян и то чудо, которое когда-то открыло ему новый взгляд на мир — баню.

Баня действительно оказывает мощнейшее оздоровительное воздействие на наш организм. Все в ней полезно — и теплый пар, и горячая вода, и массаж вениками, и даже сам банный запах. Кто раз побывал в бане, вовек не забудет, как там пахнет!

Банные процедуры и кожу улучшают, отшелушивают мертвые клетки, подпитывают новые, и сердечно-

сосудистую систему тренируют — ведь в бане такие резкие перепады температуры, особенно если из жара в ледяную воду, потому-то и нервы в баньке успокаиваются, и дыхание облегчается, и работа мышц восстанавливается, и подвижность суставов увеличивается, и обмен веществ активизируется, и даже ожирение, с которым не могут справиться патентованные сжигатели жира, отступает. Вот что такое русская баня!

А почему, собственно говоря, баня сгоняет лишний жир? Все просто. Наше тело состоит большей частью из воды. А в парилке вода как раз и выводится из организма. За одно двухчасовое посещение бани можно сбросить несколько килограммов веса. Если упорствовать — так некоторые расставались даже с 10—12 килограммами. Но такое резкое снижение веса чрезвычайно опасно для организма, потому что нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы. И после удачно проведенного банного дня можно «загреметь» и в реанимацию. Во всяком случае — и такое бывало. —

Вообще, перед тем как идти в баню, стоит поговорить с врачом. Но противопоказаний для посещения отечественных терм немного. *Нельзя ходить в парилку* при всех острых воспалительных заболеваниях с повышением температуры тела, при эпилепсии, онкологических заболеваниях, ишемической болезни сердца, гипертонии (II и III стадии). А также при бронхиальной астме, если приступы бывают по 3—4 раза в день. Зато лечит банька даже полиартриты и начальную стадию сахарного диабета. А сердечники, которые часто не переносят влажного пара, могут посещать финскую сауну.

Когда мне было года три, родные решили показать мне деревню. И вот, городская девочка, не привыкшая к сельской жизни, я оказалась где-то вдали от шоссе-ных дорог и киосков с мороженым. Огромными глаза-

ми я смотрела, как к нашей хозяйке подошла пегая корова и стала тереться мордой о ее плечо, а потом, в довершение ужаса, вылетела из-за ближайшего дома стайка гусей. В первый день я горько рыдала, глядя на скирды сена, о мире, где ездят автомобили и продают конфеты «Мишка на севере». На второй — стала внимательно приглядываться к новому, непонятному мне миру. А на третий — попала в баню. Никогда я не думала, что может быть такое восхитительное место на земле. Сперва-то я не поняла всей его прелести. Мне было тяжело видеть своих родных, потому что нас разделяли облака белого клубящегося пара, всякий раз, как кто-то брызгал водой, вставало новое белое облако. Потом, когда меня стали хлестать березовым веником, мне это не понравилось.

— Да ты не дергайся, не дергайся, — смеялись надо мной, — ты веник-то почувствуй, ты его понюхай как следует.

И потом уж я сама просила, чтобы меня веником постегали. Прямо под банькой текла студеная быстрая речка. И когда я окунулась в эту чистую прозрачную воду с головой — тут-то я и распробовала вкус счастья.

— Еще веничка хочешь? — спрашивали меня.

И каких только веничков я не попробовала! Березовый! Дубовый! Липовый!

А существуют еще хвойный и крапивный. Эвкалиптовый и можжевеловый.

Зачем русские хлещут себя вениками до потери пульса? Традиция такая? А нет! Таким образом тело наше получает необходимый массаж, в мышцы и поверхностный слой эпидермы поступает больше крови, значит, улучшается работа капилляров, открываются поры и отделяется пот. Кроме того, сами веники делаются из веток деревьев, листья содержат летучие эфирные

масла и фитонциды, которые действуют как хороший антисептик и уничтожают вредные микробы на нашей коже. Но потому как веники делают из разных деревьев, то и свойствами они тоже обладают разными.

Нет ничего полезнее, чем **березовый веник**. Помогает он при болях в мышцах и суставах после физических нагрузок. Сколько раз березовый веник спасал меня, если вдруг рюкзак оказался слишком тяжелым или пришлось долго заниматься однообразным трудом. Похлещь себя в бане — и вся боль прошла! А как хорошо этот веник очищает кожу от сыпи, заживляет раны и ссадины! Говорят, он просто незаменим для астматиков и курильщиков, потому что березовый пар расширяет мелкие легочные бронхи, улучшает вентиляцию легких и способствует отхождению мокроты. Вот почему после бани с березовым веничком так легко дышится!

**Дубовый веник** — прямо-таки панацея для тех, кто награжден жирной угреватой кожей. Содержащиеся в дубе дубильные вещества делают кожу матовой и упругой, кроме того, они стягивают поры и прекращают воспалительные процессы в эпидерме, а значит — прощайте черные угри! Есть еще одна приятная деталь: аромат дубового веника препятствует чрезмерному повышению артериального давления. Так что если вы боитесь ходить в парную из-за возможного повышения давления — берите с собой дубовый веник.

**Липовый веник** еще в древности использовали для лечения всевозможных простуд. Уж о целебных свойствах этого дерева напоминать не приходится. Все знают, как хорош липовый чай. Липа обладает успокаивающим, бронхорасширяющим, жаропонижающим действием, и начальные стадии простуды после баньки с липовым веником — снимает как рукой! Кроме того, после такой бани проходит головная боль, усиливается моче- и потоотделение — то есть оказывается

очень нужная помощь нашим почкам, которым время от времени необходима тренировка.

На Кавказе принято пользоваться **веник эвкалиптовый**. У нас, конечно, это дерево произрастает только в Ботаническом саду, так что я совсем не призываю вас отправиться за веником в экзотический сад! Тем более что там — как сами понимаете — веников не продают. А вот если вы окажетесь в Грузии или на берегу Черного моря, где эвкалипты так же распространены, как на севере елки, то уж не поленитесь, купите парочку чудесно пахнущих веников. Потом долгой русской зимой будете париться и благодарить юг, море, солнце. Лист эвкалипта обладает ценнейшими лечебными свойствами, настой из листьев эвкалипта используют как сильный антисептик. И когда вы в баньку придете, возьмите эвкалиптовый веник, положите его в таз с горячей водой, поддайте водичкой на раскаленные камни — то-то пыхнет паром! А пар этот принесет вам исцеление: ингаляция эвкалиптовым паром прогревает гортань и трахеи, никакие ОРЗ и ОРВИ перед этим южным подарком не устоят. Конечно, такой веник не вечен. Потому можете использовать эвкалиптовые ветки не все сразу, а добавляйте по парочке свежих в привычные наши северные веники — березовые да липовые. Даже незначительное число эвкалиптовых веток поможет вам противостоять простудам.

А вот крапивные и хвойные веники лучше применять, предварительно проконсультировавшись с врачом. Да, они очень полезны людям, страдающим радикулитами или невралгиями, и обладают великолепными целебными свойствами, но надо знать, кому и как можно их использовать.

Если мы уж о вениках заговорили, так надо помнить: веник хорош только свежий. В нем и фитонцидов больше, и эфирных масел. Раньше ведь как быва-

ло? Собирался крестьянин баньку топить, значит, первым делом шел в лес, веник себе рубил. А на зиму, чтобы не сосновыми ветками париться, имел крестьянин в овине или на чердаке целый строй веников, запасенных для этой цели тогда, когда на деревьях листья зеленели. Вы и сами можете устроить себе зиму с вениками, если не пожалеете времени, нарвете веток летом, повесите их на чердаке или на балконе сушиться. Подсушенные веники знатоки советуют хранить в полиэтиленовом мешке в холодном месте. Если у вас холодильник большой — можно и в холодильнике. Заготовка и хранение веников — целая наука. Хотите больше об этом узнать — читайте специальные книги либо беседуйте со знатоками банного дела. Кстати, если вы достали ваш веник из холодильника или с балкона, не забудьте подождать, чтобы он оттаял! А если — бывает и такое — ваш веник окажется пересушенным, запарьте его сначала, то есть опустите в таз с горячей водой, а потом выложите на раскаленные камни. Сами поймете, как ароматен ваш веник, когда поднимется к самому потолку от него легкий вкусный пар.

Кроме веника не забудьте захватить в баню и термос с травяным чаем.

Зачем, спросите вы, в бане чай? Лучше я поплю чаек в домашних условиях! А похудеть-то вы хотите? Давно известно, что несколько глотков горячего напитка, который вы с удовольствием выпьете между заходами в парилку, усиливают потоотделение. Чем больше пота выделится, тем больше лишнего жирка вы потеряете. А лучше всего этому делу способствуют земляничный, липовый или малиновый чай. *Земляничный чай* хорош тем, что листья этого растения обладают легким мочегонным действием и помогают при отложении солей, атеросклерозе и гипертонии. Готовят этот напиток так:

берут двадцать граммов измельченных листьев земляники, заливают двумя стаканами кипящей воды (400 г) и кипятят 5 минут, а потом дают хорошенько остыть и через два часа процеживают, разбавляют кипятком и добавляют ложку меда. Получается очень ароматный и вкусный чай.

*Малиновый и липовый чай* готовят немного иначе. Заливают две столовые ложки смеси двумя стаканами горячей воды, кипятят в течение 15 минут, затем процеживают и пьют, не разбавляя. Мед в этот напиток кладут по вкусу. Травяные чаи следует пить только горячими, потому что при охлаждении они теряют свое главное свойство — усиливать потоотделение. И если вы задались целью избавиться от лишнего веса, тогда вместо банки «Спрайта» захватите в баню термос с горячим чаем.

Но что делать, если у вас дома нет ни малины, ни липы, ни земляники? Можно разбавить кипятком лимонный или клюквенный сок, добавив для вкуса немного меда. А можно приготовить великолепный заменитель наших травяных напитков — *зеленый чай*. По исследованиям ученых, этот терпкий чай обладает множеством целебных свойств. При правильном употреблении он даже предотвращает развитие онкологических заболеваний. Крепким настоем этого чая лечат язву, чай дают тем, кто подвергся радиационному поражению. Сухой зеленый чай великолепно помогает оттошноты. Разного рода простудные заболевания сходят на нет при регулярном употреблении зеленого чая. А уж как он хорош в жару, об этом, по-моему, знаем даже мы, жители Севера! Особенно уважают зеленый чай в Японии, ни одна чайная церемония не состоится, если не будет на ней этого удивительного напитка. Вот и я советую не забывать о зеленом чае. Захватите термос с ним в баню — и приятного вам пара.

Но знаете ли вы, как правильно заваривать зеленый чай? А что сложного, скажете вы. Взял, засыпал его в чайник, залил кипятком — и готово. А вот и нет. Тот напиток, который вы изготовите, только внешне напоминает чай. Но никогда в неправильно заваренном чае не проявятся в полную силу все его целебные свойства. Правильно же чай заваривают так.

Для хорошего чая нужна и хорошая мягкая вода. Потому пропустите водопроводную воду через фильтр, а если нет фильтра, так заморозьте ее в холодильнике и изымите шаровидные образования — отходы, содержащие вредные химические вещества и тяжелые металлы. Вскипятите воду до «белого ключа», то есть до такой стадии, когда появляется масса мелких белых пузырьков. Постарайтесь не пропустить этот момент, потому что перекипевшая вода менее пригодна для качественного заваривания зеленого чая. Доливать в ранее вскипяченную воду свежую — вообще недопустимо. Точно так же на Востоке считается моветоном использовать электрические чайники. Заварочный чайник тоже должен быть заранее подготовлен, хорошо прогрет или ополоснут кипятком. В него кладут необходимое количество чая — из расчета на три стакана две чайные ложки «с горкой» — и заливают струей кипятка с возможно большей высоты. Первоначально чайник наполняется на четверть объема, накрывается крышкой, поверх которой кладут чистую льняную салфетку. Через 4 минуты добавляется еще четверть воды, а еще через 3 минуты — весь чайник заполняется доверху. Время заварки зависит от качества чая и воды. Но обычно не превышает 8 минут. Если вы заварили чай по всем правилам восточного искусства, то на поверхности образуется пенка, содержащая эфирные масла, смолы и другие легкие элементы. Пенку эту не снимайте ни в коем случае! Первую чаш-

ку следует вылить обратно в заварочный чайник, чтобы все составляющие чая равномерно распределились. Теперь ваш чай готов к употреблению. Пьют зеленый чай, не разбавляя его кипятком, не добавляя — по возможности — сахара. Если вы привыкли к сладкому чаю — добавьте пару ложечек меда. И запомните: никогда не употребляйте вчерашний чай. Недаром на Востоке говорят: «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, оставленный на ночь, подобен змее».

Так... Веник мы захватили, чай принесли в термосе, мед для чая с собой. Кстати, о меде. Очень неплохо взять немного меда в парилку. Нет, нет, есть его вы там ложками не будете. Оно и неразумно. В парилке мед используют для иных целей. Им, медом, вы намажете все свое тело, чтобы усилить выход пота. Полезно кроме меда не забыть и о кефире и соли. Это-то зачем? — удивитесь вы. О, кисломолочные продукты с солью использовали для улучшения кожи еще в древнейшие времена! До сих пор на юге женщины наносят на лицо маски из сметаны с солью, а волосы моют простоквашей. Когда-то и на Руси это было вполне привычным явлением. Но XX век, конечно, в корне изменил наши представления о том, как сохранить и приумножить красоту. Вот и забыли простейшие рецепты наших предков. А соль с кислым молоком или сметаной облагораживает нашу усталую кожу, стирает все ее шероховатости. Не поверите, но из бани вы выйдете с бархатистым и нежным телом, словно заново появились на свет! Я много раз использовала этот простейший прием — и всегда получала потрясающие результаты.

Ну, кажется, все необходимое мы принесли в баню. И вот мы — переступаем порог парилки. Как здесь жарко! Как ароматно пахнет веник, деревянные стены, скамьи! Теперь надо хорошенько расслабиться, лечь на живот и полностью отдаться теплу и пару.

Впрочем, кому лежать, уютно растекшись по скамье, а кому и трудиться в поте лица! Если вы пришли в баню с подругой, попросите ее как следует поработать веником. А если она спросит, как это делается по банной науке, так вы в грязь лицом не ударьте.

Сначала, скажете вы, веником по спине поглаживают, потом постегивают, а в конце концов так входят в раж, что похлестывают. Именно в таком порядке. Потому что потихоньку ваше тело готовят к получению все более сильных ощущений. А если сразу отхлестать? Нельзя. Ничем это не будет тогда отличаться от обычной порки! Ни себе радости, ни телу пользы.

Похлестали друг друга по очереди, прислушались к своему организму, не слишком ли вы разгорячились, и если — не дай Бог — сердце стучит так, что в висках даже звенит, не усердствуйте напрасно, выйдите из парилки. Посидите спокойно в специальной комнате отдыха или в раздевалке, а еще лучше — полежите на спине или откинувшись на спинку стула, и когда почувствуете, что сердцебиение успокоилось, а все неприятные ощущения пропали, только тогда можете возобновить банную процедуру.

Имейте в виду, что баню лучше посещать не шумной толпой, а интимной компанией, потому что в бане человек сосредоточивается не на окружающем, а на собственном внутреннем мире, на своем жаждущем очищения теле. Так что выкиньте все посторонние мысли из головы, дайте телу полезную и необходимую нагрузку. Зимой банька — лучшее из всего, что вы можете предложить своему уставшему от холода и непогоды телу.

А летом? Летом существует множество других радостей. Как вы смотрите на регулярное купание? Приятно ведь, наверно, отправиться всей семьей на эколо-

гически чистое озерцо и наплаваться там вдосталь! И ничего, что вода бывает холодна до дрожи, если начинать буквально с минутного погружения в воду, к концу лета так привыкаешь, что и полчаса в холоднющей воде не приносят ничего кроме пользы.

Когда я отдыхаю недалеко от Петербурга, не приходится выбирать, в какой речке или каком озере вода теплее. Бери, называется, что дают. И я не ропшу. Потому что через неделю мое тело привыкнет к холоду и станет воспринимать разницу между температурой воды и воздуха как нечто полагающееся. И смотрю — множество городского народа трудится на своих огородах, что-то пропалывают, мотыжат, а потом, грязные и разгоряченные, отправляются к воде. Даже бабушки скидывают выгоревшие юбки и знай себе ползутся у берега. А ведь купания приносят не только оздоровление, но сколько радости дает даже недолгое общение с водой.

А те, кому повезло больше, могут отправиться на *море*. Все три компонента счастья сосредоточены там: морской воздух, соленая вода и солнечный свет. Может, потому я и люблю Черное море, что никакое другое место на земле не сравнится с ним по красоте и умиротворенности, которая охватывает тебя вдруг, только пересекаешь узкую полосу степи. Первый раз оказавшись на Черном море, я влюбилась в горы, встающие по его берегам, в южные растения, глядящие огромными зелеными глазами на огромное солнце, в крабов и мидий, в медуз, залепляющих во время ныряния лицо, в закаты, такие яркие, что даже при воспоминании ломит в глазах, в южные ночи, в пение цикад, в то непередаваемое и прекрасное, что невозможно выразить словом, потому что только побывавший в Гурзуфе или Сухуми сумеет понять, что я имею в виду. Море красиво. Но оно еще и очень полезно. Неда-

ром все знаменитые курорты — были морскими. Отдых на море награждает наше тело красивой и гладкой кожей, бронзовым загаром, чувством необычайной легкости и свежести. Даже у древних народов морская вода считалась символом чистоты и здоровья. Гиппократ не раз говорил о пользе морских купаний, Асклепиад лечил обливанием теплой морской водой водянку, Цельс назначал плавание при различных желудочных недугах... До сих пор туберкулезных больных стараются отправить на лечение на теплое море...

Морской воздух чист, влажен и подвижен. В нем меньше пыли и болезнетворных микроорганизмов. Кроме того, влажный воздух постоянно поддерживает определенную влажность слизистых оболочек дыхательных путей, а это помогает при заболеваниях органов дыхания. Сама вода содержит не только простую, привычную нам соль, но и множество важных для нашего организма хлористых, азотнокислых и углекислых соединений. После купания расширяются сосуды, кожа краснеет, мышцы расслабляются, пульс учащается, а давление падает.

Вот почему морские купания для одних людей необычайно полезны, а для других — крайне нежелательны. И если вы уже перешагнули рубеж 60 лет, если ваше сердце и сосуды оставляют желать лучшего, то не особенно стремитесь на юг. Обилие света, полная зрительная перемена обстановки, нарушение (для нас, северянок) состава солнечного спектра, активная вода, соленый воздух — все это может сказаться на вашем самочувствии. И вместо оздоровления и великой радости в глазах — вы вдруг получите обмороки, сердечную недостаточность и много других не очень веселых вещей.

Но даже если вы здоровы, не забывайте о *правилах морских купаний*.

Не стоит купаться сразу после еды или натошак, оптимальное время — спустя полчаса после завтрака. Чтобы не простудиться, лучше сначала немного разогреться на берегу: посидеть на солнце, поиграть в мяч, побегать и т. д. Но и вбегать в воду очень разгоряченными тоже неразумно. Везде следует соблюдать золотую середину. Начинать купания не стоит с продолжительного пребывания в воде. Для начала вполне достаточно 2—3 погружений, и лишь через неделю-две можно довести длительность купания до 10—15 минут. Частота купаний подбирается индивидуально. Большинству людей не требуется купаться более 1 раза в день. Перед купаниями нежелательно принимать участие в пешеходных походах или утомительных экскурсиях, потому что само купание отнимает обычно много сил. Особенно благоприятны морские купания при слабости и вялости кожи, при повышенной чувствительности к холоду и постоянных простудах, при начинающемся сколиозе, для придания эластичности суставам, при неврозах, при сексуальных расстройствах и как общеукрепляющее средство. Противопоказаний мало. Абсолютно запрещены морские купания при органических поражениях нервной системы (в частности, при эпилепсии), при некоторых сердечно-сосудистых (аневризме), почечных (нефрит) и легочных заболеваниях, а также при злокачественных опухолях.

Но даже если мы живем на севере и теплое море далеко, вода-то всегда у нас под рукой! Она и в кране, и в колодце. Добыть голубое золото не составляет для нас труда. Не в пустыне. Так что, и не имея моря, можем мы устроить себе при желании морской курорт. Для этого достаточно зайти в аптеку и купить специальную морскую соль. А как сделать из нее хорошую ванну, способную отчасти заменить юг с его кипарисами и эвкалиптами, несложно прочесть в аптечной аннотации.

Но задумывались ли вы когда-нибудь, какую воду мы пьем? Знаете, если бы вы когда-нибудь заглянули на очистные сооружения Санкт-Петербурга, боюсь, долго вам снились бы зеленые от времени трубы и та грязь, которая при помощи химикатов пытается превратиться в полноценную речную воду. А ведь когда-то невская водичка считалась образцом для подражания. Каких только звонких слов не было сказано о ее свойствах! О пользе ее! Увы! Время минуло.

Хорошо, хоть по петербургским окрестностям сохранились еще благословенные места. Есть недалеко, в районе Будогоши, замечательное озеро Светлое. Славится это озеро удивительным составом воды. А состав этот удивителен, поскольку содержится в озерной воде кремний, достаточно редкий, но, как оказалось, очень полезный для нашего с вами здоровья химический элемент. **Кремний** оказался способен заживлять раны и лечить разные заболевания, активированная им вода обладает антибактериальным, антисептическим, регенерационным действием, улучшает работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта, имеет противовоспалительные свойства.

Как пишет один пропагандист воды озера Светлое, она «останавливает кровотечение, лечит ожоги, пролежни, помогает при отите, флегмонах, инфекционном гепатите, способствует излечению от фурункулов, потертостей, перхоти, прыщей, полезна при ангинах и насморке». Удивительная водичка? Жаль, озеро далеко!

А вот и не беда! Дело в том, что такую воду можно приготовить и в домашних условиях. Для этого нужно только положить кусочек кремния в стеклянную или эмалированную посуду с сырой, но лучше — с кипяченой водой. На пятилитровую банку вполне достаточно положить 1 — 3 грамма кремния. Не забудьте только накрыть вашу емкость чистой марлей или льняной

салфеткой. Потом поставьте посуду так, чтобы туда не попадали прямые солнечные лучи, и поддерживайте в помещении нормальную комнатную температуру. Через 2 — 3 дня ваша активированная водичка готова. Пожалуйста, можете ее пить, ею мыться, употреблять и внутрь и наружно. Нельзя только кипятить воду с кремнием, это вредно для здоровья.

Можно сделать воду намного лучше, полезнее и приятнее на вкус, и используя различные **фильтры**. Очень хорош в этом плане «Аквафор», он хорошо очищает воду от различных примесей, долговечен и прост в применении. Если вы выбираете фильтр для вашего дома, смотрите не только на цену.

Дело в том, что многие дешевые относительно фильтры — одноразовые. То есть вы покупаете такое сооружение, надеваете на кран, а через три-четыре месяца вдруг оказывается, что снова идет грязная и непригодная для питья вода. У фильтров есть определенный срок действия, и, когда этот срок подходит к концу, фильтр перестает работать. Но продаются и другие, рассчитанные на длительное время использования фильтры, например фильтры «Гейзер», и, когда они изнашиваются, надо просто «зарядить» их снова, только и всего.

Но если у вас нет фильтра, можете использовать обыкновенную **серебряную ложку**. Конечно, серебро не сможет удалить из воды тяжелые металлы, не в силах оно справиться и с радионуклидами, но уж обезопасить вашу воду от болезнетворных микроорганизмов — это ей вполне доступно. А хотите более усовершенствованную модель нашей ложки — можете приобрести в магазине специальные приборы, обогащающие воду ионами серебра.

К тому же сейчас появились и бутылки с красивыми надписями, свидетельствующими, что содержится



## Второй шаг

в них чистая и экологически полезная вода. Иностранцы, приезжающие в наш город, никогда не пьют ядовитую нескую воду, они предпочитают либо привозить свою патентованную, в бутылках с немецкими да финскими надписями, либо покупают эту, русскую очищенную.

Но кроме водички из крана существует *вода минеральная*, необычайно полезная при различных недугах. Конечно, из минеральной воды чай не приготовишь, суп из нее не сможешь съесть, но для людей, страдающих недугами, она — помощь и спасение. Знаменитая боржоми рекомендуется при заболеваниях желудка и кишечника (при гастритах, язве, хронических колитах), печени и желчевыводящих путей (гепатиты, гепатохолеститы, желчнокаменная болезнь), мочевыводящих путей, катаре верхних дыхательных путей, ожирении, легкой форме диабета. При аналогичных заболеваниях применяется эссендуки и нарзан. Полуостровская хороша при малокровии. И для наших северных ослабленных организмов эта «родная» водичка очень даже полезна.

А еще существует замечательный напиток, который изготавливается из *воды с лимоном и медом*. Возьмите за правило каждое утро выпивать по стакану лимонной воды и скоро поймете, что у вас прибавилось сил. Лимон сам по себе содержит много витамина С, лимоном лечат даже ангину, а мед — уж про пользу меда говорить мне немного неловко. А теперь подумайте, что получится, если совместить два полезнейших компонента? Получится напиток, поддерживающий наш организм в сбалансированном состоянии, повышающий наш иммунитет и дающий нам силы. Кроме этого кисло-сладкого питья существует и много других. Но подробнее я вам о них расскажу в главе о правильном питании.

## Третий шаг: СИЛА ПРЕОБРАЖЕНИЯ



*Настрой на день:  
Я хочу изменяться и расти!*

Так сказала я себе, когда мне надоело быть рабой собственных привычек. Кто я? Немошное существо с согбенной спиной и распухшей от переедания талией, или все-таки я — сильная красивая женщина? Как и раньше, в тот день меня тянуло к великолепно оформленным витринам, где представляли, дразня взгляд, такие аппетитные пирожные и торты. Зачем мне они? Я мужественно проходила мимо прилавков с копченой колбасой и радовалась, что могу себя победить. Сколько гадости ты съела, Тася, за свою жизнь! Опомнись, ты тратила свое драгоценное время на изучение кулинарной книги! Тебя завораживал вид кухни! Чего только ты не накупила, пытаясь создать себе маленький домашний рай!

Новым взглядом окинула я бесконечные полки, где в педантичном порядке расположились всевозможные банки и баночки, с этикетками и без оных, маленькие и большие, высокие и низкие... Что в них? Эликсир вечной молодости? Если бы... Консервированные фрукты. Кетчуп. Тушенка. Нет, с сегодняшнего дня всему этому изобилию опасных вещей я говорю: нет.

Я избавлюсь и от того, что уже сумела накопить в своем организме, и постараюсь не добавить новенького.

«Аффирмации, — пишет Луиза Хей, — это отправная точка. Она открывает путь к изменению. По су-

шеству, вы сообщаете вашему подсознанию, что берете на себя ответственность. „Я сознаю, что могу что-то изменить“. Когда я говорю о произнесении аффирмаций, то имею в виду осозанный выбор слов и предложений. А это в свою очередь поможет либо что-то исключить из вашей жизни, либо создать в ней что-то новое. Делайте это уверенно и с акцентом на положительный аспект своего утверждения. Если вы скажете: „Я не хочу больше болеть“, подсознание уловит только „БОЛЬШЕ БОЛЕТЬ“. Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например: „Я чувствую себя прекрасно. У меня крепкое здоровье“. Подсознание чересчур прямолинейно. Оно не способно на стратегическое планирование и вынашивание замысла. Что ему говорят, то оно и делает».

Вот почему, когда я твердо решила, как мне жить дальше, то есть когда я захотела стать другой, красивой, стройной, обворожительной, я и стала настраивать мое родное подсознание на то, чтобы оно помогло мне сбиться с дороги. Вернуться к старому? Зачем?!

С этого дня — *Я хочу изменяться и расти.*

И теперь я не отступлю от своего обещания.

Мое тело:

## **ЧИСТОТА - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ**

*Очищаем себя — от чего, как и зачем это делать.*

*Как определить степень загрязненности организма.*

*Самые простые и нужные чистки.*

*Телосложение и болезни.*

Как-то я столкнулась в метро с бывшей своей конкурницей Лилей Медведковой. Только на этот раз всегда общительная, веселая, смешливая Лиля была замкнута и тревожна. Я спрашиваю ее о детках, о муже, о работе, а она странно жметя к стенке вагона и бормочет себе под нос.

Надоело мне такое общение.

— Лиленька, да что у тебя стряслось-то? — спрашиваю подругу.

— Да ничего, ничего, — отвечает мне Лиля, и по тону ее голоса понимаю: врет.

А лицо у нее усталое и измученное.

— Со здоровьем нехорошо? — пытаюсь все же выяснить.

И тут Лиля нагибается так, чтоб я ее лица не видела, и объясняет, дико смущаясь, что никогда проблем не испытывала, а тут впервые в жизни, словно специально, все на нее свалилось: и сердцебиение появилось — то пульс замрет, а вены до ниточек сузятся, то, наоборот, сердце бухает, как колокол, голова кружится, во рту привкус желчи, и желудок...

— А с желудком-то что?

— Понимаешь, мне неловко... Словом, неделю не могу никак...

— Что ж ты, — говорю ей, — мучаешься! У тебя же интоксикация идет, а ты ждешь, когда организм сам справится. Тут надо действенные меры принимать...

И посоветовала я своей стыдливой подруге поставить очистительную клизму.

Да-да, ту самую клизму, о которой в приличном обществе до книг Геннадия Малахова и упоминать считалось непристойным. Хотя не понимаю, что непристойного в нормальной лечебно-оздоровительной процедуре, которую в арабских странах соблюдают по утрам все правоверные мусульмане? У них так испокон веков заведено: только солнце взойдет, как огромная восточная семья — от стариков до младших жен — начинает по очереди очищать кишечник. Мне рассказывали, что одна русская красавица вышла замуж за сына шейха. Так вот несчастная, которая очень этого юношу любила, сбежала к себе на родину буквально через пару дней.

А почему? Да все из-за мусульманского обычая. Не могла эта советская женщина допустить, чтобы ей принародно ставили клизму, да еще и после того, как оной попользовались все старшие родственники мужа! Сильно она своим отъездом обидела южан, потому что на Востоке считают, что утро надо начинать с хорошей молитвы и очистительной клизмы.

Но то на Востоке. А у нас в недавнем времени слово «клизма» звучало почти как ругательство. Но появились книги Малахова — и начался ажиотаж. Некоторые фанатики очищения стали вдруг провозглашать это приспособление как единственную панацею от всех болезней человеческих. Хотя панацея, конечно, громко сказано. Очистка организма, вне всякого сомнения, вещь полезная, но чтобы быть здоровым и энергичным, надо и тело тренировать, и питаться правильно, и во-

обще стараться жить в полной гармонии с собой и окружающим миром.

А то мне приходилось нередко сталкиваться с ужасными последствиями очистительных процедур и уринотерапии. Люди часто не знают, что наносят себе большой вред. Дай, думают, сразу от всего избавлюсь. Однажды я беседовала с бабушкой лет восьмидесяти, которая таким образом возмечтала резко омолодиться. Ежедневно она изнуряла свой организм десятком клизм — и с чесноком их ставила, и с ромашкой, и с багульником. Наверно, сумела вымыть из своего кишечника не только все вредное, но и все полезное, потому что ее организм перестал усваивать пищу. Начался тяжелейший дисбактериоз. Едва доктора ее спасли.

\* Видела я и любительниц подлечиться выпаренной уриной. Одна такая умная мамочка чуть не отправила на тот свет одиннадцатимесячную дочку, которую насильно три раза в день поила сильно упаренной мочой. Познакомились мы с ней как раз в отделении реанимации, где врачи боролись за жизнь ребенка.

— Знала бы я, что так все обернется, — говорила эта молодая женщина, — никогда не давала бы Анюте эту дрянь пить.

Оказывается, у малышки был диатез, вот и решила она, по совету подруги, прочитавшей о пользе уринотерапии, попользовать ею свою девочку.

Так что все хорошо в меру. И никогда нельзя делать какие-то процедуры, если не уверен, что они не принесут вреда. К счастью, сейчас существует множество медицинских учреждений, где как раз и занимаются очищением организма. Причем работают там хорошие специалисты, а перед тем, как начать очищение, они обязательно обследуют своих подопечных. И вот на что жалуются все доктора.

— Приходят к нам, — рассказывают, — только когда поняли, что больны. У кого печень перестала работать, кто вдруг выяснил, что образовались камни, кому операцию назначили... То есть к врачам обращаются тогда, когда поставлен диагноз. А ведь это неправильно! Очищением организма нужно заниматься, пока ты еще практически здоров.

В Санкт-Петербурге и Москве сейчас существует много хороших стационаров, где проводят комплексную очистку организма, то есть выводят из нашего организма все вредные и канцерогенные вещества, иначе шлаки, которые накопились в результате неправильного образа жизни. Наиболее известны в Санкт-Петербурге — центр доктора Ключа, который работает по программе «Очищение. Оздоровление. Омоложение», лечебно-оздоровительный центр «Светлана», лечебно-оздоровительный центр «Гепар».

С руководителем центра «Гепар» мне довелось познакомиться, и я была приятно удивлена, когда узнала, что все врачи в нем имеют долгую и плодотворную практику, а больные, которым в этом медицинском заведении помогают, избавляются буквально за несколько процедур от возможной операции.

Был у них такой случай. В центр попала девочка, которой должны были делать тяжелейшую операцию, поскольку этот одиннадцатилетний ребенок погибал от желчнокаменной болезни. Девочка была слабенькая, аллергичная, страдала она еще и астмой и — как сказали родным — операции могла и не перенести. В центре удалось ее поставить на ноги. Камни растворились. И сейчас ребенок совершенно здоров. Попутно у девочки и аллергия прошла, и астма... Так что всегда лучше обращаться к специалистам, а не заниматься самолечением.

Как же таких специалистов найти? А если нашли — как выбрать действительно достойных?

Как правильно выбрать лечебно-оздоровительный центр: для этого нужно уметь получать и понимать информацию. Обратите внимание, сколько лет центр существует, какие специалисты в нем работают, достаточно ли они многопрофильны, следят ли в центре за состоянием больного, существует ли гибкая система процедур, существует ли у центра договоренность с реанимационной службой для оказания экстренной помощи. Очень важно, каким образом с вами беседует персонал: если вам ничего не объясняют и не отвечают на прямо поставленные вопросы — лучше обратиться к другим специалистам. А желательнее всего поговорить с людьми, которые уже прошли курс лечения в таком центре, тогда вам расскажут о результатах, о распорядке дня, о процедурах, и вы сами сможете прийти к решению, стоит ли вам проходить курс очистки организма в стационаре или же можно успешно это сделать в домашних условиях. Потому что, например, специалисты центра «Гепар» разработали для населения специальный препарат, который рассчитан на применение в домашних условиях. Этот травяной сбор при точном соблюдении инструкции просто не может вызвать побочных эффектов! Врачи гарантируют полную безопасность!

Но не всем можно проводить очистку организма дома.

Кому нельзя очищаться без врачебного контроля: запрещено этим заниматься всем страдающим хроническими заболеваниями в период обострения, больным открытой язвой желудка или 12-перстной кишки, при острых эпидемических инфекционных болезнях (туберкулезе, гепатите, дифтерии, менингите и т. д.), лю-

дям, длительное время применяющим гормонотерапию, тем, у кого резко ослаблен иммунитет, и конечно, беременным, поскольку очистительные процедуры могут вызвать выкидыш, и онкологическим больным.

Многие боятся, вдруг дома сделают что-то не так. А раз бояться — значит, и вправду могут ошибиться. Таким людям лучше не рисковать: страх плохой помощник. Но если вы уж твердо решили, что сумеете сами произвести очистку организма и никакой врач вам в этом благородном деле не нужен, — что ж, в добрый путь. Только предварительно возьмите и подготовьтесь, то есть прочтите хоть какие-нибудь книги, в которых об очистке организма рассказывается. И книги эти должны посвятить вас во все тончайшие детали этого процесса. Так что обратите внимание, чтобы в них полно разъяснялся механизм действия очистительных процедур, а не только указывалось, в какой последовательности вы будете этим заниматься. Потому что существует множество вариантов очистки организма — и то, что подходит вашей соседке, может оказаться для вас очень даже опасным. Поэтому выясните, какими недугами вы страдаете, а применительно к ним — подбирайте и систему очистки. Кроме того, вы должны понять, что вам необходимо — профилактическая чистка или сугубо лечебная, строго по часам распишите последовательность процедур, выясните, чем вам можно питаться во время чистки. Словом, вам необходимо создать программу чистки, рассчитанную не на Ларису Долину или Аллу Пугачеву, а именно на вас. Не зная вас лично, я не могу вам посоветовать, как вам лучше произвести эту процедуру, но, если кроме моей книжки вы возьмете и почитайте специальные книги на эту тему, думаю, больших проблем у вас не возникнет, а опасностей удастся избежать.

Итак, вы подготовились к очистке организма от шлаков. А что такое шлаки? Сможете ли вы с ходу объяснить, от чего решили избавиться? Много раз задавала я этот простой вопрос и почти никогда не получала ответа.

— Это то, от чего песок в почках, — сказала мне одна бабуля в поликлинике.

— Это то, что вызывает рак, — добавила другая, маленькая старушка в очках.

А почему в почках песок? Что вызывает рак? Что же понимается под шлаками — загрязнениями организма: токсические вещества, или проще — токсины, которые попадают в наш организм из внешней среды или же образуются внутри нас из-за неправильного образа жизни. К сожалению, двадцатый век не может похвастаться благоухающей природой, плодородной почвой, безопасной водой и свежим воздухом. И чем дальше будет развиваться наша технократическая цивилизация, тем сильнее будет угроза для здоровья людей. Мы не можем ни изменить, ни замедлить этого процесса. Единственное, что нам дано, — постараться обезопасить себя от его воздействия. Защититься от загрязнения. Что же мы получаем извне? О, в этом списке вы не найдете ничего нового. Радиацию, ядовитые промышленные выбросы — в воду и в воздух, инсектициды и пестициды, которыми на протяжении длительного времени обрабатывались наши поля, химические и гормональные препараты для повышения урожайности растений и плодовитости животных, материалы для протезирования... Многие беды приносят нам и дурные привычки — курение, пристрастие к алкоголю, наркотикам и употребление некачественных пищевых продуктов, переедание, самолечение. К тому же мы передаем токсины и по наследству. Вдумайтесь: ваш нерожденный ребенок уже отравлен! Потому на

его теле потом выступают аллергические пятна! Яды, содержащиеся в вашей крови, поступают в кровь эмбриона... Все бактериальные и вирусные инфекции, которые перенес ваш малыш в детстве, навсегда оставляют свой след. Мы говорим: болезнь прошла. А на самом деле — она залегла в тканях, спряталась, оставила после себя ядовитые вещества, и пройдут, может, годы, когда вдруг эти токсины о себе решат напомнить. А сколько в нашем теле содержится ядовитых продуктов распада и наших собственных омертвевших клеток, и попавших в организм бактерий и простейших. Всем известно, что хлорированная вода уничтожает микробы. Но куда деваются их мертвые тела? Никогда не задумывались? А все просто: мы их проглатываем с водой, даже с кипяченой. Отрицательные эмоции тоже вызывают выделение токсинов. Конечно, не все остается в нашем организме. Но сколько дряни мы носим в себе! Когда-то я представила себе, что внутри меня нашли приют эти незваные гости, подсчитала, сколько накопилось их во мне, — и буквально на другой день занималась уже очищением. Очень не понравилось мне жить с такой грязью в моих почках, печени, крови, лимфе!

Но как же выяснить, насколько мы отравлены токсинами? О, в этом нет ничего сложного. Еще в 1955 году немецкий врач Г. Г. Рекевег создал *теорию гомотоксикологии, то есть зашлакованности организма*. Он рассматривал болезни как проявление защитных сил человека, нашей иммунной системы против внешних и внутренних токсинов. То есть я болею, потому что во мне скопилась критическая масса токсинов, а мое тело объявило всей этой мерзости войну. Как только установится равновесие, наступит перемирие, я почувствую себя лучше, начну поправляться. *Как же определить степень загрязненности своего организма?*

Рекевег выделил 6 стадий состояния тканей, которые показывают степень зашлакованности организма. На первой стадии, а он назвал ее физиологической, человек сам справляется с выведением шлаков, происходит это благодаря обмену веществ. На второй стадии выделение шлаков из организма патологически увеличено: у нас повышается температура, появляются насморк и кашель, понос, выделение гноя, пота... Могут возникать всевозможные воспаления — уплотнения, покраснения, нагноения, таким путем организм пытается переработать токсичные отходы в нетоксичные. На третьей стадии зашлакованность достигает такого предела, что могут появиться опухоли — фибромы, липомы, полипы, геморрой, а также ожирение или чрезмерная худоба. Эти первые три стадии интоксикации вполне обратимы, организм борется — и он всеми силами старается обратить на это ваше внимание.

Наша соседка — семнадцатилетняя девочка, очень подвижная и хорошенькая, внезапно обратила внимание на то, что ей временами больно нагибаться. Через пару месяцев у нее появились неприятно пахнущие выделения из влагалища. С трудом мне удалось ее уговорить посетить врача: девочка просто-напросто стеснялась. И как мы были потрясены, когда у этой девочки обнаружили фиброму матки.

— Ничего страшного, — успокаивала ее доктор. — Простейшая операция.

Но Оленьке не хотелось на операцию. Часами она сидела у окна и смотрела безысходно-пустыми, потухшими глазами куда-то в сад, где на качелях развлекалась детвора и где еще вчера она тоже всю играла в теннис.

— Вот что, — сказала моя бабка, глядя на такие мучения, — не валяй дурака. Может, и резать не придется. Идем-ка со мной.

С этими словами она Олю увела, и никому из нас не поведала, что она там с нею делала. Только заметили мы, что Оля совсем побледнела и сразу ушла спать. Пару раз водила бабка Ольгу на свои процедуры. А когда настал срок идти на операцию, оказалось, что резать нечего: рассосалась Олина фиброма.

— Скажи, бабуль, что ты делала? — приставали мы к ней.

— Вот помру, Ольга сама расскажет. — Так ничего и не узнали.

И лишь много лет спустя Ольга рассекретила информацию. Оказывается, бабушка по всем правилам врачебной науки проводила курс очистки Олиного организма. И ей удалось спасти свою любимицу от хирургического ножа!

Но не всегда все кончается столь лучезарно. Увы! Если первые стадии упущены, организм подымает белый флаг и начинает потихоньку капитулировать.

На четвертой стадии, которую Рекевег назвал стадией насыщения, появляются симптомы вегетососудистой дистонии, больного постоянно мучают мигрени, начинается остеохондроз, нарушается обмен веществ, не исключен ранний климакс и синдром хронической усталости. На пятой стадии — стадии разрушения — возникают необратимые заболевания: атрофический ринит, парезы, циррозы... А на шестой — злокачественные образования. То есть дорожку к раку мы протаптываем сами, собственным небрежением к своему телу. Рекевег отметил еще одну важную закономерность: сначала токсины накапливаются в коже, в ротовой полости, в желудочно-кишечном тракте; затем они проникают глубже — в печень, почки, половые органы; и в конце концов шлаки заполняют соединительную ткань — кровь, лимфу, мышцы, хрящи.

Вот почему и производить очистку организма тоже нужно поэтапно: от поверхностных органов и тканей к внутренним. Сначала надо привести в порядок кожу, рот, язык, нос и носоглотку, потом — прямую кишку и толстый кишечник, а затем уж — внутренние органы, суставы, кровь, лимфу.

Существует целая наука — *дерматоглифика*, то есть определение состояния человека по его руке. И если вы внимательно рассмотрите собственные пальцы и ногти, они многое смогут вам рассказать о том, как чувствует себя ваше тело. Обратите внимание, не изменилась форма ногтевых фаланг, часто такая деформация свидетельствует о болезнях легких. Если ваши пальцы искривлены и часто отекают, вполне вероятно, что вы страдаете полиартритом. Бугорки на пальцах говорят об отложении солей, о нарушении солевого обмена. Пальцы курильщиков с годами становятся похожими на барабанные палочки, а ногти закруглены. Если вы выпрямите пальцы и попытаетесь свести их вместе, то большое расстояние между пальцами — показатель плохого пищеварения. Появление на ногтях белых пятен и болезненность при надавливании на самый центр ладони рассказывает о скрытом неврозе. При нарушениях работы тонкого кишечника на ногтях мизинцев появляются продольные борозды. Повышенная болевая чувствительность в основании больших пальцев может сигнализировать о нарушениях работы легких.

О многом может поведать нам и *состояние языка*. Все мы знаем, что нормальный язык — розовый и чистый. Но с годами мы все чаще видим, что на языке появляется желтый или белый налет. Чаще всего такое изменение вида языка показывает, что нарушена функция желчного пузыря, а если язык окрашен в желтый цвет и снизу — можно предположить начало



гепатита. Вообще нехорошо, если язык меняет свой естественный цвет: синюшный свидетельствует об ацидозе, бледный — об анемии, темно-красный бывает во время тяжелых инфекционных болезней, пневмониях и почечных нарушениях, красный — дает ишемическая болезнь сердца и различные интоксикации. А если вы взглянули в зеркало и увидели белый налет на языке — скорее всего, это говорит о расстройстве желудочно-кишечного тракта. Иногда на языке заметны неравномерно окрашенные области или места кровоизлияний. Если по правому краю языка выступили красные сосочки, возможно, нарушена функция левой доли печени, если — по левому, то, соответственно, правая. Появление красных сосочков на передней части языка показывает неполадки с органами малого таза. Редко, но можно увидеть географический язык: он весь расчерчен разными по цвету и величине участками. Такой язык рассказывает о хронических заболеваниях кишечника или тяжелых психических расстройствах. Черный язык бывает при сильном обезвоживании организма и поражении желчного пузыря или поджелудочной железы. Лакированный язык — красный, блестящий и начисто лишенный сосочков — свидетельствует о раке желудка, нарушении всасывающей функции кишечника. Язык с глубокими поперечными разломами — показатель мозговых нарушений, если же обладатель такого языка не жалуется на здоровье — то не факт, что через пару лет он не падет жертвой инсульта. Еще язык может быть шахматным, кардинальским, соскобленным, искривленным, с отпечатками зубов... И если вам интересно узнать об этом побольше, то я советую обратиться к книгам Александра Тимофеевича Огулова, который много пишет о самодиагностике по рукам и языку.

Только не делайте поспешных выводов и не падайте в обморок, рассматривая свои пальцы или свой язык. У меня был приятель, который страшно боялся заболеть раком. Так вот, прочитав очередную медицинскую статью, этот солидного вида гражданин тут же летел, как барышня, к зеркалу и начинал себя изучать. После получасового общения со своим отражением он возвращался мрачный, неразговорчивый, рассеянный. Сидит напротив и вздыхает, как филин. Потом поглядит на всех с сожалением, и чувствуешь глубочайшую тоску — так приговоренные к казни прощаются с живыми. Каждый раз он находил у себя нехорошие симптомы. Излечила его от этой мнительности автомобильная катастрофа. В ней он потерял пять зубов, сломал челюсть, руку, два ребра, но перестал придумывать себе болезни. Потому что, как говорил потом, по всем признакам выходило, что через день он умрет от рака мозга! Так что внимательно следите за показателями вашего здоровья, но не принимайте близко к сердцу неожиданно появившуюся трещину на ногте или странно переменявшийся язык.

А лучше всего — займитесь очистительными процедурами. Тем более, что это совсем несложно. Я расскажу здесь о самых простых, но достаточно эффективных, о тех, которые можно делать всем.

#### *Очищение полости рта и глотки*

Даже стыдно напоминать взрослым женщинам, что зубы надо содержать в хорошем состоянии, регулярно их чистить, а рот не забывать полоскать. Но делать это нужно утром и вечером, а еще лучше — каждый раз после еды, чтобы на зубах и между ними не осталось кусочков пищи. Кроме патентованной зубной пасты, можно употреблять не менее полезные народные средства. Моя бабуля пасту ненавидела. Зато чистила зу-

бы смесью соды с солью. И зубы у нее даже в восемьдесят лет были белыми и здоровыми, а десны никогда не кровоточили.

Употребляла она и *специальные растворы для полоскания десен*. Например, готовила полоскание из чистотела. Брала для этого чайную ложку измельченных сухих листьев или корней растения, заливала стаканом кипятка и настаивала 20 минут, после чего полоскала с большой пользой горло, рот и зубы. Можете последовать ее примеру, только запомните: это полоскание пить нельзя, потому старайтесь, чтобы оно случайно не попало в желудок.

В детстве, когда у меня сильно кровоточили десны, бабушка заваривала мне дубовую кору: на полчайной ложки брала стакан кипятка и все это кипятила несколько минут, а потом настаивала 15—20 минут. Очень мне дубовая кора помогала. И не только для лечения десен, но и при стоматитах и ангинах.

А еще бабушка всегда советовала *счищать с языка налет*.

— Это ж ты микробы во рту носишь, — говорила она. Брала специально для этой цели заведенную ложечку, похожую на шпатель, и начинала снимать налет — от корня языка к его концу. Потом полоскала рот, утиралась полотенцем и приговаривала:

— Вот и жить стало легче и дышать здоровее.

Когда я заболела, она и мне чистила язык, потому что во время простуды этот налет на языке прямо-таки делает весь мир отвратительным, так и чувствуешь во рту вкус болезни.

— Очисти язык, и пройдет болезнь поскорее, — советовала бабушка.

До сих пор, когда заболеваю, я несколько раз в день снимаю налет с языка. И поправляюсь, как мне кажется, намного быстрее.

А еще существует замечательный *способ очищения полости рта*. Для этого нужно сосать оливковое, подсолнечное или кукурузное масло. Берут в рот столовую ложку масла и в течение 15—20 минут сосут как конфету. Сперва масло во рту густеет, потом разжижается, и тогда его надо выплюнуть. Глотать масло нельзя! Выплюнутая жидкость должна быть белого цвета, а если она оказалась желтой — значит, вы рано процедуру окончили. Очищение маслом хорошо вытягивает из ротовой полости ядовитые вещества, препятствует образованию злокачественных опухолей. Проводить такую процедуру лучше всего утром натощак или вечером перед сном. Только не забудьте каждый раз хорошо прополоскать рот.

Полезно и периодически *очищать носоглотку*. Для этой цели берут заварочный чайник на 400 мл теплой воды и растворяют чайную ложку соли. Чтобы не пораниться, на носик чайника надевают пустышку (в ней, конечно, надо сперва проколоть дырку) и вставляют конец соски в правую ноздрю, а голову наклоняем так, чтобы левая щека была параллельна дну раковины, и открываем рот. Вода проходит по правой полости носа, по его пазухам, промывает гайморову полость и через левую ноздрю вытечет наружу. Потом такую же операцию производят и с левой ноздрей. Не забывайте только держать рот открытым, потому что иначе имеете шанс наглотаться соленой воды.

Очень полезно такое промывание при воспалении придаточных пазух носа (при гайморите, фронтите), рините, тонзиллите, кистах гайморовой и других пазух, слезотечении, хроническом блефарите, конъюнктивите.

Доктор Елисеева в своей книге «Практика очищения и восстановления организма» приводит потрясающие случаи, когда больным, промывающим носоглот-

ку таким способом, удалось избежать сложнейших операций. Как-то к ней попала пациентка, женщина совсем уже немолодая, которую за три года несколько раз госпитализировали с диагнозом: двусторонние кисты гайморовых пазух, хронический тонзиллит. Что ей только не делали, как только не мучили! Сначала прокалывали пазухи, потом отсасывали гной и промывали антибиотиками. На какое-то время болезнь отступала. А потом беднягу снова клали в больницу. И вот женщине эти мучения надоели. Когда в очередной раз ей стало плохо, в больницу она отказалась идти наотрез. Зато стала промывать ежедневно носоглотку. И недели через две вместе с водой стали у нее выходить всевозможные сгустки и слизь. А к концу месяца рентгенограмма показала, что гайморит излечен.

С тех пор прошло 15 лет. Пациентке уже далеко за 70. Чувствует себя она превосходно. А помогло ей выздороветь простейшее промывание носоглотки.

### *Очищение толстого кишечника*

А сколько неприятностей может доставить нам состояние нашего кишечника! Обычно мы и не подозреваем, что нарушения в работе толстого кишечника сказываются на других органах. Допустим, заболело у нас горло. Мы-то считаем, раз горло — значит, простуда. А виновата наша родимая кишка! Запоры, дисбактериозы, боли и урчание в животе, мигрени, понос, фурункулез, сыпь, неврастения, язвенный колит, артриты, заболевания печени, ангины, риниты, синуситы, герпес, бронхиальная астма, полипы и множество других неприятных вещей вызывают плохое состояние толстого кишечника. И если его своевременно не очищать, может это привести к тяжелым последствиям. А очищать-то известно как. Клизмами. Два раза в месяц, а тем, у кого удален аппендикс, — даже еженедельно

можно проводить эту полезную процедуру, особенно если вы определили, что ваш организм загрязнен.

Но правильно ли вы делаете клизму? Давайте разберемся. Прежде всего для клизмы у вас должна быть либо кружка Эсмарха, либо комбинированная грелка, либо большая спринцовка. Воду для этого мероприятия брать лучше кипяченую, комнатной температуры. Потому что такая вода усиливает перистальтику кишечника. Можно добавить в неё свежий свекольный сок (1 — 2 столовых ложки на литр) или немного лимонной кислоты. Лучшее время для клизмы — 5 — 7 часов утра или 20 — 21 час вечера.

Делать клизму надо в положении, которое вам наиболее удобно: лежа на боку с поджатыми к животу коленями, сидя на корточках, стоя на коленях с упором на локти, стоя оперевшись ладонями в колени или лежа на спине. Живот ваш должен быть расслаблен. И когда вы вводите в кишечник воду, надо энергично тягивать в себя ртом воздух и коротко его выдыхать. Это помогает хорошо втянуть в себя всю воду. Когда вы это проделали, зажмите анальное отверстие специальной прокладкой и постарайтесь минут семь воду не выпускать. Особенно хорошо немного походить, поглаживая живот. От поглаживания проходит боль в кишечнике. Запомните, из вас должна выйти вся вода, ничего в себе не оставляйте. После правильно поставленной клизмы вы почувствуете легкость во всем теле.

Если эти процедуры проводить регулярно, наладится ваше пищеварение, а значит, улучшится цвет лица, кожа станет мягкой и бархатистой. Вы будете не только хорошо себя чувствовать, но и отлично выглядеть. Согласитесь, для женщины это очень и очень важно!

Все мои подруги, страдавшие мелкими недомоганиями, кто раньше, кто позже, открыли для себя целительное действие клизмы. И у многих прошли заста-

релье недуги. Была у меня знакомая, страдавшая постоянными головными болями. Причем сначала у нее начиналась мигрень, а потом прихватывало печень, да так, что бедная женщина изгибалась дугой! Однажды ее чуть не положили на операционный стол. Да благо, хирург оказался умницей. Прощупал он мою Тамару, снял перчатки и велел громовым голосом: клизму ей, срочно!

А на будущее предписал: чтобы очищала кишечник регулярно, длинную рекомендацию по эксплуатации клизмы собственноручно ей написал. И стала Тамара следовать его советам. Что думаете? Через три месяца она о головных болях позабыла, сон улучшился, угри на лице прошли, печень болеть перестала, а походка Тамарина — обычно мелкая, тяжелая, опасливая — совершенно переменялась: стала она как балерина ноги ставить, легко ступать, потому что боль ее боли не мучили.

Правда, кроме совета ставить клизмы, врач еще велел и правильно после очищения питаться.

— Сделай вечером клизму, — сказал он, — а на другой день поголодай. Если почувствуешь себя плохо, живот может заболеть или тяжесть в кишечнике появится, поставь еще парочку клизм. Но не перусердствуй. Если тебе хорошо, никаких клизм не надо. А на следующий день ешь как обычно, только постарайся особенно желудок не нагружать. Лучше соки пей, кефир, компоты Позавтракай полегче, чем обычно. Да, когда после клизмы первый раз будешь голодать, можешь пить натуральные соки. Знаю, тем, кто к этому не привык, первое голодание дается очень трудно.

С той поры так моя Тамара и поступала. Два раза в месяц организм чистила, но и в остальные дни старалась все же не есть опасной или тяжелой пищи. Осо-

бенно ей нравились различные фрукты и овощи. Но подробнее о питании мы будем говорить в следующей главе.

А знаете ли вы, что наши болезни напрямую связаны с нашей конституцией, то есть с телосложением? Что нам изначально дается совет самой природой, как правильнее организовать собственную жизнь в зависимости от того, какими мы уродились? Да ну, скажете, такого не бывает! Но это чистая правда! Все четыре страшных недуга, которыми страдает наше население: атеросклероз и сопутствующие ему сердечно-сосудистые заболевания, рак, цирроз печени и сахарный диабет — связаны с нашим телосложением. И если бы знать, чего опасаться, многим заболеваний удалось бы избежать.

Все мы делимся на четыре конституционные разновидности: *экторморфы церебрального типа, экторморфы респираторного типа, мезоморфы и эндоморфы*. Эти типы довольно четко различаются по внешнему виду. Проще всего определить свой тип по так называемому межреберному углу. Для этого разденьтесь до пояса и встаньте перед зеркалом. Ладонями нащупайте нижнюю границу ваших ребер. Вот угол, который эти ребра образуют, и поможет вам себя классифицировать. У экторморфов он острый, у мезоморфов — прямой, а у эндоморфов — тупой. С годами кроме межреберного угла появляется масса других отличительных признаков. Но помню, в детстве, когда я пришла на отборочные занятия в спортивную школу, первое, что сделал мой будущий тренер, — проверил этот самый межреберный угол. Для занятий спортивной гимнастикой старались брать девочек — экторморфов, поскольку в будущем они не располнеют. Ведь нет ничего неприятнее, чем толстая гимнастка!

**Эктоморфы** обоих типов довольно схожи по конституции, но «церебралы» мелкокостны, они часто сутулятся, у них могут быть тонкие и кривоватые ноги, лица у них с мелкими чертами, лунообразные, округлые. Обычно выглядят они намного младше своих лет. У меня была такая сокурсница — худенькая, бледная, с тощими косичками, которую не пускали на фильмы для взрослых. Так до сорока лет она и не располнела, и даже возраст не отложил на ее лицо значительного отпечатка. Однажды я встретила ее на улице вместе с дочерью. Дочка у нее выросла крупная, широкая в кости и рядом с мамой выглядела скорее младшей сестрой.

Лучше всего у эктоморфов церебрального типа развит головной мозг, недаром моя сокурсница защитила докторскую диссертацию в тридцать три года! И очень часто к этому конституционному типу относятся выдающиеся ученые, особенно математики. К старости кажется, что из всех органов у них остался один — голова. Но чем лучше какой-то орган развит, тем больше он и уязвим. Вот почему эктоморфы этого типа часто страдают нервными заболеваниями и очень склонны к сердечно-сосудистым болезням. Они очень болезненно реагируют на негативное к себе отношение, могут даже придумывать себе врагов и недругов, поэтому и обстановку им надо создавать очень благожелательную. Ведь чуть вы эктоморфа обидели, все отразится на его самочувствии. Моя приятельница сразу плакать начинала, очень трудно было ее успокоить!

**Эктоморфы респираторного типа** намного энергичнее, у них хорошо развиты легкие, плечи широкие, черты лица резкие, профиль угловатый. Они и в движениях могут быть резки, и характер имеют не-

уравновешенный. Была у меня такая знакомая. Существование на самом-то деле милейшее, но уж если ее несло... Нужно, не нужно, она выскакивала с язвительными замечаниями или вопросами на любом собрании, от ее резкостей менее подвижные натуры впадали буквально в столбняк. Но в быту, дома, рядом с любящим супругом, была она достаточно уравновешенна и мила. Как все люди такого конституционного склада, очень любила заниматься спортом, причем работала «на износ». Если она вставала на лыжи, так не для того, чтобы медленно пройти пару километров. Нет, она устраивала себе настоящие гонки по пересеченной местности, страмплинами, ухабами, замаскированными ямами. Это тешило ее бурный темперамент. Она и в детстве славилась тем, что обгоняла в беге на сто метров всех мальчиков школы. И неудивительно! Ведь у этих эктоморфов лучше всего развиты легкие. Потому-то они и страдают чаще других простудными заболеваниями. Но есть один недуг, очень опасный для эктоморфов, — рак. Недаром ведь говорят, что все болезни от нервов! Так вот, тонкая организация нервной системы дает таким людям множество тяжелых переживаний. А постоянные переживания, стрессы, напряжение — какая еще более благодатная почва нужна для развития этого недуга?

Поэтому-то эктоморфы должны ограничивать себя в еде, им нельзя употреблять копчености и жареную пищу, а, наоборот, нужна щадящая диета: свежие овощи, фрукты, организм сам требует зелени. Сколько мою подружку помню, она все время жевала какую-нибудь травку. Особенно когда обижалась на кого-нибудь. Тут же бежала в ларек и возвращалась с яблоком или апельсином. А уж о пользе противоракового питания и говорить не стоит. Часто эктоморфы сами чувствуют тягу к зеленому чаю или изюму. А если не

чувствуют — значит, просто не прислушивались к себе как следует.

**Мезоморфы** выглядят потрясающе. У них красивые мускулистые тела, лица с правильными чертами, но мимика малоподвижна, поэтому часто создается впечатление, что на лицо надета маска, хотя на самом деле это не так: мезоморфы просто не умеют морщиться или хохотать до слез, они не будут изо всех сил хлопать в ладоши или прыгать от восторга. Есть у них и своя особенность — мезоморфы часто капризны. Лучше всего у них развиты кости, мышцы и сердечно-сосудистая система. Вот почему с годами у них возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Нередко они не обращают внимания на свое самочувствие и не замечают надвигающейся болезни, даже инфаркты умудряются «переходить» на ногах. С возрастом резко увеличивается их масса тела, а у многих начинается сахарный диабет. Чтобы как-то помочь своему организму, мезоморфы должны отказаться от продуктов, несущих им болезни. Им не стоит есть копченые и жареные продукты, жирное мясо и колбасу. Мясо и рыбу лучше отваривать небольшими кусочками, а бульоны не употреблять. Так как они склонны к ожирению, лучше ограничить употребление мучных и сладких блюд, отказаться от острой и соленой пищи, и ни в коем случае нельзя курить. Мезоморфам свойственно чувство «мышечной радости», потому они обожают спортивные тренировки и физический труд, но с годами, как правило, начинают вести малоактивный сидячий образ жизни. Такая перемена как раз и сказывается на здоровье. Поэтому даже если вы не занимаетесь спортом регулярно, не упускайте возможности хорошо поразмяться — спорт вполне может заменить физическая работа на дачном участке и посто-

янные пешие прогулки. Очень полезны и такие занятия, как игра в теннис или бадминтон.

**Эндоморфы** очень склонны к полноте, у них широкие бедра и плотное тело. К старости они начинают быстро грузнеть. Но они очень красивы, лица у них выразительны, мимика живая и подвижная. Чаще других, что-то рассказывая, эндоморфы прибегают к жестам, а не к словам. У них хорошо развиты кишечник, печень, поджелудочная железа. Но ожирение, которым страдают эндоморфы, приводит их к сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и раку. В отличие от других, этим людям очень трудно отказаться от того, что они любят больше всего в жизни. А больше всего они любят поесть. Была бы возможность, эндоморфы вообще не вставали бы от стола! Они могут обедать и десять раз в день! А если их рацион резко ограничить, эндоморфы переносят это очень тяжело, они постоянно испытывают чувство голода. Из-за этого становятся иногда неспособными решить простейшую задачу, требующую минимального умственного напряжения. Им совершенно нельзя курить. Нельзя даже прикасаться к вину. Дело в том, что и к алкогольным напиткам эндоморфы относятся так же, как к прекрасной еде. То есть они гурманствуют. И незаметно спиваются. Потом отучить их от алкоголя очень трудно, а иногда — невозможно. Чтобы как-то уберечь эндоморфов от болезней, их надо научить не переедать и употреблять малокалорийную пищу — овощи, несладкие фрукты, нежирное мясо и рыбу, творог, бобовые, хлеб грубого помола, пшеничную, перловую и овсяную каши. И постоянно следить за собой. Впрочем, это относится ко всем биологическим типам без исключения!

Как только вы заметили неполадки в своем организме, приступайте к очистительным процедурам.

### Третий шаг

Помните, что делали римляне, если обильно ублажили себя едой? Они выходили из-за стола и опустошали свой желудок. Поверьте, эта процедура более гуманна, чем запихивать в свой живот огромное количество несовместимых друг с другом продуктов, пока там не образуется некая гремучая смесь и придется звонить в «неотложку»!

Когда-то знаменитый ученый Илья Ильич Мечников сказал, что здоровье начинает заботить людей в том возрасте, когда оно безвозвратно потеряно. Вот почему было бы идеальным установить конституционный тип еще в раннем детстве, чтобы и воспитывать малыша, вырабатывая спасительные для него пристрастия и привычки. Но и отказываться от борьбы с самим собой в позднем возрасте тоже глупо. Ведь всегда есть шанс поправить, собственное здоровье. Недаром древние мудрецы говорили, что вернейший путь к смерти. — ничего не делать.

## Четвертый шаг: РАДОСТЬ ЖИЗНИ



Настрой на день:  
**Жизнь приносит мне радость  
и любовь**

Так я себе сказала, когда все, кажется, беды меня преследовали, когда несчастье валилось за несчастьем, когда на душе у меня было тяжело и муторно. Еще бы! Только что я рассталась с любимым человеком. Закрывать бы глаза руками и плакать, плакать, плакать... Нет, я постаралась улыбнуться. Подошла к зеркалу, поглядела на себя, покачала головой и твердила как заклинание: жизнь приносит мне радость и любовь, радость и любовь, радость и любовь... И боль уходила. Пусть не сразу, пусть с трудом, но она уходила. Я стала чувствовать, как отпускает страшный ледяной холод внутри. Как губы робко пробуют улыбнуться.

Ничего, Тася, мы выстоим. Ты сильная. Ты сможешь и это.

Я шла по улице, смотрела на кружащийся в воздухе снег и говорила самой себе, что жизнь прекрасна.

А потом я поняла, что и на самом деле — ничего не случилось. Город остался городом. Такой же родной и уютный. Я осталась собою. Только обрела еще один урок.

Все хорошо. Все совершенно прекрасно.

**ЖИЗНЬ ПРИНОСИТ МНЕ РАДОСТЬ И ЛЮБОВЬ.**

Любовь, по словам Луизы Хей, самое сильное средство против всех недугов и болезней. Вот почему сердце мое открыто любви. Я хочу любить и получать от-



ветную любовь. В мыслях своих я вижу себя счастливой и радостной, на моем лице нет слез и злых морщин, душа моя тоже свободна и чиста, все мои мечты воплощаются, мне не о чем беспокоиться, и покоя моего и счастья никто не сможет разрушить. Потому я могу поделиться своей любовью. Удивительно, чем больше ею делишься, тем больше ее становится. Люди на улицах окидывают меня мрачным взглядом, а я стараюсь им улыбнуться и вижу, как разглаживается зло в углах их ртов, как светлеют глаза. Луиза Хей научила меня окружать любовью самый незначительный предмет в мире, научила прощать тех, кто вольно или невольно причинил мне боль. Люди часто делают зло не задумываясь. Если я их за это не могу простить, значит, зло перейдет и на меня, а это принесет мне же множество бед. Потому, когда мне было так плохо, я постаралась представить того, кто мне причинил боль. Мне стало за него тревожно, и я простила его. Милый, думала я, как же ты так мог поступить? Я очень тебя люблю, я хочу, чтобы в твоей жизни было все хорошо. И себя я простила, ведь не будь каких-то ошибок с моей стороны, вряд ли мы бы расстались!

Все свершившееся уже свершилось. Надо просто принять это. Надо объять любовью весь мир. Он так хорош! Вот среди снежного двора маленький мальчуган выгуливает свою собаку. Снег лежит на его шапке, он смеется, пес радостно лает. Бабушка в полосатом платке осторожно пересекает улицу. Как трогательно она держит за руку своего внука. Птицы клюют крошки хлеба в сквере... Боже, как великодушен и щедр этот мир! Как он прекрасен!

*Жизнь приносит мне радость и любовь.*

Мое тело:

## **ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЖИТЬ - И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ**

*Питание, полезное и вкусное.*

*Пищевые добавки.*

*Вспоминаем о дикорастущих травах.*

*Новые продукты и рецепты.*

— А ты толстая, — усмехнулась я, оглядывая свое отражение. — Давай-ка станем лучше.

Тогда я не представляла еще, каким стройным и красивым может быть мое тело. Тело! Я к нему относилась как к чему-то навязанному судьбой. Все Мои родные не страдали худобой, вот, видимо, и я пошла в них. Но теперь я видела, что достигла той степени полноты, которая не красит женщину. И тогда я решила: с этой минуты я начну питаться правильно, стану прислушиваться к самой себе. И вспомнила, что иногда и ем-то не потому, что мне этого хочется, а просто потому, что время пришло. Если я стану слушать свой организм...

Я прислушалась. Тело говорило, что ему не нравится, как я с ним обращаюсь. Оно страдало от моей невнимательности. Вот почему я и подумала, что настал час проявить к нему материнскую заботу. И я стала читать... Прочитав гору литературы о правильном питании, я открыла для себя несколько правил, которые необходимо соблюдать, чтобы выглядеть молодой и после сорока.

Правило первое: Не вреди организму

Как можно едой ему навредить? О, проще простого! «Ложками мы роем себе могилу», — гласит народ-

ная мудрость. И это на самом деле так. Обжорство, или кревоугодие, недаром считалось одним из тяжелых грехов. Помню, пришла я раз на исповедь, батюшка меня и спрашивает, расскажи, мол, о грехах. Много разных я перечислила, и о нехороших мыслях не забыла. А вот ведь — о переедании не вспомнила. Тогда он мне в глаза посмотрел и сказал тихо: «А ты подумай, подумай, есть у тебя еще грех... Вернешься домой, подойди-ка к зеркалу». Это он об обжорстве и говорил. Позже я поняла.

А когда решила, что питаться буду правильно, стала следить за количеством снeди, которую обычно заглатывала не задумываясь. И как только стала следить — тело само подсказало: тебе, Тася, вполне хватит и трети твоего обеда. Поначалу мне трудно было остановиться, но постепенно я научилась сдерживать аппетит. Специально сначала клала на тарелку полноценное блюдо, а потом выкраивала из него третью часть. Это-то и был мой обед. И признаюсь: голодной я себя не чувствовала. Но сразу взять и сесть на полуголодную диету чрезвычайно вредно для организма. Вот почему я сбавляла количество еды понемножку. Через две недели стала замечать, что теперь вроде бы съедаю норму.

Может, Научиться за собой следить меня подвигло прочитанное где-то утверждение, что наиболее подвержены онкологическим заболеваниям люди, чей вес превышает нормальный на 25%. Потом я стала внимательно изучать свой рацион и отказалась сразу же от всех продуктов, которые мне вредны, — от копченостей, жирного мяса, консервов. Потому что всегда лучше есть то, что не сможет тебе навредить.

Однажды в медицинской газете я обнаружила целый список консервантов, которые опасны для нашего здоровья. Никогда не думала, что какие-то пище-

вые добавки могут оказывать на нас губительное воздействие. А оказалось, что почти все продукты, которые прошли термическую обработку, снабжены консервантами. Одни — чтобы сохранить вкус и цвет, другие — чтобы могли дольше храниться. Практически не существует продуктов без консервантов. Разве что свежие овощи и фрукты, рыба и мясо. Все, что мы перерабатываем на заводах, пастеризуем, коптим, маринуем или солим, — снабжено консервантом. Изготовители продуктов обязаны указывать на упаковках, какой консервант использован, но там не стоит его полное название, только индекс. Так вот существует целый список запрещенных к употреблению консервантов! А их все равно используют. Особенно часто мы сталкиваемся с вредными пищевыми добавками, когда покупаем импортные продукты — а их сейчас намного больше отечественных! Развитые западные компании обычно выпускают продукты трех категорий: 1-я предназначена для внутреннего потребления, 2-я — для экспорта в развитые страны, 3-я — для экспорта в страны третьего мира. Увы, 80% продуктов, сигарет, напитков, которые мы получаем из-за рубежа, предназначены для развивающихся стран.

Для нас с вами, милые мои женщины! Эта продукция давно запрещена для употребления в странах — членах Организации экономического сотрудничества и развития. Так что, прежде чем купить маргарин или сок, сначала стоит посмотреть, каким индексом снабжена продукция.

Вот список эмульгаторов, обозначенных символом E, которые опасны для вашего здоровья:

102 — опасный, 103 — запрещенный, 104 — нежелательный, 105 — запрещенный, 110 — опасный, 111 — запрещенный, 120 — опасный, 121 — запрещенный, 122 — нежелательный, 123 — очень опасный, 124 —

опасный, 125 — запрещенный, 126 — запрещенный, 127 — опасный, 130 — запрещенный, 131 — ракообразующий — канцерогенный, 141 — нежелательный, 142 — ракообразующий, 150 — нежелательный, 152 — запрещенный, 171 — нежелательный, 173 — нежелательный, 180 — нежелательный, 210 — ракообразующий, 211 — ракообразующий, 212 — ракообразующий, 213 — ракообразующий, 215 — ракообразующий, 216 — ракообразующий, 217 — ракообразующий, 221 — вызывающий расстройство кишечника, 222 — вызывающий расстройство кишечника, 223 — вызывающий расстройство кишечника, 224 — вызывающий расстройство кишечника, 226 — вызывающий расстройство кишечника, 230 — вреден для кожи, 231 — вреден для кожи, 232 — вреден для кожи, 238 — вреден для кожи, 240 — ракообразующий, 241 — нежелательный, 250 — вызывающий расстройство давления, 251 — вызывающий расстройство давления, 311 — вызывающий сыпь, 312 — вызывающий сыпь, 313 — вызывающий сыпь, 320 — повышенный холестерин, 321 — повышенный холестерин, 322 — повышенный холестерин, 330 — ракообразующий, 338 — вызывающий расстройство желудка, 339 — вызывающий расстройство желудка, 340 — вызывающий расстройство желудка, 341 — вызывающий расстройство желудка, 407 — вызывающий расстройство желудка, 450 — вызывающий расстройство желудка, 461 — вызывающий расстройство желудка, 462 — вызывающий расстройство желудка, 463 — вызывающий расстройство желудка, 465 — вызывающий расстройство желудка, 466 — вызывающий расстройство желудка, 477 — нежелательный.

А теперь вспомните, сколько продуктов, отмеченных индексом E, вы съели хотя бы за последний месяц. Правда, приятное воспоминание?

Вот почему лучше всего употреблять в пищу *натуральные продукты*, то есть не прошедшие заводскую обработку, хотя и в них может содержаться немало неприятных примесей, ведь выращивают растения и животных, которых мы едим, на земле, где не сильно хорошо с экологией! Но я знаю точно, от чего необходимо отказаться, чтобы не кончить дни на больничной койке: от всевозможных колбас, копченой грудинки и корейки, от рыбных и мясных консервов, даже от овощных консервов, соусов, маргарина... И готовить дома тоже лучше, не стараясь использовать много жира, потому что при жарке не только теряются все полезные вещества, но и возникают опасные для здоровья канцерогенные соединения.

Ученые однажды поставили такой опыт: одних крысы кормили обычной пищей, а контрольной группе давали в качестве пищи то, что осталось на сковороде после того, как на ней долгое время жарили рыбу. И крысы заболели раком. Да-да, нашим хвостатым волонтерам потребовалось буквально две недели канцерогенного рациона, чтобы умереть от опухолей! А ведь как часто мы экономим жир, в котором жарили мясо, и готовим на нем картофель! Поливаем этим ядовитым месивом пищу! Так вкуснее, говорим... Какие мы глупые...

Даже вполне достойный уважения жир, не использовавшийся для жарки, тоже вреден, особенно для людей с предрасположенностью к раку молочной железы. Нет хуже заболевания, чем ожирение, а изрядное потребление жира к этому-то и приводит. Появилось ожирение — значит, впереди вас ждут гипертония, варикозное расширение вен, холецистит, диабет, суставные заболевания... А вот оливковое масло и рыбий жир — ешьте на здоровье. Да и некоторые сорта жирных рыб рекомендуют как противоопухолевое средство.

Кроме жиров, очень осторожно нужно использовать и вполне привычные продукты: сахар, макароны, белый хлеб, всевозможные кондитерские изделия. Если вы очень любите пить сладкий чай, почему бы вам вместо сахара не использовать мед? Века тому назад, когда славяне не знали сахарной свеклы, они пили замечательные сладкие напитки, которые готовили именно на меде. И если нет у вас аллергии на этот великолепный целебный продукт, так пейте чай с медом. Вкусно и полезно!

А вместо белого хлеба и макаронных изделий употребляйте лучше хлеб из цельных зерен, типа хлеба «Здоровье», и такие крупы, как овсянка, рис, гречиха. Старайтесь использовать меньше соли, потому что в продуктах уже содержатся естественные минеральные соли. А если вам пища кажется безвкусной, так лучше берите йодированную соль.

С годами наш организм начинает требовать другого питания, — если вы к нему прислушаетесь, то поймете, что ему хочется не мяса, а рыбы и овощей. Дело в том, что пожилые люди подвержены атеросклерозу, а мясо способствует развитию этого заболевания: в нем содержатся азотистые экстрактивные вещества (креатин, мочевина, пуриновые вещества). Если совсем от мяса отказаться не можете, так не варите хотя бы костных бульонов: во время варки в бульон попадает множество токсичных веществ, коллаген соединительной ткани превращается в желатин и дает непосильную нагрузку на почки, откладывается в суставах.

Правило второе: ешьте больше полезных продуктов

Так вы поможете своему организму противостоять болезням. Все вы знаете о пользе овощей и фруктов. Так вместо мясных консервов купите лучше свежей капусты, сделайте себе салат, попробуйте такое замеча-

тельное растение, как шпинат. Сейчас почти все это можно купить в ближайшем овощном магазине! Но постарайтесь не покупать продукты у метро. На рынках и в магазинах вся продукция проходит обязательную проверку, вот почему вы можете быть уверены, что вам не продадут нитратную капусту или пестицидный картофель. Но запомните, лучше всего любой продукт сначала понюхать. Когда я решила правильно питаться, судьба столкнула меня с директором маленького вегетарианского кафе.

— Я покупаю продукты по запаху, — сказала мне эта опытная женщина. — Не смотрю на красивые упаковки, потому что почти всегда в красивой упаковке лежит не совсем то, что хочет мой организм. Подхожу я к продавцу и прошу показать мне товар. Посмотрю, принохаюсь, спрошу свое тело, нравится ли ему будущая еда. И если тело мне скажет, что выбор хороший, только тогда я делаю покупку.

Я усвоила это нехитрое правило. И жить сразу стало так легко! Достаточно почувствовать запах. Если мне этот запах приятен, значит, от продукта я получаю только пользу. Если мне он не нравится, лучше оставить этот продукт в магазине.

Особенно я слежу за своим питанием зимой и весной, то есть в те сезоны, когда организм наш ослаблен и устал от холода. Все блюда я обильно снабжаю зеленью. Петрушка, укроп, сельдерей, кинза, салат, зеленый лук — все идет в дело. Петрушка чрезвычайно богата калием, кальцием, натрием, много в ней и витаминов. Это растение используется и в профилактических, и в лечебных целях. При заболевании почек, циститах из нее готовят настои. Заливают столовую ложку зелени стаканом кипятка, настаивают час, процеживают и принимают потом по половине столовой ложки два раза в день. А укроп хорошо регулирует работу ки-

щечника. Очень я уважаю и салаты. Это незаменимое средство при ожирении. Хорош он и при бессоннице. Недаром еще римский врач Клавдий Гален рекомендовал его для успокоения нервной системы. Приготовьте настой из салата — на 20 г салата стакан кипятка — и будете спокойно спать всю ночь.

Но не только огородные растения полезно включать в наш рацион. Сколько существует **вкусных дикорастущих трав!** А сколько в них содержится необходимых нам витаминов! Особенно хорошо использовать эти растения, когда на наших огородах еще не созрели первые овощи. Только нужно обязательно помнить, что нельзя срывать травы вблизи от дорог или прямо среди населенного пункта. Однажды моя кузина пришла домой с целым букетом замечательно красивого растения — кипрея. Изготовила из него салат. А наутро оказалась в больнице. Почему? Да кипрей, которым она захотела разнообразить свой стол, содержал множество токсичных веществ: сорвала она его по незнанию прямо у платформы, где ожидала электричку. Врачам удалось девушку откатать, только теперь она твердо знает: всю зелень, предназначенную для еды, можно собирать лишь в километре от путей сообщения или ферм. Никакое растение теперь ее не соблазнит, если рядом по дороге пылит автобус!

Но благодаря кухне я узнала множество рецептов, как приготовить вкусную бесплатную еду.

Хотите попробовать?

#### *Кипрей, или иван-чай*

Растет в сухих светлых местах, по опушкам лесов, на гаях, на вырубках.

Хорошо помогает при головной боли и бессоннице, стимулирует кроветворение, повышает иммунитет.

Используется при анемии, малокровии, как регулятор деятельности желудочно-кишечного тракта и средство дополнительной терапии при лечении злокачественных опухолей.

#### *Щи зеленые из кипрея (иван-чая)*

Взять по 100 г свежей зелени иван-чая, крапивы и листьев щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, пол-яйца, 20 г сметаны, соль, специи.

Зелень опустить в кипяток на пару минут, откинуть на сито, нашинковать и потушить с жиром. Морковь и лук пассеровать. Отварить на воде или бульоне картофель, добавить приготовленную зелень. В конце варки посолить и положить специи. При подаче на стол заправить сметаной и яйцом.

#### *Каша из корней иван-чая*

Взять один стакан корневищ иван-чая, 2 — 3 моркови, полстакана изюма.

На дно кастрюли уложить морковь, натертую на крупной терке, на нее — сухие размолотые корни иван-чая (сырые нужно нарезать на кусочки), покрыть все это промытым изюмом. Залить содержимое горячей водой, едва покрывая верхний слой, довести до кипения и варить 3 — 4 минуты, оставив преть под закрытой крышкой (сняв с огня) еще 8 — 10 минут. Подавать слоями или предварительно перемешав, заправлять сметаной или сливочным маслом.

#### *Заячья капуста — кислица*

Растет в тени деревьев в елово-пихтовых и смешанных лесах, по берегам лесных ручьев. Растение влаголюбиво. Содержит щавелевую кислоту, оксалаты, рутин, витамин С.

Рекомендуется при болезнях печени, почек, нарушении пищеварения, желтухе, цинге. Сок кислицы применяют при атеросклерозе и предраковом состоянии желудка.

#### *Тушеный картофель с кислицей*

Взять 1 стакан кислицы, 1 кг картофеля, 50 г маргарина, 2 головки репчатого лука, пару зубчиков чеснока, полстакана бульона, пучок укропа, полстакана зеленого лука.

Картофель нарезать крупными кусками и жарить в масле до золотистого цвета. Репчатый лук мелко нарезать, добавить в картофель и жарить 3 — 5 минут, после чего влить бульон и тушить еще 10 минут. Щавель, укроп, зеленый лук нарезать, кислицу можно оставить целой. Перемешать с картофелем и подавать на стол.

#### *Паста из кислицы*

На 50 г кислицы — 100 г сливочного масла и 10 г столовой горчицы, соль по вкусу.

Кислицу пропустить через мясорубку, добавить сливочное масло, горчицу, соль, все перемешать и использовать для бутербродов.

#### *Лопух большой*

Растет почти повсеместно — во дворах, на пустырях, огородах, по оврагам. В отличие от лопуха войлочного обертки цветочных корзинок голые и зеленые.

Препараты лопуха рекомендуют при сахарном диабете, мочекаменной болезни, как мочегонное, ранозаживляющее, антиоксидантное средство. Применяют в терапии артритов, артрозов, при ревматизме и подагре. Молодые листья лопуха пригодны для салатов, корни употребляют для супов и вместо картофеля.

#### *Лопух по-корейски*

Срезанные зеленые (не красные) ростки, высотой не более 30 см, с еще не распустившимися листьями (500 г) замочить на ночь в холодной воде, чтобы удалить специфический запах, прокипятить 20 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, снять со стеблей кожицу, нарезать кусочками по 5 — 6 см, положить в кипящее растительное масло. Когда кусочки сожмутся, вынуть их, посолить, поперчить, добавить соевый соус (или гранатовый экстракт), посыпать поджаренными и с истолченными семенами кунжута, тыквы или подсолнечника, добавить 2 зубка истолченного чеснока и 1/4 крупной нашинкованной луковицы и тушить до готовности.

#### *Повидло из лопуха*

Существует несколько способов приготовления такого повидла.

##### *1-й способ.*

400 г корней лопуха и 200 г щавеля измельчить и сварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито, добавить 1 кг сахарного песка и варить до готовности.

##### *2-й способ.*

В 1 л воды влить 50 г уксусной эссенции, довести до кипения. В кипящую жидкость опустить 1 кг измельченных на мясорубке корней и варить до мягкости, после чего протереть через сито, добавить 1 кг сахарного песка и варить до готовности.

#### *Спорыш (горец птичий)*

Растет на лугах, в кустарниках, на лесных полянах, на болотах и отмелях, в песках, вдоль дорог, на огородах.

В свежей траве содержится много протеина, клетчатки, каротина, витамина К и микроэлементов. По содержанию витамина С она превосходит кольраби.

Обладает общеукрепляющим действием, используется как мочегонное средство, способствует повышению свертываемости крови, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Применяется при гипертонии и как успокаивающее средство.

#### *Котлеты из спорыша*

Взять 100 г спорыша, 60 г картофеля, 1/2 яйца, 2 головки репчатого лука, 6 веточек петрушки, 15 г растительного масла, 10 г панировочных сухарей или 8 г муки.

Спорыш перебирают, моют, крупно нарезают, солят и припускают 7 — 8 минут. Затем отжимают, соединяют с натертым картофелем, яйцом, нашинкованным луком, петрушкой. Массу перемешивают. Формуют котлеты, панируют в сухарях или муке и жарят во фритюре.

#### *Суп-пюре из спорыша*

Взять на 1 л воды, 200 г молодых побегов спорыша, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 свежих помидора или 2 столовых ложки томатной пасты, 2 столовые ложки жира, полстакана риса, полстакана сметаны, соль и перец по вкусу.

Спорыш тушить в небольшом количестве воды с 1 ложкой масла. Морковь и петрушку мелко нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета, затем добавить очищенные от кожицы помидоры или томатную пасту и тушить еще 5 минут. Вскипятить 1 л воды, положить рис и варить 15 — 20 минут. Спорыш протереть через сито вместе с овощами, выложить в кастрюлю с рисом, положить лавровый лист и варить еще 15 — 20 минут, при подаче на стол по желанию заправить сметаной.

#### *Пырей ползучий*

Растет повсеместно, известен всем как сорняк.

Настой корневищ используют как мочегонное средство при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, при циститах, нефритах, мочекаменной болезни. Отвар корневищ полезен при неврозах мочевого пузыря. Употребляют при нарушении обмена веществ.

В пищу употребляют корневища пырея, которые высушивают, размалывают и превращают в муку. Из этой муки варят каши и кисели.

#### *Охотничьи хлебцы из пырея*

Корневища пырея (1 кг), 2 яйца, 1 стакан молока, 1 стакан муки, 25 г дрожжей.

Вымытые корни отварить, дважды пропустить через мясорубку, добавить дрожжи и часть молока и поставить на брожение на 6 — 10 часов. Влить оставшееся молоко, яйца и добавить муки до нужной густоты. Сформовать маленькие булочки 50 — 100 г и выпекать в духовке.

#### *Огуречная трава*

Это растение можно великолепно использовать как заменитель огурцов в окрошке, салатах, холодных борщах. Трава очень неприхотлива и через месяц после посадки дает уже хороший урожай. Поэтому ее иногда разводят любители огородничества.

Сок этой травы во время цветения повышает работоспособность, улучшает настроение, снимает раздражительность и депрессию, приносит облегчение, если сердечные недомогания происходят от нервных причин.

Знаменитый поэт Гете очень любил салаты из огуречника, а франкфуртский зеленый соус был вообще его любимым блюдом.

#### *Франкфуртский зеленый соус*

Две горсти зелени (огуречник, одуванчик, крапива, мята, щавель, петрушка, зеленый лук, укроп) нарезать очень мелко. Добавить два нарубленных крутых яйца, тонко нашинкованную луковичу. Все это смешать и залить соусом из 1 стакана простокваши с перцем по вкусу, соком и цедрой половины лимона. Подавать к овощным блюдам.

Не потому ли, что часто Гете пользовал этот продукт, он до глубокой старости сохранил трезвость мысли, ясный и четкий взгляд на мир, завидный оптимизм и свежесть чувств? Ведь все компоненты этого зеленого соуса содержат огромное количество витаминов и способны продлить молодость.

Неплохо освоить и такой великолепный источник оздоровления, *как одуванчик*. Ведь содержатся в этом незамысловатом цветке инулин, сахара, белковые вещества, органические кислоты, витамины В<sub>2</sub> и С, железо, калий, марганец, фосфор, молибден, медь, никель, кобальт... Но лучше всего усваивается эта таблица Менделеева в присутствии вещества тараскацина, которое и дает одуванчику горький терпкий вкус. Так что, если хотите использовать одуванчик для приготовления салатов, постарайтесь не вымачивать его, потому что таким образом вы удалите тараскацин. Конечно, растение станет вкуснее, но сколько полезного вы потеряете! Лучше приоровитесь к его вкусу или добавляйте такие компоненты, которые смогут скрасить горьковатый вкус одуванчика.

*Сныть* известна любому огороднику. Это не трава, говорят они, а бич Божий. Сколько ее ни выпалываешь, вновь она норовит вылезти на свет. А между тем сныть — прямо кладовая витамина С. И вкус у нее приятный. Очень неплохо из нее готовить салаты, особенно в смеси с иными травками. А если настоять 3 ложки сныти на 2 стакана кипятка в течение 2 часов и процедить полученный раствор, так это великолепное средство при неполадках с кишечником, подагре, ревматизме. Пить настой следует по половине стакана 4 раза в день до еды.

Полезна и *крапива*, содержащая множество витаминов. Целебные свойства этого растения известны еще с древних времен. И до сих пор ее с успехом употребляют в пищу даже очень привередливые горожане. А готовят из крапивы множество блюд — и супы, и салаты, и котлеты, и даже пекут с крапивой пирожки!

О *щавеле* и говорить не приходится! Кто не знает, что вкуснее всего на свете суп из щавеля, особенно весной, когда капуста еще выпустила только первые листья, а огурцов и помидоров ждать больше месяца... Пишу вот, а перед глазами — соблазнительная тарелка со щавелевым супом. Эх, сейчас бы пропустить листочки через мясорубку, заправить ими бульон, прокипятить как следует, а потом добавить в суп мелко нарезанное куриное яйцо и пару ложек сметаны! Наслаждение!

Из дикорастущих трав часто готовят салаты. В первые весенние дни, когда молодая зелень нежна и наиболее богата витаминами, хорошо устроить себе маленький праздник. Нарвите съедобных трав, обдайте их кипятком, нарежьте мелко, добавьте репчатого лука, а потом заправьте маслом или сметаной. А еще лучше, возьмите с собой на прогулку детей, покажите им



полезные травы, научите распознавать, — как это в будущем им пригодится!

Зимой же, когда земля покрыта снегом, используйте давно забытое современным человеком блюдо: *пропущенную пшеницу*. Когда-то на Руси оно считалось незаменимым кушаньем и было даже включено в старинную русскую книгу «Прохладный вертоград». Называли его наши предки «пшеничным илом», писали, что он все внутренности укрепляет и силы телесные утверждает. То есть целительные свойства проростков пшеницы были известны уже века тому назад. В Китае тоже знали о пользе молодых ростков пшеницы. До наших дней дошел труд по фармакологии, в котором древнекитайский врач Ли Ши Чжен рекомендовал проращивать фасоль, ячмень, пшеницу, сою. Он использовал эти растения для лечения ревматизма, при ожирении и различных воспалениях.

А мы сейчас утратили связь с землей. Нам невдомек, как полезны могут быть не только зерна, из которых варят каши, и мука, из которой пекут хлеб, а и только что проклюнувшиеся молодые зеленые росточки. Зерна ведь тоже можно употреблять в сыром виде. Достаточно пропустить их через мясорубку, залить кипятком, добавить ложку меда и немного масла. Пожалуйста, ваш завтрак вас ожидает!

Из проросших зерен можно приготовить замечательный *напиток реджевелака*, иначе — пшеничную вытяжку. Для этого надо взять полчашки мягкой пшеницы и 6 чашек профильтрованной воды. Замочите зерна в 2-литровой банке, покрытой марлей, на 10 — 15-часов. Затем слейте воду и оставьте зерна прорасти на два дня. Потом снова залейте проростки водой (объем воды в 3 раза больше объема проростков) и оставьте при комнатной температуре еще на сутки. Затем слейте жидкость — реджевелака — в другую банку. Закройте

ее и поставьте в холодильник. Так полученный напиток можно сохранить еще несколько дней.

*Проростки* хороши тем, что *содержат* витамин Е (токоферол), и этот витамин усваивается организмом намного лучше, чем синтетический. Он улучшает работу сердца, нормализует половую функцию и повышает иммунитет. Это один из самых необходимых нам витаминов.

К тому же он защищает организм от рака.

Содержится в проростках и витамин А (ретинол), который улучшает зрение, дает коже бархатистость и нормализует половую функцию. Витамин А, иначе витамин роста, содержится в огромных количествах в проростках горчицы и люцерны.

Витамин В повышает иммунитет, улучшает память, помогает в борьбе со стрессами, и больше всего этого замечательного витамина в проростках пшеницы, ржи, люцерны.

А витамина С, необходимого для нашей кожи, зубов, десен, сосудов, очень много в проростках всех злаков и бобовых. Вот почему приверженцы такого питания убеждены: будете питаться проростками, не заболите простудами, не подцепите инфекционные заболевания, отдалите старость и всегда будете полны сил.

Ничего сложного в проращивании зерен нет, но для того, чтобы получить урожай зеленых ростков, требуется специальным образом подобранный грунт. И сейчас в Санкт-Петербурге можно купить мешочек грунта вместе с готовыми для проращивания зернышками. К этому набору прилагается очень подробная и понятная инструкция.

Я видела женщину, которая употребляет такие вкусные и полезные добавки к питанию не один год. Ей далеко за 60, но выглядит она ослепительно — во-

лосы почти не тронуты сединой, кожа нежная и мягкая, морщин практически не видно, сразу и не подумаешь, что ей столько лет.

— Если бы не проростки, Тасенька, я бы едва ходила. Врачи когда-то сказали, что у меня запущенная язва желудка и, скорее всего, без операции не обойтись. Тогда-то я и стала искать что-нибудь, что сможет мне помочь. Пробовала много способов... очень хорошо помогла мне, например, свежая земляника — язва зарубцевалась, но зимой-то земляники нет, и я нашла еще одно спасительное средство — именно эти проростки. Спасибо зеленым росточкам, спасли мне они жизнь!

А я, на нее глядя, подумала, что не только спасли жизнь, но и продлили молодость. Потому что более активного, веселого, жизнерадостного человека я, пожалуй, редко встречала среди ее ровесниц.

Кроме проростков хороши для нашего оздоровления и *пшеничные зародышевые хлопья* «Флэйк». Купить их можно почти в любой аптеке. Зародышевые хлопья изготавливают из пшеничных зародышей, специальным образом обрабатывают и используют как активную пищевую добавку. Каких только полезных веществ в них не содержится — белки, витамины, целлюлоза, гемицеллюлоза. По пищевой ценности они не уступают куриным яйцам. Что интересно, в пшеничных хлопьях совсем нет крахмала! Можно им питаться и здоровым, и больным, никаких нежелательных последствий они не вызывают, а иммунитет организма поднимают. Сама однажды проверила.

Весь тяжелый зимний гриппозный период я ела систематически понемногу пшеничные зародыши. И что же? Чувствовала себя отменно и на недомогание не жаловалась. А вокруг болели все — сотрудники на работе, пассажиры в городском транспорте, соседи...

«Вот так хлопья, — сказала я, когда население выкарабкалось из эпидемии, — спасибо вам, маленькие! Чудесную вы мне сослужили службу!» И еще я заметила один эффект — морщины на лице слегка разгладились, особенно приятно было увидеть, что исчезли они в уголках глаз. «Да я и выгляжу моложе!» — воскликнула я. И только потом узнала, что многие как раз для омоложения хлопья эти и применяют. Так что сама пробовала и вам советую. Приготовить их — дело нехитрое. Можно просто съесть натошак 5—8 чайных ложек хлопьев. А можно поступить как я делала. Чем не «Мюсли»? — сказала я себе. И стала добавлять в пшеничные зародыши всякие вкусности орехи, изюм, мед. С огромным удовольствием я таким образом завтракала. Запивала, как рекомендуется, двумя стаканами теплой воды, и чувствовала необычайную легкость во всем организме. Попробуйте! Особенно если на улице снег или слякоть, а сил у вас осталось совсем чуть-чуть.

Очень вкусны и питательны и *продукты из натуральной сои*. Я до прошлого года это растение вообще в глаза не видела. Да, слышала, есть такая соя, соусы из нее обожала, во все блюда пыталась их добавлять. Но побывала я во Франции и зашли мы с друзьями в маленький китайский ресторанчик. Все там необычное, глядя в меню, трудно сообразить, чем тебя собираются накормить. Вот и заказала я себе блюдо, где хоть можно было понять из названия, что официантка принесет мясо. А не какие-то неизвестные дары моря. Приносят. Вижу. Мяса много, и аромат от него исходит соблазнительный, но вместо картофеля, который обычно к этому блюду полагается, подают целую тарелку маленьких, трехсантиметровых, зеленых росточков.

— Что это? — спрашиваю у знакомых.

— Соя, — отвечают.

Так вот впервые в жизни я свежую сою и попробовала. Смею сказать, вкус у нее обворожительный. Я бы с удовольствием съела и вторую порцию!

Но у нас пока что свежих молодых побегов не обретишь. Бывают иногда специальные консервы, соя в натуральном соку, по типу нашего знаменитого зеленого горошка изготовленные. Но чаще можно найти другие *соевые продукты* — *сухие полуфабрикаты*.

Эту еду первыми по достоинству оценили и расхвалили мои знакомые вегетарианцы, они постоянно — несколько раз в неделю едят очень полезные и вкусные заменители мяса: шницели, гуляши, фарши... Едят сами и других угощают. И все это сделано из сои. Продукты эти в основном импортные. И на мой взгляд, первенство по вкусу держат израильские соевые полуфабрикаты, потому что кроме собственно сухой сои они снабжены и замечательными вкусовыми добавками. По сравнению с ними соевые продукты, лишенные наполнителей, много проигрывают. Можно, конечно, самим добавлять специи, но трудно дать соевому полуфабрикату вкус и запах мяса. К тому же израильская соя проще готовится.

Я пробовала и шницели, и гуляш, и мясное блюдо с грибами, и могу подтвердить: да, это очень вкусно. Еще однажды мне довелось попробовать немецкие «Веджебургеры», изготовленные тоже из сои. Вкусом этих бургеров я тоже осталась очень довольна.

Фирменные соевые продукты стоят, конечно, не очень дешево, вот когда наши предприниматели поймут, что есть спрос на сою, тогда, может быть, будем есть дешевое соевое мясо отечественного производства.

Иногда можно купить и сами соевые бобы. Хотя, на мой взгляд, проще готовить блюда из полуфабри-

катов, поскольку они не требуют утомительного вымачивания и длительной обработки. А в Санкт-Петербургском институте жиров можно купить соевое молоко, соевый творог, майонез на основе сои.

Почему же соя так популярна? Почему во всем мире этот продукт занимает достойное место в рационе многих народов? Пришедшая к нам с Востока соя содержит до 50% высококачественного белка и, в отличие от мяса, не имеет холестерина, а сами соевые белки усваиваются в 18 раз лучше, чем животные, — практически полностью. Кроме того, в сое много кальция, магния, калия, фосфора, железа, витамина Е, незаменимых для жизнедеятельности человека аминокислот. Соя так быстро насыщает организм всем необходимым, что есть ее можно только дважды в неделю. Вот какой питательный и полезный продукт!

Но что делать, если полуфабрикаты вам недоступны? Тогда придется замачивать бобы. Вымачивают их долго, 12 часов, воду затем сливают, а бобы промывают, отваривают в течение 3 часов и пропускают через мясорубку. На основе этой массы можно приготовить много вкусных блюд.

#### *Соевый паштет*

Сваренную сою мы перемалываем в мясорубке, добавляем обжаренные орехи: арахис, фундук, грецкие (можно ограничиться и обыкновенными семечками). Затем начинаем творить «вкус» паштета — тут возможно великое множество вариантов. Лично я добавляю мелко нарубленную зелень: петрушку, укроп, сельдерей, ранней весной — крапиву. Мой муж предпочитает более острые блюда, поэтому в его порцию я щедрой рукой кладу красный перец, обжаренные морковь и лук, немного соевого соуса (готового, теперь он свободно продается практически в любом магази-

не). Хорош в паштете и чеснок (2 — 3 дольки раздавить), но это уже на любителя. Сын (особенно когда был помладше) выбирал «паштет с сюрпризом»: соевую массу я перемешивала с золотистыми зернами кукурузы, зеленым горошком, мелко нарезанной морковью. Как-то в Новый год я спрятала в паштете мелкие монетки «на счастье» — восторгу не было конца!

#### *Соевые котлеты, рулеты и зразы*

Из соевого фарша, точно так же, как и из мясного, можно приготовить множество замечательных блюд. Например, соевые котлеты: подготовленную сою пропустить через мясорубку вместе с луком и черствой булкой, замоченной в молоке. В полученный фарш добавить соль, перец, нарубленную зелень. Тщательно размешав, сформировать котлеты и, обмакнув их во взбитое яйцо, обвалить в толченых сухарях. Обжарить на масле и запечь до полной готовности в духовке или в микроволновой печи. Подавать на стол со сметаной.

Из котлетной массы можно соорудить рулет или запеканку со всевозможными начинками: с грибами, с оливками и зеленью, с рисом и обжаренным луком. Рулет я заворачиваю в фольгу и запекаю в духовке на среднем огне. За несколько минут до готовности фольгу необходимо развернуть и смазать поверхность рулета сметаной — получится аппетитная румяная корочка.

Если вы любительница «малых кулинарных форм» и не жалуете времени, проведенного на кухне, я советую вам побаловать своих близких зразами из соевой массы. Для этого готовый фарш (с луком, но без булки, возможно — сдобренный сметаной) разложить на влажном полотенце в виде лепешек. В середину положить начинку, края соевой лепешки защипать — у

вас получатся маленькие пирожки или котлетки. Их следует обвалить в сухарях, затем обжарить на сильном огне до образования корочки. Довести до готовности в духовке или микроволновке. Зразы немыслимы без соуса. Для этого на сковороде растопите 2 — 3 столовые ложки сливочного масла, добавьте 2 столовые ложки муки и обжарьте ее до золотистого цвета. Затем залейте полученную массу сливками или молоком (вливать нужно очень медленно, тщательно размешивая, чтобы мука не образовывала комков). Соль, перец и другие специи — по вкусу. Приятного аппетита!

Соя — продукт-хамелеон, она не имеет своего вкуса и запаха. Поэтому из нее можно готовить «мясо», а можно — сладкие блюда, йогурт, десерты, даже конфеты и пирожные.

Для этого готовится специальная конфетная масса: соя перемалывается вместе с орехами и сухофруктами: черносливом, курагой, изюмом или финиками. Впрочем, мой сын предпочитал сухофрукты, нарубленные более крупными кусочками — так сказать, конфеты с наполнителями. Для придания конфетам более сладкого вкуса, если вы или ваш ребенок сластена, можно добавить мед (желательно растопить его на водяной бане, чтобы он стал более жидким). Из полученной массы сформировать конфеты — «кирпичики» или «трюфеля». Обваляйте получившиеся лакомства в крошках кокоса или в какао — и изысканный десерт готов!

А однажды меня тортом из сои угостили, так долго я не могла догадаться, что ем «ненастоящий» торт, так он был вкусен и питателен.

Очень важно и то, в каком состоянии мы поддерживаем микрофлору кишечника. И лучший помощ-

ник в этом деле — *кисломолочный продукт «Наринэ»*. Продается он в сухом виде и представляет собой смесь лакто- и бифидобактерий, содержит много витаминов и рекомендуется всем, у кого возникли проблемы со здоровьем. Восстанавливая деятельность кишечника, «Наринэ» балансирует состояние организма в целом, вот почему его так рекламируют все доктора. «Наринэ» даже способен предотвратить грипп, так как он повышает иммунитет организма. Можно употреблять сыворотку в сухом виде, можно пить ее, разводя водой, а можно и готовить очень вкусный напиток. Для этого сначала делается закваска на молоке, потом из этой закваски — напиток, похожий на кефир. К каждой бутылочке с сухим порошком «Наринэ» прилагается подробная инструкция, в которой все подробно рассказано — как готовить, как пить... Такой кефир очень помогает людям, страдающим дисбактериозом, он восстанавливает микрофлору кишечника.

Очень важно давать «Наринэ» новорожденным, особенно если мать или ребенка кололи антибиотиками, чтобы у малыша не развился дисбактериоз, чтобы он получил необходимые ему для жизни бифидо- и лактобактерии. Только «Наринэ» сумеет восполнить этот пробел. Этим целительным напитком спасали обреченных на смерть детей, у которых были серьезные болезни — последствия облучения. Если бы не он, умерли бы многие пострадавшие в чернобыльской катастрофе люди. Вот какой это замечательный напиток.

А кто знает *о пользе яичной скорлупы?* Ведь обычно мы выкидываем этот замечательный и полезный продукт. А его можно применять при ломкости ногтей и волос, кровоточивости десен, запорах, бессоннице, раздражительности, сенной лихорадке, астме, крапивнице. Незаменим он во время беременности,

очень полезен детям до 6 лет, а также в подростковом и юношеском возрасте, а пожилым людям надо проводить скорлупотерапию дважды в год, потому что он предотвращает развитие остеопороза. К тому же яичная скорлупа помогает выводить из организма радионуклиды и рекомендуется при радиоактивном поражении. Способ приготовления скорлупы очень прост. Яйца предварительно моют теплой водой, ошпаривают кипятком, снимают внутреннюю пленочку. Затем растирают скорлупки в ступке до порошка и принимают ежедневно с утренней едой от полутора до трех граммов. В западных странах порошок из скорлупы куриных яиц продается в любой аптеке.

Можно готовить этот препарат и по-другому. Скорлупу вареного яйца растереть в ступке, залить четвертью ложки лимонного сока — и пожалуйста, пейте на здоровье!

### **Правило третье: нельзя забывать о режиме и культуре питания**

А значит, еду надо готовить в хорошем настроении, ведь дурная энергетика может наложиться на самую полезную пищу и принесет вместо пользы вред. Есть нужно только тогда, когда по-настоящему голоден. Лучше всего так натренировать свой организм, чтобы он знал часы приема пищи и сам требовал: хозяйюшка, пора и за стол. Во время еды не надо пить, а есть следует медленно, тщательно пережевывая пищу, чтобы не создавать желудку ненужных проблем. Нельзя во время еды спешить.

Это я очень хорошо поняла, побывав в западных семьях. Ничего там не делается наспех, как привыкло большинство из нас. Там за обед садятся чинно, едят долго и со вкусом, хотя на столе не так уж и много блюд. Просто у европейцев сложилась привычка от-

ключаться от всех дел, от обсуждения деловых вопросов и — спокойно вкушать пищу. Нам бы так! А ведь когда-то и в России обед длился не пять минут, когда, поглядывая на часы, ты заглываешь суп или второе блюдо, не чувствуя иногда даже вкуса еды. Семья садилась за стол и — ела.

Сначала читалась молитва, потому что таким образом еда получала положительную энергетику и должна была помочь телу, а не принести ему вред. Потом подавали первое блюдо, и, пока его не съедали, никто не набивал рот вторым. Существовал обязательный десерт. И небольшой послеобеденный отдых. Видимо, привыкнув жить в экстремальных условиях — а мир, в котором русские живут, по большому счету экстремален, иностранцу в нем дико и страшно, — мы и на питание перенесли уклад военно-полевой кухни.

В столовую — строим, обеденный перерыв чаще всего меньше часа, на еду отведено 15 — 20 минут, а иногда и 10, так что ж мы удивляемся, что страдаем сплошь гастритами и колитами! А еще и полностью забыли, какие продукты в каком сочетании следует есть.

Раз прихожу к подруге. Та стоит в прихожей, одна туфля на ноге, другая нога в тапке. К уху прижата телефонная трубка, разговор, по всей видимости, деловой и неприятный, в одной руке стакан с молоком, в другой кусок сала с хлебом. Глянула я на это зрелище, и мне подурнело. Вот, думаю, через месяц такого питания попадают прямо в гастроцентр. Потому что нельзя сочетать сало и молоко, это столь же дико, как дыня, намазанная на бифштекс.

Существует целая наука о сочетаемости продуктов питания, издано множество книг, во всех газетах пишут, что белки с жирами или белки с углеводами есть противопоказано, а до сих пор население ест, не

задумываясь о последствиях. Если же о молоке речь зашла, так молоко вообще нельзя ни с каким другим продуктом смешивать. Недаром в народе так и говорили: «поесть молока», не попить, не запить молоком еду, а поесть. Очень, на мой взгляд, правильно говорили. Потому что молоко — это еда. Употреблять его можно только само по себе или в сочетании с фруктами, ягодами, крахмалистыми овощами, потому что оно имеет свойство блокировать выделение желудочного сока. Вот отчего его после еды пить ни в коем случае нельзя!

Да, милые мои женщины, в крохотной главе обо всем не расскажешь. Читайте Шелтона, он расписал подробно, что с чем положено есть и почему. Серьезные теории кратко не излагаются. От этого не будет пользы.

А вот правильное питание — надежная дорога к здоровью. Я сама часто правила нарушала, потому и лишний вес набрала, и постарела раньше, чем положено.

А вот гляжу на свою племянницу и нарадоваться не могу. Совсем юная девушка — недавно 19 исполнилось, — а как она за собой следит. И не в том, что мечтает стать танцовщицей, тут дело, а она нюхом чувствует, что ей вредно, а что полезно.

Утро ее начинается буквально с легчайшего завтрака, с обязательных хлопьев или проростков — когда что. Весь день она питается по часам, ест только свежие продукты, практически отказалась от мяса, перешла на вегетарианство, потому основной ее рацион — овощи, фрукты, соя. И всегда, каждый обед — большое количество свежей зелени. Ее на нашем рыночке все бабули, торгующие зеленью, хорошо знают.

Если раньше была она болезненной девочкой, трудно училась, то теперь она спортсменка, тренировки от-

#### Четвертый шаг

нимают у нее большую часть дня, к тому же занимается уже на третьем курсе института. Глядеть на ее чистое свежее лицо — одно удовольствие.

— Я старой не буду никогда, — сказала она мне однажды.

И знаете, я в это верю, потому что правильный образ жизни продлевает юность.

## Пятый шаг: ПОМОГУ СЕБЕ САМА



*Настрой на день:  
Я полна любви, достойна любви  
и — любима*

Как мне кажется, самое важное — верить в то, что говоришь. Если сначала ты повторяешь слова убеждения автоматически, то постепенно начинаешь понимать, что каждое сказанное тобой слово — правда.

— Я красива, — говорю я себе и вглядываюсь в зеркало. И тут же губы мои раздвигаются в улыбке, щеки розовеют, в глазах появляется блеск.

— Да ты ведь похожа на Мону Лизу, — так я начинала свой день.

Зазеркальное «я» смущенно приподымало бровь.

— Посмотри, какие у тебя волосы, какие глаза, как ты хороша и обворожительна! Ну кто сможет устоять перед твоим очарованием!

И мало-помалу я сама начинала верить, что великолепно выгляжу, что нет человека, которому может вдруг не понравиться моя фигура — плотная, но вполне ухоженная, мое лицо — помолодевшее за последнее время, мои волосы — хоть и не густы они у меня и не упруги, разве найдется хоть кто-нибудь, кто скажет: да ты просто старая карга! Так, ежедневно созерцая своего привлекательного двойника, я научилась себя любить и ценить.

Однажды я с удивлением заметила, что и окружающие переменились ко мне. Прошли придирки начальства, как корь, как свинка. Директор меня стал встречать сияющей улыбкой. Кончились нелады с сотруд-



никами. Все теперь ко мне подходили со своими проблемами.

— Такая вы умная и приятная, — стали говорить они мне.

И однажды в коридоре совершенно случайно я подслушала разговор двух молодых специалистов. Сөвещались они на предмет, кого позвать на Новый год. Предлагались кандидатуры. Принимались. Отвергались. И вдруг прозвучало мое имя.

— Конечно, конечно, — с воодушевлением сказал юный очкарик, — как это я забыл! Да лучше Семеновой никого у нас нет!

Стыдно мне стало, что подслушивала, с другой же стороны — приятное тепло растеклось на душе: любят. Любят и ценят.

Значит, сбылась моя аффирмация:

***Я полна любви, достойна любви и - любима.***

В новый год я кинулась, как в новый мир.

Мое тело:  
**ЛЕЧИМСЯ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

***Массаж и самомассаж.***

***Приемы скорой и безвредной самопомощи.***

***Активные точки,  
которые должен знать каждый.***

Был душный июльский день. Деревья стояли в парке как сонные, ни ветерка, ни единого шелеста листьев. Рядом со мной на скамейке сидела молодая женщина с ребенком. Малыш вытягивал из коляски пухлые ручонки и что-то гулькал. Мамаша ему улыбалась. Полнейшая идиллия! И вдруг женщина побледнела, зрачки ее сузились, стали почти невидимы, только радужина, синяя, яркая, сплошь заполняла глаза. Как-то жалобно она охнула, охватила голову руками. Видимо, весь радужный летний мир поблек в эту минуту, губы женщины дрожали, на лбу выступили капли пота.

— Что с вами? — пыталась я докричаться до несчастной. — Врача вызвать?

— Не надо, — сказала она, вымученно взглянув на меня, — это пройдет. Это голова.

«Голова» произнесла она так безнадежно, как обычно говорят, что кто-то умер. Молодая мать страдала страшнейшими головными болями, боли эти сопровождались сердцебиением, перепадами давления, тошнотой. Судорожно нащупала она в сумочке упаковку таблеток, но так дрожали ее пальцы, что никак не могли разорвать металлическую фольгу.

И вспомнила я, что много лет назад путешествовала вдвоем с подругой по Кавказу. Лето тоже тогда вы-

далось жаркое, с повышенной солнечной активностью, а тут еще — юг, горы, усталость постоянная, долгие пешие переходы...

И вот, когда мы разбили палатку где-то в отрогах гор, недалеко от какого-то аула, и сели у примуса, на котором готовили себе еду, внимая прекраснейшему из запахов — свежей зелени, молодой картошки и морковки, у меня совсем неожиданно заболела голова. Заболела — не то слово. Света я не взвидела. Сразу куда-то провалились и горы, и солнце, и лицо подруги. Была только чернота, и оттуда, из тьмы, до меня долетал шелестящий голос: «Да что с тобой? Да ты не умирай, пожалуйста», — это моя Ксюша смертельно перепугалась и решила, что теперь-то и наступит для меня долгожданное море, куда шли мы через перевал. А я никак не могла даже слова сказать, чтобы ее успокоить. И тут случилось чудо, просто маленькое чудо. Мимо нашего стойбища проходил человек. Был он, как потом рассказывала Ксюша, невысокого роста, очень худой, бритый, отчего кожа на голове стала густого коричневого цвета, а за плечами рюкзак: наш брат, турист. Подошел он к палатке, глянул на меня, миновал причитания перепуганной Ксюши и стал что-то этакое творить с моей головой, что потом Ксюша объясняла так: «Думала, он тебя прикончить решил», — а на самом-то деле мне сильно повезло. Молодой человек неплохо владел методами массажа и, мигом оценив обстановку, понял, что бросать двух идиотов на произвол судьбы грешно. Вдруг девчонки не справятся, вдруг действительно случится сердечный приступ? Вот он с тропочки-то на помощь и поспешил. И от этих мягких добрых рук голове моей полегчало. Конечно, пока я барахталась в черноте и медленно на свет выплывала, благодетель мой успел далеко отойти от нашей палатки — где-то на склоне пестрела его разрисованная ор-

наментом майка. А я, побывав в гостях у Харона, благополучно вернулась назад. И уже — без головной боли.

Вот вспомнила я это происшествие, увидела мучения моей соседки по скамейке и летнему дню и решила тоже предложить свои услуги, благо, годы прошли не напрасно, я вполне свободно владела приемами точечного массажа. Соседку упрашивать не пришлось. И через пятнадцать минут на ее пухлые щеки вернулся розовый цвет, жизнь снова ее радовала, а ребенок требовал внимания.

— А самой как-нибудь можно справиться? — спросила она вдруг меня, когда уже вполне успокоилась и пришла в себя. — У меня эти боли — настоящее мучение. Иногда даже таблетки не помогают. Иногда умереть хочется, только бы отпустило.

— Конечно, — улыбнулась я и показала ей простейшие приемы снятия головной боли. Вот они.

### Как снять головную боль

Если вы делаете массаж кому-нибудь, то надо встать позади сидящего «пациента». Вначале подушечками пальцев следует надавливать на точки, расположенные по срединной линии головы, от передней границы роста волос к макушке (см. рис. 11). Надавливать надо несколько раз (3—4 раза), проходя по точкам спереди назад. Затем надавите на три ключевые точки, расположенные справа и слева от макушки (см. рис. 12). Повторите надавливание 4 раза. В голове должно слегка проясниться. Чтобы закрепить улучшение, про-

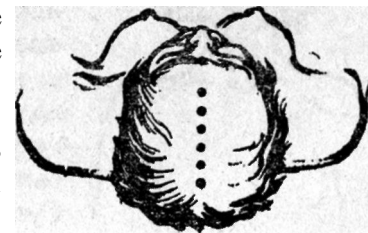


Рис. 11

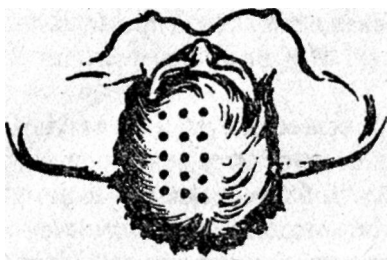


Рис. 12

должаем: «подушечкой» большого пальца слегка надавливаем сначала на правую сонную артерию, затем на левую, по несколько раз (см. рис. 13). Надавливание начинайте от нижней челюсти, постепенно спускаясь к ключице. Воздействие на

эти точки способствует расширению кровеносных сосудов, притоку к мозгу свежей крови и, следовательно, улучшению самочувствия. Если головная боль после этих воздействий прекратилась — прекрасно, если нет — продолжаем. Надавливаем на виски тремя пальцами (см. рис. 14) с одной и другой стороны головы. Только не переборщите, не сделайте больно своему «пациенту». И заканчиваем точечный массаж надавливаниями на заднюю поверхность шеи четырьмя пальцами 3—4 раза (см. рис. 15). Эти достаточно несложные манипуляции способны не только облегчить головную боль, но и помочь быстрее восстановить силы при усталости.

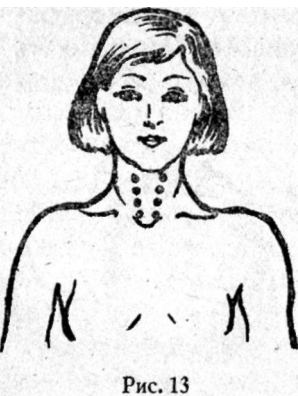


Рис. 13

Не могу сказать, что наука самомассажа далась мне легко, долго я ошибалась, пальцы мои меня не слушались, точки приходилось вычислять чуть ли не математически. А все потому, что в те годы почти не было пособий по различным системам массажа. Теперь намного проще. Существует множество книг по шиатсу и су-джок-терапии.

То, что я осваивала, узнавая от знакомых, увидев в какой-то передаче, теперь тиражируется едва ли не в каждой газете.

А нужно ли это знать? — так можете вы меня спросить. Да, конечно, нужно. Детям на валеологических уроках эти знания преподаются наряду с математикой и русским языком.

Откуда мы знаем, что день грядущий нам готовит? Вдруг встретите на улице человека с сильным сердечным приступом? Или же ушибетесь так, что ногой будет больно пошевелить? Уж о простудных явлениях я даже и не говорю. Об этом речь особая.

Лет восемь назад, если бы не самомассаж, вряд ли бы я добралась домой из крохотной деревеньки на севере Чувашии. Занесла меня туда журналистская судьба на два дня, а чуть было я там не осталась на месяц. Но все по порядку.

Было это зимой, стояли довольно сильные морозы, и, одетая по-городскому, я сразу почувствовала, что коченею. Коченела, но вида не подавала, потому что ехали со мной на санях — а глушь это была неслыханная, на двадцать километров ничего кроме заиндевелого звянящего леса, совхозная лошаденка совсем из сил выбилась и еле плелась, — и вот сидели рядом со мной молодые коллеги, один сибиряк, ему такие морозы нипочем, а другой — местный, можно сказать, наш гид. Перед ними мне стыдно было показать себя ки-



Рис. 14

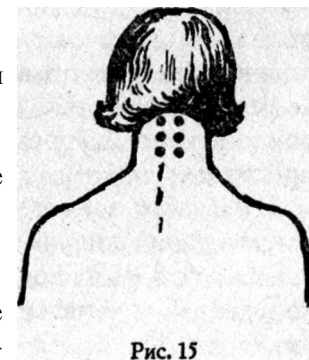


Рис. 15

сейной барышней. Держалась. Когда мы до деревни добрались, ноги у меня совсем одеревенели. И баньку нам никто не предложил истопить — не до того было, уголовное дело, милиция везде, о баньке никто, наверно, кроме меня, и не думал. Но ничего, в доме немного согрелась, потом было ни до чего — бегала, писала на диктофон то жителей, то власти, с которыми жители общего языка не могли найти, и в конце концов так вымоталась, что уснула прямо на стуле, уронив голову на руки.

А проснулась — голова болит, горло заложено, насморк, кашель. Простуда. Выгляжу ужасно — краше в гроб кладут. И самое жуткое — завтра мне обязательно надо утренним поездом из районного центра уезжать. А до центра — двадцать восемь километров. И мороз ничуть меньше не стал. Тогда-то я и вспомнила, что изучала активные точки, что всем сокурсникам помогла...

— Эх, была не была, — сказала себе — и приступила к самомассажу.

Не могу сказать, что через десять минут я была совершенно здорова. Но через полчаса я хотя бы почувствовала, что понемногу отпускает температура, успокаивается боль в горле. Повторяла я этот точечный массаж через каждый час, и к вечеру насморк почти пропал, глаза стали смотреть. Напилась я на ночь липового цвета, который оказался у меня с собой, причем случайно — везла подруге, да забыла отдать, и спокойно уснула. А утром встала уже только со следами простуды.

Теперь-то я умнее была, попросила, чтоб в сани хоть ватников кинули, да и народ уже не так ошалело рвался в бой, тоже подобрел слегка. А в поезде я только и делала, что массировала активные точки!

На самом деле избавиться от простуды не составляет большого труда, если правильно начать лечение. Иногда это дает результаты буквально через день. Советую освоить приемы такого самомассажа. В трудную минуту он придет вам на помощь, как некогда помог и мне. Этот метод лечения простуды хорош еще и тем, что вы не пьете синтетических лекарственных препаратов, которые зачастую могут вызвать даже опасные для жизни аллергические реакции. Рекламируемый по телевидению аспирин УПСА считается вполне безопасным и быстродействующим средством. Вероятно, многие люди поправились благодаря ему, но моя подруга Маша оказалась на целый месяц в больнице, потому что УПСА вызвал у нее такую бурную аллергическую реакцию, что Маша буквально покрылась сыпью с ног до головы, снаружи и изнутри. Врачи, которые ее осматривали, только руками разводили: сыпь выступила даже на веках и корне языка, в гортани, на ушах, под волосами... Так что на лекарства ваша реакция может оказаться и не такой, как вы ожидали. А на самомассаж аллергической реакции нет. Вот почему я так советую всем изучить его приемы.

Этот *массаж, усиливающий иммунитет*, повышающий сопротивляемость организма холоду, сырости и микробам, разработала московский врач А. Уманская. Ее самомассаж даже зарегистрирован как изобретение под номером 793 577. Итак, массировать надо девять биологически активных точек или зон (см. рис. 16). Зона 1 расположена на груди, зона 2 — у яремной выемки. Массировать их надо по очереди кончиками указательного или среднего пальца, слегка нажимая на зону и делая вращательные движения сначала по, а затем против часовой стрелки: 2 — 4 секунды в каждую сторону. Постепенно силу надавли-

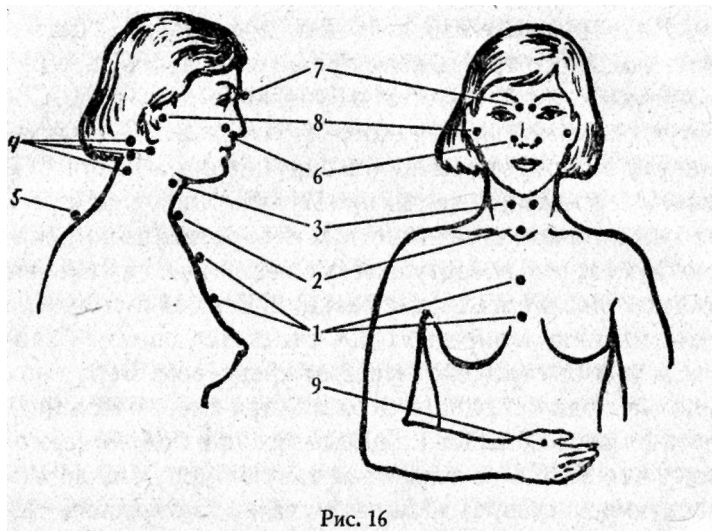


Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18

вания надо увеличивать. Зоны 3 и 4 массируют немного иначе: надо делать растирающие движения пальцами сверху вниз от задней к передней поверхности шеи. Разминайте эти участки 1—2 минуты. Если в какой-нибудь точке вы почувствовали болезненность — это сигнал о неблагополучии в организме. У здорового человека при нажатиях точки не болят. Продолжайте разминать точки, переходите к зоне 5 — которая связана со спинномозговыми нервами. Зоны 6, 7, 8 находятся в местах выхода окончаний тройничного нерва (массируйте аккуратно, не переусердствуйте), зона 9 является общетонизирующей. Регулярный самомассаж этих точек позволяет закалить организм, повысить его сопротивляемость ангинам, бронхитам, гайморитам.

Если вы чувствуете, что уже поздно и вы уже заболеваете, то делайте этот самомассаж как можно чаще — через 30-40 минут, и болезнь отступит или будет проходить в более легкой форме. Первый сеанс этого самомассажа рекомендую сделать прямо сейчас,

во время чтения книги, — попробуйте, надеюсь, что вам понравится.

А какое облегчение приносят приемы самомассажа, когда вдруг заныл у вас зуб. Однажды такое случилось с моей племянницей. Ночью. Никаких таблеток в доме не было. Жили они на даче далеко за городом; естественно, до ближайшей поликлиники — пять часов пешком, а затем на электричке... Так что, сами понимаете, невелика радость. И что же? Девушка не растерялась, вспомнила все, чему мы ее шутя учили, — и ночь пережила спокойно, даже спала. А утром поехала к доктору, потому что массаж массажем, но от дырки в зубе он не излечит, разве что боль снимет. Но в экстренных случаях, когда врача рядом нет, а боль такая, что хоть на стенку лезь, — очень массаж помогает.

**Массаж при зубной боли.** Что же надо делать, когда болит зуб: сначала надавливайте подушечкой указательного пальца на сонную артерию под нижней челюстью на стороне больного зуба (см. рис. 17). Затем — на место проекции височно-нижнечелюстного сустава (см. рис. 18). Потом длительно надавливайте тремя пальцами на щеку над больным зубом (см. рис. 19). Боль постепенно начнет стихать. Хорошо дополнить этот самомассаж полосканием рта теплой водой с содой и солью (надо взять по половине чайной ложки на стакан воды).

Существуют способы, помогающие снять усталость ног, поправить кишечные недомогания, облегчить состояние печени...

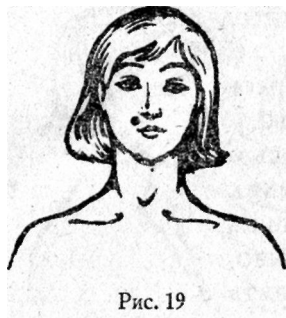


Рис. 19

На Востоке, откуда пришли все виды точечного массажа, многие заболевания таким вот удобным методом и лечатся. Никаких таблеток, только правильное надавливание на точки. Подчеркиваю — правильное, потому что неправильное может усугубить ситуацию. Сами понимаете, если у вас болит же-

лудок, а вы изо всех сил активируете точку, отвечающую за сердце, вряд ли наступит облегчение, а вот сердцу такое вмешательство в его внутреннюю жизнь может и не понравиться.

Я считаю, что необходимо знать наиболее важные активные зоны и точки на нашем теле. Очень часто мы можем облегчить страдания людей, не прибегая к лекарствам. И особенно это важно, если вам противопоказана медикаментозная терапия или если речь идет о маленьком ребенке, которого вообще лучше лекарствами не травить, а куда вернее дать организму толчок и помочь ему справиться с недугом собственными силами.

На сегодняшний день большую известность получила *су-джок терапия*. Одно время все прилавки книжных магазинов были завалены литературой по су-джок. Систему эту придумал в 80-е годы нашего века южнокорейский врач Пак Чже Ву. «Су» означает кисть, «джок» — стопа. То есть это метод воздействия на наши внутренние органы путем массирования кистей и стоп, где, как известно, находятся рефлексорные точки, отвечающие за их благополучие.

Сначала необходимо правильно определить нужную точку, на которую вы собираетесь воздействовать.

Ищется она по схемам, где обозначено расположение точек, отвечающих за наши органы. На рисунках (см. рис. 20) показана основная система соответствия по Пак Чже Ву, кроме нее есть и другие, более сложные, более тонкие. Схем много, и для серьезного лечения методом су-джок следует, конечно, обратиться к специалистам по су-джок терапии.

Для воздействия берется диагностическая палочка, а гораздо чаще — спичка, шариковая ручка, палец, словом, то, чем можно нажать на предполагаемую точку. Надавливание на активную точку вызывает иногда даже резкую боль. Далее на определенной точке ста-

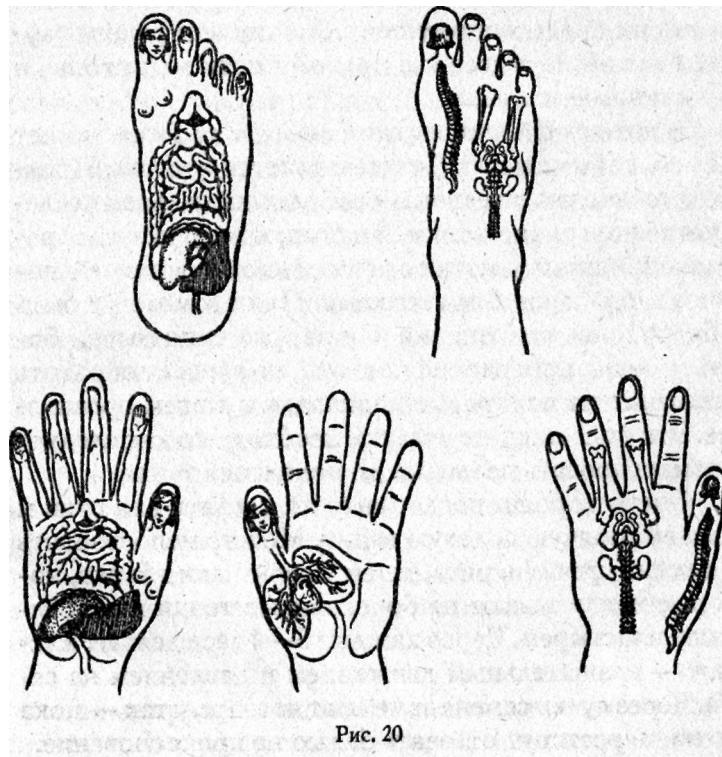


Рис. 20

вится маркером знак, чтобы каждый раз не приходилось заново обследовать всю стопу или кисть.

После определения необходимой точки переходят к ее стимуляции, для чего на точку сильно надавливают от 1 до 3 минут, добиваясь уменьшения в ней боли, что, соответственно, снимает боль и в самом органе. Когда же боль уменьшилась, продолжается массаж точки по часовой стрелке до появления ощущения тепла в точке.

Если существует не одна, а несколько болезненных точек — тогда массируется каждая из них. При хронических заболеваниях такой массаж должен осуществляться регулярно. Имеет значение и принадлежность к определенному полу. Женщинам рекомендуется начинать массаж с правой кисти или стопы, а мужчинам — с левой.

А вот *профилактический массаж су-джок* может делать себе каждый. Осуществляется это так. Предварительно указательным или большим пальцем исследуется поверхность кистей и стоп, выясняются все неблагоприятные участки с повышенной чувствительностью и болезненными точками. При этом могут быть обнаружены уплотнения или напряжения мышц. Бояться таких проявлений не стоит, но следует обратить внимание на некоторые неполадки в вашем организме. Эти болезненные участки необходимо как следует размассировать пальцами до появления тепла.

Очень хорошо после массажа сделать для стоп и кистей горячую солевую ванну. Можно использовать и семена гречихи, риса, пшено, зернышки яблока, которые накладывают на болезненные точки и закрепляют пластырем. Через каждые 3—4 часа делают массаж — вращательным движением и давлением на семя. Через сутки семена заменяют новыми, и так пока точки перестанут отвечать болью на прикосновение.

Очень полезно использовать для массажа специальные эластичные кольца. Для этого надевают такое кольцо на палец и смещают от ногтевой фаланги к основанию на вдохе и обратно — на выдохе. Кольцо должно плотно облегать палец. Женщинам нужно проводить четное количество упражнений, мужчинам — нечетное. Очень эффективно воздействует и прогревание энергетических точек.

Среди разновидностей точечного массажа видное место занимает *шиатсу* — способ лечения и профилактики болезней при помощи нажима на определенные точки, которые часто не совпадают с традиционными китайскими точками иглоукалывания. Пропагандист и создатель этого метода Токуиро Намикоши говорит, что «в основу этого метода положен инстинкт, в силу которого человек машинально протирает или массирует побаливающий участок тела».

Этот японский массаж; сегодня почти вытеснил традиционный массаж «амма» у себя на родине, профессионалы оценивают его очень и очень высоко. Техника шиаitsu не весьма сложна, сводится она к надавливанию на точку пальцем или частью ладони от 5 до 7 секунд, за исключением участков вокруг шеи, где время надавливания ограничено 3 секундами. Лечить при помощи шиаitsu сложные заболевания должен специалист, потому что есть риск выполнить действия неправильно, а вот снять усталость, подлечить простуду или понизить температуру доступно всем. Между прочим, те виды массажа для снятия головной и зубной боли, о которых говорилось немного раньше, относятся именно к шиаitsu.

Пальцы руки тоже могут рассказать много интересного о нашем состоянии. И если ваш мизинец ино-

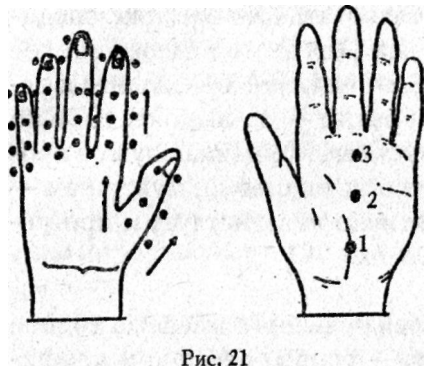


Рис. 21

гда не разгибается до конца, то вполне вероятно, что вы страдаете болезнью сердца. Улучшить его состояние поможет регулярная тренировка мизинцев. Надавливание на безымянный палец улучшает деятельность печени, а на средний — нормализует повышенное давление и работу кишечника.

Слабый указательный палец часто свидетельствует о заболеваниях желудка, а большие пальцы рук связаны с мозгом. Так что важно ежедневно заниматься **массажем кистей рук**, если хотите не болеть.

А делается это так. Зажмите большой палец левой руки большим и указательным пальцами правой руки и слегка его оттяните, затем поочередно надавите на три активные точки на нем. Так как эти точки расположены с четырех сторон, то эти надавливания производят большим пальцем другой руки, создав упор остальными пальцами, сначала надавливают с внутренней стороны, потом с наружной и по бокам в одной и той же последовательности — от основания пальца к подушечке. Таким же способом воздействуют и на все другие пальцы рук — на четыре точки с четырех сторон. После этого переходят к массажу трех точек на ладони (сначала на левой руке, потом — на правой). Расположены эти точки по средней линии ладони: первая — у основания опорной части, вторая — по центру и третья — у основания среднего пальца (см. рис. 21). Надавливание осуществляется большим пальцем, в то время как четыре других поддерживают руку. Продол-

жительность каждого нажатия — три секунды, массаж повторяется трижды. Упражнение это не занимает много времени, но хорошо балансирует организм и помогает справиться со слабостью рук.

Можно помочь беде, если вы чувствуете усталость и в ногах. Иногда так болят натруженные ноги, что не знаешь даже, каким образом облегчить страдание, ведь не хочется же при любой болезненности мышц сразу принимать обезболивающее средство, к чему — увы! — приучил нас стандартный подход к состоянию тела. Шиатсу помогает и тут.

Вот как надо **массировать свои ноги**:

Надавите по три раза на каждый палец ноги, потом надавите большим пальцем на подъем ноги, так, чтобы оставить отпечаток его на коже. Повторяется такое сильное надавливание несколько раз. Потом производятся нажатия на точки на подошвах, на внутренней и наружной стороне пяток и далее — на точки, расположенные на ахиллесовом сухожилии (см. рис. 22). При сильном утомлении надавливание на подошву не только снимает усталость, но и нормализует функцию почек, которая при переутомлении может нарушиться.

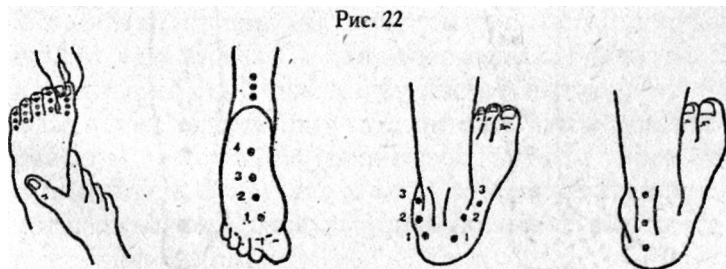


Рис. 22

Точки на пальцах ног

Точки на подошве

Точки на внутренней и наружной сторонах пятки

Точки на ахиллесовом сухожилии



Очень полезно разминать ноги не только в области подошвы, но и всю ногу. Начинать нужно с точки, расположенной под коленной чашечкой с внешней стороны голени (см. рис. 23). Эта точка называется «сан-ри», которая переводится как «расстояние, равное 12 километрам». Само название напоминает нам о глубокой древности, откуда до наших дней дошла практика массажа ног. Когда-то люди путешествовали только пешком, путь их был труден и утомителен. И когда путники уставали, обычно они и проходили 12 километров, тогда садились они на дороге и натирали это место ноги полынью — так удавалось им снять боль, чтобы идти дальше.

Так вот, чтобы избавиться от боли в ногах, надо нажимать на точки, которые идут от санри к пятке (см. рис. 23), от точки под номером 1 до точки 8, а потом обоими большими пальцами следует надавить на точки на задней стороне голени (см. рис. 24). Очень полезно пощипывание голени всеми пятью пальцами, это помогает снять общую усталость и астению, если у вас к весне возник сильный авитаминоз.

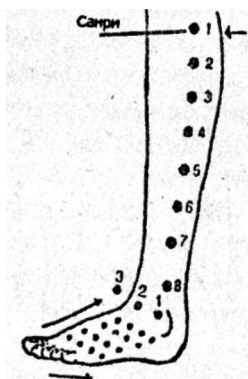


Рис. 23  
Точки на голени  
и стопе



Рис. 24  
Точки на задней  
стороне голени

А слышали ли вы о *цзу-сан-ли*, точке долголетия? Старая японская легенда рассказывает, что в незапамятные времена жил на свете крестьянин, который получил от родителей в наследство не великолепный дворец, а великое знание: открыл ему отец тайну точки цзу-сан-ли, точки, которую надо было специальным образом прижигать, чтобы жить долго и без болезней. Крестьянин последовал совету родителей и о своей точке долголетия весьма заботился, потому ему удалось пережить нескольких императоров. До сих пор в Японии считают эту точку чудодейственной. Массируют ее и прижигают не только больные, но и здоровые люди, которые хотят жить долго и не болеть. Считается, что точка цзу-сан-ли так благотворно воздействует на организм, что ее прижигание повышает иммунитет человека, нормализует артериальное давление, функции внутренних органов, и так хорошо балансирует все системы, что человек вступает в состояние устойчивой гармонии. Говорят, что и вправду эта точка отвечает за самую неизлечимую болезнь — старость.

Если вы хотите найти эту волшебную точку, положите ладонь на коленную чашечку, чтобы пальцы были прижаты к голени, а кончик среднего пальца указывал бы на нужное вам место (см. рис. 25). Можно нащупать ее и иначе. Но для этого надо сесть на пол и плотно прижать стопы к полу, потом потянуть их на себя, не отрывая пяток, и тогда ниже надколенника образуется бугорок. Найдите самое высокое место бугорка, положите на него палец, а затем займите исходное положение. Точка, которую указывает ваш палец, и есть цзу-сан-ли.

По традиции прижигают (или, вернее сказать, прогревают) эту точку полынными сигарами. Подоженные сигары медленно тлеют, достигая достаточно вы-

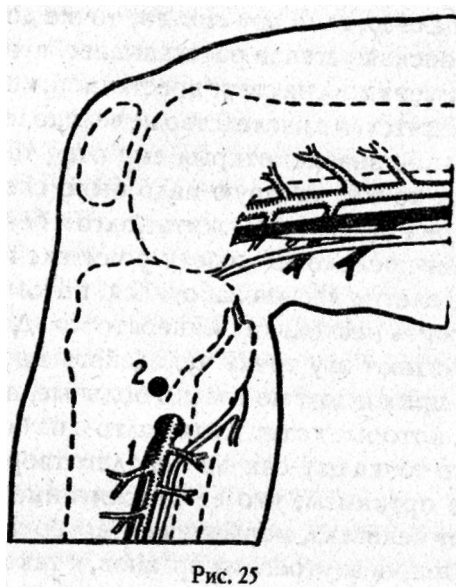


Рис. 25

сокой температуры. Такую сигару нужно поднести к точке долголетия на расстояние, где будет чувствоваться благотворное тепло и в то же время вы не получите ожог, нужно водить сигарой взад-вперед минут 10. Так прогревают эту точку. Только учтите: комната должна хорошо проветриваться.

Можно прижигать точку долголетия на обеих ногах. Делают это раз в день. Всего процедур может быть 2—3, интервал между ними должен достигать 3—4 дней. Прижигание разрешается традицией лишь в первые 8 дней новолуния, поскольку считается, что именно в эти дни организм способен достичь гармонии и укрепить сопротивляемость различным болезням, тем самым способствуя и продлению жизни. Но для прижиганий есть и противопоказания: острые лихорадочные состояния, онкологические заболевания, непереносимость жары, инфаркт миокарда.

Сигары для прижигания можно купить в специальных магазинах, где торгуют благовониями, а можно и изготовить самим. Для этого в середине лета собирают полынь, сушат в тени, листья толкут, а затем сортируют — удаляют все грубые стебельки и прожилки. Оставшиеся шелковистые волокна и есть наполнитель для ваших сигар. Хранят их в сухом месте. Для аромата в полынь добавляют мяту, шалфей, зверобой.

Сигары сворачивают из тонкой папиросной бумаги, их длина должна быть 20 см, а диаметр — 1,2 см. Сигару туго набивают полынью. Лучше всего использовать полынь трехлетнюю. Горит сигара около часа, поэтому ее сжигают не всю, а ровно столько, сколько необходимо для процедуры. Недогоревшую сигару гасят и хранят в специальной коробке или стеклянной банке с крышкой в сухом помещении.

Вместо полынной сигары можно использовать и более простой материал — перцовый пластырь или горчичник. А то и просто массировать ее руками. Она обязательно окажет на организм целительное воздействие.

Да и мне много раз умение надавливать на нужные точки спасало здоровье, а уж о привлекательности и говорить не приходится. Каждый день я массирую точки, чтобы выглядеть юной и симпатичной, а это в мои годы так просто не дается!

Вот почему и вам я советую от всей души не пренебрегать старинным знанием. Предки наши владели волшебными секретами, которые теперь к нам возвращаются, и грех не прислушаться к проверенной временем мудрости.

В двенадцатом веке, во времена Владимира Мономаха, было написано одно из первых медицинских руководств на Руси. Называлось оно «Мази». В нем были приведены многочисленные способы воздействия на

разные органы через кожу. Причем массировали тело не просто руками и пальцами, а сначала наносили на кожу различные растирки, мази, в качестве которых часто использовались пищевые продукты. Так, лоб и затылок растирали уксусом, маслом мяты и Melissa. Плечи и лопатки — соком тертой редьки или хрена. Подошвы — квашеной капустой, рассолом соленых огурцов. Получается, что не только японцы и китайцы, но и славяне уже тогда догадывались, что кожа — это не только защитная оболочка, но и проводник внутрь тела, воздействуя на который можно укрепить организм, перекрыть путь болезням.

А обращали ли вы когда-нибудь внимание на свои уши? Ведь по их форме и состоянию можно определить, насколько вы здоровы. Если внимательно посмотреть на ушную раковину, то можно уловить сходство с человеческим эмбрионом (см. рис. 26). Извест-

но, что органы тела проецируются на ушную раковину, да и расположены они как будто человек лежит вниз головой. Органы головы — находятся на мочке уха. Замечено, что если мочки ушей короткие, чахлые, искривленные, морщинистые — это плохо. Скорее всего, это свидетельствует о плохом физическом развитии и неважном здоровье. Ушами можно и нужно заниматься. Вот какой массаж я нашла в книге одного опытного врача. Разучила и теперь частенько делаю, когда чувствую себя не очень хорошо, особенно когда начинается простуда. Помассируешь уши как следует — появляется бодрость, улучшается настроение, и как будто сил прибавляется. Итак, что же надо делать.

#### *Массаж ушей*

Первое действие — загибание вперед ушных раковин: загните пальцами рук уши вперед и прижмите ушные раковины к голове, отпустите. Повторите несколько раз. Это повышает гибкость ушных раковин, а значит, и способствует общему улучшению здоровья.

Второе действие — оттягивание ушных мочек: захватите кончиками большого и указательного пальца обе мочки ушей. Потяните их вниз, затем отпустите. Повторите 5 — 6 раз. На мочке ушей находятся зоны миндалин, рта, верхней и нижней челюсти. При заболеваниях горла это действие позволяет быстрее поправиться.

Третье действие — массаж козелка: надо вложить большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным прижмите находящийся спереди выступ ушной раковины. Это и есть козелок. Его надо слегка сдавливать и поворачивать во все стороны в течение 20 — 30 секунд. Этим простым приемом вы стимулируете работу надпочечников, укрепляете горло и гортань. Если массировать козелок во время простуды, то быстрее проходит насморк и кашель.

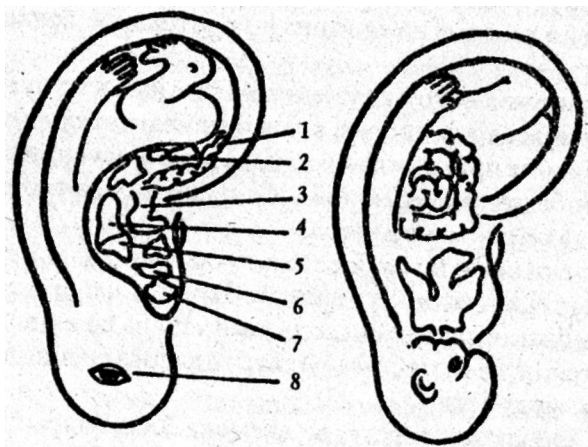


Рис. 26.

Проекция внутренних органов эмбриона на ушную раковину:  
1 - толстый кишечник, 2 - почка, 3 - желудок, 4 - печень,  
5 - селезенка, 6 - сердце, 7 - легкое, 8 - глаз

## Пятый шаг

Четвертое действие — массаж противозавитка. Зажмите большим и указательным пальцами противозавиток — хрящевой выступ, находящийся сзади наружного слухового прохода. Водите по нему пальцами вверх и вниз. Это движение воздействует на позвоночник и нервы, выходящие из него, укрепляя и стимулируя их. В нижней части противозавитка находится проекция шейного отдела позвоночника, в верхней части — поясницы.

Запомнить несложные массажные манипуляции не доставит труда, а помочь в нужный момент массаж сможет лучше многих других средств.

## Шестой шаг: УСПЕХ ВО ВСЕМ



*Настрой на день:  
Я преуспеваю во всем,  
чем занимаюсь*

О, как трудно поначалу поверить, что всё, о чем вы твердите себе с надеждой, обязательно сбудется. Но, поверьте, это именно так. Когда я задумывалась о красоте и видела в зеркале не сильно свежее и не весьма одухотворенное лицо, обычное лицо советской женщины, измотанной постоянными неполадками в семье, на работе, даже просто на улице, иногда у меня опускались руки, иногда мне казалось, что мой идеальный образ существует только в моих мыслях. Наверно, так бывает не только со мной.

Луиза Хей тоже не сразу обрела здоровье и поверила в свою неотразимость. Поначалу ей было очень и очень трудно. Но она смогла!

«Я верю, — пишет она, — все, что мне необходимо знать, откроется мне. Поэтому нужно держать глаза и уши открытыми...

Я также уверена в том, что, в чем бы я ни нуждалась, это придет ко мне в нужный момент. Когда в моей жизни не ладится, я сразу начинаю думать: „Все хорошо, все о кей! Я знаю, что все в порядке. В этой ситуации для меня есть какой-то урок. Я должна его усвоить. Он сослужит мне замечательную службу. Все прекрасно. Дыши спокойно. Не волнуйся”.

- Я делаю все, что в моих силах, чтобы успокоиться. Тогда я могу спокойно поразмыслить и оценить ситуацию. И конечно же, я с ней справляюсь. На это, как

правило, уходит немного времени, зато в результате самые ужасные несчастья иногда оборачиваются нам во благо или, по крайней мере, перестают казаться катастрофой. Каждое событие — это получение нового полезного жизненного опыта».

И потому, когда ко мне иногда обращаются подруги, решившие заняться собой серьезно, и начинают плакать и винить меня в своих бедах, я улыбаюсь. «Милые мои, — говорю им я, — перестаньте. Слезами все равно делу не поможешь. Давайте сядем и поговорим, в разговорах часто всплывают упущенные детали, которые проливают яркий свет на то, что с вами произошло».

Однажды пришла моя соседка Валюша и стала на меня кричать: мол, это я ей посоветовала изменить прическу, вот теперь она какая — и едва не бросилась на меня с кулаками. Поглядела я на Валюшу: н-да, волосы она, конечно, зря подстригла в парикмахерской, но ведь я ее к плохому мастеру не отправляла.

— Ладно, — говорю, — что о волосах плакать. Давай-ка лучше подумаем, как нам дело исправить.

Посидели мы с ней полчаса, озарила нас обеих одновременно светлая идея — и полетела Валюша к своей задушевной, подружке, которая ножницами владеет куда лучше многих дипломированных недоучек. Вернулась Валюша сияющая — еще бы, такая красавица стала. А не будь этой нелепой парикмахерской ошибки, ходила бы и теперь с жалким хвостиком, который совсем ее не красит. Так что нет бед, есть шаги правильные и неправильные. И в каждом неправильном обязательно таится правильный.

Вот почему встаю я с постели и повторяю от души:

— Я ПРЕУСПЕВАЮ ВО ВСЕМ, ЧЕМ ЗАНИМАЮСЬ.

И я действительно не знаю с недавних пор крупных просчетов. Научилась смотреть на мир другими глазами. И потому, именно потому, мне не бывает страшно. А это — это очень большое достижение. Ведь страх разлагает все хорошее. Он губит нашу душу. Что же делать? Надо просто перепрограммировать себя. Да что я, какой-то робот? — можете воскликнуть вы. Отнюдь! Но все мы живем в мире с определенной установкой. Вот и должны вы ее сделать положительной. Зачем зря твердить себе, что мир плох? Плох не мир, а наше представление о мире. Как только вы увидите дурной, с вашей точки зрения, мир другими глазами — научитесь его любить, снисходительно к нему относиться, — сразу же, поверьте, сразу же все дела станут у вас получаться чуточку лучше, люди перестанут считать вас брюзгой и склочницей, а собственные дети, которых когда-то вы оттолкнули неумением принять чужую точку зрения, все вам простят и потянут-ся к вам всей душой.

Но чтобы научиться видеть мир чуточку лучше, чем вы привыкли, надо приложить немного собственных усилий: просто так нам ничего не дается. Возьмите магнитофон и запишите кассету с аффирмациями. Каждый вечер перед сном вы будете включать запись и слушать собственный голос. И если вам плохо, если вы не верите в собственные силы, эти слова, произнесенные вами, будут звучать с пленки и помогать вам найти рациональное зерно в том, что с вами приключилось. Если вы заболели — они будут давать вам силы на исцеление. Если вы огорчены — на умение по-новому рассмотреть свое огорчение. Если у вас беда — и с бедой сможете вы справиться. А еще можете попросить записать для вас эти обнадеживающие слова свою мать, — ее голос, который в детстве помогал вам пережить самые тяжелые обиды и разочарования, помо-

жет вам снова. Как приятно слышать голос матери! Помните, как перед сном она входила в детскую и говорила ласково: «Солнышко, повернись на бочок и закрой глазки, пусть тебе приснится самый замечательный сон». И теперь, взрослая, будете вы слушать ее обнадеживающие слова, улыбаться и верить, что жизнь, в общем-то, не самая паршивая штука, что все невзгоды возможно преодолеть, потому что за ними ждет нас полоса счастья. Жизнь ведь, как кто-то справедливо заметил, зверь полосатый. Ничего страшного, выберемся из теневой полоски в светлую, может быть, у нашего зверя черных полос всего ничего — на морде да на хвосте?!

Только перед тем, как слушать магнитофонную запись, расслабьтесь, растекийтесь, пусть вас покинут все тревожные мысли и отчаяние. Потому что нельзя с отчаянием в душе внимать светлому голосу матери или своему, оптимистическому. Достигните высшей точки восприимчивости и благожелательности. Вот теперь вы можете включить пленку:

*Я преуспеваю во всем, чем занимаюсь.*

Мое тело:

## **ХОЧУ БЫТЬ КРАСИВОЙ!**

*Натуральные средства ухода за телом и лицом.*

*Как улучшить кожу лица и шеи,*

*Руки и волосы, не выходя из дому.*

— Надо же, Таська пожаловала! — воскликнула Маша Слепцова, когда выглянула в коридор своего косметического заведения. — Вот уж кого не ожидала здесь увидеть! Заходи, солнышко, все равно моя клиентка сегодня не сможет прийти, вот и поболтаем.

— А я к тебе по делу, — усмехнулась я, — мне на старости лет твои советы потребовались.

Машка внимательным взглядом окинула меня, хмыкнула, а потом захохотала:

— Ничего нет хуже, чем приводить в порядок собственных подруг. Знаешь, тут ко мне после школьного вечера такая толпа наших девчат набежала, раньше-то я никому нужна не была, а вот ведь — прознали, чем я занимаюсь, теперь и отбоя от однокашниц нет. Да не обижайся ты, — видя, что мне стало немного неловко, — это я так, к слову. Тебя-то я рада видеть, но эти наши Кожемякины и Кукушкины...

Ох, и в школьные годы эти девушки всех доставали! Представляю, что пришлось Маше пережить! Ныне обе дамочки достигли руководящих должностей, посolidнели, словом, разнесло их с возрастом. И теперь эти две обширные женщины стали Машу доносить на предмет увядшей красоты.

— Я им, понимаешь, целую лекцию прочла, что делать, чего не делать. Так нет же! Прослушали очень

внимательно, согласно головами покивали, а потом по новой — а можно, чтобы за один день кожа у меня стала как у шестнадцатилетней. Милые, говорю, вы свою кожу сколько годочков-то портили? У Кожемякиной, у той нет лица, сплошь все нарисовано — и брови, и ресницы, и губы, а на коже сантиметровой слой штукатурки. У Кукушкиной, у той получше, почти не красится, но все лицо — одни морщины. Что же, сказала я им, вы с собою сделали, почему вы себя так ненавидите? А они на мои причитания развернулись кормой и давай на меня орать: мол, зазналась я, конечно, к богатым бабам привыкла, нет, чтобы школьным товарищам услугу оказать! Боже, тут уж я не выдержала, вот что, подруженьки, говорю, либо сейчас все слушаем и выполняем, либо шлепайте в другой салон, деньги платите, иностранные средства закупайте тоннами и на незнакомых косметологов не смейте кричать. Я вам хотела по дружбе помочь, вы меня не слушаете...

— Машенька, — улыбнулась я, — поверь, все-все исполню, только расскажи, что делать. Вчера я к зеркалу подошла, поглядела на себя, и так мне захотелось стать хоть немного красивее!

— Вот, слышу нормальную речь. Во-первых, не требуй всего сразу и за один сеанс. Чудес не бывает. Все женщины хотят выглядеть как кинозвезды, но, в отличие от нас, простых смертных, кинозвезды следят за своей внешностью постоянно, они не ждут, когда кожа износится и покроется морщинами, потому что случись такая беда — кто их пригласит сниматься? Думаешь, кому-нибудь морщинистая актриса нужна? Нет, если они попадают в луч славы, тут уж к себе нужно относиться нежно, то есть холить свою кожу, следить за состоянием волос, глаз, ресниц, — всего, что создает имидж звезды.

Конечно, если старость наступила, тут уж сложно бороться, возраст есть возраст. Вот Грета Гарбо этого перенести не могла, она боялась людей с фотоаппаратом, боялась своей внешности, ей все время казалось, что она похожа на крашеную макаку. Марлен Дитрих тоже к старости стала почти безобразной. Но многие, чтобы продлить обаяние молодости, идут на тяжелейшие пластические операции, только бы, красота не увяла. Знаешь, сколько их, не желающих с достоинством принять свой новый облик? Старых Джульетт, совершенно больных, но старающихся выглядеть на те же восемнадцать? Тьма. Я к этому сверхусилию над своей природой никого не призываю. Это бессмысленно.

Но... Видишь ли, Таська, и в сороклет можно иметь красивую внешность, и в пятьдесят, и даже в глубокой старости. Женщина всегда должна оставаться женщиной. Вот вчера ко мне старушка приходила. Ей семьдесят два года. А она так за собой следит, так старается быть привлекательной! И мне это нравится! Кстати, бабушка не из богатых, денег на шикарные кремы и лосьоны у нее нет. Так мы с ней сели рядышком, я ей все объяснила, теперь будет она народными средствами приводить себя в порядок. Если бы все женщины так о себе заботились, думаю, нам, специалистам, полегче бы жилось.

Вот смотри, ты пришла ко мне с тем же, с чем приходят сюда все: стать красивой. А что прежде всего делает человека красивым? Хорошая, то есть здоровая кожа. Если у тебя лицо все шелушится и на нем появились прыщи, покраснения, темные пятна, так даже юная девушка будет выглядеть плохо. Наше лицо — очень чувствительная штука, ему ведь приходится противостоять и солнцу, и ветру, и дождю, и морозу. Руки ты в перчатки спрячешь, тело оденешь в теплые ве-



щи, а лицу приходится все терпеть. Немудрено, что с годами кожа портится. В ней происходят так называемые возрастные изменения.

То есть кожа теряет эластичность, а упругость кожи зависит от состояния всего организма! Если ты неправильно питаешься, никакими кремами былой красоты не вернешь! Часто ко мне приходят пожилые рыхлые дамы, у них кожа рыхлая, обвислая, часто с огромными порами, которые забиты жиром и грязью. Им я советую сначала наладить питание. Это первый серьезный шаг к возвращению красоты. Многим такие советы не нравятся, им хочется и дальше поглощать кремовые пирожные и торты! Ты вот На себя взгляни, видишь, у тебя кожа стала шершавой. Значит, верхний слой отмирает, но не обновляется. Потому что так мы устроены, что с возрастом кожа теряет способность быстро обновлять отмирающие клетки. И ей это умение нам и предстоит вернуть. А если кожа разучилась хорошо растягиваться и сжиматься, возникают морщины. Как их победить? Начать кожу питать. Со всем не обязательно ходить в дорогие магазины и закупать тоннами лосьоны, гели и кремы. Существует много хороших старых рецептов. Их просто забыли. Ведь твоя прабабка вряд ли мазалась биокремами, все было проще. И — как я всем говорю — иногда намного надежнее. Я своих клиенток в магазины не посылаю. Для них либо я готовлю все кремы, либо объясняю, как они могут проделать ту же операцию дома. Затраты минимальные, времени это занимает совсем немного — но результат! Ты в дверях недавно столкнулась с очень симпатичной дамой. Сколько ей, думаешь, лет?

Да, красота Машиной клиентки меня потрясла — свежая, сверкающая, почти без косметики...

— Нашла о ком говорить! Она же, наверно, еще студентка!

— Да-а? — Маша даже руки потеряла от удовольствия. — Это Клара Леонидовна, учительница, ей сорок четыре года, мать-одиночка с двумя несовершеннолетними дочерьми. Верить?

— Не может такого быть!

— Может, если правильно за собой следить. И заметь, она не пользуется кремом «Синерджи», не моет волосы дорогими шампунями. Она очень бедная женщина. Все современные новшества из области косметологии ей не по карману. Но она следует моим советам. Вот и все.

Машка нарассказывала мне кучу историй. И постепенно я стала понимать, что и Для меня, так халатно относившейся к своему телу и лицу, тоже не заказана дорога к красоте. Я поклялась, что буду впредь соблюдать все Машины советы, буду сама готовить необходимые кремы, буду читать умные книги, где написано, каким образом можно предотвратить старость. Потому что стареть-то мне и не хотелось! А кому — хочется?!

Уход за кожей лица

— Что тебя больше всего раздражает, когда ты глядишься в зеркало?

— Наверно, морщины...

— Ага, так оно и есть, — сказала Маша, — женщины вообще болезненно относятся к своим морщинам. Мужчины — те считают их даже признаком красоты, раз есть морщины — значит, перед вами человек опытный. Много испытавший. Юношей как раз беспокоит отсутствие морщин и растительности на лице. Вроде без этих атрибутов они выглядят менее солидно. Но обрати внимание на совсем юных девочек: они разглядывают свое отражение, чтобы убедиться, что морщинок пока нет. А между прочим, очень даже правы: **бороться с**

*морщинами лучше всего до того, как они появились!*

И если ведет такая девочка здоровый образ жизни — тем позже у нее морщины появятся. Но гарантировать ей долгую молодость тоже нельзя. Понимаешь, старение очень субъективный процесс, склонность к раннему или позднему старению заложена в нас на генетическом уровне. Чтобы подстраховаться, хорошо бы изучить свое генеалогическое древо. Ну, я не призываю тебя изучить свою родословную до седьмого колена. А вот вспомнить, как выглядели твои бабушки, ты можешь вполне, на свою маму внимание обрати, на папу.

— Почему на папу?

— А девочки чаще генетически ближе к папе. Присмотришься сначала, на кого ты больше похожа.

И вот, если твои родители постарели рано, надо заниматься своей внешностью особенно тщательно, потому что тебе предписано природой раннее старение. Что значит заниматься внешностью? Думаешь, косметикой пользоваться? Нет! Ты должна себя все время контролировать, то есть не допускать резкого переохлаждения или перегрева кожи, защищать лицо от ветра и от солнца. Значит, на морозе использовать защитный крем, летом — крем против загара и носить темные очки, чтобы не образовались морщины от постоянного прищуривания. Сама знаешь, какво смотреть на яркий свет. При ветре — шарфом лицо прикрывать. И стараться не допустить появления мимических морщин. Это очень сложно и зависит прежде всего от темперамента. Если ты по натуре человек подвижный, тебе, конечно трудно удержаться от смеха, слез, от мимических гримас. Но постарайся поработать немного с зеркалом, приглядись, как ты выражаешь свои эмоции. Если ты морщишься, научись этого не делать. Если у тебя при-

вычка хмурить лоб, тоже избавься. Потому что такие морщины могут появиться и в двадцать лет.

Тут ко мне со слезами девочка приходила. Ей всего восемнадцать, но на лбу уже появились три глубокие морщины. Просто никто ей не говорил, чтобы она постоянно не поднимала вверх брови, не морщила кожу на лбу. Мы с ней уже три месяца работаем, стараемся дефект убрать, но как это тяжело дается! Проще — предотвратить. Очень неприятные складки образуются в углах губ, и здесь тоже помогает работа с зеркалом. Но человеку бурного темперамента иногда справиться не удастся. Тогда приходится применять специальные кремы. Часто помогает. Конечно, совсем такие морщины не исчезают, но они становятся менее заметными. А вот от возрастных морщин никуда не денешься... Они появляются. И тут есть один выход...

— Какой же? — воскликнула я, и сердце мое даже забилося: ведь это моя проблема, моя беда!

— Надо ухаживать за своей кожей постоянно. Я тебе рассказывала о рыхлых дамах? Так вот, помнишь, о чем мы беседовали? *Состояние кожи напрямую связано с состоянием желудочно-кишечного тракта.* Если тебя мучают запоры, кожа сразу принимает нездоровый вид, она буквально сереет. А знаешь почему? При запорах кожа выделяет огромное количество кожного сала, угри появляются, а если угрей нет, так черных точек — загрязненных пор — на лице не сосчитать. Чтобы запоров не было, надо побольше фруктов есть, овощей, то есть всего, что содержит клетчатку и пищевые волокна. Очень хорошо питаться отрубями, пить легкие слабительные сборы — с сенной или с крушиной, они в каждой аптеке продаются. Кроме того, надо заботиться, чтобы организм получал достаточно витаминов, потому что нехватка витаминов — авитаминоз — сразу отражается на коже.

Когда не хватает витамина А, кожа становится очень сухой, начинает шелушиться, могут появиться утри. Этот витамин содержится в моркови. Почему бы не приучить себя ежедневно натирать морковку на терке и готовить вкуснейший морковный сок? Или морковный салат? Я постоянно ем морковь, видишь, даже с собой из дому захватила. Не нравится морковь, можно есть свеклу или готовить блюда из печени.

Если витамина В6 маловато, в углах рта появляются трещины, иногда высыпают прыщи. А будешь регулярно есть сою, грецкие орехи или красную рыбу, все наладится.

При недостатке витамина С кожа становится бледной и сухой, да и иммунитет резко падает. Чтобы этого избежать — ешь апельсины, лимоны, мандарины, то есть все цитрусовые, много этого витамина в киви, фэй-хуа, черной смородине, ананасах, красном перце. Но здесь надо быть осторожнее, поскольку цитрусовые иногда вызывают аллергическую реакцию. Это, к сожалению, выясняется только методом проб и ошибок.

Есть еще один витамин, назовем его витамином молодости, это витамин Е. Он заживляет кожу, способствует ее регенерации, дает ей упругость, а появление седины, кстати, тоже связано с нехваткой витамина Е. Содержится он в свежей зелени, потому-то очень полезно питаться проростками, в них его много.

Еще, знаешь ли, лучше не курить. Никотин не только отравляет организм, он еще разрушает витамины. То есть ты ешь, а витамины до клеток не доходят. Они по дороге разрушились. Погибли. И я всем моим клиентам советую завязать с курением, если они хотят выглядеть хорошо.

С чего мы начинаем работать? Я предварительно определяю, какой тип кожи у моей посетительницы.

— Это сложно? Надо анализы сдавать?

— Да ты что! Какие анализы! Ничего нет проще! Вот вернешься к себе домой и сама поставишь себе диагноз.

Именно этим-то я по возвращении занялась. Знаменитый французский косметолог Ив Роше в своей знаменитой «Зеленой книге красоты» рассказал подробно, как это делается. Моя Маша подробно мне объяснила всю последовательность операций.

#### Как определить тип своей кожи

Оказалось, кожа может быть жирной, сухой, нормальной и смешанной. И для каждого типа кожи нужен разный уход. Определить тип кожи можно при помощи обычных косметических салфеток. Ничего, как и говорила Маша, сложного. Проснувшись утром, следует взять две косметические салфетки и приложить одну на среднюю линию лица (лоб, нос, подбородок), а вторую — на щеки и виски.

Если на салфетке остались легкие следы, но кожа выглядит матовой, гладкой и бархатистой, то у **вас нормальная кожа**. Она не требует специальных процедур, но, чтобы она подольше сохранилась в таком замечательном виде, за ней надо постоянно ухаживать.

Если на салфетке вообще нет следов, кожа выглядит матовой, структура ее тонкая и плотная, сухая на ощупь, то у вас **сухая кожа**. Ее надо постоянно увлажнять и питать, иначе она может потерять эластичность.

Если на салфетке остались ярко выраженные жирные пятна, кожа блестит, ее поры растянуты, ее структура груба, то это **жирная кожа**. И необходимо сбалансировать выделение кожного жира, который закупоривает кожу, сузить поры.

Если на салфетке, приложенной к средней линии лица, следы гораздо более заметные, чем на салфетке, приложенной к щекам и вискам, то это смешанная ко-

жа. Она жирная в районе лба, носа и подбородка и нормальная на щеках и висках. Такую кожу надо нормализовать.

Но независимо от типа кожи важно соблюдать золотое правило: кожа должна быть чистой. Активное применение пудры закупоривает поры кожи, она не может дышать, поэтому и быстрее стареет. К тому же на пудру налипают уличная грязь, на кожу попадают микробы, появляются воспаления, прыщи. Француженки очищают свою кожу три раза в день! Наш климат, конечно, холоднее, но очищать кожу утром и вечером просто необходимо! Даже, если вы не накладываете макияжа, все равно об этом нельзя забывать. Основная очистка кожи происходит вечером, если вы не снимете слой грязи, накопленный за день, сальные выделения, отшелушившиеся чешуйки эпидермиса, то вся эта гадость останется на вашем лице на всю ночь! И так безжалостно обращаться с собой — недопустимо.

Как же правильно чистить кожу?

Обычно мы умываемся водой, но не всякая вода подходит для этого. Как-то я жила в городе Таллине, где вода такая жесткая, что даже чай в ней отвратительно заваривается и почти безвкусен. Умывалась я — как всегда — холодной водой. И вот через неделю со мной стало что-то странное происходить: кожа начала лупиться, она слезала с носа, со лба, шелушилась на щеках. Скоро я стала похожа на меняющую шкуру змею. От солнца, думала. А потом мне мои таллинские подруги объяснили, что совсем не от солнца. Кожа моя привыкла к мягкой петербургской воде, резкая смена обстановки, чужая и не очень хорошая эстонская водичка мигом подействовала на самое уязвимое — на мою кожу. Мне посоветовали

пользоваться простейшими увлажняющими средствами — и шелушение прошло. А на солнце я бывала столько же времени, ничуть не меньше!

Можно пойти и более простым путем, взять да *смягчить плохую воду*. Для этого можно ее подольше прокипятить. Или же добавить питьевую соду — на литр четверть чайной ложки. Вместо соды можно использовать борную кислоту, только ее надо взять побольше — половину чайной ложки. Но лучше всего речную — водопроводную воду не употреблять. Самая полезная для кожи — вода дождевая или талая. Когда мы жили месяц на хуторе, старая бабушка Рута каждый раз во время дождя выставляла огромный молочный бидон. В него она собирала воду, этой водой умывалась, эту воду пила, готовила на ней щи и борщи. Но так можно поступать только в экологически чистой местности. В нашем прекрасном городе никакой дождевой воды нельзя собирать. В нее попадает столько вредных соединений из атмосферы, что вряд ли нашей коже покажется она приятной и полезной. А на Урале вообще выпадают кислотные дожди! Снег немного чище, тем более что его можно подвергнуть и специальной обработке. Но тоже, извините, не в больших городах.

Я предпочитаю обычную кипяченую воду, не слишком холодную, комнатной температуры. Но в жару умываюсь холодной водой. Ведь почему зимой нежелательно пользоваться холодной водой? Наши сосуды и так от холода постоянно сжимаются, значит, и кровоснабжение кожи ухудшается, надо ей дать хоть слегка отдохнуть и расслабиться! А летом умываться горячей водой тоже вредно, и так на улице духота, а от горячей воды сосуды еще больше расширяются, их стенки ослабевают, даже могут возникнуть мелкие кровоизлияния. Зачем любимую кожу губить?

Не всякая кожа хорошо относится к воде. Существует кожа особо чувствительная, которую нельзя мыть, а надо очищать смесью воды с молоком, взяв их в равных количествах. Конечно, не вздумайте умываться горячей смесью, температура должна быть не выше 24—25 градусов.

Очень полезно время от времени очищать лицо лосьонами. Их несложно приготовить самим.

Вот как готовится *лосьон для чувствительной, раздраженной кожи*: надо взять 1 столовую ложку измельченной зелени петрушки или укропа и 1 столовую ложку сухих лепестков розы или шалфея, заливают эту смесь 2 стаканами кипятка, настаивают, процеживают. Применяют такой лосьон-отвар в теплом виде, протирая лицо обильно смоченной ваткой **Или** просто умываясь. Для жирной и загрязненной кожи лучше подойдет другой рецепт: 1 столовую ложку хвоща, 1 столовую ложку липы и 1 столовую ложку тысячелистника заливают 2—3 стаканами кипятка, настаивают отвар до снижения его до температуры тела (36 градусов Цельсия). Половину этого отвара охлаждают до 24—25 градусов. Очистку лица делают так. Сначала умываются более теплым отваром, затем намачивают чистую натурального материала тряпочку прохладным отваром и на 2—3 минуты накладывают на лицо. Затем снова обильно умываются теплым отваром. Тут никакая грязь на коже не устоит!

А мне больше по душе *очистка кожи яичным желтком*. Еще в школьные годы мама научила меня это проделывать, потому что, как многие девочки, я страдала от того, что нос мой всегда казался блестящим, страдала и страшно этого стыдилась. Чистить желтком можно любую кожу. Это совсем несложно. В небольшую баночку помещается один желток, 1—2 ложки подсолнечного масла и 1—2 ложки любого

фруктового (например, яблочного или лимонного) или овощного сока (морковный, картофельный, огуречный). Масса хорошо перемешивается, и часть отливается для очистки лица прямо сейчас, а остаток можно поставить в холодильник и использовать в следующий раз. Этого количества смеси обычно хватает на 2—3 раза. Далее проводим процедуру так: на слегка смоченный ватный тампон берется немного желтковой смеси, и поверхность кожи быстро очищается, чтобы не дать массе впитаться в неочищенную кожу. Эту очистку повторяют 2—3 раза, увеличивая количество желтка и растирая его на коже в легкую пену. Когда кожа лица и шеи хорошо смазана, массу оставляют на лице на 2—3 минуты, затем смывают водой или снимают влажным ватным тампоном. В завершение на Слегка влажную кожу наносится питательный крем. Лицо кажется обновленным после такого чудесного ухода!

В холодное время года, когда на улицах либо слякоть, либо мороз, к тому же еще и дует пронизывающий балтийский ветер, хорошо вечером *очищать раздраженную кожу растительным маслом*. Рецепт невероятно прост. Подойдет любое масло, которое есть на кухне, — подсолнечное, кукурузное и, конечно, оливковое. Можно взять персиковое или ореховое. Вам надо всего 1—2 чайные ложки масла. Подогрейте его в рюмочке, которую надо поставить в горячую воду. Ватным тампоном, слегка пропитанным маслом, очищается вся кожа. После этого масло наносится уже обильно смоченной ваткой на лицо восходящими движениями, начиная с шеи, затем от подбородка и рта к вискам, от основания носа ко лбу и вокруг глаз: от носа по верхнему веку к виску и по нижнему веку обратно. При этом очищаются также губы и брови. Через 2—3 минуты масло окончательно снимает-

ся ваткой, вначале лишь слегка смоченной чаем или лосьоном. Ватка первые два обтирания смачивается не обильно, так легче снять жирный слой, и только потом уже ее надо смачивать как следует.

Для снятия макияжа с век и ресниц стоит применить самое нежное, самое не раздражающее кожу век средство. Веки — самое чувствительное место нашего лица, и при очистке надо прежде всего подумать, как они перенесут эту процедуру. Средство для ухода за их состоянием подбирается индивидуально. Сначала вы смотрите, какая очистка вам более всего подходит, а потом из самых мягких средств подбираете идеальное для век. Мне нравится нежное и щадящее действие растительного масла. Вам, может быть, понравится что-то другое. Кстати, знаменитая Джейн Фонда тоже придерживается народных рецептов! Ей они помогли сохранить потрясающую внешность.

Но кожу надо не только чистить. Она ведь не сапог! Ее надо питать и увлажнять, тонизировать и нормализовать. Иначе она довольно быстро увянет, ведь растение, если его не поливать регулярно, обязательно засохнет, чего же от живой нашей кожи ждать?

Еще древние египтяне знали множество рецептов *специальных питательных масок*. Масками пользовались модницы всех времен и народов. Правда, разные народы делали это по-разному. Однако суть-то оставалась одна: чтобы подпитать кожу, на лицо накладывали слой тонирующего вещества, богатого витаминами. Маска должна была хорошо стягивать поры, сглаживать морщины, насыщать эпидерму влагой и питанием. И до сих пор маски считаются одним из лучших способов поддержать кожу в хорошем состоянии. Как правило, они активизируют кровообращение, способствуют обновлению кожи. Специальные лечеб-

ные маски назначают для стягивания пор и снятия воспалений и раздражений. Масками можно убрать пигментные пятна и отбелить кожу.

Я по Машиному совету сразу окинула голодным взором полки холодильника. Боже, сколько там всего для изготовления масок! Яйца, мед, сметана, творог, кефир, яблоки, огурцы, — всего и не перечислишь! Как мне хотелось побыстрее попробовать! Ведь последнюю косметическую маску я накладывала на лицо чуть ли не десять лет назад. Тогда я собиралась на подружку-ну свадьбу в качестве свидетельницы, выглядеть мне надо было шикарно, потому что выходила моя Галюшка за немца. Вот и купила я по жуткой цене маленький пакетик, на котором было написано, что это лучшее средство для придания лицу пикантного имиджа. Пакетик был довольно потрепанный, название фирмы, выпустившей это средство, было не прочитать. Вот такой пикантной вещью я и замазала свое лицо, не оставив на нем и живого места. Даже веки обработала и мочки ушей.

На пакете указывалось, что держать на себе эту скверно пахнущую смесь нужно в течение 45 минут. Я еле-еле осилила полчаса. Кожа горела. Маска намертво вцепилась в каждую пору. Она забилась глубоко в ноздри, веки от нее скукожились, и глаза перестали закрываться. Словом, если существует ад, вот это-то он и был! Когда я наконец стала смывать изделие теплой водой, кожа слезла вместе с маской. Причем вся. Физиономия моя покрылась едва ли не рубцами. Веки были просто страшны, а честнее сказать — их не было. Галюшке срочно пришлось искать другую свидетельницу. И свадьба состоялась... без меня. Вот такие приятные воспоминания были у меня связаны с масками. Надо ли говорить, что больше я их не пробовала никогда?!

Но Маша, услышав мой живописный рассказ, сказала, что, во-первых, не всякой фирме, выпускающей такого рода косметику, можно доверять, а неизвестной — тем более, и что, во-вторых, в некоторых бедах я виновата сама: веки никогда не покрываются маской! Губы тоже. Лучше всего готовить маску непосредственно перед наложением на лицо. Наносят ее снизу вверх, по кожным массажным линиям (см. рис. 27-А), оставляют отверстия для глаз — веки не трогают! — для носовых отверстий, рта — губы тоже очень чувствительны к этой процедуре (см. рис. 27-Б). Обычная длительность этой процедуры 15 — 20 минут. Лучше всего ее проводить 2 раза в неделю, но питательной маске должна предшествовать специальная чистящая маска. Чистка удаляет омертвевшие клетки и грязь, глубоко очищает поры кожи и хорошо подготавливает ее для нанесения питательной маски, которая дает великолепную возможность коже отдохнуть. Поэтому и время выдерживания маски на лице надо воспринимать как отдых — расслабьте мышцы

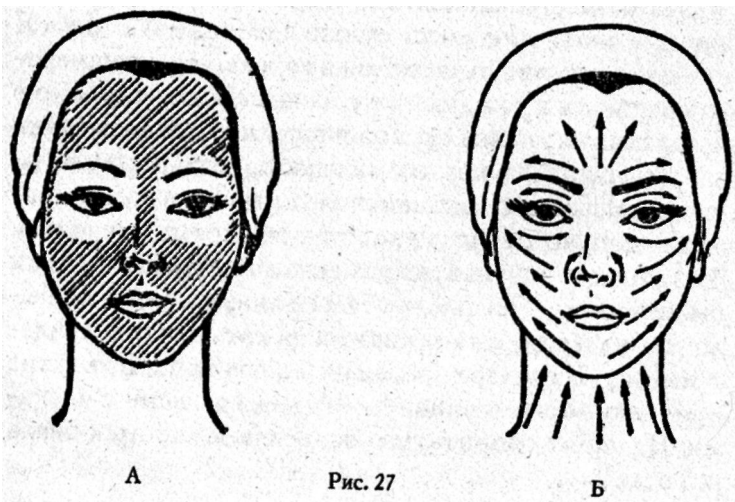


Рис. 27

лица, не разговаривайте, полежите на диване, можете надеть наушники и послушать музыку. Только не пропустите момента, когда маску следует снять. Особенно если это очищающая маска.

И снимать маску нужно тоже по правилам. Как бывает без правил — я уже рассказывала. Свой ужас я тогда буквально сдирала с лица. А ведь это недопустимо! С лицом надо поступать ласково! Оказывается, просто чистой водой, тем более если она жестковата, снимать маску не рекомендуется, воду надо предварительно смягчить или подкислить. Для жирной кожи хорошо добавить в теплую воду немного лимонного, апельсинового или клюквенного сока. Для нормальной и сухой кожи снимать маску лучше чаем средней крепости, молоком или подсоленной холодной водой. Маска удаляется с лица при помощи нескольких влажных ватных тампонов. При очень сухой коже после снятия маски можно не обтирать лицо полотенцем, а надо вбить влагу в кожу легкими пальцевыми похлопываниями. После этого на слегка влажную кожу следует нанести немного жирного крема.

Маша мне присоветовала не пробовать все что ни попадя. Потому каждому типу кожи предназначена своя и только своя маска. Что хорошо моей маме, вряд ли принесет пользу мне или моей племяннице. Поэтому если вы тип своей кожи определили, то выберите то, что вам больше по душе.

#### Маски для сухой кожи

##### *Желтково-ромашковая маска*

Желток яйца тщательно растереть с 1 чайной ложкой любого растительного масла, постепенно ввести

1 чайную ложку экстракта ромашки, тысячелистника или календулы (покупается в аптеке). Маску наносят на кожу тонким слоем и через 10—15 минут снимают некрепким чаем комнатной температуры. Подсохшую кожу смазывают питательным кремом.

#### *Творожная витаминная маска*

2 чайные ложки обезжиренного творога размешать с 1 чайной ложкой сока петрушки или крепкого чая и добавить пол чайной ложки витаминизированного рыбьего жира или 1 чайную ложку льняного масла, а также цедру лимона или апельсина. Через 10—15 минут маску снять холодным отваром петрушки и смазать подсохшую кожу кремом.

#### *Маска из льняного семени*

Эта маска вносит в сухую, раздраженную кожу питательные вещества, делает ее гладкой и эластичной. 1 столовую ложку льняного семени залить водой на 10—15 минут, затем поставить на слабый огонь и помешивать, пока не образуется негустая кашица. Теплую смесь нанести на лицо, слегка втирая. Через 20 минут снять маску теплым чаем, затем ополоснуть лицо молоком.

#### Маски для жирной кожи

##### *Желтково-лимонная тонизирующая маска*

2 чайные ложки желтка смешивают с неполной чайной ложкой лимонного или клюквенного сока и 1—2 чайными ложками сметаны. Наносится на лицо на 10 минут. После снятия маски влажным тампоном делается холодный компресс из чая на 2—3 минуты.

##### *Молочнокислая укрепляющая маска*

2 чайные ложки творога хорошо размешиваются с таким же количеством фруктового или овощного сока, прибавляют одну четверть чайной ложки мелкой соли и наносят на кожу. Через 5 минут маска наносится на кожу вторично и через 15 минут снимается шпателем (или ложечкой) и смывается соленой водой. Кожа подсушивается, и на лицо наносится крем.

##### *Клюквенная маска*

Чайную ложку клюквенного сока размешать с чайной ложкой картофельной муки. Нанести на лицо на 15 минут. Смыть влажными тампонами с некрепким чаем.

#### Маски для нормальной кожи

##### *Маска с соком малины*

Растереть 1 яичный желток, добавить 1 чайную ложку сока свежей малины и по 1 чайной ложке любого растительного масла и сметаны. Все тщательно перемешать. Нанести маску на 15 минут, смыть чаем. Эта маска подходит для нормальной и слегка сухой кожи.

##### *Питательная маска из рябины*

Сделать кашичу из двух столовых ложек плодов спелой рябины, смешать со столовой ложкой жидкого меда. Наложить толстым слоем на кожу лица и шеи. Покрыть слоем марли и махровым полотенцем. Через 15 минут смыть влажными тампонами

А если кожа вялая, стареющая, дряблая? У многих женщин после 40 лет, если они за собой плохо



свели, такая кожа. И помочь им может очень простой рецепт. Лучший врачеватель среди растений — алоэ. Да-да, алоэ, что растет почти на каждом окне, о его целебном соке ходят легенды, так вот этот-то восхитительный сок и применяют для дряблой кожи, и алоэ — творит чудеса. Но девушкам молодым и свежим, у которых упругая чистая кожа, не стоит пользоваться этим соком. *Алоэ — очень сильный биостимулятор* для кожи, юным он пока не нужен. Как им пользоваться: лист алоэ (столетника) предварительно выдерживается в течение 14 дней в темноте в холодном месте — можно в холодильнике. Затем с такого листа с одной стороны снимается твердая кожа и влажной мякотью проводится по морщинкам, по коже всего лица и шеи, хорошо ее пропитывая. Лицо предварительно надо хорошо очистить раствором чая. Далее сок алоэ 1 — 2 минуты вбивается в лицо легкими движениями кончиков пальцев. После смывания сока на еще влажную кожу наносится питательный крем. Для хорошего эффекта эта процедура повторяется через день или два 10 раз подряд. Особенно значительные результаты получаются при нанесении сока алоэ на кожу с расширенными капиллярами и при покраснении кожи лица.

Лицо мне в последнее время нравилось все меньше, но куда хуже обстояли дела с шеей.

— Ты не переживай, — объяснила мне Маша, — видишь ли, шея стареет гораздо раньше лица, за ней надо следить постоянно. Потому что лицо так возраст женщины не выдает. Когда ко мне приходят вполне прилично выглядящие дамочки и начинают сбавлять себе годы, я мигом определяю их настоящий возраст. Как раз по шее. И своим клиенткам я советую: милые мои, если вы столько сил, денег и времени тратите на физиономию, подумайте немного о ее подпорке, о бед-

ной шее! С нею ведь надо обращаться так же заботливо, как с лицом, а то окажется привлекательная мордашка на морщинистом пьедестале! Ее тоже нужно мыть, питать, холить и лелеять.

Вот ты задумывалась, почему на твоей шее такие глубокие морщины? Нет, наверно? А я заметила, ты постоянно голову наклоняешь. Однообразные позы или движения рожают складки и морщины. Так же как гримасы. Помнишь? Еще у тебя двойной подбородок нависает. Догадываешься, почему? Потому что ты постоянно сидишь согнувшись во время работы. Так ведь? — Я сокрушенно кивнула. — А еще ты излишне торопливо двигаешь головой, наклоняешь ее, часто опускаешь, и вообще любишь «повесить голову» на грудь, когда что-нибудь читаешь или пишешь. А как ты спишь? Любишь, наверное, высокие подушки. А ведь при этом подбородок сильно прижимается к груди, что приводит к образованию или увеличению второго подбородка и морщин на шее. Кстати, к тому же приводит и привычка читать лежа. Голову нужно держать всегда прямо, грудь вперед, а плечи расправленными, при такой осанке и шея будет молодой, да и любая женщина будет выглядеть гораздо моложе!

Жутко мне стало. Сколько ошибок в отношении любимой шеи наделала! Почему я забыла, что шею надо тренировать, делать специальные упражнения, напрягать мышцы, похлопывать тыльной стороной пальцев? Разве враг я родной шее? Разве совсем ее не люблю? Ведь еще в детстве мне говорила мама, что шея — очень важная часть меня, какова шея — такова и девочка. Конечно, она имела в виду хорошую осанку, но я и осанку утратила с годами, и остеохондроз заработала... Завтра же, сказала себе, шеей займусь. Хватит ее мучить.

А вы? У вас все в порядке с вашей шеей? Если нет, скорее принимайтесь за дело. Шея того стоит.

И руки я загубила. Машка, как на них глянула, так и ахнула.

— Где ты, — говорит, — так их угробила? Тебе что, лень перчатки резиновые надеть, когда моешь пол или возишься с землей? Разве это руки женщины? Дамы? Это, родная моя, лапы дворника. Приглядишься-ка сама. Заусенцы вокруг ногтей. Кожа шершавая. Часть ногтей обломана. Лак ты так нанесла, что он пузырями пошел, а тебе и все равно — лишь бы покрашенные ногти были. Учти, руки женщины — показатель ее благополучия. Ногти должны быть аккуратно подстрижены, и никогда никакой грязи под ногтями! Это даже у мальчишек-сорванцов не допускается, а тем более у взрослых женщин. Хочешь покрасить ногти, да разве я против? Крась! Но не торопись, дай первому слою сначала хорошо подсохнуть, только тогда нанеси второй. Не окунай ногти в холодную воду, все равно быстрее не высохнут. И над газом не держи — могут оплавиться, лак — материал горючий. Подбирай лак по цвету помады, а помаду — под общий тон одежды. И то и другое должно смотреться либо совершенно естественно, либо специально бросаться в глаза. Все зависит от возраста, цвета волос и, конечно, имиджа. Я бы тебе не советовала вообще яркий лак. Ты погляди, какие у тебя руки. Они — большие, широкие в кости, пальцы опухшие, ногти короткие, так что лучше не привлекать лишнего внимания. А почему, скажи-ка, у тебя кожа на руках такая красная?

— Господи, — скривилась я, — перчатки вот посеяла.

— Так новые купи. Не жди, пока холода кончатся. Тебе твои пальчики совсем не дороги? А жаль! Кожу-

то твою нужно уже не облагораживать, а по-настоящему лечить. Вот до чего довела! Глицерин дома есть?

— Вроде есть...

— Ладно, держи мой флакон, а то потом скажешь, что у тебя ничего не нашлось. Значит, сначала ты намажешь свои руки глицерином, посмотришь, как они заживают, а если глицерин не подействует, тогда купишь любой противовоспалительный крем. И вообще имей в виду, пожалуйста: если ты стирку затеяла или твоя кожа плохо переносит воду, пользуйся питательными кремами, смазала на ночь — а утром руки как ручки. Только втирай крем массажными движениями, каждый палец охвати. И запомни: руки женщины должны всегда выглядеть так, словно их могут в любую минуту поцеловать. Разве твою длань захочется тронуть губами?

Вот как меня она изругала. И за дело. Очень я небрежно относилась к своим рукам. Иногда даже помыть забывала. Куплю по дороге с работы пирожок, хотя и знаю, что это не сильно件лезно для здоровья, съем, а руки-то вытереть нечем. Так вот с жирными пальцами и хожу. А от жира они еще больше пачкаются. Раз даже казус в метро случился. Сунули мне какую-то бесплатную газетенку на плохой бумаге, я ее от нечего делать полистала, а потом смотрю: в вагоне все на меня оборачиваются. Ребенок что-то маме своей шепнул, та на меня глянула и носом уткнулась в ладонь, чтоб я ее смеха не видела. Мужик, который со мной рядом стоял, тоже едва не поперхнулся. Причину такого веселья публики я поняла, только когда открыла дверь квартиры и включила в коридоре свет. Боже ты мой! Вся моя левая щека была испачкана серыми пятнами и полосами! Это газетный шрифт перетек мне на лицо!

А были бы мои руки чистыми, такой оказии бы не случилось. Да и вообще, если эти газетенки печатают

на такой бумаге, лучше проглядывать их дома, когда рядом кран с водой!

Но Бог с ними, с руками. Не знаю, как Машку, меня больше волновали глаза. Вроде бы они у меня вполне пристойные, то есть, хочу сказать, нормальной формы, расцветки и величины. Не слишком круглые и не слишком удлинённые, не раскосые, но и не совершенно прямые, не водянистые, но и не темные, и ресницы пока еще не все вылезли. Меня другое беспокоило: веки стали часто воспаляться, иногда кожа шелушилась, и еще надоели мешки под глазами. Это больше всего раздражало. Раньше-то я на старость все списывала, а поглядела — у Машки вполне пристойные глаза, и никаких мешков нет!

*Что же делать, если воспаляются веки и краснеют глаза?*

— С веками все просто, — сказала мне Машка, — сделай примочку из теплого крепкого чая или настоя ромашки, подержи минут пять, сама полежи в это время, расслабься. Если у тебя ничего серьезного, скоро все пройдет. А вот если не пройдет, тогда прямая дорога к доктору, потому что тут советовать опасно, может, это грибковое заболевание, часто оно начинается именно с век или бровей. Сейчас инфекции много ходит, где угодно можно подцепить. Да я вижу, у тебя и белки покраснели. Милая моя, а не от усталости ли это? Сколько ты за своим компьютером сидишь? Восемь часов в день? Это же очень долго! Так нельзя! Давай своим глазам отдых! Они у тебя, случаем, не побаливают?

— Бывает иногда резь, а иногда — словно песка туда насыпали...

— Советую, как только заболят глаза, сразу бери спитой чай или отвар ромашки и — промывай. Мо-

жешь липы заварить — ложку на стакан кипятка. Существует и медицинское средство — гидрокортизон, глазная мазь. Насчет твоих отеков под глазами решать с ходу не возьмусь. Возможно, ты себя нехорошо чувствуешь, при почках такое бывает, при сердечно-сосудистых заболеваниях. Но есть хорошее средство: примочки. Сделай для этого отвар зелени петрушки, укропа или ромашки, намочи в нем ватку и положи на закрытые глаза. Если с твоим организмом ничего страшного — отеки пройдут, к тому же еще и глаза сверкать будут!

Я попробовала, и как же себе я понравилась! После всех очистительных процедур и масок, после ухода за веками лицо мое стало совершенно другим! Нет, нет, так быстро время не отстывает, но я видимо похорошела. И в глазах, действительно, появился блеск.

Вообще-то мешки под глазами — дрянной знак. Очень часто это связано с недугами. Но сразу волноваться не стоит. Особенно если вы не высыпаетесь. У моей тети постоянно были мешки под глазами, потому что часть ночи она проводила сидя в постели и никак не могла снова заснуть: прямо над ней жила очень пикантная семейка. Домой они возвращались в четыре часа утра, а для моей немолодой тетки это был самый разгар сна. И каждую ночь развеселые товарищи сначала что-то роняли на пол, потом дико верещала кошка, которой впотьмах встали на хвост, затем муж начинал терзать гитару... И тетка просыпалась. До утра она так и сидела: поджав ноги, завернувшись в одеяло и проклиная тот час, когда молодожены въехали в этот дом. Естественно, глаза у нее утречком выглядели не лучшим образом. Когда она переехала в более спокойный дом, стала спать столько, сколько старому человеку необходимо, — и следов этих отеков не осталось. Так что не всегда мешки под глазами — признак недуга.

Но если у вас возникла такая проблема, если у вас появились *отеки под глазами*, прежде всего постарайтесь изменить образ жизни, обычно он бывает такому явлению виной. Что же делать? Прежде всего — как следует выспаться, а утром сделать маску из сырого тертого картофеля. Очень неплохо она помогает при этой напасти. Для этого картофель надо тщательно вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, желательно пластмассовой. Вам потребуется 2 столовые ложки тертого сырого картофеля, который надо сразу положить на два небольших кусочка марли и приложить к нижней части глаза — то есть на мешки, так, чтобы марля осталась поверх картофеля. Держать эту маску следует 10—15 минут. Потом снять, и на это место очень аккуратно нанести питательный крем, лучше, если в нем содержатся витамины А и Е. Крем наносят едва касаясь кожи, в направлении от переносицы по нижнему веку к вискам. Через 15—20 минут снимите остатки крема ваткой, смоченной холодным чаем.

У меня довольно часто возникала еще одна проблема: ни с того ни с сего вдруг вылезал ячмень. Это не просто неприятно, поскольку глаз болит и чешется, но и очень некрасиво. И всякий раз чего я только не делала! Один экстрасенс даже научил меня заклинаниям, как убрать ячмень. Но не помогало ничего — и шептала я над ним, и мокрой ваткой обмывала, а ватку потом в подпольную шель кидала, чтобы мышка унесла, и даже ляписом прижигала... Пока мне не посоветовали куда более пристойное средство, из народной медицины, между прочим.

**Как вывести ячмень на глазу.** Надо взять семена льна — они сейчас в аптеках вместе с лечебными травами продаются — нагреть их на сковородке (естественно, не пережарить), а только нагреть, затем пере-

сыпать их в чистый носовой платочек, завязать в узелок и приложить на ячмень. Держать, пока лен не остынет. Есть еще один рецепт, но применять его можно только летом. Так как зимой свежий корень лопуха — вряд ли самая легкодоступная вещь. Летом — проще: надо выкопать корень лопуха, вымыть, очистить его, натереть и эту кашу прикладывать к больному месту. Вот такие интересные методы дошли до нас из глубины веков.

А с *усталостью в глазах* я научилась бороться теперь таким способом. Как только чувствую, что не могу сосредоточить взгляд на одной точке, окунаю руки в холодную воду, свои глаза закрываю, прикладываю к ним ладони тыльной стороной секунд на 10—15, только нажимаю несильно, этого не нужно. Потом ладони отнимаю и снова прикладываю. Всего таких прикладываний делаю 2—3. Либо делаю специальные упражнения для глаз, описывая зрачками круговые движения. А еще чаще просто ложусь на диван, расслабляю все мышцы и так пребываю в полудремоте-полумедитации полчаса. Маша сказала, что последний способ очень хорош, потому что дает отдых всему телу, а не только глазам.

### Уход за бровями и ресницами

— А что ты с бровями и ресницами сделала, — возмутилась Маша, рассматривая мое лицо, — разве можно так над ними издеваться! Знаешь, какими должны быть хорошие брови — ровными, четко обрисованными, но ни в коем случае нельзя их безжалостно выдирать. Тебе что, хотелось сделать их тоненькими и изящными? Зачем ты их выщипала? От этого выщипывания, особенно при неумелом подходе, оголяются надбровные дуги. Погляди, они у тебя хорошо развиты, потому кажется, что над глазами жи-

ровые отложения. Это совсем некрасиво! Теперь уже совсем не модны выщипанные брови. Наоборот — ровная густая, правильной формы бровь — заглядение. Убери осторожно пинцетом лишние волоски, которые торчат и мешают общей картине, — вот и все. Если хочешь подкрашивать брови, вижу, у тебя они поседели местами, так зря ты так их сильно малюешь, не надо. Тонкой линией, так, чтобы казалось, что они не подкрашены, а такие замечательные от природы. У меня тут бабушка на макияж приходит, так я старушке каждый раз говорю: Зоя Кирилловна, нельзя с вашей сединой рисовать черные брови, — а она, совсем седая ведь, просто сверкающе-седая, берет толстенный черный карандаш и малюет украинские бровки! Не вру, каждая шириной по сантиметру! Ты только представь себе: кожа старческая, волосы инеем тронуты, а брови черные как смоль! И толстые как шлагбаум! Вот уж чего нельзя делать, потому что нельзя. Бровки-то твои можно быстро в порядок привести. Чтобы они были лучше и гуще, есть нехитрый рецепт. Пользовались им еще наши бабушки.

**Как укрепить брови и ресницы.** Возьми три чайные ложки касторки и три чайные ложки рома или Коньяка, смешай с десятью граммами вазелина. А потом осторожно наноси эту смесь на брови и ресницы. Подержи пару минут, промокни салфеткой, но не смывай. И так — 10 дней. Вот сегодня попробуй, а дней через десять покажешь, что получилось. Одна моя клиентка попробовала, так сама себе не поверила: ресницы у нее возродились. Она их ежедневной покраской до такого состояния довела, что редкие волоски торчали, местами седые, местами тонюсенькие. Теперь у нее снова есть вполне приличные ресницы. Так что все можно вернуть, было бы только желание. И подумай, правильно ли ты красишься.

О, я и сама знала, что наносить макияж не умею.

— Мне хочется выглядеть моложе, хочется стать поярче, выделиться из толпы.

— В этом-то твоя ошибка и есть. Если ты хочешь выделиться и привлечь всеобщее внимание, зачем разрисовывать себя как Олег Попов? Ни одна по-настоящему красивая женщина не накладывает на лицо много грима, не обводит толстыми линиями глаза и брови, не выбирает помаду, от которой рябит в глазах. Макияж, если его делать с умом, должен просто подчеркивать естественные прелести, пойми: нарисовать можно все, но оно так и останется нарисованным! А ты ведь хочешь, чтобы и вблизи на тебя можно было с приятностью смотреть. Когда мне было двенадцать лет, помнишь, мы играли в школьном театре «Короля Лира»? И мне, чтобы я казалась хоть чуть-чуть старше, а не пигалицей с двумя косичками, полностью преобразили лицо. Нарисовали чувственный рот, миндалевидные глаза, дугообразные брови, сделали из меня взрослую красавицу, — и когда я вышла на нашу крохотную сцену, ребята меня не узнали. Я-то видела, как они перешептывались, мол, кто это такая? И на сцене все было прекрасно. Я выглядела божественно. А мне захотелось и потом быть такой же красивой. И вот через пару дней у родителей на службе был какой-то праздник, они решили захватить меня с собой. Сказали, чтобы я к ним подъехала ровно к пяти. Ну, понимаешь, я услышала ключевые слова — праздник, банкет, будут молодые люди... И решила я блеснуть красотой, благо, опыт на сцене прошел успешно. Села я у зеркала, сослонила себе на брови весь мамин карандаш, наложила грим, которому позавидовал бы любой клоун, ресницы так накрасила, что глаза было трудно держать открытыми, так много на них было туши, а уж губы я мазанула крутой

маминой помадой, была она модного тогда морковного цвета, и, чтобы добро не пропадало, ею же подругам на щеки. Вот в таком божественном виде я пошла к родителям на праздник. Меня ничуть не смущало, что люди по дороге от меня шарахались, наоборот, кажется, даже льстило — я знала, что мужчины должны падать. Что они и вправду отшатываются, меня просто окрыляло. И вот я появилась в зале, где сотрудники НИИ что-то праздновали. А у меня, если помнишь, мама и папа были очень скромными и застенчивыми людьми. Но когда явилась я... Торжество моментально стихло, народ остолбенел. Молчание это тянулось больше минуты, мне оно вечностью показалось. Я себе говорила: вот он, звездный час. Сейчас раздадутся аплодисменты... Но услышала я только мамин крик, а потом все заглушил громовой хохот. Смеялись все. Смеялись долго. Их просто скрючивало. Вроде остановятся, передохнут минутку, глянут на меня и опять. Я страшно обиделась, истерику устроила, меня успокаивать кинулись, кто-то повел отмывать. Мыли меня долго. И когда я снова вошла в зал, кожа после мытья была розовой и влажной. А папин начальник на меня посмотрел, притянул к себе и шепнул: ты же хорошенькая девочка, больше так не делай. И для меня этот случай послужил уроком на всю жизнь. Я очень хорошо, на собственном опыте знаю, каково оказаться всеобщим посмешищем. А вот мои клиентки этого не понимают. Да и ты, подойди к зеркалу, посмотри на себя. Краска у тебя слоями как наложена, так и лежит. Вчерашнюю плохо отмыла, все равно сегодняшнюю кладешь. Как штукатур. Я могу даже сказать, какие тени ты использовала вчера, ты их до конца не смыла. И сегодня сквозь зеленую краску проглядывает коричневая, вчерашняя. Во-первых, так снимать грим нельзя, ты не даешь ко-

же лица отдохнуть, а во-вторых, так краситься нельзя, ты очень небрежна. Твоя штукатурка доказывает лишь одно, что она есть. А она должна показывать, что ты прекрасна. И не пользуй ты такие оглушительные тона, ты же не юная девушка, подкрасившая яркой помадой губы, чтобы в вечернем освещении это выглядело эффектным. Ты, давай себе скажем правду, уже не совсем молодая женщина, тело у тебя слегка грузное, и косметику ты должна выбирать мягкую, работай лучше на полутонах. Не крась веки голубыми тенями, потому что они будут подчеркивать твой возраст. И обращай с собой нежно. Знаешь, на прекрасном Лазурном берегу отдыхала одна очаровательная дама, и в нее влюбился молодой человек. Она была так естественна, так свежа, так обаятельна, что он решил ей высказать свои чувства. Вечером он подошел к ней с букетом каких-то ярких и страшно пахучих цветов и признался в любви. Знаешь, что она ему ответила? «Милый мальчик, — сказала она, — мне очень лестна твоя любовь, но я уже немолода, я просто хорошо сохранилась. Позволь познакомить тебя с моей дочерью». Ее секрет был прост — она почти не пользовалась декоративной косметикой, только подчеркивала естественную красоту лица и тела. Так вот и надо.

**Волосы должны быть украшением женщины,** — сказала мне Маша.

— Да, а что мне делать с волосами, чтобы они стали лучше, пышнее?

— Прежде всего запомни, что волосы должны быть аккуратно подстрижены или уложены, от этого зависит твоя привлекательность. Неухоженные волосы плохо выглядят. Даже молоденькие девочки кажутся престарелыми неряхами, если у них грязные и неакку-

ратные волосы. На что ты сразу обращаешь внимание при первой встрече? На приятное лицо и хорошую прическу. Даже в рабочей одежде можно выглядеть королевой, и в королевской мантии — пастушкой. Наши волосы тоже остро реагируют на общее состояние организма, ведь им для питания тоже необходимы все витамины, которые просит кожа. Беда, если вдруг волосы становятся ломкими, секутся, выпадают. Чтобы такой неприятности с ними не происходило, хорошо бы регулярно есть на завтрак проросшую пшеницу. Это очень полезно и для волос, и для кожи, и вообще для всего твоего организма. Самое интересное, что после такого питания может полностью исчезнуть седина.

Я знаю одну старушку, у которой чудесные каштановые волосы. Очень густые и блестящие. Еще пару лет назад ее голова была наполовину седой. Но результатов быстро все же не жди. Если твой организм болен, волосы будут поправляться постепенно. И это вполне нормальный естественный процесс.

Еще не усердствуй в частом мытье. Многие люди, у которых волосы жирные и сальные, думают, что они поправят положение вещей, если станут часто мыть голову. И очень удивляются, что ничего не меняется, а то еще вдруг начинает появляться перхоть. Есть специальные средства, которые рассчитаны на ежедневное применение, на таких шампунях и пишут, что они предназначены для ежедневного ухода за волосами. А есть средства, которыми нельзя пользоваться чаще, чем раз в неделю. Так что, если покупаешь шампунь, следи, что указано на его упаковке. Чтобы волосы хорошо росли и правильно питались, им тоже необходим массаж. Массаж улучшает кровоснабжение поверхностных тканей, а значит, он питает и корни волос. Можешь его делать специальной щеткой, а можешь — пальцами, так же как и при мытье, словно втираешь в

кожу бальзам. Между прочим, на голове находятся активные точки, которые связаны с внутренними органами, так что массаж головы очень полезен.

Полезно мыть волосы черным хлебом. Сначала ты его размачиваешь в горячей воде, а потом эту кашицу выкладываешь на волосы. Открою тебе секрет, у моей бабушки с возрастом выпали почти все волосы, бабушка стала лысой. И вот она вспомнила, что когда-то, еще в Гражданскую войну, так лечилась от страшного авитаминоза ее мама. Бабушка стала мыть голову через день. И через какое-то время, не так быстро, как все этого хотят, на ее голове появились волоски, и хотя бабушка была уже стара, эти волоски оказались не седыми. А потом она уже не стеснялась ходить без платка. Можно мыть голову не хлебом, а кашей геркулеса. Только делать это над тазиком, иначе крошки и хлопья могут засорить водопровод. Очень хорошо эта процедура укрепляет волосы, к тому же она и улучшает их структуру — волосы становятся мягкими, шелковистыми, очень приятными на ощупь.

А если моешь голову обычным способом, то есть шампунем, советую **ополаскивать волосы настоями трав**. Светлые волосы лучше сполоснуть ромашкой, можно их даже позолотить — придать золотистый оттенок, для этого втирают в чистые вымытые волосы отвар луковой шелухи. Чтобы его изготовить, надо вскипятить несколько столовых ложек шелухи в половине литра воды. Кипятишь шелуху минут 15, потом остужаешь, добавляешь столовую ложку глицерина. И — действуй. Хочешь пепельный оттенок получить — тоже невелика проблема. Возьми два крупных корня петрушки, залей литром воды и кипяти 20 минут. Этим отваром можешь ополоснуть волосы. Приятно и полезно. Твои волосы светлые, им пойдет любое подкрашивание, только не делай этого

специальными красками. Что бы хорошее про краски ни писали, помни — это прежде всего химия. А если химия — так вряд ли волосы скажут тебе спасибо.

Но у тебя есть еще одна проблема. Приглядишься: когда ты наклоняешь голову, заметна перхоть. **Перхоть** — это заболевание кожи головы, с ним надо бороться. Видишь ли, буквально у всех людей на корнях волос живут крохотные грибковые микроорганизмы, они-то при усиленном размножении перхоть и вызывают. Совсем их уничтожить невозможно, но помочь волосам противостоять такой напасти в наших силах. Причем поверь, тебе не потребуется **шампунь Head and Shoulders**. Все намного доступнее. Наши бабушки с успехом применяли **против перхоти такое вот средство**: надо взять горсть луковой шелухи, по столовой ложке измельченных корней айры и алтея, все смешать и залить двумя стаканами кипятка. Кипятить 10 минут, настаивать 2 часа. Потом процедить и мыть этим отваром голову. Да не просто мыть, а втирать в кожу головы. Несколько раз подряд помоешь и забудешь, что такое перхоть. Есть **еще один рецепт**, если первый не понравился: нужно столовую ложку цветков пижмы залить двумя стаканами кипятка, настоять 2 часа. Процедить и мыть голову этим отваром без мыла. Примерно через 3 — 4 такие «головомойки» перхоть исчезнет.

И вот **последний рецепт, уже без трав**: взять кожуру 4 лимонов, порезать и варить 15 минут в литре воды. Раз в неделю полоскать таким отваром голову, перхоти как не бывало..

Но ты, я вижу, хочешь избавиться от седых волос? Тебя мои пророчки не вдохновили? Ах, тебе бы сейчас без седины походить? Это просто, нужно волосы подкрасить, но учти, что тогда тебе это нужно будет делать постоянно, потому что волосы отрастают и на концах они остаются яркими, свежими, молодыми, а у корней про-

глядывает все та же седина. Очень это неаккуратно и жалко выглядит. Но пока седины не так много, конечно, можно волосы подкрашивать. От этого сразу и лицо выглядит моложе. Только прежде, чем нанести краску на волосы, выясни, как на нее реагирует твой организм, не выдаст ли он вдруг сильной аллергической реакции. Если я подкрашиваю волосы своим посетительницам, то сначала делаю специальную пробу: то есть наношу на нежную кожу у локтевого сгиба немного краски и смотрю, как будет выглядеть это место через день. Если появилось покраснение — никакой краски.

Был у моей подруги очень неприятный случай. Она все время пользовалась какой-то импортной краской, знала, что аллергии она не вызывает, потому и не боялась. И вот раз она купила краску другого производства, но с тем же названием. И приступила к окрашиванию. Сразу ей немного не понравилось, что как-то сильно щиплет лоб, да и голове как-то неприятно. Но честно решила выдержать положенные 45 минут. Очнувшись она в больничной палате. Ничего, конечно, не поняла. Только что, можно сказать, в веселом расположении духа приводила в порядок волосы, и вдруг на тебе — койка. А оказалось, что еще и чудом спасли. Случайно раньше обычного вернулся домой муж и застал свою Верочку на корточках, голова в газетно-целлофановой упаковке, кожа на лбу багровая, губы почти уже посинели. Тут же, не выясняя подробностей, вызвал «неотложку». Те мигом все поняли. Не первый уже случай, посетовали: не проверяют дамы склонность к аллергии — и пожалуйста: отек Квинке.

Так что не думай, что аллергия на краску проявляется только на лбу: ну и что, скажешь, немного покраснеет, потом пройдет. А с каждым разом аллергический эффект усиливается. Однажды может очень не повезти. Так-то. Я и сама подкрашиваю волосы. Они у меня темные, так что тут надо красить так, чтобы не было ры-



жины на месте седых волос. Очень мне нравятся натуральные красители — хна и басма. Они не только красят, они еще и питают волосы, и с перхотью борются.

Крашу я свои волосы в два этапа: сначала хной, потом басмой. Тогда цвет становится естественным и очень благородным. Делаю такую процедуру раз в две недели, это ровно столько, сколько требуется, чтобы волосы у корней отросли, но еще не стало заметно, что отдельные волоски седые. А моей маме больше нравится подкрашивать волосы смесью басмы с хной или хной с таким же количеством мелко молотого кофе.

Но знаешь, даже если волосы совсем седые, это человека не портит. Одна моя родственница поседела в двадцать восемь лет. Причем поседела полностью. Сначала она так переживала, ведь у нее были чудесные косы, которые она любила укладывать на голове, волосы тяжелые и роскошные, и тут — седина. Тем более что, будь она чуть младше, когда совсем морщинок нет, это смотрелось бы пикантно, а на пороге тридцати, да и с тем же прогнозом на будущее... Как она плакала! А потом ничего, свыклась, даже стала находить особый шарм в ранней седине. И что самое потрясающее — она стала нравиться мужчинам. Раньше на нее особо внимания не обращали, а тут отбоя от кавалеров не стало!

Так что самое важное не то, сколько тебе лет, седые у тебя волосы или нет, а то, как ты сама носишь свое достоинство. Какой имидж ты себе создала. Хочешь казаться юной и прекрасной, веселой и обаятельной — значит, и будешь. А будешь угрюмой и неприветливой — так на всю жизнь старой гримзой и прослывешь. И тут уж не важно, двадцать тебе или шестьдесят.

Я хорошо запомнила все Машкины советы, поглядела на себя в зеркало и поняла, что пора приниматься за дело. Чего и вам всем совету.

## Седьмой шаг: ГАРМОНИЯ



*Частрой на день:  
Мир прекрасен во всех проявлениях*

Глупая, как я раньше не понимала этого! Работа над собой дала мне очень и очень многое. Раньше каких-то вещей я просто не замечала, думала, видимо, что так и положено. Конечно, меня, как и всех, учили в детстве, что надо любить то, что меня окружает. Я и считала, что люблю. А на самом-то деле — не любила. Вернее, любила рассудком, потому что так принято. Если мне говорили, что картины Рембрандта прекрасны, я тоже на вопрос, люблю ли я знаменитого художника, отвечала утвердительно. Но мне не хватало времени задуматься, а прекрасны ли они, чувствую ли я их красоту внутри себя, дают ли они мне что-то новое? Теперь я стала задавать вопросы. Просто ходила по городу, смотрела на деревья, на бедные городские газоны с худосочной травой и сердцем принимала их скромную красоту.

Смотрела на здания и впервые за столько слепых лет начинала видеть. Мне открылось вдруг, что я живу в удивительнейшем из городов, что мне очень повезло здесь родиться, что, наверно, этот неповторимый город был предопределен именно для меня. Я перестала бояться, что на меня нападут хулиганы, и гуляла вечерами по неосвещенным улицам, вдыхала родимый воздух, и на сердце у меня становилось легко и тепло. Боже! Сколько я упустила! А ведь, не обратись к своей душе на старости лет, могла бы упустить навсегда. Нам

так мало отпущено жить на этой удивительной планете, так мало дано ее видеть, разве можно каждодневно не восхищаться, что она существует?!

Я наконец это поняла. И ничего, что на улице дождь или слякоть, можно закутаться потеплее и не спеша оглядеть дом, который создан для меня и для моих близких, для моих соседей и моих друзей, для всех людей, которые иногда его ненавидят или не замечают.

Мне понравилось иногда сидеть на скамейке у нашего небольшого и не слишком комфортабельного особняка, с темными лестницами и сношенными за целый век ступенями. Понравилось кормить голубей в Приморском парке, гладить зеленые первые листочки, улыбаться солнцу и чувствовать себя не гостьей, а хозяйкой. Мне открылось, что это я сама выбираю свою судьбу. И если я говорю, что все в ней хорошо и благополучно, такой она и будет. Спасибо мудрой женщине, далекой Луизе Хей, теперь я могу много рассказать о себе. И надеюсь, этим рассказом могу помочь и другим.

Они, не прозревшие, тычутся, как слепые котята, в поисках тепла и радости, они не знают пока, что вся радость заключена в нас самих, и чем больше мы даем тепла, тем больше его у нас остается. Как мне теперь легко говорить со своим ребенком, я больше не обижаюсь, если он капризничает или бунтует. Любовь научила меня смирению и пониманию.

Маленький, хочется мне воскликнуть, прижмись ко мне, почувствуй, как я тебя люблю, не сердись, все у нас замечательно, а трудности — да у кого их не бывает? Нельзя ведь постоянно идти по равнине, иногда встречаются горы. Их обходить не надо, пословица не права. Горы созданы для того, чтобы мы перестали бояться самих себя. Чтобы мы заглянули в самих себя и

поняли, что мы — именно мы — самая высокая ценность на земле.

Как-то я сказала об этом друзьям, они поглядели на меня задумчиво и спросили, к какой секте я теперь принадлежу. Они не увидели того, что я вижу, и мне стало их очень жаль, потому что, если ты не можешь, поднявшись с постели, сонным теплым утром, пахнущим еще дремотой и тишиной, воскликнуть, что ***Мир прекрасен во всех проявлениях***, зачем тогда вообще оставаться в этом волшебном мире?

**Моя душа:  
ХОЧУ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!**

*Душевное спокойствие —  
основа здоровья и счастья.*

*Жизнь без стрессов.*

*Как научиться меньше нервничать  
и больше радоваться.*

Звонок раздался ночью. Обычный телефонный звонок. Сынишка давно спал, подложив под щеку исцарапанную ручонку. Я тоже лежала в постели и читала книгу, косой свет маленькой бра ярким кругом ложился на страницу. Глаза понемногу слипались, и я уже собиралась повернуться на бок и автоматически выдернуть шнур из розетки, когда начался трезвон.

— И кому это охота в такое время, — сонно пробурчала я и побежала босиком по холодному линолеуму на кухню. — Наверно, кто-нибудь из друзей, собрались вместе и на часы не смотрят.

Но странно, звонила мама. Она так поздно никогда не засиживается, ей обычно и в голову не приходит звонить по ночам.

— Тася, — сказала она, и в голосе ее послышались плохо сдерживаемые слезы. — Бабушка сегодня умерла. Приезжай.

Сразу я как-то ничего не сообразила. Бабуля? Моя бабуля? Как — умерла? Разве такое может быть? Я не знала, что ей и сказать, попробовала утешить, поняла всю бессмысленность слов и замолчала.

— Приезжай, — повторила мама.

Но приехать-то я как раз и не могла. Вся следующая неделя была расписана буквально по минутам.

С тех пор как родители переехали в другой город, я с ними почти не виделась. Появлялась иногда летом на пару деньков и — все.

Я стояла посреди темной кухни с замолкшей трубкой в руке и не могла пошевелиться.

— Бред какой-то, — сказала я себе.

Но голос прозвучал фальшиво. Хотела заплакать — но слез не было. Тогда я нажала на рычаг, включила газ и поставила греться чайник. Спать больше не хотелось. Никаких чувств — ни печали, ни ужаса, ни хотя бы сочувствия я не испытывала. Заглядывала внутрь себя и возвращалась назад потрясенная. Холодно и пусто. Больше ничего.

Всю эту страшную неделю я занималась делами и всю эту неделю не могла понять, что со мной происходит. Бабушку похоронили без меня.

А еще через полмесяца, тоже почти ночью, мне вдруг стало плохо. Сердце заколотилось, в глазах потемнело, и, съездившись вся, я приникла к холодной стене, а потом тихо сползла на пол. И с этой минуты между мной и миром встала глухая ледяная стена. Я все видела, все понимала, куда-то ездила, что-то покупала, но все словно бы потеряло вкус и цвет. Друзья меня звали в театр, но мне приходилось отказываться, потому что я не могла без содрогания смотреть на сцену. Подруги забегали в гости и щебетали о своих важных и интересных делах, но я смотрела на них, как, наверно, слепой крот на солнце. Так тянулось долго, очень долго. Пока однажды ко мне не зашла мать моей однокурсницы Сонечки Лаптевой.

— Тася, — воскликнула она с порога, — что с тобой такое?

— А что такое? — спросила я без всякого выражения.

— Да на тебе лица нет, поди посмотришь в зеркало...

Зеркало отразило одетую вполне по-деловому женщину, но что-то нехорошее было у этой зазеркальной женщины с глазами, что-то неправильное, такое, чего не должно было бы быть.

— Все в порядке, — попробовала я отговориться.

— Нет, не в порядке, — покачав головой, проговорила Сониная мама, — уж я-то вижу.

Я, к сожалению, видела тоже. Только не хотелось мне об этом даже говорить. Но Сониная мама — это Сониная мама, она психотерапевт с сорокалетним стажем, ее провести я никак не могла. И потихоньку, как-то почти ненавязчиво, она меня расколола. И тогда — откуда все взялось? — из меня полился поток слов, океан слов, я говорила и говорила, прижимала руку к сердцу и никак не могла остановиться. Слово прорвало проклятую стенку, разнесло ее вдребезги, и мне вдруг так захотелось рассказывать. Я и рассказывала. А она слушала. Слушала, наверно, так, как только и умеют люди ее профессии. Я вспоминала свое детство, все хорошее и все дурное, что в нем было, все свои радости и обиды, и только одну тему я старалась обойти, не сказать о ней ровно ни полслова — я не говорила о бабуле. Но на то Валерия Константиновна и была врачом, она поняла, что со мной происходит, и — спасибо ей — в тот первый наш разговор не обмолвилась о своей догадке.

— Ты, — посоветовала она на прощанье, — приходи ко мне в гости, мы с тобой будем просто разговаривать, только разговаривать.

И я к ней пришла. Даже, точнее, прибежала. Потому что теперь мне нужен был человек, готовый меня выслушать. Но постепенно она стала сама наводить разговор на запретную тему, и понемногу я стала вспоминать вслух. Я перестала бояться произнести это слово «бабушка», и мне сразу стало намного легче.

Наступила весна. И не знаю, в чем дело, но однажды я проснулась и снова почувствовала свое тело. Слово впервые его осознав, я просто поднимала и опускала руки, растопыривала пальцы на стекле. И запахи мира тоже нашли ко мне дорогу. Это — пахнет тающим снегом, это — первой листвой, это — дождем... И краски вернулись, на черно-белой картинке стали проявляться цветные пятна, не все сразу, по одному, но — стали. И — наконец — наступил день, когда я поймала себя на том, что смеюсь. Просто смеюсь. Ни от чего. И это было великолепно.

Позже я поняла, что испытала именно то, что называется глубоким стрессом, и последовавшую за ним трехмесячную депрессию.

Многие женщины испытывают то же самое, но они не знают просто, как называется это состояние. Я знаю, как это выглядит изнутри, может, потому мне и проще об этом говорить.

Со мной это случилось на начальной стадии оздоровления, когда я вроде бы понемногу уже привела в порядок свое тело, научилась закаливающим процедурам, стала правильно питаться и уже считала, что все идет очень и очень неплохо. И тут судьба послала мне страшнейшее из испытаний. И тогда-то я и поняла, что совсем не сильная, что умею справляться со своим желаниями, но почти не знаю самой себя. Не знаю — какая я? Не знаю — как отреагирую в той или иной кризисной ситуации. Да и много чего еще...

— И большинство тех, кто через такие ситуации прошел, Тоже не знали, — утешила меня, помнится, Валерия Константиновна. — Многие вообще не понимают, почему вместо боли, которую вроде бы положено испытывать, они не чувствуют ничего. Это их больше всего и мучит. Я любил этого человека, начинают они себе говорить, почему же я не могу просто взять и за-

плакать? И чем меньше эмоций вызывает стрессовая ситуация, тем тяжелее человек ее переносит. Счастье, если эта ситуация не вторгается в эмоциональную сферу, если человек остается способным плакать. Потому что слезы дают естественный выход накопившемуся напряжению, слезы — лечат.

В деревнях ведь как говорили: поплачь, и все пройдет. Но мы так воспитаны, что считаем слезы слабостью, вот и получается замкнутый круг: воспитание нам запрещает плакать, нам стыдно показать слабость, а результат? Окаменевают душа. Стресс становится нормой жизни. Мы его переживаем молча, никому не жалуемся. Знаешь, что потом? Потом — нервная клиника. А иногда — реанимационная палата.

Запомни: какой бы ты сильной себя ни считала, **эмоции сдерживать нельзя**. Если из котла не выпускать пар, он взорвется. Нет, может, не сразу. У меня были разные пациенты. Одних увозили на «неотложке» сразу после стрессовой ситуации. А другие переживали стресс и понять не могли, почему вдруг стали волосы выпадать, почему появились головные боли, почему кожа стала шершавой, как терка? Вдруг они забывали о здоровом образе жизни, начинали даже выпивать или травку курить...

А ведь и со мной так, сказала я тогда, я вдруг решила, что жизнь кончена, то есть я себе этого не сказала, но подумала. И все эти месяцы, когда мне было так плохо, я почти ничего не делала из того, что раньше так любила: обливаться холодной водой перестала, о самомассаже и речи не шло, ела только потому, что так надо, а вкуса пищи не было, и постоянно я себя спрашивала: ну почему именно она?

Этот вопрос задают обычно все родственники умерших или покалеченных, словно существовала какая-то возможность изменить ход событий. И это

вполне нормальная шоковая реакция. У тебя умер родной человек, и ты стала задавать себе тот же вопрос. Но у всех умирают родные, это происходит раньше или позже, но происходит. *И если ты умеешь смириться с ситуацией, не воспримешь ее как нарушающую мироздание, проплачешь, но примешь, — стресс пройдет стороной. Если станешь обвинять себя, жалеть себя, возненавидишь весь мир — тебя захватит стресс, потом начнется депрессия.*

И кстати, есть люди, которые так в эту депрессию уходят, что потом годами врачи вытаскивают их назад. Иногда безуспешно. Но самое опасное в том, что не всегда можно понять, находится человек в стрессовой ситуации или же еще нет. Ведь стресс не зависит от силы раздражителя, который его вызвал. Одному нужно увидеть, как гибнут на его глазах люди, а другому достаточно просто выговора от начальника. И еще неизвестно, у кого реакция будет болезненнее.

Одна моя пациентка потеряла дар речи, то есть буквально разучилась говорить, после того как муж выкинул с балкона ее любимый коврик. И была другая, очень набожная женщина, у которой погibli оба ребенка, сгорели в избе, так вот она вышла из этой ужасной ситуации намного легче: она говорила, что, видимо, Богу было так угодно, и молилась о душах своих детей. Так что причина, вызвавшая стресс, совсем не показатель силы стресса.

На самом деле для определения уровня стресса существует даже специальный тест.

### **Тест на определение уровня вашего стресса**

Существуют признаки, по которым можно определить свое состояние. Тест, разработанный амери-

канскими психологами, даст вам возможность определить уровень вашего стресса и даст некоторые советы по его снижению. Надо, по возможности правдиво и объективно, ответить на двадцать вопросов.

Так как сами себе мы не всегда способны дать адекватную оценку, можно попросить кого-нибудь, кто вас хорошо знает, проверить ответы. Если ваши оценки разойдутся, подумайте над вопросами еще раз.

*Подсчитайте сумму баллов ваших ответов:*

Почти никогда — 1

Редко — 2

Часто — 3

Почти всегда — 4

*Вопрос:*

1. Легко ли раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли, если приходится чего-либо ждать?
3. Краснеете ли, когда испытываете неловкость?
4. Можете ли в раздражении обидеть кого-нибудь?
5. Выносите ли критику или она выводит вас из себя?
6. Если вас толкнут в автобусе, постараетесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-то обидное; при управлении автомобилем часто жмете на клаксон?
7. Всегда ли все ваше время заполнено какой-либо деятельностью?
8. Свойственна ли вам пунктуальность: часто ли вы опаздываете?
9. Умеете ли вы выслушивать других: всегда перебиваете их, дополняете высказывания?
10. Страдаете ли отсутствием аппетита?

11. Часто испытываете беспричинное беспокойство?
12. Плохо чувствуете себя по утрам, кружится ли у вас голова?
13. Испытываете ли постоянную усталость, легко ли «отключаетесь»?
14. Даже после продолжительного сна не чувствуете ли себя «разбитым»?
15. Считаете ли вы, что у вас что-то не в порядке с сердцем?
16. Страдаете ли от болей в спине или шее?
17. Часто ли барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?
18. Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?
19. Считаете ли вы себя лучше многих других, но никто этого не замечает?
20. Находитесь ли вы на диете? Стремитесь ли изменить свой вес?

*Суммируйте полученные баллы* и посмотрите, как психологи оценивают ваше состояние. Попробуйте следовать советам, приведенным в ответах.

*До 30 баллов*

Вы живете спокойно и разумно, справляясь с проблемами, которые вам преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Вместе с тем рекомендуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом свете.

*От 31 до 45 баллов*

Для вашей жизни характерны деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положитель-

ном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете так жить, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

**От 46 до 60 баллов**

Ваша жизнь — непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни, может быть, приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Все утечет, как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, не допускайте гнева из-за мелочей, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

**Более 60 баллов**

Испытываемый вами сильный стресс угрожает вашему здоровью и вашему будущему. Поменяйте жизненный уклад. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы тем или иным образом отреагировать на предупреждение.

Ради интереса я себя протестировала, и оказалось, что я все время живу как на вулкане. Меня все время окружают стрессовые ситуации! Только раньше я не придавала этому значения. Ну, подумаешь, толкнули меня в трамвае, или, как было однажды, когда я ехала с сыном за город, — подошел злобный невысокий мужичок, которому, очевидно, хотелось сорвать на ком-то собственное недовольство, и, ни слова не говоря, взял и ударил меня по щеке. Тогда оторопела не только я, но и весь вагон электрички. Но я и не думала, что получила стресс! В ту минуту скорее я сожалела, что не могу ему достойно ответить при ребенке, потому что единственный достойный ответ, ко-

торый мне пришел в голову, — развернуться и произвести над этим товарищем аналогичное действие. А ведь именно такой ответ и был включен в опросник!

Женщины иногда очень болезненно переживают стресс, они никак не могут травмирующую ситуацию просто принять и забыть, а начинают прокручивать ее перед глазами снова и снова, словно полюбившийся фильм, задают ненужные вопросы типа: «А ведь что было бы, если?..», теряют сон, аппетит, замыкаются в себе либо, наоборот, вымещают свое состояние на окружающих — придираются по пустякам, капризничают, раздражаются, а иногда плачут по малейшему поводу и без повода или отключаются от мира, впадая в полнейшую апатию.

Однажды ко мне пришел старинный приятель и слезно умолял зайти к его супруге, немолодой уже даме, очень всегда утонченной и деликатной.

— С ней что-то такое... Я боюсь, как бы не пришлось вызывать психиатрическую...

И когда я ее увидела, первая мысль была та же. Несчастливая женщина, похоже, тронулась умом. Она, ни на кого не обращая внимания, двигалась танцевальными па по длинному коммунальному коридору, причем вся ее одежда состояла из легкой полупрозрачной занавески. Сколько мы ее ни звали, женщина не откликнулась. Я к ней подошла, попробовала, приобняв, увести из общественного владения в личное, то бишь в комнату, но тут моя деликатная знакомая провела такой ослепительный хук слева, что очнулась я только через пару минут. А дама продолжала танцевать.

— Похоже на помешательство, — сказала я убитому горем мужу. — А из-за чего она так?

— Да, видишь ли, у нее вся неделя неудачная. Во вторник ее сократили в агентстве, а она такие виды на



эту работу строила. В четверг у нас дача сгорела. Ладно, Бог с ней, с дачей-то, там все равно один сарай, да такой, что сам бы поджег, честное слово. Вчера ее чуть машина не сбила, но обошлось, ни единого повреждения, даже царапины не получила. А что сегодня — не знаю.

Я вздохнула и пошла набирать номер Сониной мамы. Не хотелось все же сорокасемилетнюю Лидию Леонидовну сдавать в психиатрическую больницу. Но и оставлять ее в коридоре тоже неловко, скоро с работы вернутся соседи, а они терпеть не станут. Танцы Лидии Леонидовны в общественном коридоре им явно не придется по душе. На мое счастье, Валерия Константиновна была дома, она тут же согласилась приехать и посмотреть, что можно сделать.

«Она так от стресса освобождается, некоторые начинают посуду бить, некоторые едят безостановочно, а она танцует», — такой вывод сделала наша гостья и попросила оставить ее наедине с плясуньей.

Что уж она там Лидии Леонидовне говорила, не знаю, только через час привела она в комнату буквально захлебывающуюся от плача женщину. Теперь ее успокоить и привести в порядок было уже немного легче: она хотя бы отвечала на вопросы и сама что-то рассказывала. Тогда-то и открылось почти невероятное. Каплей, довершившей мучения Лидии Леонидовны, оказалась не беда. Ей никто не нахамил, она не попала в тяжелую ситуацию, наоборот — ей крупно повезло! Лидия Леонидовна выиграла в моментальной лотерее! Билет она вскрыла дома, прочла сумму выигрыша — а дальше произошло то, что произошло.

— Все просто, — объяснила мне потом Валерия Константиновна, — радость тоже может вызвать стресс! Всю неделю с ней случались какие-то жуткие вещи, она, видимо, человек терпеливый, старалась не

показывать, как ей больно, не хотела мужу досаждать. А тут вышла за покупками, решила купить билетик, причем покупала с обреченностью, мол, все равно ничего хорошего из этого не выйдет, не везет так не везет. И вдруг... Возникла сильнейшая стрессовая ситуация, куда более тяжелая, чем все неудачи недели. Еще все окончилось хорошо, а могло быть намного хуже.

Так вот я узнала, что не только беды могут довести человека до потери рассудка и контроля за своим поведением. **Сильная радость тоже может вызвать стресс.**

А у других женщин с психикой вроде ничего не происходит, они ведут себя так же, как и до стресса. Зато их начинают преследовать физические недомогания — повышается кровяное давление, учащается пульс, дыхание, холодеют руки и ноги, появляется потливость, сохнет во рту, плохо работает кишечник... Такое ощущение, что организм отказывается жить. Да так оно на самом деле и есть. И если вовремя не помочь беде, эти состояния могут окончиться реанимационной палатой.

Моя бабушка, уже в старости, все время говорила:  
— Только не пугай меня, сердце не выдержит.

Потому, если что-то случалось, нужно было найти наиболее тактичный способ ей об этом рассказать. Однажды радостное известие ее Чуть не убило. Никого из нас тогда не было дома. Приходим — бабушка лежит в постели, рука на сердце, рядом — флакон с валидолом. Мы сразу стали спрашивать, что произошло. А она плачет и плачет. Думали, кто-то умер, а на самом деле ее брату дали новую квартиру! И он с ходу так ей об этом и сказал.

— Только он проговорил: новость-то знаешь, — как у меня в глазах потемнело, — потом рассказыва-

ла она. Потому что само слово «новость» вызвало множество ассоциаций. Слово «квартира» осталось на заднем плане. Оно как бы не прочиталось. И, зная этот опыт, я стараюсь незнакомым людям даже радость преподносить осторожно.

Говорят, один американский фабрикант прогорел, все, что у него оставалось, он поставил на кон в казино, а когда объявили сумму выигрыша — упал мертвым прямо у игорного стола. Он выдержал все несчастья, но радость его добила.

Психологи, занимающиеся стрессами, определили, **что женщины испытывают множество стрессов, связанных с тем, что природа возложила на них величайшую ответственность — возможность рожать детей.**

Первые стрессы начинаются у девочек в период полового созревания, когда они сталкиваются с особыми проявлениями женской физиологии — ростом молочных желез, появлением месячных. Более стойкие девочки не обращают на это особого внимания, но другие... Помню, как нас напугала в школе девочка из параллельного класса! Она заперлась в туалете и никого туда не пускала, а туалет у нас был один на два этажа и во время перемен в него выстраивалась очередь. Как мы ее умоляли открыть и дать нам возможность войти на минутку, но из-за двери раздавались только рыдания. Позже мы узнали причину такого странного поведения. Увидев на штанишках кровь, девочка решила, что умирает. Ей было всего одиннадцать лет, и родители думали, что об устройстве женского организма ей еще рано рассказывать!

Не менее сильный стресс связан с беременностью, особенно если это нежелательная беременность. Но самое тяжелое время наступает для многих женщин в период менопаузы. Многие просто начинают счи-

тать себя дефективными, они смотрят на своих подруг, завидуют им, и не догадываются, что все женщины испытывают разные неполадки со здоровьем в это время. Нарушение месячного цикла само по себе способно навести на дурные мысли, а если оно еще сопровождается болями, которых раньше не было, странными ощущениями внизу живота. И начинают несчастные совершенно нормальные женщины придумывать себе болезни.

У меня такая метаморфоза происходила с тетуской. Менопауза у нее наступила довольно поздно, и тетуска все время выглядела как боевой конь, готовый к победам. Но стали мы вдруг замечать, что она как-то странно себя ведет. Ужимки нехорошие у нее появились, наплевательское отношение к себе, даже ухарство какое-то, совсем с ее возрастом не вяжущееся! И только потом уж случайно выяснилось, что она вбила себе в голову, что больна раком. А раз больна — так дешево она свою жизнь не продаст! И пошли старческие кутежи с полужнакомыми престарелыми орлами! Никакого рака, конечно, у нее не было, как не было и ишемической болезни сердца, которая сменила сказку о раке, и возможность скорого инсульта, последовавшая за ишемической болезнью... Тетуска вдруг стала считать, что она больше не женщина. И это ошибка не только моей тетки!

Сколько несчастных дам ставят на себе крест в определенном возрасте! Какой страшный стресс они переживают! Особенно если менопауза протекает не сглаженно, а со всеми ее признаками — перепадом давления, сбоями в работе сердца, тошнотой, потливостью, ночными страхами, неожиданным повышением температуры тела и таким неожиданным ее понижением — приливами и отливами... Пережить этот возраст с достоинством способна не всякая женщина.

— Это основной мой контингент, — сказала как-то Валерия Константиновна.. — Эти дамочки вбили себе почему-то в голову, что теперь они — старухи, что у них все хорошее кончилось. И у многих так меняется характер, что их родные дети не узнают.

Была у меня одна очень полная солидная дама, так, вступив в этот возраст, она возненавидела своих детей и внуков. А у нее были очень хорошие, заботливые дети. И они совсем не понимали, что творится с их матерью. То утром она скажет, что хочет поехать на дачу, а когда все соберутся, внучков оденут, осталось только дверь захлопнуть, — снимает туфли, ложится во всей одежде на постель и начинает рыдать, мол, детки решили ее на дачу сплавить, потому что им больше она не нужна. Или подарят ей внуки на день рождения коробку шоколадных конфет, так она эту коробку как кинет через всю комнату, а потом плачет, что все конфеты рассыпались, а она не собака, чтобы есть прямо с пола. Дети не знали, что и делать. По два раза в неделю ко мне прибегали. И ровно столько же раз она приходила и на детей жаловалась. Во всяком ласковом отношении она видела подвох. Стала склочной, мелочной, обидчивой. И победили мы этот ужас только терпением, только правильной работой совместно с эндокринологом и гинекологом. А ведь, Тася, эта женщина не была ни дурной, ни сумасшедшей. Она просто переживала тяжелый стресс.

Стрессы вызывает и любая перемена в жизни женщины — замужество, рождение ребенка, развод, расставание с повзрослевшими детьми, смерть мужа. И каждая женщина переживает такую ситуацию по-своему.

У Валерии Константиновны была пациентка, которая никак не могла смириться с тем, что ее люби-

мый единственный сын вырос. Мальчик он был своеобразный, очень талантливый, замечательный пианист, и она изо всех сил пыталась проникнуть в тот мир, куда с каждым годом он ее пускал все менее охотно. Он отказывался знакомить ее со своими друзьями, потому что она сразу начинала искать в его товарищах недостатки. Он боялся и упоминать о девушках, с которыми встречался, потому что в любой самой прекрасной девушке она видела злейшего врага. Сыну было уже двадцать пять лет, а она стремилась встречать его с работы, заходила на его репетиции, навязывалась в его компанию. Естественно, что терпеть такой контроль вечно он не мог! И однажды ушел в общежитие, а буквально через месяц женился на женщине старше себя и с двумя детьми. Этого пациентка перенести не смогла! Она стала приходиться в общежитие, где молодожены жили, и устраивать скандалы. Могла принести с собой кастрюлю еды, чтобы показать «этой криворотой», как она называла жену сына, как готовить настоящий обед. Могла прямо при ней сказать, что считала всегда, что мамочку он любит больше какой-то девицы. Страдали все. И сын, который в конце концов бросил все — и семью, и друзей — и уехал, найдя себе работу где-то очень далеко. И жена, не зная, что ей дальше делать. И сама мать. Потому что ее жизнь из-за неправильной установки превратилась в один сплошной непрекращающийся ни на минуту стресс: одно неправильно воспринятое событие тянуло другое, и так — до бесконечности.

— Но вы смогли помочь ей? — спросила я.

— Увы, нет. Если человек не желает меняться, очень трудно его в этом убедить. Теперь она ищет своего сбежавшего сына по всей России, подключила даже сыскные агентства. Пока безрезультатно. Но, ви-

дишь ли, в ее ситуации вечный поиск намного лучше скорой встречи.

Стрессы вызывает и обычная домашняя рутина, то жуткое однообразие жизни, которое постоянно испытывает домохозяйка, какую бы золотую клетку при этом ни возвел ей супруг. Очень часто в стрессовое состояние впадают очень обеспеченные, вроде бы ни в чем не нуждающиеся женщины. Они не могут выпорхнуть на свободу и потому чувствуют себя дорогими красивыми игрушками. Это очень тяжелая ситуация, и в нее попадают многие, выбравшие брак по расчету. Сначала-то они радуются, что удачно вышли замуж, а через пару лет не знают, как сбежать.

Особенно им приходится трудно, если муж занят с утра до вечера, а они вынуждены заниматься собой, поддерживать свой внешний вид и... ничего не делать.

Но и женщины, которые постоянно заняты и ведут жизнь по графику, тоже испытывают стресс. Они везде должны успеть, они проводят деловые переговоры, они подписывают контракты, они... практически лишены личной жизни, потому вся их личная жизнь — их работа. И очень часто таким женщинам тоже приходится спешить на прием к врачу, потому что своими силами вырваться из капкана, ими же придуманного, они не могут.

Часто в такой же ситуации оказываются женщины, работающие по восемь часов в день, а потом весь вечер занятые хозяйством и детьми. У них ни на что не остается времени. И так изо дня в день, из года в год. Многие не справляются с чудовищной психологической нагрузкой и впадают в отчаяние. Но самый страшный стресс испытывают те, кто остался в одиночестве.

У меня есть такая подруга. В молодости она была обворожительная и кокетливая женщина. Везде, где

бы она ни появлялась, за ней начинали ухаживать мужчины. Верочка нравилась всем. Но, глядя на своих поклонников, она только смеялась. Прибегала иногда к нам и говорила:

— Представляете, Петров из-за меня на спор влез по стене на третий этаж!

Или:

— А Никитин из-за меня вены перерезал!

Потом она нашла интересную работу, много времени проводила в библиотеках, с годами достигла очень высокого поста, но... замуж так и не вышла.

— Пожалуй, — говорила она, — за Фомина я не пойду, у него родинка за ухом. Мне не нравятся родинки за ухом.

— А за Николаева?

— За этого хлюпика? Разве он достоин меня?

И все мужчины, которых она встречала и которые ее нежно любили, оказывались по какой-то ей одной ведомой причине выбракованными из списка претендентов.

Так к пятидесяти годам она и осталась без мужа. Детей у нее тоже не было, потому что она всегда считала, что от детей и животных в доме только грязь и беспорядок.

Но однажды она, видимо, осознала, что приближается старость и в этой одинокой старости ей некому даже будет подать стакан воды, и ее охватил страх. Она совсем перестала спать, потому что, едва закрывала глаза, ей казалось, что подступает смерть. Она — прежде такая гурманка — почти перестала есть. Осунулась. Смотрела на мир невидящими глазами. Но на компромиссы с совестью не шла — никаких мужчин, никаких детей и собак. Спасло ее чудо. Тяжело заболела дочь старшей сестры, и ее увезли в больницу. Моя знакомая пришла ее навестить. И в больнице с ней самой

что-то стало происходить. Она вдруг увидела страдания других людей, и в ней проснулось желание им помочь. Через полгода она пошла работать в больницу — стала сиделкой. Не знаю, надолго ли, но черные мысли перестали ее посещать.

**Тяжелее всего переживаются стрессы, о причине которых трудно, стыдно или опасно рассказать другим людям.** Обычно это стрессы, связанные с какой-то кризисной ситуацией — унижением, предательством, шантажом, изнасилованием, бесплодием или тайным преступлением. Справиться с ними в одиночку практически невозможно. Поэтому здесь необходима помощь опытного психотерапевта.

Мою московскую приятельницу в пятнадцатилетнем возрасте изнасиловал ее родной дядя, и девушка так тяжело переживала эту трагедию, что даже какое-то время находилась под наблюдением психиатра. Прошло несколько лет, вроде бы все забылось, Ира вышла замуж, но... Однажды в подъезде на нее напала группа подростков, и все повторилось вновь. Теперь уже пришлось воспользоваться больницей. Потому что амбулаторное лечение никакого результата не принесло. Стресс, пережитый ею вторично, наложил очень сильный отпечаток на всю жизнь Иры. Ребенка она решила родить только в сорок лет.

Очень мучительно переживаются стрессы, связанные с жизненными кризисами, когда женщине приходится ухаживать за больными родителями или детьми-инвалидами, иногда это длится не дни и не месяцы, а годы.

России свойственны и свои, единственные в мире, варианты кризисных ситуаций. Например, много месяцев не выплачивается зарплата, причем иногда это происходит одновременно и у мужа и у жены. И еже-

дневно встает жуткий вопрос: где взять деньги, чтобы накормить детей?

**Но наша жизнь показывает, что женщина способна приспособиться почти к любой ситуации.**

— Знаешь, Тася, — сказала мне Валерия Константиновна, — у женщины всегда есть возможность сбросить стресс, облегчить свою душу. Надо просто не сдерживать слез. Попала в такую ситуацию, значит, уйди от людей, спрячься, и — выплачься. Лучше всего делай это дома, там все тебе родное, там все пропитано твоей энергетикой, там ты получаешь поддержку даже от вещей. Ляг в постель, уткнись лицом в подушку и плачь, пока не поймешь, что тебе стало легче. Не стыдись себя, не считай себя малодушной. Слезы — лучшее лекарство. Пусть льются они ручьем, не сдерживай их. А выплакавшись, закрой глаза и постарайся уснуть.

Сон после слез — целителен. Сама подумай: сначала ты сняла нервное напряжение, дала выход своему стрессу, а потом — сон восстанавливает силы. И ты проснешься уже спокойной. Плач снимает высокое давление, расслабляет желудок — и тебе не будет уже грозить язва. Ведь, по нашей медицинской статистике, стресс — одна из основных причин язвенной болезни.

Если не заснула, значит, когда перестанешь плакать, умойся холодной водой, можешь немного подвигаться, гимнастику сделать. Только не думай о том, что заставило тебя плакать. Как бы забудь о причине слез. Сотри ее из памяти. Наоборот, постарайся несколько раз проговорить свою любимую аффирмацию, настрой себя на радостное восприятие мира.

И только когда причина нервного срыва перестанет вызывать в тебе бурю эмоций, только тогда попро-

буй реально оценить ситуацию, в которую ты попала. Постарайся найти из нее оптимальный выход. И главное — помни, что безвыходных ситуаций не бывает. То есть, как говорил герой одного мультфильма, где вход, там и выход.

Я тебе расскажу об одной своей пациентке. Она пришла ко мне в очень тяжелом нервном состоянии. Буквально неделю назад весь коллектив ее конторы отпраздновал ее сорокапятилетие, а на днях начальник вызвал ее в кабинет и, ничем не мотивируя, показал приказ о ее сокращении. Конечно, он извинился, что так получилось, и сократил он сразу пятерых, но этой бедной женщине стало казаться, что жизнь окончена. С этим-то ощущением конца мира она ко мне и пришла.

Многие люди, попавшие в аналогичную ситуацию, начинают вести себя совершенно неправильно. Моя пациентка, например, внешне совершенно тихая женщина, устроила на работе скандал, что пришлось даже вызывать охранников, чтобы они ее вывели из помещения. Она кричала, что знает, почему ее увольняют, это из-за ее возраста, будь она на двадцать лет моложе, никто бы и заикнуться об этом не посмел, дошла даже до того, что обвинила других ни в чем неповинных сотрудниц в сожительстве с начальником. Потом она попыталась вцепиться в волосы его секретарше, а когда ее оттащили, стала в нее плевать. Словом, это была настоящая истерика, и от каждого своего нового выпада моя больная «заводилась» еще больше.

Дома же началась другая стадия. Выкричавшись на работе и ничего этим не добившись, она почувствовала страшный стыд, что так ужасно вела себя. И тогда она стала унижать себя. Она слонялась по квартире словно тень, рыдала, говорила, что только она вино-

вата в том, что произошло, просила мужа ее ударить, потому что она дурная жена и не оправдала доверия. Муж не знал, что и делать, сперва он ее уговаривал, даже смеялся. Но вот смех-то ее и добил окончательно. Ночью она вышла на балкон и попробовала броситься вниз с седьмого этажа, потому что больше не могла жить. Попытка ей не удалась. Любящая семья старалась теперь следить за каждым ее шагом. И тогда она впала в полную прострацию.

Днями могла лежать и смотреть в одну точку. Ее все вдруг перестало интересовать. Раньше она очень любила возиться с детьми, проверяла уроки, шила что-нибудь для них, пекла, домашнее мороженое готовила. Теперь она стала думать, что домашним ее заботы не нужны. Ее пытались растормошить, дети просили пойти с ними в Зоопарк, в кино, но она не отвечала на эти просьбы. Однажды, поняв, что еще день — и она сойдет с ума, она у меня и появилась. Большого труда стоило мне вернуть ей интерес к жизни.

А другие люди иногда, наоборот, как бы не замечают, что что-то случилось, продолжают жить по-старому и еще больше запутывают свои дела.

Мне пришлось вытаскивать из такой ситуации совсем молодую девушку, которая сделала все, чтобы не получить диплома. Она выбрала для защиты очень сложную тему, с которой никак не могла справиться. Когда она представила дипломную работу научному руководителю, тот предложил ей в мягкой форме материал, который намного проще и не менее интересен. Но девушка стояла на своем. Она страшно возмутилась, хлопнула дверь и месяц переписывала свой трактат. Получив измененный вариант текста, руководитель его внимательно изучил и опять заметил, что неплохо бы переменить тему. «Слишком широкий охват, вам не справиться», — сказал он. Сту-

дентка в сердцах изорвала рукопись. Написала работу в третий раз. И снова — та же картина. Теперь ее убеждали все в деканате, просили, чтобы она сузила тему и не пыталась объять необъятное. Не убедили. К защите диплома девушку не допустили. Она была так потрясена, что в результате оказалась у меня. Кстати, тема ее диплома звучала так: «Силлогизмы в мировой философии».

Бывали у меня пациенты, реагиовавшие на стресс и по-другому. Одна дамочка, руководительница небольшого ЗАО, привыкла работать так, как было принято десять лет назад. И вот теперь она пыталась повторить то же самое, но в новых экономических условиях. Ее сотрудников охватывал настоящий ужас, когда они читали ее приказы. Люди хватались за голову и готовы были рыдать от злости. Но эта руководительница так боялась нарушить раз и навсегда выученные правила ведения дел, что довела свое ЗАО до полного банкротства. Результат ее действий сломил и саму упрямыцу. Но она продолжала и после описи имущества звонить какому-то Ивану Ивановичу, чтобы тот позвонил Сергею Сергеевичу, а тот отдал бы приказ о списании долгов. Когда в сотый уж раз она набирала номер очередного рекомендованного чиновника, с ней случился сердечный приступ.

Ко мне ее привели родственники, которые не могли больше видеть, как она во втором часу ночи крадет-ся в одной сорочке к телефону.

А многие выбирают, как им кажется, самый удобный путь. Столкнувшись с травмирующей ситуацией, они *«падают в болезнь»*. У меня нередко появляются дамы, которые говорят, что они смертельно больны, только доктора не хотят их лечить. Любая стрессовая ситуация оканчивается для них постельным режимом. Вдруг начинает болеть все, внезапно

обостряются все недуги, бедные женщины сами верят, что заболели. А на самом деле они просто выбирают болезнь как наиболее простой путь избавиться от своей ситуации, но не избавляются, а только глубже в ней увязают.

У одной моей пациентки всякий раз после ссоры с мужем начинались приступы астмы. Никакой астмы врачи у нее не находили! Она как бы симулировала эту астму, несознательно, конечно, но ей так хотелось, чтобы ее жалели, заботились, любили, что она вызывала болезнь. И потом пару недель все разговоры крутились вокруг этой астмы, которая так ее сильно мучает. Мужа она довела до того, что он решил покончить с этим методом решения спорных вопросов раз и навсегда. Он с ней развелся. Мне долго пришлось налаживать отношения между бывшими супругами, потому что эта дамочка не оставляла своего бывшего мужа и после развода. То она требовала денег на дорогостоящее лечение у экстрасенса, то среди ночи звонила и слабым голосом умоляла приехать, чтобы повидаться хоть перед смертью. Страдала сама, травмировала бывшего супруга. И сама не знала, как ей жить дальше.

А дальше-то жить надо. Значит, надо уметь выходить из стрессовой ситуации победительницей. Это всегда очень нелегко. И очень индивидуально. Но существуют приемлемые для всех способы, среди которых можно выбрать наилучший для себя.

### **Как же выйти из стресса**

*Во-первых, стоит правильно оценить ситуацию.*

Не преувеличивать случившегося, не считать все непоправимо испорченным, не винить себя, а постараться воспринять саму ситуацию как приобретение нового опыта. И потому надо найти в самой ужасной си-

туации что-то хорошее. Когда со мной такое происходит, я себе говорю: стоп, погляди-ка, где ошиблась, на ошибках учатся. А потом говорю: а ведь все не так плохо, ты бы и дальше не знала, что продавец из мясного отдела обвешивает покупателей. Теперь ты будешь покупать мясо в другом магазине. Или: очень хорошо, что мой начальник наконец сказал мне, что прибавки к зарплате можно не ждать. Теперь я найду способ заработать деньги в другом месте.

**Во-вторых, нельзя заикливаться на том, что было,** и проигрывать варианты, как все могло бы сложиться, если бы не... Сразу надо признать, что прошлое — только прошлое, а ты живешь в настоящем. Если у меня в магазине украли кошелек, бессмысленно думать, что его могли бы не украсть, если бы ты положил его не в карман, а в сумку и на самое дно. Кошелек-то уже украли. Значит, теперь надо думать, как заработать деньги, а не о том, как надежнее можно было спрятать утраченный кошелек!

**В-третьих, в этой ситуации лучше не позволять себе праздности ума.** Надо продолжать жить в привычном ритме, не выпадать из этого ритма, не впадать в спячку, а главное — нужно делать то, что ты любишь больше всего на свете. Обожаешь выращивать цветы? Значит, бегом в цветочный магазин, покупай себе примулу, или магнолию, или толстянку и занимайся любимым делом. Нравится разгадывать кроссворды — вперед к киоскам, купи множество журналов с кроссвордами, сиди и решай. Ты превосходный повар? Займись изобретением новых блюд.

То есть преврати свое хобби в смысл жизни. Иногда даже люди после стрессовой ситуации резко меняют профессию. И новая их устраивает гораздо больше!

**В-четвертых, займись своим здоровьем.** Стресс губительно действует на человека. Так не дай ему себя

погубить! Гуляй побольше, бегай в парке, катайся на лыжах, если ты любишь лыжи, играй в теннис, если нравишься теннис, выполняй гимнастические упражнения, занимайся самомассажем, и твой организм перенесет нервную перегрузку без особых потерь. Только делай все это не потому, что так надо, а настрой себя на то, что тебе этого хочется больше всего в жизни.

**В-пятых, не считай, что жизнь кончена, учишься новому.** Допустим, ты не умеешь вязать — так самое время попробовать, что из этого получится! Или походи на курсы иностранных языков! Или освой какую-нибудь интересную профессию, потом она тебе пригодится в жизни. Только не думай, что если ты, например, потеряла работу, новой уже не найдешь. Найдешь. И кто тебе сказал, что она не будет лучше старой?

**В-шестых, не сиди одна. Не переживай все молча.** Расскажи о своей ситуации родным или друзьям. Недаром говорят: ум хорошо, а два лучше. Люди могут подсказать тебе что-нибудь дельное. А потом, ведь общение помогает нам переживать самые тяжелые происшествия. Вспомни, как в детстве ты бежала с любой бедой к маме. И тебе становилось легче просто потому, что ты все ей рассказала. Так и теперь. Посоветуйся со своей лучшей подругой или лучшим другом. Вместе пережить несчастье легче, чем порознь. Навести друзей, с которыми давно не общалась, познакомься с интересными людьми. Не замыкайся. Если твоя проблема в том, что ты одинока и тебе не к кому пойти, и ты считаешь себя никому не нужной, заведи животных — кошку, собаку, попугая, рыбок... У тебя должен быть тот, о ком надо заботиться.

А животные приносят в дом много радости. Кошка лучше любого врача лечит стрессы. У меня самой дома две кошки, и когда мне плохо, когда очень тяжело на душе, когда я с кем-то поссорилась, я беру на



колени моих красавиц, расчесываю им шерсть, глажу за ушком, а они доверчиво тычутся холодным носом мне в руки, трутся о мои ноги... Вряд ли есть большая радость, чем искренняя любовь бессловесного существа!

Знаешь, когда-то ко мне пришла немолодая уже женщина. У нее умер муж, а детей она не имела после неудачного аборта. Я ее спросила, верит ли она в Бога, потому что многим в такой тяжелой ситуации помогает вера. Но она была воспитана атеисткой и вопросы веры ее никогда не интересовали. Так что в церковь идти она отказалась наотрез. Родственников, с которыми можно было наладить контакт, у нее тоже не было. Она выросла в детском доме и не знала даже своих родителей. И тогда я спросила, как она относится к животным. Она ответила, что муж не хотел в доме кошек, потому что они линяют, а так, они никогда об этом и не думали. И я предложила ей взять на воспитание щенка карликового пуделя. Сначала она отказалась, а потом, через день, пришла снова и попросила, чтобы ей дала адрес владельцев щенка. С той поры минуло четырнадцать лет. И до сих пор я иногда встречаю свою пациентку. Она гуляет со своим старым пуделем, и они очень любят друг друга. Мне кажется, что оба они счастливы.

Конечно, любовь к животным не должна перерасти в маниакальную страсть. Существуют одинокие женщины, которые сначала заводят одну собаку или одну кошку, а потом число несчастных зверей, вынужденных жить в городской квартире, достигает тридцати, а то и пятидесяти. Главное — знать меру. Здесь просто помнить надо, что парочке зверьков ты можешь дать любовь и создать им уют, но тридцать кошек только мучаются в таких условиях. Разве ты хочешь их мучить?

Другая моя пациентка купила на рынке ужа. И всю свою любовь перенесла на это холоднокровное существо. Она даже в гости ходила с ужом на шее. И самое интересное, в очень преклонном возрасте благодаря этому ужу ей удалось создать новую семью. Когда она покупала для своего питомца белую мышку, то разговорила с продавцом. И так они друг другу понравились, что взяли да и поженились. Он был совершенно одинок и тоже завел себе мышку, чтобы хоть кто-то был рядом.

Очень часто мне приходится сталкиваться с еще одной стрессовой ситуацией, на мой взгляд, предельно тяжелой. Одинокая женщина уходит на пенсию. Все вроде бы замечательно, ведь теперь у нее столько свободного времени, она может заниматься чем пожелает. Но она вдруг теряет к жизни всякий интерес, перестает работать над собой, не интересуется тем, как выглядит, и постоянно вспоминает о бывшей своей работе как о самом лучшем месте на земле. Ей хочется снова вернуться назад, к людям, потому что дома ей не с кем перемолвиться даже словом. И все, что у нее есть, — это телевизор, который она, тупо уставившись в него, смотрит с утра до ночи. Здесь важнее всего осознать, что пенсия — награда за хорошо прожитую трудовую жизнь, а не списание по непригодности. И достойно принять эту ситуацию, найти радость в открывшейся свободе. Когда-то дочка моей подруги, ей было тогда лет шестнадцать, говорила с глубочайшим сожалением:

— Мам, а почему пенсию не дают в молодости? Вот было бы здорово! Ты до тридцати лет пенсионер, а потом можешь до старости работать!

Так вот, в молодости пенсия рассматривается как возможность жить, не задумываясь о зарплате. Жить

так, как хочется. Почему же в старости отношение к пенсии меняется? Не потому ли, что для многих пенсия и старость — синонимы? А если, как в молодости, только обрадоваться обретенной свободе? Ведь кроме работы существует столько интересных вещей — театр, прогулки по городу, работа на дачном участке, путешествия, а если уж так дорога общественная деятельность — так сколько существует клубов по интересам, сколько разных обществ! Я своим пациентам всегда пытаюсь доказать, что работа — это только способ себя прокормить. А занятие по душе можно найти всегда. И часто по трудоемкости это занятие намного больше требует интеллектуальных и физических сил, чем, допустим, работа в какой-нибудь конторе. Когда женщины наконец это понимают, они и сами удивляются, почему так страдали. Ведь им, просто по своей сути, намного проще пережить уход со службы, чем мужчинам. Потому что у женщин всегда было и всегда остается их домашнее хозяйство. А по подсчетам ученых, оно отнимает много сил и само по себе — работа.

— Значит, — спросила я, — лучше просто не попадать в стрессовые ситуации?

— Но это не так просто! На мой взгляд, надо *научиться всегда сохранять душевное спокойствие*. Всегда. В любой самой тяжелой ситуации. Знаешь, пессимист смотрит за окно и говорит ворчливо: вот, опять слякоть, опять простужусь... А оптимист радуется: что за чудо эта осень! Мне больше нравится позиция оптимиста.

Услышав это, я рассмеялась. Мне вдруг вспомнилось, как однажды ко мне зашла приятельница и стала жаловаться: и со здоровьем у нее плохо, что-то вес набирает, и муж у нее дурной, не дает на пирожные; и дети у нее негодяи, стащили сладкую кукурузу, кото-

рую она случайно на столе оставила; и кот у нее отъявленный бандит, стырил вафли из буфета; и даже ветер виноват — забрызгал мороженое грязью; и вообще все плохо, лишние килограммы набирает...

— А как там погода? — поинтересовалась я, когда она уходила, поскольку мне тоже надо было выбежать в магазин.

— И погода дрянь, солнце как в Африке...

Так что одни люди стрессовую ситуацию проходят легко, а другие и обычную, нормальную ситуацию воспринимают как стресс. И научись они видеть в мире не только черные полосы, но и широкие просветы, всем, наверно, стало бы немного легче жить — и любящим их людям, и им самим. Женщина — хранительница очага, душа дома. А душа не может, не должна быть мрачной.

## Заклучение

— Тася, в среду юбилей Натальи Евграфовны, — спросили меня по телефону, — придешь?

— Конечно, приду!

Еще бы! Наталья Евграфовна, первая моя учительница, самая любимая, самая незабвенная!

И вот я снова переступила порог родной школы. Снова передо мной знакомые лица. Целый год я не видела моих одноклассников. Много ли может измениться за год? Вероятно, многое.

— Знаешь, Охлопкова умерла, — сказала Юля Блинова, которая еще больше за этот год поседела: с Линой Охлопковой они дружили и даже породнились — сын Лины женился на дочери Юли.

— Отчего?

— Инфаркт...

— Бедная Лина... А у тебя как?

— Ничего, только вот обнаружили диабет, буду лечиться. Но ты, ты, Таська, как ты-то потрясающе выглядишь! Похудела, лицо свежее, а волосы, волосы...

— Я теперь оздоровлением занимаюсь, — сказала я. — Как на нашем вечере побывала, увидела, какие мы стали старые, и решила: хватит. Буду молодой.

— Молодчина, и всего за год?

— Представь себе!

— Может, и меня научишь?

— Знаешь, — смутилась немного я, — только что об этом книжку написала. О том самом: как нам оста-

ваться молодыми и всегда себя хорошо чувствовать. Я тебе ее обязательно подарю. Только учти, чтобы чего-то добиться, придется приложить много усилий. Одними словами ни здоровья не поправишь, ни красивой не сделаешься. Я очень много работала над собой. Каждый день бегала в парке, в любую погоду бегала. Записалась в секцию шейпинга. Научилась делать себе массаж. Стала правильно питаться и регулярно очищать свой организм. И еще теперь я умею преодолевать стресс. Если хочешь помолодеть, придется ежедневно трудиться.

— Да я же не отказываюсь! Где она, твоя книга?

— Вот, — и я протянула ей эту книгу, которую вы теперь держите в руках.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение: Почему я написала эту книгу	5	<b>Четвертый шаг: Радость жизни</b>	
		<i>Настрой на день:</i> Жизнь приносит мне радость и любовь	111
		<i>Мое тело:</i> Есть, чтобы жить — и радоваться жизни	113
		Питание, полезное и вкусное	
		Пищевые добавки	
		Вспоминаем о дикорастущих травах	
		Новые продукты и рецепты	
		<b>Пятый шаг: Помогу себе сама</b>	
		<i>Настрой на день:</i> Я полна любви, достойна любви и — любима	143
		<i>Мое тело:</i> Лечимся без лекарств	145
		Массаж и самомассаж	
		Приемы скорой и безвредной самопомощи	
		Активные точки, которые должен знать каждый	
		<b>Шестой шаг: Успех во всем</b>	
		<i>Настрой на день:</i> Я преуспеваю во всем, чем занимаюсь	169
		<i>Мое тело:</i> Хочу быть красивой!	173
		Натуральные средства ухода за телом и лицом	
		Как улучшить кожу лица и шеи, руки и волосы, не выходя из дому	
		Седьмой шаг: Гармония	
		<i>Настрой на день:</i> Мир прекрасен во всех проявлениях	211
		<i>Моя душа:</i> Хочу радоваться жизни!	214
		Душевное спокойствие — основа здоровья и счастья	
		Жизнь без стрессов	
		Как научиться меньше нервничать и больше радоваться	
		<b>Заключение</b>	<b>244</b>
<b>Первый шаг: Пробуждение</b>			
<i>Настрой на день:</i> В моем мире все прекрасно	17		
<i>Мое тело:</i> Я просыпаюсь	20		
Физические упражнения для повышения жизненного тонуса			
Как пробудить интерес к жизни			
Принципы работы с телом			
Какой вид спорта вам подходит?			
<b>Второй шаг: Энергия жизни</b>			
<i>Настрой на день:</i> Я здорова и полна энергии	53		
<i>Мое тело:</i> Помощница — вода	55		
Эта чудесная вода			
Самый быстродействующий способ поднять настроение и снять усталость			
Ванны для себя, любимой.			
В бане париться — не стариться			
Какую воду мы пьем			
<b>Третий шаг: Сила преображения</b>			
<i>Настрой на день:</i> Я хочу изменяться и расти!	83		
<i>Мое тело:</i> Чистота — залог здоровья	85		
Очищаем себя — от чего, как и зачем это делать			
Как определить степень загрязненности организма			
Самые простые и нужные чистки			
Телосложение и болезни			

**Анастасия Николаевна Семенова**  
**СЕМЬ ШАГОВ К СЧАСТЬЮ:**  
**ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Главный редактор *М. В. Смирнова*  
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*

ЛР № 065210 от 6 июня 1997 г.

Подписано в печать 02.02.99. Гарнитура *Mysl*.

Формат  $84 \times 108^{1/32}$ . Объем 8 печ. л. Печать высокая.

Тираж 15 000 экз. Заказ № 417.

Издательский Дом «Невский проспект».

190008, Санкт-Петербург, пр. Римского-Корсакова, д. 59.

Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.

Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70.

Отпечатано с фотоформ  
в ГПП «Печатный Двор»

Государственного комитета РФ по печати.  
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

**Анастасия  
СЕМЕНОВА**



**СЕМЬ ШАГОВ  
К СЧАСТЬЮ**

## **ПРОГРАММА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН**

Когда я смотрю на вас, мои дорогие подруги, – уставших, издерганных жизнью и все же самых красивых в мире женщин, когда я вижу ваши потухшие глаза, в которых уже не блестит огонек надежды, ваши сомкнутые губы – я хочу помочь вам!

Вместе с моими коллегами мы разработали простую и эффективную программу оздоровления, учитывающую особенности женского организма. Эта программа поможет вам не только избавиться от болезней, обрести прекрасную физическую форму, вернуть пьянящее ощущение легкости, но и исцелить душевные раны, почувствовать себя молодой и счастливой!

С любовью – ваша Анастасия Семенова

ISBN 5-89542-014-1



9 785895 420140