

Annotation

Не жалеете времени и усилий на свое здоровье - начните заботиться о себе. Воспользуйтесь нашими советами, и вы будете всегда здоровы и красивы назло житейским невзгодам и сложным жизненным обстоятельствам!

- [Книга женской мудрости: 500 советов для красоты и здоровья](#)
 - [Вступление](#)
 -
 - [Очищение и укрепление организма](#)
 -
 - [Очищающие диеты](#)
 -
 - [Диета «коричневый рис».](#)
 -
 - [Очищающая диета Лив Тайлер](#)
 -
 - [Двух/трехдневная очищающая диета](#)
 -
 - [Как повысить иммунитет?](#)
 -
 - [Питайтесь правильно](#)
 -
 - [Народные рецепты повышения иммунитета](#)
 -
 - [Осанка. грация. изящество](#)
 -
 - [Как выровнять осанку?](#)
 -
 - [Упражнения для осанки](#)
 -
 - [Я милую узнаю по походке...](#)
 -
 - [Упражнения для выработки красивой походки](#)

-
- [А вот еще несколько советов.](#)
-
- [Талию будем делать?](#)
-
- [Упражнения для пресса](#)
-
- [Красивая грудь](#)
-
- [Шесть упражнений для красивой груди](#)
-
- [Красивые ягодицы](#)
-
- [Упражнения для ягодиц](#)
-
- [Плоский живот](#)
-
- [Кушайте на здоровье!](#)
 -
 - [Основные правила питания](#)
 -
 - [Режим питания](#)
 -
 - [Правила приема пищи](#)
 -
 - [Калорийность рациона](#)
 -
 - [Для чего нам нужны белки, жиры и углеводы?](#)
 -
 - [Зачем нам нужны витамины?](#)
 -
 - [Зачем нам нужны минеральные вещества?](#)
 -
 - [Зачем нам нужны антиоксиданты?](#)
 -
 - [Вы хотите похудеть?](#)
 -

- [Кремлевская диета, или диета американских астронавтов](#)
 -
- [Противопоказания к кремлевской диете](#)
 -
- [Японская диета](#)
 -
- [Диета Ларисы Долиной](#)
 -
- [Как правильно выбирать продукты?](#)
 -
- [Моя кожа сияет здоровьем!](#)
 -
 - [Очищаем кожу](#)
 -
 - [Как ухаживать за нормальной кожей лица](#)
 -
 - [Маски](#)
 -
 - [Как ухаживать за жирной кожей лица](#)
 -
 - [Маски](#)
 -
 - [Как ухаживать за сухой кожей лица](#)
 -
 - [Маски](#)
 -
 - [Как ухаживать за увядающей кожей](#)
 -
 - [Как ухаживать за кожей вокруг глаз](#)
 -
 - [Если глаза после сна опухают](#)
 -
 - [Мешки под глазами](#)
 -
 - [Клеточная косметика](#)
 -
 - [Фитокосметика](#)

-
- [Массаж лица](#)
-
- [Секреты макияжа](#)
 -
 - [Тональный крем и пудра](#)
 -
 - [Макияж глаз](#)
 -
 - [Макияж губ](#)
 -
 - [Вечерний макияж](#)
 -
 - [Перманентный макияж](#)
 -
 - [Несмываемая косметика](#)
 -
- [Коса – девичья краса](#)
 -
 - [Как ухаживать за волосами](#)
 -
 - [Правильно моем волосы](#)
 -
 - [Правильно сушим волосы](#)
 -
 - [Если у вас перхоть...](#)
 -
 - [Если волосы секутся...](#)
 -
 - [Что нельзя делать, если волосы секутся](#)
 -
 - [Что надо делать, если волосы секутся](#)
 -
 - [Если у вас выпадают волосы](#)
 -
 - [Желаете покраситься?](#)
 -

- [Выбираем краску для волос](#)
 -
- [Приступаем к окраске](#)
 -
- [Тонирование волос](#)
 -
- [Мелирование волос](#)
 -
- [Колорирование волос](#)
 -
- [Химическая завивка волос](#)
 -
- [Как распрямить волосы?](#)
 -
- [Как заплести африканские косички?](#)
 -
- [Бархатные ручки](#)
 -
 - [Уход за руками](#)
 -
 - [Как укрепить ногти?](#)
 -
 - [Секреты маникюра](#)
 -
- [Ухоженные ножки](#)
 -
 - [Уход за ногами](#)
 -
 - [Если ноги потеют...](#)
 -
 - [Натоптыши](#)
 -
 - [Трещины на пятках](#)
 -
 - [Грибок](#)
 -
 - [Ножки без мозолей](#)

- - [Как уберечь ноги от отеков?](#)
 -
 - [Как правильно сделать педикюр?](#)
 -
 - [Жизнь без стрессов](#)
 -
 - [Как избегать стрессов в семье?](#)
 -
 - [Как бороться со стрессом?](#)
 -
 - [«Обычная» депрессия](#)
 -
 - [Фитнес – это просто!](#)
 -
 - [Фитнес для ленивых](#)
 -
 - [Фитнес на рабочем месте](#)
 -
 - [Фитнес в пути](#)
 -
 - [Заключение](#)
 -
-

**Книга женской мудрости: 500 советов
для красоты и здоровья**

Вступление

Говорят, что человек запрограммирован на 120 лет жизни. Что процессы старения в нашем организме должны начинаться не раньше 60 лет, протекать очень медленно, плавно и не приносить нам практически никаких физических и моральных страданий. Но «программа» почему-то дает сбой...

Может быть, потому, что мы не умеем любить, холить и лелеять себя по-настоящему, так, как этого требует от нас природа? Ну согласитесь, немногие из нас всерьез занимаются своим здоровьем и внешностью – то времени нет, то сил, а то – и того, и другого вместе взятых. Кроме того, извне на нас воздействует множество негативных факторов, которые провоцируют преждевременное старение: отвратительная экология, неправильное питание, сумасшедший ритм жизни, стрессы. Вот и получается, что начинаем мы стареть вовсе не в 60 лет, да и умираем не в 120. Все случается как-то раньше и печальнее.

А что если нам попробовать начать заботиться о себе по-настоящему? Да, это займет время, это потребует усилий, но результаты окупят все наши затраты с лихвой!

Давайте не будем отныне стареть раньше срока. Давайте будем всегда здоровы и красивы назло житейским невздам и сложным жизненным обстоятельствам. Согласны? Тогда эта книга – для вас!

Очищение и укрепление организма

Хочется, хочется с молодых лет до старости оставаться молодой и красивой, обаятельной и привлекательной... Но – бешеный ритм жизни, хроническая усталость, бесконечные стрессы, отвратительная экология, череда личных проблем... Молодость и красота тают на глазах! Обидно! Надо что-то делать. Причем срочно.

Делать надо. Но не столько срочно, сколько разумно и методично. Если вы, взглянув сегодня в зеркало, вдруг почувствовали легкий укол печали в сердце, значит, пора, засучив рукава, приниматься за работу над собой.

С чего начнем? Разумеется, с очищения организма. Странно было бы представить себе красивым грязного, как чушка, человека. Глупо ожидать, что вы будете здоровы и полны сил, если в организме полным-полно вредных веществ, шлаков и токсинов.

Итак, давайте начнем с наведения чистоты в нашем организме, поможем ему освободиться от всего лишнего.

Приступим?

Очищающие диеты

Способов очищения организма известно очень много. Но большинство из них – излишне жесткие и трудоемкие, и очень часто они не подходят для нас. В описании практически каждого метода очищения в конце указано: «Противопоказано людям, страдающим сердечными заболеваниями, заболеваниями почек, печени, желудка, нервной системы...» И создается ощущение, что применять эти методики могут только совершенно, стопроцентно здоровые люди. Есть сегодня такие среди нас? Думается, нет. У каждого существуют хоть малюсенькие проблемы со здоровьем – время такое, такая жизнь.

Поэтому мы с вами не станем прибегать к уже набившим оскомину дюбажам и клизмам, а просто-напросто поживем немного на необременительных и даже приятных *очищающих диетах*.

Опытные врачи-диетологи советуют выбрать для очищения одну из простых диет.

Диета «коричневый рис».

В день нужно съесть: три порции неочищенного «коричневого» риса (1 порция равна 60 г сухого риса), овощной бульон – без ограничений, минеральную воду и травяные чаи – без ограничений, 100 г фруктов или сухофруктов, 300—400 г овощей, 1 столовую ложку нерафинированного оливкового или орехового масла, немного натурального уксуса.

После пробуждения надо выпить стакан минеральной воды без газа или травяной чай (липа, ромашка, мать-и-мачеха, хвощ, береза, мята).

Овощной бульон готовится так: нарезать кубиками 300 г овощей: морковь, лук-порей, корень сельдерея, небольшую луковицу, маленькую картофелину, немного капусты, любые другие овощи, чайную ложку овсяной муки, т. е. размолотого «Геркулеса». Залить овощи 1 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне примерно полчаса. В конце варки или в уже готовый, но еще горячий бульон добавить зелень (петрушку, укроп, розмарин, зеленый лук, тимьян, базилик). Процедить, остудить под крышкой, поставить в холодильник. Бульон можно хранить в холодильнике до 3—4 дней, а можно заморозить отдельными порциями. Перед употреблением бульон можно немного разбавить водой.

Для заправки овощей использовать только качественный уксус и нерафинированное оливковое или ореховое масло.

Одно из главных условий: между приемами пищи нужно много пить – воду, минеральную воду, зеленый чай, настои трав, свежие фруктовые или овощные соки.

Продолжительность диеты: минимум 3 дня, максимум 9 дней.

Оптимальный срок – неделя.

День 1.

Завтрак: яблоко, порция коричневого риса с небольшим количеством тертой лимонной цедры и несколькими каплями лимонного сока. **Обед:** овощной бульон, салат из зеленого салата или стеблей сельдерея с зеленым луком, заправленный уксусом и

оливковым маслом, рис с зеленью, заправленный 1 чайной ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с морковью и кабачком или корнем сельдерея, приготовленными на пару.

День 2.

Завтрак: апельсин, порция риса с небольшим количеством тертой цедры апельсина и 1 чайной ложкой сметаны.

Обед: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

Ужин: овощной бульон с вареными овощами и порцией риса.

День 3.

Завтрак: груша и рис, посыпанный корицей. *Обед:* овощной бульон, салат из огурцов (заправка – та же, что и в первый день), рис со 150 г свежих шампиньонов, очищенных, порезанных и обжаренных на оливковом масле. *Ужин:* овощной бульон, рис с капустой брокколи, приготовленной на пару.

День 4.

Завтрак: фруктовый салат с 1—2 столовыми ложками рисовых хлопьев, рис с молоком или сливками.

Обед: овощной бульон, редис с листьями зеленого салата, рис с морковью, приготовленной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с петрушкой и щепоткой семечек подсолнуха.

День 5.

Завтрак: рис с виноградом или изюмом и 1 чайной ложкой тертого миндаля.

Обед: овощной бульон, рис с большим количеством зелени и приготовленными на пару овощами с 1 столовой ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1 столовой ложкой измельченных грецких орехов, 2 столовыми ложками зеленого лука и 2 столовыми ложками тертого корня сельдерея или петрушки; шпинат, приготовленный на пару.

День 6.

Завтрак: рис, 2 финика, 4 грецких ореха, 1–2 ягоды инжира и 1 груша.

Обед: овощной бульон, рис с сырыми овощами (огурцом, сладким перцем), мятой и 1 столовой ложкой оливкового масла.

Ужин: овощной бульон, рис с 1—2 яблоками, порезанными тонкими ломтиками, 1 столовой ложкой сливок или сметаны и 1/2 чайной ложки меда.

День 7.

Завтрак: рис с яблоком и грушей, порезанными кубиками, заправленный несколькими каплями лимонного сока и 1 чайной ложкой меда; 72 коробочки натурального йогурта. *Обед:* овощной бульон, зеленый салат, рис с 1 помидором и зеленой фасолью, сваренной на пару.

Ужин: овощной бульон, рис с кабачками, сваренными на пару, с 1 чайной ложкой оливкового масла; 5 оливок.

Очищающая диета Лив Тайлер

Эта диета омолаживает организм, так как из него активно выводятся токсины и шлаки.

Главный принцип – есть цельное зерно, овощи, фрукты и пить много минеральной воды. *Пшеницу, мясо, рыбу, молочные продукты, кофеин, алкоголь употреблять нельзя.*

Количество пищи не ограничено, однако переедать все же не рекомендуется. Перекусывать в промежутках между приемами пищи разрешается только сырой морковью.

Продолжительность – не более 9 дней.

Оптимальный срок – 3 дня.

Примерное меню на один день:

Завтрак: свежевыжатый сок, приготовленный из моркови, яблока и сельдерея; семечки тыквы и подсолнечника.

Обед: сырые овощи, фрукты и теплая вода с лимоном.

Ужин: зеленый салат с орехами и любыми семечками.

Двух/трехдневная очищающая диета

Главная цель этой диеты – дать организму возможность отдохнуть от жирной пищи.

Одно из главных условий: между приемами пищи нужно много пить – воду, минеральную воду, зеленый чай, настои трав, свежие фруктовые или овощные соки.

Продолжительность диеты – минимум 2, максимум 3 дня.

Оптимальный срок – 2 дня.

День 1, фруктовый.

Завтрак: средних размеров пиала фруктового салата (грейпфрут, апельсин или мандарин, кусочки ананаса, дольки яблока и несколько виноградин), травяной чай или минеральная вода.

Второй завтрак: половинка маленькой дыни, наполненная фруктовым салатом (цитрусовые, киви, свежий инжир, виноград), травяной чай и много минеральной воды. *Обед:* то же, что и на второй завтрак. *Перед сном:* банан и чашка настоя ромашки.

День 2, овощной.

Завтрак: стакан морковного или любого другого овощного сока, приправленного солью и черным перцем; 4 крупных томата, запеченных на гриле и приправленных солью, перцем и специями; травяной чай.

Второй завтрак: большая порция салата из зеленого салата, огурцов, томатов, редиса, зеленого лука, сельдерея, зеленой фасоли, болгарского перца, приправленного солью, черным перцем и лимонным соком; травяной чай и минеральная вода.

Обед: паровые овощи: брокколи, цветная капуста, цукини, шпинат или белокочанная капуста, приправленные солью и перцем; травяной чай или овощной сок, как на завтрак. *Ужин:* салат из огурцов и помидоров без масла и майонеза, травяной чай, минеральная вода. Немного отварной цветной капусты без масла.

День третий, необязательный.

Смешиваем элементы первого и второго дней.

Врачи-диетологи разъясняют:

К проведению очищающей диеты надо тщательно подготовиться.

– Прежде всего, запаситесь фруктами, овощами и минеральной водой.

– В доме у вас обязательно должна быть соковыжималка – придется делать натуральные соки. Соки из магазинов не подойдут! В них содержатся консерванты и прочие вредные вещества, от которых мы и собираемся избавляться.

– Черный чай придется заменить зеленым или любым травяным чаем.

Выходить из состояния очистки организма надо постепенно и аккуратно.

– В течение трех-пяти дней можно употреблять мясные и молочные продукты только в очень небольших количествах (не более 50 г в сутки).

– На обед и ужин обязательно нужно готовить блюда из риса, серых макарон, отрубей.

– В середине дня следует есть побольше сырых овощей, в промежутках между приемами пищи – пить минеральную воду и травяные настои.

Врачи-диетологи советуют:

– Перед тем как заняться очисткой своего организма, посоветуйтесь с вашим лечащим врачом.

– На время диеты не планируйте никаких мероприятий, требующих больших усилий.

– Обязательно выпивайте не менее 2 л минеральной воды в день.

Врачи-диетологи предупреждают:

У очищающих диет есть как свои плюсы, так и минусы!

Плюсы очищающей диеты:

Помогает провести «генеральную уборку» и серьезную чистку всех внутренних органов. Помогает избавиться от целлюлита, который вызван накоплением токсинов в организме. Продолжается всего несколько дней, дает ощущение свежести и бодрости. Решает все проблемы с расстройствами функции кишечника.

Минусы очищающей диеты:

Не рассчитана на длительное применение с целью похудения.

Может вызвать сильные головные боли – верный признак того, что тело избавляется от шлаков (точно так же человек страдает от головной боли во время похмелья).

Требует отказа от привычного уклада жизни: вряд ли у вас будут силы и желание заниматься спортом или танцевать ночи напролет.

Чтобы поддерживать себя в тонусе, надо повторять эту диету каждые несколько месяцев.

Внимание! Очищающую диету нельзя соблюдать больше 7—9 дней: во время нее организм не получает всех необходимых для жизни веществ.

Итак, организм наш мы очистили и обновили его клетки. Что делать дальше? А дальше нам нужно максимально защитить его от всех неблагоприятных воздействий окружающего мира. Проще говоря, нам необходимо повысить наш иммунитет.

Как повысить иммунитет?

Врачи-иммунологи советуют:

Хотите быть здоровыми – измените образ жизни.

– Занимайтесь гимнастикой.

– Хотя бы 1 час в день проводите на свежем воздухе.

– Не курите.

– Постарайтесь как следует выспаться каждый день.

– Плавайте, обливайтесь холодной водой, принимайте контрастный душ, посещайте русскую баню.

– Стресс – главный враг иммунитета, старайтесь сохранять спокойствие в любых жизненных неурядицах.

– Если стрессы неизбежны, начните принимать успокоительные травяные сборы.

– Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций: от общения с друзьями, хороших фильмов и музыки; на пользу пойдут любые положительные эмоции.

Питайтесь правильно

– Как можно чаще включайте в рацион брокколи, морковь, молочные продукты с биодобавками, клубнику, киви, лосось, кедровые орехи, оливковое масло, мясо индейки, цитрусовые, свеклу, изюм, курагу и чернослив, лук, чеснок, мед и прополис.

– Добавляйте в пищу как можно больше зелени – петрушки, укропа, корней и листьев сельдерея. Замечательный эффект дает постоянное употребление тыквы, кабачков, патиссонов.

– Ненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в рыбе и морепродуктах, сильно повышают защитные силы организма. Но помните, что длительная тепловая обработка рыбы разрушает полезные вещества.

– Диетологи утверждают, что повысить иммунитет могут перепелиные яйца. Их нужно есть сырыми натошак по 7—8 штук каждый день.

– Осенью и зимой не забывайте о регулярном приеме витаминных комплексов. Их следует подобрать с учетом индивидуальных особенностей организма. Особое внимание – витамину С. Ударная доза в виде обычной аскорбинки или растворимых шипучих таблеток, содержащих суточную дозу витамина С, защитит от простуды.

– Обратите внимание на иммуномодуляторы – активизирующие и поддерживающие иммунитет лекарства. Назначаются они врачом-специалистом. Настоящие иммуномодуляторы прошли клинические испытания, и их влияние на иммунитет научно доказано.

Народные рецепты повышения иммунитета

– Отличный иммуномодулятор, знакомый еще нашим прабабушкам, – *столетник*, по-научному – *алоэ*. Приготовить укрепляющее лекарство просто: 1/3 стакана сока алоэ смешать со стаканом меда, добавить стакан кагора, принимать по 1 чайной ложке 2—3 раза в день перед едой.

– *Молочай Палласа*, растущий в Сибири и на Алтае и называемый в народе *мужик-корень*, – мощный иммуномодулятор. Это растение ядовитое, поэтому требует осторожного применения, передозировка недопустима. Для приготовления 25—50 г сухого корня залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели в темном месте. Принимать строго по 7—10 капель 3 раза в день, курс – от 1 до 3 месяцев.

– Укрепляющий и успокоительный сбор (кроме укрепления иммунитета он снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при неврозах): смешать в равных частях сушеницу топяную, Melissa, корень валерианы, шишки хмеля, цветки липы, траву душицы, пустырник и семя кориандра. Заваривать сбор в предварительно ошпаренном заварочном чайнике из расчета 1 столовая ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Чайник накрыть и дать настояться 1,5—2 часа. Выпивать порцию за день в 2—3 приема.

И главное – не унывайте! Не унывайте, даже если сегодня с утра жизнь кажется вам тоскливой и тягостной штукой! **Уныние – главный враг нашего здоровья, нашей красоты.**

А жизнь она такая, какая она есть. Важно, как мы к ней относимся, правда?

Осанка. грация. изящество

Помните старинную русскую поговорку «по одежке встречают...»? Думается, не совсем верно. Встречают, скорее, даже не по одежке, а по фигуре, по абрису, так сказать, по общему впечатлению от первого, брошенного на вас при встрече взгляда. А что бросается в глаза в первую очередь? Ваш образ, силуэт, ваша осанка и манера двигаться.

Представьте: вы идете по улице легко, свободно, изящно... И все окружающие замечают – красавица идет навстречу, ну, просто красавица!

Теперь другая картина. Вы вышли на улицу и, как говорила Ахеджакова в небезызвестном фильме, «скрючились, скукожились, словно старый башмак, – и почесали!» Что думают о вас встречные?..

Хорошее самоощущение, прямая осанка, грация привлекают людей к нам и дают нам возможность идти по жизни с гордо поднятой головой.

Увы, с годами наши плечи все больше опускаются, мы начинаем сутулиться; фигура расплывается, походка становится тяжелой.

Попробуем расправить плечи.

Как выровнять осанку?

Врачи-остеопаты советуют:

Следите за тем, чтобы всегда сидеть правильно!

– Не сидите нога за ногу, ступни должны располагаться на полу; бедра должны располагаться на стуле чуть выше уровня колен.

Это позволяет весу тела равномерно распределиться между ступнями, коленями, бедрами, ягодицами и поясницей.

– Плечи должны быть расслаблены и расправлены, мышцы живота – в тонусе (напряжены, но не слишком).

– Голова и шея располагаются в одной линии со спиной.

– Контролируйте свою осанку, когда сидите. Каждые полчаса вставайте, разминайтесь минуту-другую. Это поможет предотвратить переутомление сухожилий и поясницы.

Следите за тем, чтобы стоять правильно!

– Правильное положение позвоночника предполагает внутренний изгиб в районе поясницы и шеи, легкий изгиб наружу в районе лопаток. Чтобы добиться этого положения, необходимо сделать следующее. Поставьте ступни в нескольких сантиметрах друг от друга, равномерно распределите вес тела по всей длине ступни (многие люди переносят вес тела на пятки). Грудь и живот слегка выдвиньте вперед. Теперь чуть-чуть втяните пупок. Не переусердствуйте! Таким образом вы создадите стабильный каркас, на котором можно нести тело.

– Колени должны быть расслаблены, если вы их вытянете и зажмете, автоматически произойдет сжатие поясничных дисков, что приведет к переутомлению спины.

– Держите голову и шею на одной линии со спиной, а подбородок – параллельно полу.

– Плечи должны быть расслаблены, но не сгорблены.

– Чтобы проверить, правильно ли вы стоите, достаточно прислониться спиной к стене и поставить ступни в нескольких сантиметрах друг от друга. Теперь поместите в область поясницы небольшое скрученное полотенце. Вот она – правильная позиция!

Врачи-остеопаты предупреждают:

Первое время вы можете ощущать себя непривычно и некомфортно в правильных позах, потому что тело к ним не привыкло и поддержание поз требует мышечных усилий. Будьте настойчивы в стремлении сидеть и стоять правильно, и очень скоро вы привыкнете к такому «расположению в пространстве».

Психологи советуют:

Научитесь выравнивать осанку при помощи создания мыслеобразов. Как это сделать? Включайте воображение. Например, можно представить себя куклой, у которой к груди, к спине и к голове прикреплены тонкие нити, соединяющие вас с Небом. Эти нити держат вас прямо, не дают сгибаться, сутулиться, скобочиваться и скукоживаться. Можно представить себя чудесным ростком, который из всех сил тянется к солнцу... А можно представлять себе, что каждый ваш шаг – это шаг по подиуму в свете софитов, под восхищенными взглядами зрителей... Вариантов – море! Проявите фантазию.

Ну и, конечно, укреплять осанку необходимо **физическими упражнениями**. Вот несколько упражнений, которые вы можете делать в любом месте, в любое время.

Упражнения для осанки

1. Исходное положение (ИП): стоя, голова и руки опущены. Упритесь межлопаточным пространством по всей длине позвоночника в торец двери. Вдох – медленно поднимите голову и одновременно отведите плечи назад, пока макушка не коснется торца двери, а плечи не будут максимально отведены.

Выдох – медленно возвратитесь в ИП с опущенной головой. Выполняйте упражнение 5 – 10 раз.

2. ИП: прислонившись спиной к стенке, расположив ступни примерно в 30 см от нее. Руки опустите отвесно, ладони обращены назад. Скользите по стене медленно вниз, пока бедра не примут положение, параллельное полу. Задержитесь в этом положении несколько секунд, затем, не отрывая спину от стены, как можно медленнее поднимайтесь. Выполняйте упражнение 5 – 10 раз.

Отдых между упражнениями 10—15 секунд.

Если у вас «сидячая» работа, чаще меняйте позу, вставайте и прохаживайтесь.

Помните! Распрямляя спину, вы внутренне настраиваетесь на хорошее настроение, на здоровье, на успешность. И это новое ваше состояние моментально становится заметно всем, кто вас окружает.

А если болит спина?

Статистика свидетельствует: те или иные проблемы с позвоночником есть у каждого человека старше 20 лет. Правда, большинство из нас эти проблемы терпят и обращаются к врачу, только когда боль совсем уж замучает. Но самое страшное, что мы часто обращаемся не к врачам-профессионалам, а к так называемым костоправам, которые уверенно обещают нам со страниц рекламных изданий устранить все наши проблемы со спиной за один сеанс.

Опытные хирурги советуют:

– Никаких костоправов или костоломов даже близко к себе не подпускайте! Вправление позвонков жесткими методами допустимо только тогда, когда травма свежая – смещение позвонков произошло 2–3 дня назад. Все остальные манипуляции с позвоночником принесут вам только вред.

– Не надейтесь, что 5—10 сеансов массажа помогут вам навсегда избавиться от болей в спине. Хороший массажист, конечно, облегчит ваши страдания, но только – на время. А вот автоматические массажные кресла, которые сейчас так много рекламируют, просто опасны для здоровья! Такой «механический доктор» может просто сделать вас калекой на всю жизнь.

– Помните: грамотные специалисты никогда не ставят диагноз «остеохондроз». «Остеохондроз» в переводе с медицинского языка расшифровывается как «какие-то изменения в костно-хрящевой ткани». А какие «какие-то»? И как можно начинать лечение, если неясно, о какой конкретно проблеме идет речь? Надо искать причину заболевания!

– Для того чтобы понять, почему болит спина, нужно обследовать состояние межпозвонковых дисков, нервов, мышц, связок, а заодно проверить, нет ли у пациента системных заболеваний (таких, как инфекционные артриты, ревматоидные артриты, подагрические артриты). Лишь после того как все эти вопросы прояснены, можно начинать работать с проблемой – комплексно с применением по мере необходимости массажа, вытяжения, физиотерапии, лечебной физкультуры.

Я милую узнаю по походке...

Вот оказывается, как эта самая походка важна! И неудивительно: если при всех ваших замечательных внешних данных вы топаете по улице, как неуклюжий слон, или смешно семените, как надменная гусыня, восхищения окружающих ждать не придется! Красивая походка редко дается женщинам от рождения. Ее нужно вырабатывать. Как это сделать? Все очень просто!

Опытные специалисты-имиджмейкеры поясняют:

Для выработки красивой походки нужно использовать специальные упражнения.

Упражнения для выработки красивой походки

1. Ходьба на носках, не сгибая коленей. Встаньте прямо, руки на поясе, локти отведите назад, спину прогните. Теперь шагайте в такой позиции вперед, не сгибая коленей, примерно минуту.

2. *Мягкий шаг с перекатом с носка на всю стопу.* Движения должны быть плавными. Ходите, перекатываясь, пока стопа не устанет, но не менее минуты.

3. *Легкий бег на носках.* Бегайте на носочках по комнате 3—5 минут. Лучше делать это упражнение босиком.

4. *Пружинистый шаг.* Поднимитесь на носки и сделайте шаг с носка на всю стопу, сгибая и быстро выпрямляя колено и снова переходя на носок. Упражнение выполняйте не менее 25—30 раз.

5. *Движение вальса* – вперед, назад, в сторону, с поворотом на 360 градусов. Шаг широкий. Вальсируйте с нарастающим темпом до двух минут.

Это – самые простые, но весьма эффективные упражнения для выработки красивой походки. Выполнение их не займет много времени и не потребует особых усилий. Единственное обязательное условие – это регулярность занятий.

А вот еще несколько советов.

– При ходьбе обращайте внимание на длину шага. Слишком длинный шаг – неженственный, слишком короткий, семенящий выглядит жеманным.

– Старайтесь нести свое тело гордо и достойно. При правильном шаге работают не только ноги, но и все тело. Двигательная волна должна проходить от бедер к шее и голове.

– Обратите внимание на то, как вы ставите стопу. Пятки должны быть на одной линии, стопы слегка развернуты.

– Классический способ выработать правильную красивую походку – это положить какой-нибудь предмет, например книгу, на голову и просто ходить по комнате. Потом так же, с книгой на голове, можно делать и простые упражнения, например приседания и развороты туловища из стороны в сторону.

Талию будем делать?

Спину подлечили, плечи расправили и ходить красиво научились. Что дальше? А дальше у многих из нас может возникнуть следующая проблема – необходимо найти талию! Увы, о том, что она (талиа) у нас присутствует, некоторые из нас годам к тридцати пяти помнят только теоретически. У вас таких проблем нет? Тогда просто пропустите эту страничку.

Традиционно принято считать, что существуют три основных типа женской фигуры: «яблоко», «груша» и «песочные часы».

Идеал – женщины-«часы», то есть объем груди и бедер приблизительно одинаков, а объем талии равен 70 процентам объема бедер. Именно такие пропорции выглядят наиболее гармонично.

У женщины-«груши» слишком широкие бедра. Такие фигуры, кстати, нравятся многим мужчинам, так что особых поводов для огорчений у «груш» быть не должно.

Женщины-«яблоки» округлы ровно во всех местах. Им-то, «яблокам», и приходится труднее всего: ведь, как это ни странно, тонкая талиа – не только красива, она – залог здоровья. Если же талии у женщины нет совсем или она едва видна, то у нее крайне высок риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Значит, талию делать все-таки придется! А как?

Есть только один способ – гимнастика. Если вы будете ежедневно тратить 15—20 минут на упражнения, то через пару недель начнете замечать, как постепенно ваша фигура приобретает весьма привлекательные очертания.

Упражнения, которые советуют ежедневно делать инструкторы по фитнесу, очень просты, известны не одно десятилетие и не раз доказывали свою эффективность.

Итак, советы фитнес-специалистов.

Упражнения для пресса

Каждую тренировку следует начинать с разминки, чтобы разогреть мышцы, улучшить подвижность суставов и подготовить все тело к работе.

Разминка.

1. Включайте любую жизнерадостную музыку и начинайте маршировать на месте до тех пор, пока не почувствуете распространяющееся по всему телу тепло. Колени поднимайте как можно выше, активно работайте согнутыми в локтях руками.

2. Теперь поставьте ноги на ширину плеч и выполняйте наклоны корпуса вправо и влево, стараясь при этом одной рукой дотянуться до колена так, чтобы почувствовать, как растягивается противоположная сторона тела. По 10 раз в каждую сторону.

3. Сделайте несколько больших кругов руками, вращайте поднятыми вверх плечами назад и вперед. Голова слегка опущена.

4. В завершение разминки осторожно поднимите голову и посмотрите в потолок, почувствовав напряжение в мышцах шеи и подбородка. Повторите движение 10—12 раз.

5. Закончите легким бегом на месте в течение 2—3 минут.

Теперь можно приступать к самим упражнениям.

Каждое упражнение выполняйте 10—12 раз.

1. Скручивания с подъемом головы.

ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят ровно на полу. Руки за головой, но пальцы не сомкнуты, живот втянут. На счет «раз» поднимите голову и плечи, слегка приподнимая бедра. Задержитесь в этой позе на 10—20 секунд. На счет «два» опустите голову и бедра в ИП, сохраняя мышцы пресса в напряжении. Основная нагрузка должна ложиться на мышцы пресса, поэтому старайтесь не напрягать ягодицы, когда поднимаете бедра.

2. Обратные скручивания.

ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки лежат вдоль тела на полу, ладонями вниз, живот втянут. На счет «раз» напрягите мышцы пресса, приподнимите бедра на несколько сантиметров, чтобы копчик оторвался от пола. Замерьте в таком положении на 10—15

секунд. На счет «два» опуститесь в ИП. Поднимайте бедра плавно, медленно, не выталкивайте их. Движение должно быть полностью контролируемо, чтобы основная нагрузка приходилась на пресс, а не на талию.

3. Косые скручивания.

ИП: лежа на спине, правая нога согнута в колене, правая ступня целиком лежит на полу. Закиньте ногу на ногу так, чтобы левая лодыжка лежала на правом колене, а само левое колено было направлено во внешнюю сторону. Руки находятся за головой, пальцы не сомкнуты, локти открыты, живот втянут. На счет «раз» поднимите голову и плечи и поверните правое плечо к левому колену таким образом, чтобы коснуться колена локтем. Точка их соприкосновения – в районе середины туловища. Замрите в таком положении на 10—15 секунд и на счет «два» возвратитесь в ИП.

4. *Скручивания с вытянутыми руками.* ИП: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни стоят на полу параллельно друг другу, руки вытянуты за головой, пальцы сомкнуты в замок, живот втянут. На счет «раз» одновременно поднимите руки, голову и плечи, причем очень важно руки не сгибать. Замрите на 10—15 секунд и на счет «два» медленно опуститесь в ИП.

5. Заключительное упражнение.

Перевернитесь на живот, ноги вытянуты, руки вдоль тела, голова опущена. На счет «раз» оторвите голову, плечи и грудную клетку от пола, сохраняйте такое положение в течение 10—15 секунд, на счет «два» медленно вернитесь в ИП. Повторите 10—12 раз, а затем снова лягте на спину. Вытяните руки и ноги в разные стороны. Теперь потянитесь, стараясь вытянуть как можно дальше ступни и кисти. Удержитесь в таком положении 10 секунд, а после согните ноги в коленях, обнимите колени и прижмите их к груди. Можно тихонько покачаться взад-вперед и из стороны в сторону.

Полежали-отдохнули? Занятия окончены!

Красивая грудь

Красивая, упругая грудь бывает у женщин от рождения. Но – редко. Поэтому большинству из нас придется постараться, чтобы сделать грудь предметом восхищения противоположного пола. Что для этого нужно делать?

Врачи-маммологи советуют – Грудь следует ежедневно обмывать сначала теплой водой с мылом, а потом прохладной. Мыло лучше употреблять мягкое, а еще лучше использовать специальные гели для душа, которые в своем составе содержат вещества, способные увеличить упругость груди.

– Полезно ежедневно делать небольшой массаж груди контрастной водной струей. Круговые движения тугих струй теплой и холодной воды будут активизировать кровообращение, снабжать ткани кислородом и укреплять их, в результате грудь надолго останется упругой.

Врачи-маммологи разъясняют:

– Поддержать тонус кожи и сохранить упругую грудь помогут некоторые косметологические методы – кремы, маски, сыворотки и физиотерапевтические процедуры. При грамотном их сочетании можно быстро добиться хороших результатов.

– Специальные кремы и маски для упругости груди бывают двух типов. Первые тонизируют и подтягивают поверхностный слой кожи, что приподнимает грудь, – эффект длится 1 – 3 часа. Другие действуют медленнее, но глубже: биологически активные вещества, проникая сквозь эпидермис, стимулируют кровообращение, что укрепляет ткани и повышает упругость груди. В состав кремов и масок обычно входят коллаген и эластин, бурые водоросли и эфирные масла, минералы и зеленая глина.

– Среди профессиональных косметологических препаратов, сохраняющих упругую грудь, имеются активные сыворотки – с вытяжками из эмбрионов ягнят, витаминами и минералами, эластином и ментолом, экстрактами растений и коллагеном.

– Очень полезна талассотерапия – морские ванны и укрепляющие обертывания с лекарственными травами, глинами и водорослями,

содержащими калий, кальций и магний, белки и витамины, дрожжевые клетки и экстракты растений. Горячие и холодные обертывания груди приводят к тонизации сосудов и капилляров, оттоку крови и лимфы, выведению шлаков и токсинов. Укрепляются сосуды, подтягиваются дряблые ткани, повышается тонус кожи, выравнивается и улучшается ее цвет. Долгосрочный эффект этих косметологических методов достигается после 10 процедур.

– Делает грудь упругой и красивой массаж, но проводить массажные сеансы должны только хорошие специалисты.

– Хороший результат для сохранения упругой груди приносит и мезотерапия – введение медикаментов в очень низких дозах внутрикож-ным путем; процедуры мезотерапии проводятся в косметических клиниках и кабинетах. Но мезотерапию на груди можно делать только после консультации у гинеколога и маммолога.

Шесть упражнений для красивой груди

Приподнять и даже слегка скорректировать форму груди можно с помощью специальных упражнений. Вот несложный гимнастический комплекс, который рассчитан на занятия три раза в неделю.

Для занятий понадобятся гимнастический коврик и гантели по 2—3 кг или пластиковые бутылки с водой того же веса. Начните занятия с короткой **разминки** для разогрева мышц: сделайте 10—12 вращений плечами вперед и назад и столько же вращений разведенными в сторону руками.

Теперь – основной комплекс.

1. ИП: лежа на спине, в руках гантели или пластиковые бутылки с водой. Руки вытянуты перед собой, локти слегка согнуты. Сделайте вдох и, не распрямляя локтей, медленно разведите руки в стороны до тех пор, пока локти не коснутся пола. Затем сделайте выдох и вернитесь в ИП. Упражнение повторите 15—20 раз.

Цель: укрепить мышцы рук, плечевого пояса и груди.

2. ИП: лежа на животе, руки широко расставлены, пальцы направлены вперед. Упритесь носками в пол. Очень важно, чтобы запястья находились под плечевыми суставами, а все тело от макушки до пяток образовывало прямую линию. Затем согните локти и разведите их в стороны до уровня плеч. Сделайте 10—15 отжиманий.

Цель: укрепить мышцы груди, переднюю и заднюю поверхности плеч, пресс, спину, мышцы бедер и ягодиц.

3. ИП: на четвереньках, в правой руке гантель, опора на левую руку, стоящую прямо под плечевым суставом (ладонь смотрит вперед, пальцы широко расставлены). Левая нога согнута в колене, правая вытянута назад, как при отжимании. Напрягите пресс и приподнимите бедра так, чтобы все тело от головы до правой ступни образовывало прямую линию. Руку с гантелью опустите вниз, развернув ладонь на себя. Зафиксировав положение ног и корпуса, медленно поднимите руку через сторону вверх. Так же медленно опустите. Повторите 6—8 раз, затем проделайте то же другой рукой.

Цель: укрепить мышцы верхнего и среднего отделов спины, плеч, верхней части груди.

4. ИП: лежа на животе, вытянув ноги на носочках так, чтобы касаться пола верхней поверхностью ступней. Упритесь прямыми руками в пол, ладони прямо под плечевыми суставами. Согните руки, опускаясь как можно ниже к полу, при этом локти прижаты к корпусу. Затем плавно поднимите корпус, одновременно садясь на пятки и потягиваясь руками вперед, как кошечка. Вернитесь в ИП. Повторите 8—10 раз.

Цель: укрепить мышцы груди, передней поверхности плеч, трицепсы.

5. ИП: лежа на животе, руки под плечами, упираются ладонями в пол, пальцы – веером, смотрят вперед. Поднимите верхнюю часть туловища, опираясь на руки. Таз и бедра лежат на полу, ноги прямые. Основная нагрузка приходится на руки. Отведите плечи вниз и назад, макушкой тянитесь вверх, смотрите прямо перед собой. Сохраняйте такое положение в течение 60 секунд, затем возвращайтесь в ИП. Отдых – 20 секунд. Повторите 3 раза.

Цель: раскрыть грудную клетку, укрепить грудные мышцы.

6. ИП: лежа на спине, ноги прямые, руки вытянуты за головой. В течение 30 секунд тяните руки и стопы вдоль пола от себя так далеко, как только возможно. Потом согните ноги в коленях, обнимите колени руками и прижмите к груди. 10-лову и грудную клетку от пола не отрывайте. Задержитесь в таком положении на 20 секунд. Повторите 5—6 раз.

Затем просто полежите на спине, глубоко дыша и повернув руки ладонями вверх.

Первые положительные результаты станут заметны через 2—3 недели.

Красивые ягодицы

Как говорил герой одного знаменитого фильма, «только наивные думают, что самая сексуальная часть женского тела – грудь. А самая сексуальная часть находится гораздо ниже и вообще сзади!» И с этой частью тела у многих из нас возникают проблемы. У кого-то она (эта часть) слишком большая, у кого-то, напротив, слишком маленькая. И почти у всех после 30 лет – не слишком упругая, потому что в повседневной жизни наши мышцы ягодиц практически не работают, мы их не нагружаем. А нагружать ягодицы надо! И поможет нам в этом комплекс несложных упражнений.

Итак, советы фитнес-специалистов.

Упражнения для ягодиц

Инструктора в фитнес-клубах рекомендуют выполнять этот комплекс в качестве «домашней работы» через день. Заниматься надо босиком на обычном ковре или на специальном коврике для йоги, как вам больше нравится. Чтобы разогреть мышцы ног, подготовить их к работе и развить вестибулярный аппарат, начнем с разминки.

Разминка.

Встаньте прямо, ступни параллельно друг другу на ширине плеч, руки вниз. Спина прямая, между шей и подбородком угол 90 градусов. Вдох через нос: поднимайте через стороны обе выпрямленные руки вверх. Тыльные стороны кистей должны сближаться, но не касаться друг друга. Одновременно с движением рук ноги в прыжке расставьте как можно шире, чтобы чувствовалось напряжение мышц бедер. Колени прямые. Выдох: возвращаетесь в ип. Разми-ночное упражнение повторите 10 раз.

1. ИП: лежа на животе, опираясь на локти. Одну ногу слегка согните в колене, пальцы – в пол, другую выпрямите и приподнимите так, чтобы бедро слегка отрывалось от пола. Сделайте по 16 подъемов каждой ногой. Во время выполнения упражнения должно ощущаться напряжение в ягодичных мышцах.

2. ИП: лежа на животе, руки под головой, ноги выпрямлены. Поднимите правую ногу и сделайте ею 16 маленьких кругов по часовой стрелке, затем 16 кругов против часовой стрелки. То же левой ногой. Очень важно вращать не ступней, а всей ногой от стопы до бедра.

3. ИП: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, ноги на ширине плеч, живот втянут. Потягивайтесь по диагонали – левой рукой и правой ногой одновременно, ощущая растяжение мышц всего тела. Вытянутые рука и нога должны подняться над полом на 10—15 см. Повторите упражнение по 8 раз для каждой диагонали. Затем потянитесь одновременно обеими руками и ногами. Повторите упражнение 8 раз.

4. ИП: лежа на животе, руки вдоль тела, ноги на ширине плеч. Поднимите голову и грудь как можно выше. Далее хлопайте ступнями

друг о друга 50 раз.

5. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе. Спина идеально ровная. Опираясь на руки, одновременно напрягите мышцы ягодиц. Повторите упражнение 16 раз.

6. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе, спина ровная, руки сложены на груди. Двигайте ягодицами в тазобедренном суставе, словно переступаете ими: по очереди 8 шагов каждой ягодицей. Шагайте на ягодицах сначала вперед-назад, передвигаясь по полу, потом вправо-влево.

7. ИП: сидя на полу, ноги прямые, сведены вместе, спина ровная, руки вытянуты перед собой, мышцы ягодиц напряжены. Носки вытяните вперед, затем согните стопы на себя. Сгибайте и разгибайте стопы 16 раз. Не забывайте, что спина должна быть идеально прямой, а ягодицы – напряженными!

8. ИП: стоя очень прямо, спина параллельна стене, стопы вместе, практически соприкасаются. Очень медленно поворачивайте ноги в тазобедренных суставах, пока ступни не образуют букву V. Затем плавно возвратите ступни в исходное положение. Повторите упражнение 16 раз. В этом упражнении работают мышцы ягодиц, внутренней и наружной поверхности бедер.

9. ИП: стоя прямо, ноги чуть шире плеч, ступни слегка развернуты носками наружу. Медленно и плавно присядьте как можно ниже, держа спину прямо и не отрывая пяток от пола. Задержитесь на 20—30 секунд. Плавно поднимитесь, напрягите мышцы ягодиц и, удерживая их напряженными, поднимитесь на носки. Повторите упражнение 8 раз. Упражнение нужно выполнять очень медленно. Для равновесия можно держаться за стену или за стул. В этом случае меняйте руку, которой держитесь, через каждые два повтора.

10. В заключение стоя сделайте глубокий вдох: поднимите руки вверх, все тело тянется за руками. Выдох: руки через стороны опускаются вниз. Повторите 5—6 раз.

После занятий не забудьте принять душ. Про-массируйте ягодицы жесткой мочалкой, а затем смажьте их антицеллюлитным кремом.

Плоский живот

Если вы недовольны объемом и упругостью своего живота, попробуйте воспользоваться одним из двух нижеследующих советов – и идеальный пресс вам обеспечен!

Совет 1. Соблюдаем умеренность в еде.

Для того чтобы обрести отличный пресс, необходимо изъять из своего дневного рациона всего 300—500 калорий. Это не так уж сложно!

Врачи-диетологи советуют:

– Если вы хотите иметь идеально плоский живот, ограничьте себя в хлебобулочных изделиях, сладостях и бобовых.

– Замените хлеб и сладости зерновыми продуктами: мюслями, семечками и орехами. Эти продукты содержат много балластных веществ и хорошо стимулируют пищеварение.

– Избавиться от лишнего жира помогут ананасы, папайя и зеленый чай.

– Не надо забывать про овощи, в которых мало калорий и много витаминов.

– Ешьте смело морепродукты, свежую зелень; куриное постное мясо (без кожи); цитрусовые; травяные чаи; всевозможные фрукты и ягоды.

– Ограничивайте себя в употреблении йогуртов, яиц, сыров, майонеза, растительного масла.

– Откажитесь совсем от бананов, пиццы, булочек, картофеля, пива, шоколада, чипсов.

Если вы будете соблюдать все эти советы без исключения, ваш живот будет идеальным! Ну, а если к идеалу вы не стремитесь, а просто хотите слегка постройнеть, можно соблюдать данные правила, так сказать, «в меру». Этого будет достаточно, чтобы вы выглядели весьма и весьма привлекательно.

Специалисты по фитнесу советуют:

Совет 2. Качайте пресс.

Качаем верх живота.

Лежа на спине на полу, поясница прижата к полу. Согните ноги в коленях, а руки – в локтях и обхватите ими себя за шею. Вдохнули, выдохнули. Медленно поднимите верхнюю часть туловища. Тянитесь подбородком к коленям, напрягая пресс, но не шею. Если мышцы болят и дрожат, значит, вы делаете упражнение правильно.

Качаем низ живота. Лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги прямые. Задача: поднять прямые ноги так, чтобы почувствовать внизу живота сильное напряжение, при этом колени не сгибать.

Больше двух-трех раз в неделю «качать» пресс не нужно.

Не правда ли, все гениальное на удивленье просто?

Кушайте на здоровье!

Многие женщины искренне верят, что красоту можно создать только при помощи кремов и масок, пилингов, подтяжек, искусного макияжа и заботливого ухода за волосами. Все это верно. Но, как бы мы ни старались, без правильного питания здоровыми и красивыми нам стать все равно не удастся. Ведь именно правильное, сбалансированное питание поддерживает в порядке не только кожу и волосы – весь наш организм целиком. Правильное питание дает нам силы и здоровье! Разве бывают красавицы, страдающие гастритом, пиелонефритом, заболеваниями суставов? Больные люди и выглядят как больные, о какой уж тут красоте может идти речь...

Опытные диетологи дают нам советы, которые помогут сохранить здоровье, жизненную активность и красоту на долгие годы.

Основные правила питания

- Всегда соблюдайте правильный режим питания.
- Калорийность рациона должна быть достаточной, но не избыточной. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (они зависят от пола, возраста и образа жизни, от характера нашего труда).
- Правильным должно быть соотношение основных компонентов питания – белков, жиров, углеводов. В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять **1:1:4**, при больших физических нагрузках – 1:1:5, для работников умственного труда – 1: 0,8: 3.
- Потребность организма в основных пищевых веществах: незаменимых аминокислотах, полиненасыщенных жирных кислотах, витаминах, микроэлементах, минеральных веществах, воде – должна удовлетворяться без избытка, но и без недостатка.

Режим питания

– Оптимальный режим приема пищи – четырёхразовый. Промежутки между приемами пищи при четырёхразовом питании составляют 4– 5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается.

– При четырёхразовом питании завтрак должен составлять примерно 25 процентов суточного рациона, обед – 35, полдник – 15 и ужин – 25 процентов. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.

– При трёхразовом питании завтрак должен составлять 30—35 процентов суточного рациона, обед – 35—40, ужин – 25—30 процентов.

– Важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов.

– Лучше каждый день есть в одно и то же время. Только так обеспечивается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта.

Правила приема пищи

– Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма; после бурных эмоций. В такие моменты пищеварительные соки практически не выделяются. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.

– Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Лучше есть их в измельченном виде, отлично подойдут для начала трапезы овощные салаты. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Особенно полезны в этом отношении яблоки, капуста всех видов (белокочанная, цветная, брокколи), морковь, огурцы, помидоры, сладкий перец.

– Вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после нее сырые овощи и фрукты употреблять не следует, так как это вызовет процессы гниения и брожения в кишечнике.

– Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.

– Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами – хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее получаса, обед – не менее 40 минут.

– Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если вы употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Вода, другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после нее.

– Не употребляйте холодную (ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.

Нежелательно сочетать в одном приеме пищи холодные и горячие блюда.

– Сразу после еды не принимайтесь за работу, отдохните. Перерыв между едой и работой должен составлять не менее 15 минут в случае легкой работы и не менее 30 минут в случае работы тяжелой, физической.

Калорийность рациона

Каждый из нас должен получать столько энергии, сколько затрачивает ее в течение дня, то есть в организме должно соблюдаться энергетическое равновесие. Когда человек недополучает калорий по сравнению с энергетическими затратами, он худеет. В тех случаях, когда приток энергии с пищей превышает энергозатраты организма, неизбежно отложение жира.

Как рассчитать, сколько вкусных продуктов лично вам будет хорошо и полезно съесть за день? Да очень просто! Вот две таблицы, которые помогут вам правильно составить суточный рацион здорового питания.

Суточная потребность человека в калориях.

Группы, различные по возрасту и интенсивности труда	Килокалории
<i>Дети</i>	
От 6 мес. до 1 года	800
От 1 года до 1,5 лет	1330
1,5—3 года	1480
3—4 года	1800
5—6 лет	1990
7—10 лет	2380
11—13 лет	2860
<i>Юноши, девушки</i>	
Девушки 14—17 лет	2760
Юноши 14—17 лет	3160
<i>Беременные, кормящие матери</i>	
Беременные	3200
Кормящие матери	3500
<i>Студенты</i>	
Мужчины	3300
Женщины	2800
<i>Спортсмены</i>	
Мужчины	4500—5000
Женщины	4000—4500
<i>Работники умственного труда, служащие</i>	
Мужчины 18—40 лет	2800—3000
Мужчины 40—60 лет	2600—2800
Женщины 18—40 лет	2400—2600
Женщины 40—60 лет	2200—2400
<i>Работники механизированного труда и сферы обслуживания</i>	
Мужчины 18—40 лет	3000—3200
Мужчины 40—60 лет	2800—3000
Женщины 18—40 лет	2550—2750
Женщины 40—60 лет	2350—2550

Группы, различные по возрасту и интенсивности труда	Килокалории
<i>Работники механизированного труда, труд которых связан со значительными физическими усилиями</i>	
Мужчины 18—40 лет	3200—3400
Мужчины 40—60 лет	2900—3100
Женщины 18—40 лет	2700—2900
Женщины 40—60 лет	2500—2700
<i>Люди, занятые весьма тяжелым физическим трудом</i>	
Мужчины	4500 и больше
<i>Люди пожилого возраста</i>	
Мужчины 60—70 лет	2350—2500
Мужчины старше 70 лет	2200
Женщины 60—70 лет	2100—2200
Женщины старше 70 лет	2000

Таблица калорийности блюд.

Блюдо	Калорийность	Вес, г
<i>Салаты, винегреты, закуски</i>		
Салат зеленый с огурцами и помидорами со сметаной	100	120/30 (салат/сметана)
Салат из редиса со сметаной	140	120/30
Винегрет	60	90/10
Салат столичный	300	200
Икра баклажанная	175	100
Сельдь с гарниром и растительным маслом	230	50/125/20
Грибы маринованные с луком	120	90/10
Студень	290	200
Бутерброд с маслом и сыром	370	25/10/200
Бутерброд с маслом и колбасой (нежирных сортов)	360	30/10/100

Блюдо	Калорийность	Вес, г
<i>Супы</i>		
Бульон	18	100
Борщ, овощной суп, рассольник, щи	46	100
Солянка сборная мясная	82	100
Супы молочные (крупяные, с лапшой)	80	100
Свекольник холодный	50	100
Окрошка мясная	72	100
<i>Мясные блюда</i>		
Мясо отварное (говядина)	200	75
Говядина с овощами	300	75/150
Бифштекс	250	75
Гуляш из говядины	350	100
Голубцы с мясом, рисом	500	300
Котлеты московские	92	40
Печень говяжья тушеная	230	75
Курица отварная	130	100
<i>Рыбные блюда</i>		
Отварная рыба (судак, щука, морской окунь и др.)	70	100
Осетрина, севрюга, кета	210	100
Рыбные тефтели, тушеные в соусе	250	100/100
Филе судака, трески, щуки припущенное	90	100
Филе морского окуня	140	100
Рыба тушеная с овощами	220	100/100
<i>Гарниры</i>		
Каша из ядрицы	370	200
Макаронные изделия отварные	330	200

Блюдо	Калорийность	Вес, г
<i>Гарниры</i>		
Морковь в молочном соусе	330	200
Картофель отварной	250	200
Картофель жареный с жиром	540	150/10
<i>Творожные и мучные изделия</i>		
Капуста тушеная	150—180	200
Пельмени	350	200
Вареники с творогом	500	200/30
Блинчики с творогом	650	200
Сырники из творога со сметаной	400—450	150/20
Блины с маслом	400	150/10
<i>Сладкие блюда, напитки</i>		
Оладьи с маслом	510	150/10
Кисель ягодный	150	200
Кисель молочный	250	200
Компот	150	200
Мусс ягодный	100	100
Чай с сахаром	50—60	200
Кофе с молоком	150	200
Какао	200	200

Для чего нам нужны белки, жиры и углеводы?

И белки, и жиры, и углеводы жизненно необходимы нашему организму ежедневно!

Белок влияет на пищеварение, дыхание, свертываемость крови, ответствен за мышечные сокращения, нервную проводимость. Кроме того, белок входит в состав ферментов, активность которых связана с жизнью клетки. Белок для человека – это поставщик энергии. Недостаток белка может сказаться на работе печени, желез внутренней секреции, сердца, может вызвать отрицательные изменения гормонального фона и понижение работоспособности всего организма.

Жиры – это источник энергии, сгорание 1 г жира приводит к образованию 9 ккал. Пища, содержащая жиры, незаменима при больших физических нагрузках и в холодную погоду. Имеет значение и качественный состав жира. Например, ненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми и поступают в наш организм только с пищей, в основном это растительные масла (оливковое, кукурузное). Жиры – это еще и источник витаминов, таких как А, D, E.

Углеводы – основной элемент, снабжающий организм человека энергией. Углеводы могут быть простыми – глюкоза, фруктоза, галактоза; а также сахароза и лактоза. Они быстро усваиваются и имеют сладкий вкус. Существуют также сложные углеводы – крахмал, клетчатка, гликоген. Недостаток углеводов может вызвать появление сонливости, слабости, головной боли, чувства голода.

Зачем нам нужны витамины?

Витамины участвуют практически во всех биохимических процессах, протекающих в нашем организме. Они необходимы для обеспечения функции желез внутренней секреции и их гормональной активности, повышения умственной и физической работоспособности, поддержания устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды (жара, холод, инфекции, интоксикации...).

Нормы потребления витаминов зависят от пола, возраста, веса, степени тяжести труда, сбалансированности пищевых рационов, физиологического состояния (беременность, лактация), состояния здоровья, климатических условий и других факторов. Потребность в витаминах возрастает при недостаточной инсоляции, напряженной умственной работе, тяжелом физическом труде, воздействии низких температур.

Средняя потребность взрослого человека в витаминах, мг в сутки.

Витамин А (различные формы)	1,5—2,5
Каротиноиды	3—5
Тиамин (витамин В ₁)	1,5—2
Рибофлавин (В ₂)	2,0—2,5
Пантотеновая кислота (В ₃)	5—10
Витамин В ₆	2—3
Фолиевая кислота (В _с)	0,2—0,4
Витамин В ₁₂	0,002—0,005
Аскорбиновая кислота (С)	50—70
Витамин D (различные формы)	0,0025—0,01 (100—400 МЕ)
Биотин	0,15—0,3
Холин	500—1000
Рутин (Р)	25
Ниацин (РР)	15—25
Витамин Е (различные формы)	10—20
Витамин К (различные формы)	0,2—3
Липоевая кислота	0,5
Инозит	0,5—1

Подсчитывая количество потребляемых витаминов, надо помнить, что содержание витаминов в продуктах в значительной степени зависит от способа хранения и режима кулинарной обработки. Так, некоторые витамины практически полностью разрушаются в течение нескольких минут при температуре 80—100° С, то есть при обычной варке на маленьком огне.

При полноценном, сбалансированном питании мы получаем с пищей все витамины в достаточном количестве.

Применение витаминных препаратов бывает необходимо только в зимне-весенний период, в периоды болезней, в подростковом возрасте, при беременности и кормлении ребенка грудью.

Зачем нам нужны минеральные вещества?

Минеральные вещества участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, являются необходимым компонентом всех органов и тканей. Так, кальций составляет основу костей скелета, медь, железо и магний необходимы для транспортировки белков и углеводов через клеточные мембраны, железо обеспечивает перенос газов кровью. Различные минеральные вещества необходимы для нормальной свертываемости крови, обеспечения процессов возбудимости мышечной и нервной ткани.

Все необходимые минеральные вещества наш организм получает только с пищей, поэтому они являются незаменимыми компонентами питания.

При недостатке тех или иных минеральных веществ возникают различные расстройства здоровья. К примеру, различные нарушения деятельности центральной нервной системы могут вызываться недостатком натрия, кальция, калия, фосфора, хлора, брома; дефицит йода приводит к снижению функций щитовидной железы и развитию зобной болезни.

В свою очередь избыток некоторых минеральных веществ также вреден для здоровья.

Важна также сбалансированность минеральных веществ как между собой, так и с другими питательными веществами.

Средняя потребность взрослого человека в минеральных веществах, мг в сутки.

Кальций	800—1000
Фосфор	1000—1500
Натрий	4000—6000
Калий	2500—5000
Хлориды	5000—7000
Магний	300—500
Железо	15
Цинк	10—15
Марганец	5—10
Хром	0,2—0,25
Медь	2
Кобальт	0,1—0,2
Молибден	0,5
Селен	0,5
Фториды	0,5—1
Йодиды	0,1—0,2

Зачем нам нужны антиоксиданты?

Именно антиоксиданты замедляют процесс старения, снижают риск возникновения у человека рака, сердечно-сосудистых заболеваний, мышечной дистрофии и других опасных заболеваний.

Наиболее известные антиоксиданты:

– *витамин А*, или каротиноид, содержится в моркови, тыкве, брокколи, сладком картофеле, помидорах, капусте, персиках, абрикосах, то есть в ярких, цветных овощах и фруктах;

– *витамин С* – это цитрусовые (апельсины, лимоны и т. п.), зеленый перец, брокколи, зелень (петрушка, укроп, салат), клубника, томаты;

– *витамин Е*, находится в орехах, цельнозерновых, растительном масле, печени, оливках;

– *селен, магний*, содержатся в рыбе, моллюсках, красном мясе (баранина, говядина), яйцах, курице, чесноке;

– *флавоноиды* – природные вещества, содержащиеся в сое, красном вине, красном винограде, гранате, клюкве, зеленом чае;

– *ликопин*, содержится в помидорах, розовом грейпфруте, дынях;

– *лутеин*, находится в темно-зеленых овощах, таких как капуста брокколи, киви, брюссельская капуста, шпинат;

– *лигнаны*, содержатся в семени льна, кунжута, тыквы, овса, ячменя, ржи.

Вы хотите похудеть?

Каждая женщина знает, что самый сложный, но и самый надежный способ похудеть – это диета. Но диеты бывают разные. Как выбрать правильную?

Можно выделить следующие группы диет для похудения.

Низкокалорийные диеты. Самая многочисленная и разнообразная группа диет для похудения. Основа любой низкокалорийной диеты – очень серьезное ограничение общей калорийности рациона, продукты же при этом могут использоваться самые разные.

Маложирные диеты характерны тем, что в них серьезно ограничивается лишь потребление жиров; все другие запреты в большинстве мало-жирных диет отсутствуют.

В **малоуглеводных диетах** ограничивается потребление углеводов.

Монодиеты предусматривают употребление только одного пищевого продукта. Популярны сейчас монодиеты: рисовая, яблочная, кефирная, творожная, картофельная, арбузная.

Белковые диеты. Основу рациона при белковой диете составляют животные белки (мясо и рыба). В небольшом объеме допускаются овощи и фрукты.

Как видите, диеты для похудения действительно очень разнообразны. Какой из них лучше воспользоваться именно вам – решайте сами. Вот какие диеты сегодня наиболее популярны.

Кремлевская диета, или диета американских астронавтов

Кремлевская диета – это диета малоуглеводная. Как считают ее разработчики, именно углеводы – наши главные враги, и только отказ от их потребления поможет сбросить лишний вес. Энтузиасты утверждают: на кремлевской диете можно «сидеть» практически постоянно. Но мы рекомендуем делать перерывы: 21 день соблюдаете кремлевскую диету, месяц отдыхаете.

Каждому продукту в кремлевской диете соответствует определенное количество очков. Для похудения (сохранения веса) необходимо, чтобы ваш суточный рацион не превышал:

для похудения – 40 очков;

для сохранения веса – 60 очков.

При превышении рубежа в 60 очков вес начинает расти.

Подсчитать количество очков можно с помощью приводимой ниже таблицы.

100 г (если не указано иное) каждого продукта соответствует очков:

Продукт	Очки в 100 г
<i>Мучные изделия, крупы</i>	
Хлеб пшеничный	50
Лаваш	56
Мука пшеничная	68
Макароны	69
Крупа манная	67
Пшено	66
Хлеб ржаной	34
Сдобные булочки	51
Мука ржаная	64
Крупа гречневая	62
Крупа овсяная	49
Рис	71
<i>Мясо, яйца, морепродукты</i>	
Мясо отварное (в т. ч. мясо птицы)	0
Сосиски молочные	1,5
Сало	0
Устрицы	7
Икра	0
Креветки	0
Сардельки свиные	2
Колбасы	0
Рыба отварная	0
Кальмары	4
Морская капуста	1
Яйца в любом виде, 1 шт.	0,5
<i>Молочные продукты</i>	
Молоко	4,7
Творог	2
Сырки глазированные	32

Продукт	Очки в 100 г
<i>Молочные продукты</i>	
Йогурт сладкий	8,5
Маргарин	1
Сметана	3
Творожная масса сладкая	15
Кефир, простокваша	3
Масло сливочное	1,3
Масло растительное	0
<i>Овощи, фрукты, ягоды</i>	
Абрикос	9
Дыня	9
Апельсин	8
Вишня	10
Лимон	3
Персик	9,5
Виноград	15
Клюква	4
Малина	8
Капуста белокочанная	5
Помидоры	4
Редис	4
Картофель	16
Курага	55
Груша сушеная	49
Арбуз	9
Ананас	11,5
Банан	21
Груша	9,5
Мандарин	8
Яблоки	9,5
Клубника	6,5
Крыжовник	9
Смородина	8
Морковь	7
Огурец свежий	3
Свекла	9

Продукт	Очки в 100 г
<i>Овощи, фрукты, ягоды</i>	
Изюм	66
Чернослив	58
Яблоки сушеные	45
<i>Сладости</i>	
Сахар	99
Пастила	80
Торт бисквитный	50
Печенье сдобное	75
Шоколад, шоколадные конфеты	50—55
Карамель с начинкой	92
Варенье, джем, повидло	65—71
Мед	75
Халва	55
Пирожное с кремом	62
Мороженое	20—25
Мармелад	76
Молоко сгущенное	56
Леденцы	70
<i>Напитки</i>	
Минеральная вода	0
Сок яблочный	7,5
Сок виноградный	14
Компот абрикосовый	21
Вино сухое	1
Ликер	30
Чай, кофе без сахара	0
Сок апельсиновый	12
Сок томатный	3,5
Компот яблочный	19
Пиво	5
Водка, виски, коньяк, бренди	0

Как видим, «главные враги» с точки зрения кремлевской диеты – это крупы, мучные изделия, сухофрукты и, конечно же, сахар и

сладости. А вот мясо, рыбу, несладкие молочные продукты можно употреблять практически без ограничений.

Кремлевская диета практически не ограничивает потребление алкоголя (кроме ликеров и сладких вин).

Противопоказания к кремлевской диете

Эта диета категорически противопоказана людям с болезнями почек, беременным и кормящим женщинам. Не рекомендуется она и людям, страдающим хроническими заболеваниями, особенно сердца, сосудов, желудочно-кишечного тракта.

Японская диета

Продолжительность диеты – 13 дней. Создатели диеты обещают, что за это время произойдет полная перестройка обмена веществ и стойкий эффект от применения японской диеты сохранится минимум на 2—3 года без каких-либо дальнейших усилий.

Важные условия применения этой диеты: в течение 13 дней нельзя употреблять сахар, соль, алкоголь, мучные и кондитерские изделия.

Между приемами пищи можно без ограничений пить минеральную или кипяченую воду.

День 1.

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока. *Ужин:* рыба жареная или вареная.

День 2.

Завтрак: черный кофе, сухарик. *Обед:* рыба жареная или вареная, салат из овощей, капусты с растительным маслом. *Ужин:* 100 г вареной говядины, стакан кефира.

День 3.

Завтрак: черный кофе, сухарик. *Обед:* 1 большой кабачок, жаренный в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 4.

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра. *Ужин:* фрукты.

День 5.

Завтрак: сырая морковь с соком лимона. *Обед:* рыба жареная или вареная, стакан томатного сока. *Ужин:* фрукты.

День 6.

Завтрак: черный кофе.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан мелко натертой сырой моркови с растительным маслом.

День 7.

Завтрак: чай.

Обед: 200 г вареной говядины, фрукты. *Ужин:* любой из ужинов предыдущих дней, кроме 3-го дня.

День 8.

Завтрак: черный кофе.

Обед: половина вареной курицы, салат из свежей капусты или моркови.

Ужин: 2 яйца вкрутую, стакан мелко натертой сырой моркови с растительным маслом.

День 9.

Завтрак: стакан мелко натертой сырой моркови с соком лимона.

Обед: большая рыба, жареная или вареная, стакан томатного сока.

Ужин: фрукты.

День 10.

Завтрак: черный кофе.

Обед: 1 сырое яйцо, 3 большие вареные моркови с растительным маслом, 15 г твердого сыра. *Ужин:* фрукты.

День 11.

Завтрак: черный кофе, сухарик. *Обед:* 1 большой кабачок, жаренный в растительном масле.

Ужин: 2 яйца вкрутую, 200 г вареной говядины, салат из свежей капусты с растительным маслом.

День 12.

Завтрак: черный кофе, сухарик. *Обед:* рыба жареная или вареная, салат из овощей, капуста с растительным маслом. *Ужин:* 100 г вареной говядины, стакан кефира.

День 13.

Завтрак: черный кофе.

Обед: 2 яйца вкрутую, салат из вареной капусты с растительным маслом, стакан томатного сока. *Ужин:* рыба жареная или вареная.

Надо отметить, что описанная «японская диета» имеет мало общего с традиционным питанием японцев.

Диета Ларисы Долиной

Продолжительность диеты – 7 дней. После 7 дней диеты неделю можно питаться как обычно, но с ограничением сладкого, жирного, острых блюд и мучного – это необходимо для закрепления полученного результата. Еще через 7 дней необходимо вновь приступить к диете.

Чередовать диету с «закрепляющей» неделей необходимо до тех пор, пока не достигнете желаемого веса.

День 1.

400 г печеного картофеля без соли, 500 мл 1-процентного кефира (на весь день).

День 2.

400 г обезжиренного творога и 500 мл 1-процентного кефира.

День 3.

400 г фруктов (любых, кроме бананов и винограда) и 500 мл 1-процентного кефира.

День 4.

400 г куриных грудок отварных без соли и 500 мл 1-процентного кефира.

День 5.

400 г фруктов и 500 мл 1-процентного кефира.

День 6.

1,5 л минеральной воды без газов (для этого бутылку с водой необходимо открыть накануне).

День 7.

400 г фруктов и 500 мл 1-процентного кефира.

Применяя диету Ларисы Долиной, важно соблюдать следующие правила:

- всю пищу разделить на 6 приемов и есть строго по определенным часам – в 8, 10, 12, 14, 16, 18 часов;
- перед диетой провести разгрузочный день;
- каждый день очищать кишечник клизмой;

– перед каждым приемом пищи выпивать по 50 мл настоя трав, который следует заваривать утром на весь день: зверобой, ромашку и календулу (по 1 пакету каждой травы на 200 мл кипятка);

– кроме указанных продуктов можно за день выпивать не более 0,5 л кипяченой воды, а утром – чашку черного кофе без сахара.

Как правильно выбирать продукты?

Каждый из нас сталкивался с проблемой недоброкачественных продуктов. Сыры, колбасы, консервы, с виду такие свежие и аппетитные, могут оказаться просроченными и разочаровать нас в самый неподходящий момент.

Молоко. При покупке молока легко определить, добавлена в него вода или нет. Капните каплю такого молока на ноготь большого пальца и понаблюдайте: если капля сразу растекается, значит, в молоке присутствует вода, если удерживается целой каплей, значит, молоко не разводилось.

Сметана должна иметь однородную массу ровного белого цвета, без кислого запаха, водянистых расслоений и твердых комков. Наличие на поверхности сметаны жидкости говорит о нарушении технологии ее производства.

Творог. Обратите внимание на его ровный белый цвет, рассыпчатость, отсутствие свалевшихся комков.

Сыры. Сыры, имеющие трещины, покрытые, пусть частично, плесенью, можно отнести к разряду некондиционных продуктов. Исключения составляют сыры, у которых подобные признаки свидетельствуют о зрелости (например, белый с плесенью сыр типа «Рокфор») и доброкачественности.

Мясо и мясные изделия. Имеет смысл обратить внимание на цвет мяса, а также цвет и размеры жировых слоев. Светло-розовый цвет, как правило, говорит о «молодости» мяса, а темно-красный, почти бордовый, – о «пенсионном» возрасте животного. Если прожилки практически отсутствуют или имеют незначительный объем и ярко-белый цвет – мы имеем дело с молодым животным. Чем больше массив жира, а цвет его имеет темно-желтый оттенок, тем преклоннее возраст животного.

Если вы приобретаете немороженое мясо и сомневаетесь в его свежести – ущипните его. След от щипка должен сразу исчезнуть, тогда мясо свежее. Если мясо продолжает топорщиться или слишком медленно восстанавливает прежнее состояние – скорее всего, продукт пролежал достаточно долго.

Определить свежесть замороженного мяса трудно, но возможно. Достаточно накалить на огне зажигалки кончик иглы и воткнуть в мясо. Если вы ощутите запах гнилого мяса, значит, вам продают плохой товар. Если пахнет просто пригоревшим мясом – все в порядке, покупайте.

Вареная колбаса. В большинство вареных колбас для придания им товарного вида добавляют компоненты, замедляющие окисление и придающие колбасе привлекательный розовый цвет.

Однако, поскольку эти компоненты не очень полезны для здоровья, их количество весьма дозировано. Ярко-красные и красные окраски говорят о превышении дозировки. Исключение составляют ряд колбасных изделий (кровяная колбаса, копченые сосиски и так далее), где красный цвет обусловлен другими технологическими процессами.

Кроме цвета, имеет значение плотность прилегания оболочки, отсутствие под оболочкой и в теле колбасы слизистых и водянистых включений. Срез колбасы должен иметь не влажный, а матовый блеск и ровную поверхность – без бугров и рытвин. Сама структура фарша должна быть однородной, если сортом колбасы не предусмотрено специальных наполнителей. Жир должен быть абсолютно белого цвета, без всяких посторонних включений, а аромат копчения – легким.

Моя кожа сияет здоровьем!

Кожа – это своего рода визитная карточка любой женщины. Если ваша кожа гладкая, здоровая, чистая; если у нее прекрасный цвет, вы уже по праву можете называться красавицей.

Чтобы сохранить кожу здоровой и молодой, о ней надо заботиться с ранних лет и до глубокой старости. Это довольно хлопотное, но и очень приятное, увлекательное занятие! Давайте займемся своей кожей всерьез, позаботимся о ней с вниманием и лаской, и она будет сиять здоровьем долгие годы.

Очищаем кожу

Правильно очищенная кожа выглядит очень хорошо. Она не блестит и не шелушится. Цвет ее очень приятный, без нездорового оттенка. Кроме того, если вы правильно удалили загрязнения, то это будет способствовать хорошему усвоению питательных веществ из кремов и тоников, которые вы нанесете на кожу после умывания. Их действие улучшит защитные свойства кожи.

Опытные врачи-косметологи советуют:

– Для умывания можно использовать любые средства – жидкое мыло, очищающий гель, мусс, но *никогда не умывайтесь твердым мылом*. Из-за содержащейся в нем щелочи твердое мыло вступает в реакцию с кислой средой лица, нарушает природный барьер кожи, который помогает ей отражать атаки микробов и бактерий. Лицо становится сухим, быстро стареет.

– Не стоит очищать кожу и лосьонами, в которых содержится спирт. Такие лосьоны сильно сушат кожу, и она в ответ на такое обращение начинает вырабатывать еще больше кожного сала, некрасиво блестеть и лосниться. Если же этого не происходит, то кожа, напротив, начинает шелушиться из-за недостатка естественного увлажнения, становится раздраженной.

– Не следует умываться водой из-под крана: в ней полным-полно вредных примесей; воду нужно вскипятить и остудить.

– Еще лучше умываться теплой минеральной негазированной водой или молоком, наполовину разбавленным все той же минералкой.

– Вместо воды можно использовать отвары лекарственных трав: ромашки, шалфея, чистотела, календулы. Приготовить такой отвар несложно: 1 столовую ложку сухих цветов или травы нужно залить 1 л кипятка и настаивать 30 минут. Единственный недостаток этого способа умывания – это то, что отвар придется делать каждый день.

– Для жирной и проблемной кожи средства для умывания производят чаще всего в виде геля или пенки. Они хорошо пенятся, снимают декоративную косметику и очищают поры от загрязнений, в то же время они не содержат мыла.

– Косметическое молочко или крем для умывания подходят для сухой и нормальной кожи. Они деликатно снимают макияж и загрязнения кожи, не сушат ее.

– Приобретите средство для снятия макияжа с глаз. Оно должно быть гипоаллергенно и одобрено офтальмологами.

Как ухаживать за нормальной кожей лица

Нормальная кожа встречается, к сожалению, редко, и обычно у молодых людей. Она чистая, свежая, упругая, натянутая, без красных пятен или воспаленных участков. Первые морщинки на такой коже появляются только после 35 лет.

Ухаживать за такой кожей просто. Если вы являетесь счастливой обладательницей нормальной, здоровой кожи, вам всего лишь стоит обеспечить ее регулярное очищение, питание и защиту, и проблем у вас не будет.

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

– Нормальной коже подойдет очищение по утрам водой, пенкой или жидким мылом.

– После умывания обязательно обработайте кожу туалетной водой для лица, чтобы на ней не осталось следов мыла.

– Вечером для удаления макияжа используйте вместо мыла молочко – оно очищает кожу более основательно и мягко. На лицо нанесите большую порцию молочка и мягко вотрите его в кожу, затем смойте молочко большим количеством теплой воды.

– Нормальной коже лучше всего подойдет легкий жидкий питательный крем. Жирный крем ей не нужен, так как нормальная кожа сама выделяет достаточно кожного сала.

– Влага, напротив, всегда нужна коже: благодаря ей кожа становится более упругой и свежей. После очищения кожи нанесите прозрачный гель с алоэ, в котором содержится много быстро впитывающейся влаги, а затем – легкий жидкий крем, удерживающий эту влагу.

Маски

Как и любому другому типу, нормальной коже отлично подойдут питающие и освежающие маски, содержащие биологически активные вещества, усиливающие процессы обмена в клетках кожи. Маски наносят на чистую кожу на 15—20 минут. В неделю можно делать 2—3 маски. Многие из них вы с успехом можете приготовить сами.

– Картофель отварите и разомните. Перемешайте с молоком и любым овощным или фруктовым соком в пропорции 1: 1. У вас должна получиться мягкая кашица. Нанесите ее на лицо и шею. Через 25 минут смойте сначала теплой, а затем холодной водой. Такую маску делайте в течение месяца каждую неделю.

– Кубик дрожжей весом 40—50 г разотрите с 1 столовой ложкой молока до консистенции сметаны. Маску нанесите слоями. Оставьте ее на 20 минут. Затем смойте теплой водой. Если вам больше 30 лет, проведите курс из 20 масок по 1—2 раза в неделю.

– Разотрите яичный желток с 2/3 чайной ложки растительного масла. Намажьте массу на лицо и шею и накройте влажным полотенцем. Подержите 20 минут, затем снимите.

– Яичный желток разотрите с 1 чайной ложкой морковного сока и 1 чайной ложкой сметаны. Нанесите массу на лицо. Подержите 20 минут. Смойте сначала теплой, затем холодной водой.

– Натрите на мелкой терке 1 морковь. Кашицу смешайте с 1 чайной ложкой пшеничной муки. Добавьте несколько капель капустного рассола или лимонного сока. Нанесите на кожу лица, держите 20 минут. Смойте теплой водой.

– Разотрите 2 чайные ложки творога и 2 чайные ложки меда, добавьте у ? чайной ложки растительного масла и все хорошо смешайте. Нанесите массу на лицо и шею. Подержите 10 минут, затем смойте сначала теплой, потом холодной водой.

– Смешайте 1 столовую ложку сметаны и 1 столовую ложку творога в однородную массу. Добавьте и хорошо размешайте с 1 чайной ложкой морской соли. Нанесите массу на лицо. Подержите 15—20 минут. Смойте теплой, а затем холодной водой.

– Смешайте 1 столовую ложку свежееотжатого сока из ягод смородины с 1 столовой ложкой крахмала. Массу нанесите на лицо. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

– Натрите на мелкой терке любые овощи (кабачки, баклажаны, капусту, свеклу и т. п.). Кашицу наложите на кожу лица и шеи. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

– Три большие ягоды клубники или такое же количество лесной земляники разотрите вилкой в кашицу. Перемешайте с 2 столовыми ложками творога. Нанесите массу на чистую кожу. Подержите 10 минут. Смойте прохладной водой и обильно смажьте лицо кремом.

– Смешайте 2 столовые ложки «Геркулеса», 4 столовые ложки молока, 1 столовую ложку растительного масла, 1 чайную ложку меда. Когда кашица разбухнет, нанесите ее на 10 минут на кожу лица и шеи, смойте теплой водой, ополосните холодной водой.

– Можно нанести на кожу в виде маски простоквашу, кефир, йогурт, ацидофилин и другие кисломолочные продукты.

– Разведите дрожжи в теплой воде. Добавьте ржаную муку, размешайте до густоты сметаны. Выдержите в теплом месте до брожения. Через сутки закваску нанесите на лицо и шею густым слоем на 10—15 минут. Смойте теплой, затем холодной водой. Кожа после такой маски станет нежной, эластичной.

– Смешайте белок 1 яйца, 1 чайную ложку измельченных листьев или сока алоэ. Листья алоэ нужно выдержать в холодильнике для выработки биологически активных веществ не менее 3 дней. Нанесите на кожу лица и шеи на 15—20 минут, смойте прохладной водой. Маска стимулирует жизнедеятельность кожи.

– На кожу, предварительно смазанную жирным кремом, положите на 5—10 минут измельченную квашеную капусту или смоченную в капустном рассоле тканевую маску. Смойте теплой водой. Обработайте лицо жирным кремом.

Как ухаживать за жирной кожей лица

Жирная кожа – лоснящаяся, с расширенными порами. Определить, что у вас жирная кожа, можно, коснувшись тщательно вымытым и вытертым зеркалом носа, лба, щек. Если вы обнаружите после этого на его поверхности жирные следы, значит, ваша кожа жирная.

Сальные железы этого вида кожи работают более интенсивно, чем обычно, и выделяют много кожного сала. Наружный роговой слой жирной кожи тоже более толстый. Поры кожи забиваются пробками, и кожное сало не выходит наружу. В результате на поверхности появляются прыщи и угри.

Но и у жирной кожи есть свои достоинства – она дольше остается молодой.

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

– Утром и вечером пользуйтесь гелем для умывания и щеточкой для лица. Гель вспеньте в ладонях и распределите на лице пенку. Для жирной кожи полезен массаж щеточкой с очень мягкой щетиной. Если втирать ею гель в кожу примерно в течение 2 минут круговыми движениями с мягким нажимом, то можно глубоко очистить поры кожи.

– Если кожа воспалена, после каждого очищения промокните ее ваткой, смоченной туалетной водой, в которой содержится алкоголь. Это продезинфицирует кожу и предотвратит появление новых воспаленных участков.

– Для жирной кожи очень полезны лосьоны с содержанием окиси цинка и салициловой кислоты. Окись цинка немного сужает поры и удаляет с поверхности кожи излишки жира. Салициловая кислота – антибактериальное средство – способствует быстрому заживлению прыщей и делает кожу мягкой.

– Регулярное применение отшелушивающих средств (2—3 раза в неделю) может предотвратить закупорку пор и появление прыщей и угрей. Отшелушивающие средства лучше применять вечером, после очищения кожи. Особенно мягким действием обладают пилинговые гели, они, к тому же, являются и питательными средствами.

– Вместо жирных кремов лучше всего применять легкую эмульсию (гидрогель) из серии противовоспалительных средств по уходу. В ней содержится очень мало жира (или его нет совсем) и много влаги. Эмульсию наносите по утрам на очищенную кожу и, похлопывая кончиками пальцев, втирайте.

– Отличным средством для воспаленной кожи является масло чайного дерева. Способ его применения очень прост: прыщи и угри смачивайте несколько раз в день 5-процентным раствором масла. Эффект достигается уже через несколько дней.

– Очень хорошо делать паровые ванночки 2– 4 раза в месяц, лучше всего вечером перед сном. Под действием пара поры кожи очищаются от черных точек, начинают интенсивнее действовать сосуды кожи. Для проведения процедуры приготовьте толстостенный сосуд емкостью 2—3 л, махровое полотенце, бумажные салфетки и крем. Перед тем как делать паровую ванну, тщательно очистите кожу, а веки смажьте кремом для век. На дно приготовленного сосуда всыпьте горсть сушеных цветов ромашки или шалфея. Наполните сосуд на *1/3*, кипятком и поставьте его на стол. Наклоните голову над сосудом с водой и накройте полотенцем. Держите над паром лицо с закрытыми глазами примерно 10 минут. После этого обсушите лицо легкими промокательными движениями салфеткой и ополосните кипяченой водой комнатной температуры, добавив в нее несколько капель лимонного сока, чтобы сузить поры, расширившиеся во время паровой бани.

Маски

Если у вас жирная кожа, 2—3 раза в неделю обязательно делайте маски, которые очищают и стягивают расширенные поры, снимают воспаление и улучшают цвет лица. Вот несколько рецептов таких масок.

– Яичный белок взбейте в пену. Смешайте с 2 чайной ложки лимонного сока. Нанесите на кожу лица и шеи. Держите 15—20 минут. Смойте теплой водой. Такая маска придаст коже свежий вид.

– 20 г дрожжей смешайте с 1 чайной ложкой фруктового сока (лимонного, клюквенного, смородинового и т. п.). В массу можно добавить немного теплой воды или молока. Нанесите на кожу лица на 15 минут. Смойте теплой водой. Такая маска хорошо очищает кожу.

– Натрите на мелкой терке кусочек свежего огурца. Смешайте его в пропорции 1:6с борной кислотой. Нанесите на кожу лица. Держите 10—15 минут. Смойте теплой водой. Такая маска очищает и освежает кожу.

– Маленькое яблоко натрите на мелкой терке. Смешайте с взбитым белком или 1 столовой ложкой крахмала. Нанесите на кожу лица и шеи. Держите 15 минут. Смойте теплой водой.

– Растолките крупную ягоду клубники и смешайте со взбитым яичным белком. Смажьте этой кашицей кожу лица и шеи. Как только первый слой начнет высыхать, нанесите второй. Затем так же нанесите третий слой ягод. Когда третий слой хорошенько подсохнет, смойте маску прохладной водой.

– Взбейте яичный белок, смешайте пену с 1 чайной ложкой клюквенного сока и 1 чайной ложкой крахмала (лучше картофельного). Нанесите на кожу лица и шеи на 15 минут и смойте теплой водой.

Если вы будете регулярно и аккуратно ухаживать за собой, вы сможете легко избежать многих проблем и неприятностей, связанных с особенностью этого типа кожи.

Как ухаживать за сухой кожей лица

Сухая кожа чаще всего встречается у женщин после сорока лет (хотя может быть таковой и от рождения). Определить, что у вас сухая кожа, можно, если после сильного нажатия пальцами на кожу лица след долго не исчезает.

Сухая кожа – стянутая и тонкая, на ней легко появляются морщинки, особенно на участках вокруг глаз и рта, в области шеи. Но благодаря правильному уходу старение кожи можно замедлить на несколько лет.

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

– Так как сухой коже не хватает и жира, и влаги, при очищении кожи откажитесь от мыла. Вместо этого по утрам ополаскивайте кожу только прохладной водой, а вечером применяйте очищающее молочко. В нем содержатся жир и влага, которые впитываются в кожу. Удаляйте остатки молочка с кожи сухой косметической салфеткой, не смывайте. – С возрастом кожа становится особенно чувствительной к неприятностям, стрессам и бессоннице – она становится дряблой и покрывается сетью мелких морщин. В продаже имеются косметические ампулы с высококонцентрированными биологически активными веществами: например содержащие биогиалуроновую кислоту – вещество, способствующее накоплению в коже влаги. Жидкость из ампул нанесите после очищения кожи и мягко вотрите, нескольких капель вполне достаточно. После этого намажьте кожу привычным питательным кремом. Ампулы с биологически активными веществами используются периодически, в течение 10—12 дней.

– Сухую кожу нужно обильно снабжать питательными веществами. Они увеличивают сопротивление кожи негативному влиянию окружающей среды. Идеальны восстанавливающие витаминизированные кремы, более легкие для дня и несколько более жирные для ночи. Они стимулируют обмен веществ и обновление клеток, а кожу делают эластичной и свежей. Такие кремы наносят после очищения и нежными движениями втирают в кожу.

– Применяйте для массажа кремы с витаминами и биологически активными веществами: примерно после трехминутного массажа они

впитываются в кожу и стимулируют образование новых клеток.

Маски

Необходимым условием при уходе за сухой кожей является применение натуральных витаминизированных масок, питающих и увлажняющих кожу.

– Размешайте 2 чайные ложки творога с 1 чайной ложкой сока петрушки или крепкого чая, добавьте 1/2 чайной ложки рыбьего жира и 2 чайные ложки льняного масла. Нанесите маску на лицо на 10—15 минут. Смойте прохладной водой и нанесите на подсохшую кожу питательный крем.

– Желток яйца тщательно разотрите с 1 чайной ложкой любого растительного масла, постепенно введите 1 чайную ложку экстракта ромашки. Маску нанесите на кожу тонким слоем и через 10—15 минут смойте раствором чая комнатной температуры. Нанесите на подсохшую кожу питательный крем.

– Сухую, обезвоженную кожу с пигментными пятнами полезно протереть оливковым или кукурузным маслом, затем сделать горячий влажный содовый компресс (1 чайная ложка пищевой соды на 1 л горячей воды), а затем нанести на 10—15 минут маску из кашицы белокочанной капусты.

– Сок половины апельсина размешайте с яичным желтком, 1 столовой ложкой растительного масла и 1/2 чайной ложки меда. Нанесите на лицо и шею. Держите 15 минут, затем смойте теплой водой.

– Тщательно разотрите 1 столовую ложку меда с 1 чайной ложкой молока. Массу нанесите на лицо и шею. Подержите 15 минут. Смойте сначала теплой, затем холодной водой.

– Натрите на мелкой терке маленькое яблоко. Смешайте с 1 чайной ложкой сметаны. Маску наложите на лицо и шею. Держите 20 минут. Смойте теплой водой.

– Разведите 1 столовую ложку ржаной муки крепким чаем или молоком до консистенции густой сметаны. Разотрите с 1 желтком. Нанесите массу на лицо. Подержите 15 минут. Затем смойте теплой водой. Эта маска хорошо помогает против морщин.

– Картофельные маски размягчают, увлажняют и разглаживают кожу: сварите в кожуре большую картофелину, очистите ее, разомните, добавьте немного свежего молока и желток. По-лучившееся пюре разогрейте. Горячую смесь наложите лицо на 7—10 минут. Смойте сперва теплой, затем холодной водой. Такая маска делает сухую кожу нежной и упругой.

– Маска из отварного протертого картофеля с лимонным соком снимает следы усталости на лице после напряженного дня или бессонной ночи.

– Натертый крупный помидор смешайте с 2 столовыми ложками пшеничной муки, добавьте несколько капель лимонного сока. Нанесите смесь на лицо, через полчаса смойте теплой водой. Такая маска хороша для сухой, склонной к красноте кожи.

– Для сухой стареющей кожи рекомендуется маска из молодой крапивы. Листья вымойте и пропустите через мясорубку или соковыжималку. Полученным соком протирайте кожу.

– В растертый желток добавьте 1 чайную ложку сока, отжатого из растертой мякоти кабачков. Маску нанесите на лицо, через 15—20 минут снимите ватным тампоном, смоченным сначала теплой, а затем холодной водой. Кабачки рекомендуются при сухой и загрубевшей коже, для предупреждения морщин, смягчения морщинистой кожи.

Как ухаживать за увядающей кожей

Увы, каким бы типом кожи мы ни были одарены от рождения, наступает момент, когда про нашу кожу можно с грустью сказать: «увядающая»...

Но не будем унывать! Как говорят французы, «чтобы быть красивой, надо родиться красивой, а чтобы казаться всем красивой, надо много потрудиться!» Последуем совету галантных французов. Потрудимся над собой, чтобы все вокруг и впредь замечали, какие мы красивые.

Уход за увядающей кожей имеет свои особенности, он направлен на замедление процессов старения, омоложение и повышение тонуса кожи.

Опытные врачи-дерматологи рекомендуют:

– Ежедневный уход за увядающей кожей начинается с глубокого, но нежного очищения пор с помощью снимающего раздражение молочка или смягчающей пенки для умывания. Все они не содержат щелочные и спиртосодержащие компоненты и поэтому не оставляют ощущения сухости и не нарушают водно-жировой баланс кожи.

– Тонизирующие и увлажняющие препараты для ухода за увядающей кожей должны содержать вещества, повышающие ее тонус. Это могут быть фитоэкстракты, эфирные масла, витамины и органические кислоты, коллаген и эластин, гиалуроновая кислота. Все эти вещества входят в состав кремов-гидратантов, липосо-мальных эмульсий с высоким содержанием протеинов, которые активно компенсируют потерю влаги в увядающей коже и восстанавливают ее эластичность. Применяются они регулярно, утром, перед нанесением макияжа, и вечером, после очищения кожи.

– Отлично тонизируют увядающую кожу контрастные компрессы. Горячий компресс накладывают на 1—2 минуты, холодный – на 5 минут. Горячие желателно делать из настоя ромашки, шалфея, мяты, липового цвета, петрушки, эстрагона, щавеля. Неплохо добавить в воду для компрессов морской или поваренной соли (1 столовая ложка на 1 л воды). Начинают компресс с холодной воды, держат его 3—4

секунды. Затем в горячей воде (38—40° С) смачивают махровое полотенце и прикладывают его к коже на 1—2 минуты.

– Увядающая кожа нуждается в дополнительном питании. Питательные кремы используют вечером за 1—1,5 часа до сна и утром за 30—40 минут до выхода на улицу. Через 30 минут после нанесения крема на кожу его избыток убирают бумажной салфеткой или ватным тампоном. Питательный крем лучше наносить вечером на увлажненное лицо, так как вода способствует более быстрому его проникновению в кожу. Наносят крем легкими, скользящими движениями кончиков пальцев по направлению кожных линий в течение 3—5 минут.

– В качестве защиты используют специальные защитные кремы. В состав их входят алоэ, парааминобензойная кислота, эфиры гидрохинона, окиси цинка и др. Все они играют роль светофильтров.

– Питательными и защитными свойствами обладают маски с использованием масел, фруктов и овощей, зеленого чая, дрожжей и кисломолочных продуктов. Их желательно наносить не реже 1—2 раз в неделю, можно каждый день. Продолжительность курса 15—20 процедур. После такого лечения число масок сокращают, но делают их не реже 1—2 раз в месяц.

Как ухаживать за кожей вокруг глаз

Именно под глазами появляются первые морщинки, которые так огорчают нас. И это понятно: в области глаз слой эпидермиса очень тонкий – всего лишь 0,5 мм. Кроме того, вокруг глаз почти нет сальных желез, «мягкой прокладки» из подкожной жировой клетчатки и очень мало мускулов, поддерживающих ее упругость. Ну и наконец, наша кожа вокруг глаз постоянно находится в движении: мы моргаем, щуримся, приподнимаем брови, растягиваем ее, когда улыбаемся. Вот и получается, что начиная с 20—25 лет эта область нуждается в специальном уходе, включающем в себя очищение, увлажнение и тонизирование.

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

– Обычно для снятия макияжа используют специальное косметическое молочко. Самые современные средства для удаления макияжа с глаз представляют собой две несмешивающиеся жидкости: верхняя содержит сверхлегкие масла, которые удаляют водостойкую косметику, нижняя, содержащая успокаивающие растительные экстракты, снимает «обычную» косметику, а заодно и раздражение.

– Применение пропитанных маслом ватных тампонов и жирных кремов оправдано только при применении водостойкой косметики.

– При снятии макияжа движения должны быть мягкими, старайтесь не растягивать кожу – два ватных тампона смочите молочком и наложите на глаза на 40—60 секунд. Затем удалите косметику движениями сверху вниз.

– Для увлажнения и питания кожи вокруг глаз используют специальные кремы, лосьоны и гели. Для сухой кожи больше подходят кремы: они восполняют потерю жиров, которых так не хватает области вокруг глаз, разглаживают морщинки, вызванные недостатком влаги, и делают поверхность кожи гладкой и упругой. Избегайте кремов с ланолином, так как из-за него кожа вокруг глаз может припухнуть и покраснеть.

– Ни в коем случае не размазывайте крем по коже век! Его нужно наносить точечно.

– Лосьоны быстро впитываются кожей благодаря облегченному составу. Они также разглаживают морщинки, делают кожу блестящей, гладкой.

– Гели наиболее эффективны и полезны, если глаза имеют склонность к опуханию, обладают повышенной чувствительностью или если вы носите контактные линзы. Гели можно наносить и на веки.

– Косметические средства, применяемые для ухода кожи вокруг глаз, необходимо менять через каждые 4 месяца, чтобы избежать конъюнктивита и аллергической реакции.

Если глаза после сна опухают

Это не такое уж редкое явление. Многие женщины, проснувшись и глянув в зеркало, тяжело вздыхают: «Всю ночь спала, а выгляжу так, словно гуляла до утра!» Веки припухли, под глазами темные круги... Как привести себя в порядок?

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

– Можно применить холодные пакетики с черным чаем. Пакетики заварите горячей водой, остудите в холодильнике и положите на веки на несколько минут. После этого тонким слоем нанесите крем. Затем сделайте утреннюю гимнастику, побегайте. Выделение пота и физическая нагрузка в сочетании с примочками быстро устранят отеки.

– Помогут и специальные «ледяные» маски – пластиковые пакетики, наполненные гелем. Они продаются в аптеках. Их хранят в холодильнике и при необходимости на несколько минут накладывают на закрытые глаза.

– Используйте растительную маску: пропустите через мясорубку корни петрушки, полученную кашу наложите на глаза на 15—20 минут, затем смойте теплой водой.

Если вышеперечисленные способы не помогают, проконсультируйтесь у врача-нефролога: возможно, у вас что-то не в порядке с почками.

Мешки под глазами

И такое бывает нередко! А выглядеть хочется хорошо...

Опытные врачи-косметологи рекомендуют:

- Спите так, чтобы голова была немного выше тела.
- Не используйте жирные кремы под глазами, они только увеличивают отечность.
- Старайтесь не злоупотреблять острыми и солеными блюдами – это ведет к накоплению жидкости в организме.
- Делайте регулярно контрастные компрессы из отвара шалфея: 1 чайную ложку травы шалфея залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте 10 минут, процедите и разделите на две порции – горячую и холодную. Положите по две марлевые салфетки в миску с горячей и холодной водой. Прикладывайте попеременно то холодный, то горячий компресс на 10 минут. Эту процедуру выполняйте перед сном в течение месяца. Аналогично можно делать компресс из ромашки или укропа.
- Попробуйте 1—2 раза в неделю делать маски из сырого натертого картофеля: кашицу заверните в марлю и положите на веки на 10—15 минут.

Клеточная косметика

Эта косметика – одна из новейших тенденций эстетической медицины, но отношение к ней на сегодняшний день у женской половины населения неоднозначное. Увы, уверенности в полной безопасности применения клеточной косметики пока нет. Возможно, дело просто в недостатке информации.

Клеточная косметика – эффективнейший на сегодняшний день метод борьбы со старением кожи. Она является естественным продолжением клеточной терапии, средства которой представляют собой экстракты эмбриональных тканей (то есть клеток зародышей) человека или животных, например ягнят, препараты плаценты человека и животных. Получают экстракты плаценты в лабораториях.

Клеточная косметика помогает организму пробудить скрытые резервы, заставляет клетки активнее работать. Сегодня учеными достоверно установлено, что все наши клетки обмениваются информацией о внутреннем состоянии организма и об условиях, окружающих человека в каждый данный момент. Такой обмен происходит с помощью специальных сигнальных веществ – медиаторов, цитокинов, которые вырабатывают сами клетки. В здоровом организме обмен сбалансирован и постоянен, а в больном и стареющем – нарушен. Клеточная терапия и клеточная косметика помогают нашим клеточкам восстановить нарушенный информационный обмен, замедлить процесс старения, улучшить общее состояние организма и внешний вид.

Препараты клеточной косметики содержат активные вещества, которые активно включают клеточный обмен и заставляют клетки самого организма начать выработку веществ, недостающих организму.

Клеточная косметика предназначена для **женщин от 35—40 лет со зрелой кожей с начинающимися признаками старения**. Ее действие заключается в коррекции изменений, вызванных процессами старения, и решения проблем, которые невозможно решить при помощи обычных косметических процедур и препаратов. Она активно предотвращает и устраняет раннее появление сети мелких морщин,

появление пигментации и усиление сосудистого рисунка кожи, повышенную чувствительность кожи на косметические препараты.

– **У клеточной косметики нет синдрома отмены по окончании применения препарата**, а это значит, что решенная при ее помощи проблема не возвращается к нам, как только мы перестаем ею пользоваться.

Опытные косметологи предупреждают:

Клеточная косметика появилась всего несколько лет назад, поэтому специалистам пока неизвестно, каковы ее долгосрочные перспективы и насколько действительно безопасно ее длительное применение.

Фитокосметика

Этот вид косметики сегодня завоевывает все большую любовь и популярность. Мы устали от синтетических тканей, продуктов с консервантами и химическими добавками, от всего искусственного. С фитокосметики начиналась косметика древности, к ней, думается, постепенно вернется и косметика будущего...

Сегодня вся качественная фитокосметика имеет натуральную основу растительного происхождения и производится в соответствии с последними научными разработками. В ней много эссенций растительного происхождения, витаминов, фито-гормонов и других, крайне полезных для нашей кожи веществ. Высокое содержание экстрактов и вытяжек лекарственных трав оказывает общий стимулирующий эффект и питательное действие.

Современная тенденция фитокосметики – применение биофлавоноидов. Эта группа водорастворимых веществ растительного происхождения содержится в листьях, цветах, плодах, корнях, древесине многих растений. Растительные флавоно-иды оказывают противовоспалительное, витаминизирующее действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов, нормализуют жировой и белковый обмен в клетках, предотвращают преждевременное старение кожи.

Фитокосметические средства можно создавать и в домашних условиях – овощи, фрукты, ягоды и травы послужат прекрасным исходным материалом для приготовления различных масок, отваров и компрессов.

Массаж лица

Как-то не принято у нас самостоятельно и регулярно делать массаж лица. А зря не принято! Такой массаж – необходимая часть косметического ухода за кожей. Он способствует улучшению кровообращения и нормализации обмена веществ, помогает коже дышать, противодействует застою крови, укрепляет ткань и мышцы, дольше сохраняет кожу гладкой, молодой и эластичной.

Если вы все же решились делать массаж лица, прислушайтесь к следующим советам.

Опытные массажисты рекомендуют:

– Перед процедурой массажа тщательно очистите лицо и шею от косметики. Руки, разумеется, тоже должны быть чистыми.

– Начинайте массаж с наложения подушечек больших пальцев обеих рук на спинку носа между бровями. Проводя достаточно сильное и равномерное надавливание, медленно двигайте руки по крыльям носа вдоль щек до челюстной кости. Это способствует оттоку крови от лицевых вен и подготавливает кожу к проведению массажа.

– Нанесите на лицо массажный крем, гель или масло и равномерно распределите его. Можете сделать крем сами: пшеничную или овсяную муку смешайте с любым жирным кремом до состояния пасты. Такая паста оказывает сильное очищающее действие на кожу. Массажное масло тоже можно приготовить самим, смешав по 7 2 стакана миндального и касторового масла.

– Помните: прикосновения к коже должны быть нежными, легкими, скользящими; сильное трение и натяжение принесут коже огромный вред!

Массаж лица проводится по основным массажным линиям:

- от середины подбородка по нижней челюсти к мочке уха;
- от углов рта к нижней части ушной раковины;
- от верхней губы и крыльев носа к верхней части ушной раковины;
- от боковой поверхности носа – к вискам; У верхнее веко – от внутреннего угла глаза к наружному;
- нижнее веко – от наружного угла глаза к внутреннему;

– от середины лба вдоль бровей к вискам и волосистой части головы;

– по передней поверхности шеи снизу вверх;

Примите удобное положение, расслабив плечи и спину, и приступайте.

Массаж лба. Кончики указательного, среднего и безымянного пальцев положите на середину лба между бровями и разглаживайте кожу над бровями к вискам поочередно левой и правой рукой. Каждой рукой – 5 раз. Затем разглаживайте лоб в направлении снизу вверх от надбровных дуг до границы волосистой части головы.

Левой рукой нажмите на левый висок, чтобы зафиксировать кожу. Правой рукой медленно и нежно поглаживайте лоб от левого виска к правому. Затем поменяйте руки. Каждую сторону массируйте **10** раз.

Массаж области глазницы. Закройте глаза, средний палец левой руки прижмите к внешнему углу левого глаза, чтобы кожа не сдвигалась с места. Средним пальцем правой руки массируйте от внешнего угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу и отсюда по верхнему веку к внешнему углу. Повторите 6 раз. Затем поменяйте руки и таким же образом промассируйте кожу вокруг правого глаза.

Массаж щек. Большие пальцы установите возле углов нижней челюсти, а подушечки указательного, среднего и безымянного – на середину носа и выполняйте поглаживания к ушным раковинам через скуловую дугу 6—7 раз.

Массаж носа. Поочередно левой и правой рукой разглаживайте спинку носа от самого кончика до переносицы средним и безымянным пальцами 5—8 раз.

Массаж области рта и подбородка. Расслабьте лицо и откройте рот, будто хотите сказать «О». Средние и безымянные пальцы обеих рук положите рядом с ноздрями. Разглаживайте кожу легкими круговыми движениями по направлению к уху 6 раз.

Сядьте прямо, слегка наклоните туловище вперед, а голову чуть откиньте назад. Наложите нижнюю губу на верхнюю, указательный и средний палец одной руки положите к подбородку, безымянный и мизинец – под подбородок. Поочередно левой и правой рукой, каждой – по 5 раз, делайте поглаживающие движения к мочке уха.

Массаж шеи. Откиньте голову назад вправо.левой рукой с отведенным большим пальцем разглаживайте шею и верх груди

движениями снизу вверх. Затем откиньте голову назад в другую сторону и выполните такие же поглаживания правой рукой. Повторите 5—6 раз.

В конце массажа можно подушечками среднего и указательного пальцев обеих рук сделать поколачивающие движения на лбу, вокруг глаз, на щеках (постепенно спускаясь вниз), на подбородке. Затем непрерывным движением через те же точки возвратиться на лоб.

Окончив массаж, остатки крема снимите ватным тампоном, смоченным в очищающем тонике. После процедуры желательно сделать питательно-смягчающую маску.

Внимание! Нельзя делать массаж, если:

- нарушена целостность кожного покрова при дерматите, аллергии и т. п.;
- есть вирусные заболевания (например, высыпания герпеса);
- при любых острых состояниях организма в целом;
- если на коже есть гнойнички;
- при индивидуальной непереносимости косметического массажа;
- при резком понижении внутричерепного давления;
- при активном куперозе – расширенных сосудиках в виде мелкой красной сеточки на коже лица.

Секреты макияжа

Опытные стилисты-косметологи знают: макияж – дело непростое. Чуть-чуть его маловато на лице – и нет никакого эффекта. Чуть-чуть перестарайся – и лицо тут же становится вульгарным. Как найти золотую середину в макияже?

Тональный крем и пудра

Один из главных моментов при создании макияжа – *цвет лица*. Для этого очень важен выбор тональных средств.

Опытные визажисты разъясняют:

– При **нормальной коже** и при отсутствии на ней дефектов можно использовать увлажняющие и тонирующие кремы-флюиды, едва окрашивающие кожу. Если вы хотите, чтобы косметика лежала на лице ровно и тонким слоем (дневной макияж), компактный тональный крем лучше наносить влажной губкой-спонжем. Если вам требуется сделать слой плотнее (вечерний макияж), губка должна быть сухой.

– При **жирной коже** предпочтителен жидкий тональный крем без жира или тональные средства длительного действия.

– Для **сухой кожи** подходят тональные кремы с увлажняющим эффектом или кремообразные тональные средства, которые содержат смягчающие масла. Наносить тон нужно влажным спонжем, чтобы не подчеркивать морщины.

– Чтобы тональный крем не выглядел на лице как маска, нужно точно подобрать его цвет.

Прежде чем покупать крем, нанесите штрих на щеку – его цвет должен совпадать с цветом вашей кожи.

– Накладывать макияж нужно при равномерно освещенных стенах и светильниках по обеим сторонам зеркала.

– Учитывайте также характер освещения в том месте, куда вы собираетесь. В теплом, желтом свете ламп или свечей цвет основы может быть прохладнее, больше склоняться к розовому. Холодное освещение ламп дневного света предполагает теплую золотистую гамму.

– Если у вас здоровая красивая кожа, можно не тонировать все лицо, а только подправить область глаз. Кисточкой захватите очень маленькую порцию тонального крема и разотрите его штрихами по направлению от центра лица к вискам. Под глазами слой крема нужно промокнуть, чтобы он не забивался в морщинки при мимических движениях.

– Если необходимо скорректировать овал лица, лучше пользоваться основой двух тонов: светлой – для центра, более темной – для тех его частей, которые вы хотели бы замаскировать.

– Шею можно не тонировать, если цвет основы под макияж точно соответствует цвету кожи под подбородком.

– Контуры лица (переход к волосам, ушам и от подбородка к шее) после нанесения основы промокают увлажненной и хорошо выжатой губкой и тщательно растирают, чтобы границы тона были незаметны.

– Шею и область декольте, если она открыта, следует слегка припудрить бесцветной пудрой. Если же вы употребляете тонированную пудру, то ее цвет должен быть максимально приближен к цвету основы.

– Перед тем как припудрить лицо, обязательно уберите жирный блеск, промокнув лицо бумажной салфеткой.

– Чтобы пудра ложилась равномерно, ее берут мелкими порциями, слегка встряхивая пуховку или обдувая кисть.

– Особенно тщательно следует припудривать Т-образную зону – лоб, нос и подбородок.

– При сухой коже лучше использовать не рассыпчатую, а компактную пудру с шелковистой текстурой.

Макияж глаз

– Брови нужно оформить: внутренний уголок брови должен находиться на одной вертикали с внутренним уголком глаза, а внешний – не должен быть ниже внутреннего уголка.

– Окрашивают брови тенями, специальным карандашом для бровей и красками. Наиболее современным и эффективным вариантом являются тени. Они способствуют созданию невесомого макияжа.

– Расчесывают и фиксируют брови при помощи специальных гелей. Гели бывают прозрачные и оттеночные. Бесцветные гели фиксируют форму и придают блеск темным бровям, не требующим цветовой коррекции.

– Чтобы взгляд был ясным и открытым, возьмите консилер (корректор) более светлого оттенка, чем кожа, очень осторожно тонким слоем распределите подушечками пальцев, захватив темные пятна под глазами и на верхнем веке. Затем светлыми и легкими тенями осветлите глаза от линии роста ресниц до надбровной дуги. Для складки на веке используйте более темные тени, двигаясь постепенно от внешнего угла складки к внутреннему.

После этого проведите тонкую черту карандашом по линии роста ресниц, от внешнего угла до внутреннего.

– Чтобы взгляд получился более мягким, линию можно слегка растушевать. Тонкой кисточкой, используя тот же цвет, что и на верхнем веке, чуть ниже линии ресниц нарисуйте тонкую линию, начиная от внешнего угла глаза. На внутренний угол глаза нанесите белые тени. Под конец очень мягкой кисточкой добавьте тонкий слой светлых чуть перламутровых теней от линии роста ресниц до надбровной дуги, смешав все границы теней. Все тени должны быть тщательно растушеваны. Большой мягкой кисточкой удалите излишки косметики.

– Тушь наносите, начиная от корней ресниц, и ведите до самых кончиков. Нижние ресницы покрасьте чуть-чуть, удалив избыток туши специальной щеточкой.

– Если вы хотите, чтобы ресницы казались более густыми и пушистыми, перед нанесением туши припудрите их.

Макияж губ

– Если хотите сделать губы более полными, нанесите соответствующим цвету помады карандашом линию по внешней границе их контура. Для того чтобы границы не были слишком заметны, спонжем или косметической палочкой слегка растушуйте нарисованную линию.

– Чтобы придать губам дополнительный объем, наносите на нижнюю губу помаду и блеск чуть гуще, чем на верхнюю.

– Если вы хотите сделать губы более узкими, проведите контурным карандашом линию по внутренней границе губ. Помада обязательно должна быть матовой. Глянцевые и блестящие помады, блески отражают свет, и губы кажутся полнее.

– Цвет губной помады должен гармонировать с цветом лака для ногтей и румян, которые вы применяете.

Вечером макияж обязательно нужно смывать, чтобы дать коже отдохнуть за ночь.

Вечерний макияж

Вечерний макияж значительным образом отличается от дневного. Как вы, наверное, сами понимаете, он предназначен для различного рода торжественных случаев: торжественного приема, званого ужина и т. д. Смотреться хорошо и естественно он будет только при вечернем освещении, при электрическом свете, днем же вечерний макияж производит впечатление крайней вульгарности.

Как наносится вечерний макияж?

Опытные визажисты советуют:

– Для начала выберите подходящую вам корректирующую основу под макияж, тогда сам макияж ляжет ровнее. Чтобы нейтрализовать на коже покраснения и неровности, примените основу зеленоватого цвета. Желтоватый оттенок кожи можно нейтрализовать с помощью основы светло-фиолетового оттенка. Средства, богатые натуральными аминокислотами, великолепно подходят для проблемной обезвоженной кожи.

Для дополнительного ухода можно выбрать специализированные основы под макияж, которые содержат запатентованные лечебные компоненты, например липодермол, обладающий высокими увлажняющими свойствами.

– Тон для вечернего макияжа выбирайте с учетом освещения, которое будет сопровождать вас: если это яркий электрический свет, выберите тональный крем темнее естественного цвета вашей кожи; при мягком свете свечей лучше использовать тональную основу на тон светлее естественного цвета.

– Самой эффектной для вечернего макияжа будет золотистая пудра, которая на тон светлее вашего тонального крема.

– Для вечера выбирают более насыщенные, слегка мерцающие румяна. Блондинкам идут практически любые румяна, важно только хорошо их растушевывать. Рыжеволосым женщинам нужно избегать слишком ярких или темных тонов и розовых оттенков. Брюнеткам лучше всего использовать бежево-коричневые, персиковые и теплые розовые оттенки. На лице восточного типа эффектнее всего смотрятся

розовые и рыжевато-коричневые румяна. Если натуральный оттенок кожи очень смуглый, то и румяна должны быть достаточно темными.

– В вечернем макияже обязательно нужно подчеркнуть брови. Карандаш для бровей подбирайте в тон цвета волос или чуть темнее. Брови корректируйте штрихами от центра к внешнему и внутреннему краю, а затем растушуйте.

– Тени для вечернего макияжа выбирайте перламутровые или мерцающие, ярких и смелых цветов.

– Подводка для глаз усилит эффект вечернего макияжа.

– Ресницы непременно должны быть густыми, пушистыми, как бы преувеличенными. При вечернем макияже тушь накладывайте дважды или даже трижды; уместно будет воспользоваться накладными ресницами.

– Цвета помады выбирайте сочные.

Главное – не забывайте: вечерний макияж – отличная возможность для импровизации, замечательная возможность дать волю вашей фантазии и поразить окружающих своей красотой и неповторимостью. Ради этого стоит потрудиться, правда?

Перманентный макияж

Перманентный макияж – это очень удобно и практично. Как его делают?

Процедура перманентного макияжа заключается в том, что по заранее нарисованному контуру с помощью иглы специальный краситель вводится в верхние слои кожи. Краски, используемые при татуировке, созданы на минеральной или органической основе и не вызывают аллергических реакций. В отличие от обычной татуировки красящий пигмент вводится не так глубоко, не повреждая кровеносные сосуды и нервные окончания.

Процедура длится примерно 1 час и не вызывает неприятных ощущений, так как перед этим на обрабатываемые участки наносится обезболивающий гель. Сразу после процедуры специалист накладывает на область воздействия специальный крем, который обладает бактерицидным эффектом и снимает воспаление и раздражение.

Эффект от перманентного макияжа сохраняется в течение 3—5 лет.

Опытные косметологи советуют:

– После процедуры перманентного макияжа в течение первого дня рекомендуется промывать область татуажа очищенной прохладной водой, чтобы не образовывалась толстая корочка. При слишком сильной сухости и легком воспалении можно воспользоваться гигиенической помадой.

– Средствами, ускоряющими восстановление кожи, нужно начинать пользоваться со второго дня. После этого рекомендуется наносить защитный слой гигиенической помады или солнцезащитного крема.

– В процессе заживления нужно исключить прямое воздействие ультрафиолетовых лучей и любых распаривающих процедур (баня, сауна, косметические процедуры).

– Нельзя удалять корочку самостоятельно! Окончательное заживление наступает через 3—4 недели.

При выборе основных линий макияжа специалисты советуют ограничиться минимумом, который будет уместен для любого случая и к которому при желании всегда можно добавить что-либо для праздничного макияжа.

Противопоказаний же для проведения перманентного макияжа не существует. Но **не рекомендуется** выполнять процедуру:

- при обострении кожных заболеваний в области нанесения татуажа;
- за несколько дней до начала и в период менструации;
- после приема кроверазжижающих препаратов и алкоголя.

Несмываемая косметика

Несмываемая, водостойкая косметика сейчас в моде. Действительно, удобно: ни дождь вам не страшен с такой косметикой, ни снег, и поплакать можно всласть, если повод найдется – все равно, как были красавицей, так и останетесь. Но...

Опытные косметологи предупреждают:

– Водостойкую косметику вредно использовать для ежедневного макияжа. Это профессиональное средство, предназначенное для особых случаев – киносъемок, соревнований по синхронному плаванию и других экстремальных для нашего лица мероприятий.

– Там, где на вашем лице нанесена водостойкая косметика, кожа уже не может дышать, эти участки кожи становятся недоступны для кислорода. Скорее всего, водостойкая косметика вызовет у вас появление прыщей, поскольку закупоривает поры. Водостойкая косметика сильно сушит кожу, так что появляется ощущение стянутости. Она ускоряет старение сухой кожи в несколько раз.

– На жирной коже водостойкая косметика будет смотреться как грубая маска, так как избыточное кожное сало начнет впитываться с «изнанки».

– Эта косметика чрезвычайно аллергенна.

Снимать водостойкую косметику очень трудно: для этого необходимы жесткие (в частности, спиртосодержащие) косметические средства, которыми к тому же кожу активно придется тереть. Разумеется, производители косметики выпускают и средства для ее снятия, однако эти средства далеки от совершенства.

Но если вы совершенно твердо уверены, что водостойкий макияж вам просто жизненно необходим, наносите его правильно, иначе неприятностей не избежать!

Опытные косметологи разъясняют:

– Водостойкие тональные средства нельзя наносить на основу, кремы использовать нельзя.

– Водостойкую помаду нужно наносить на сухие губы. Лучше использовать кисточку, тогда контур губ станет четче, а сами губы

будут выглядеть естественнее. После того как вы наложили помаду, нужно подождать пару минут, не артикулируя и не сжимая губ, пока состав закрепится.

– Тушь надо наносить на ресницы очень умеренно, иначе потом вы просто не сможете разлепить слипшиеся ресницы.

Постарайтесь не злоупотреблять водостойкой косметикой в повседневной жизни, если вы хотите иметь здоровую кожу...

Коса – девичья краса

Еще одна важная составляющая нашей красоты – волосы. Помните, у всех русских красавиц были роскошные косы до колен? А ведь и правда, красиво, когда волос у женщины много, когда выглядят они пышными, блестящими и здоровыми...

Как ухаживать за волосами

Если у вас красивые, сильные волосы, которые не требуют специального ухода, постарайтесь и впредь сохранить их здоровье! Как это сделать? Вот несколько простых и очень полезных советов врачей-трихологов, то есть дерматологов, занимающихся заболеваниями волос.

Правильно моем волосы

– Мыть волосы лучше 2—3 раза в неделю. Можно и каждый день, но тогда нужно осторожней подходить к выбору шампуня и уделить внимание питательным маскам.

– Голову лучше всего мыть мягкой водой: кипяченой или обычной водопроводной, смягченной питьевой содой.

– Температура воды должна быть около 50° С, она хорошо растворяет кожное сало и удаляется грязь.

– Шампунь должен, прежде всего, подходить к вашему типу волос. Лучше, если он предназначен для решения конкретной проблемы. Если не можете определиться самостоятельно, посоветуйтесь с парикмахером.

Шампунь для жирных волос содержит большое количество моющих веществ, очищающих кожу и волосы от излишков жира.

Шампунь для нормальных волос содержит меньше моющих веществ. Он очищает волосы, не мешая естественному выделению масел.

Шампунь для сухих волос содержит мало моющих веществ, в него добавлен увлажнитель, который предотвращает излишнюю сухость кожи и волос.

Мягкий шампунь для частого мытья – очень слабый, не раздражает кожу и не высушивает волосы.

Шампунь против перхоти содержит вещества, замедляющие деление клеток кожи, а также удаляет ее отмершие чешуйки. Но слишком частое его использование делает волосы тусклыми и сухими.

Если вам предложат шампунь «для всех типов волос», не покупайте его – подобных шампуней в природе просто не бывает, каждый из них призван решать ту или иную конкретную проблему.

– Шампунь должен быть качественным. Определить качество шампуня, разумеется, трудно, но он должен быть изготовлен хорошо зарекомендовавшей себя фирмой и иметь достойную цену.

– Даже хороший шампунь надо менять раз в 2—3 месяца – желательно, на продукт другой фирмы, чтобы избежать проблем,

связанных с накоплением в волосах специфических химических компонентов.

Перед мытьем обязательно расчесывайте волосы, чтобы удалить с них остатки средств для укладки (если вы ими пользовались) и перхоть. Затем смочите их водой – все слои и по всей длине. Вспеньте на голове шампунь и аккуратно распределите его по волосам, не путая волосы. Мойте волосы мягкими движениями ладоней сверху вниз. Не трите и не треплите их – волосы любят нежное обращение. Смойте шампунь под душем, так же – сверху вниз мягкими движениями.

Теперь нанесите на волосы выбранное средство после мытья и мягко помассируйте кожу головы пальцами. Расчешите (лучше щеткой!) волосы, распределяя выбранное средство по всей длине волос, и снова тщательно ополосните. После этого можно прополоскать волосы каким-нибудь полезным травяным отваром, например цветков липы, травы крапивы или подорожника.

Необходимо правильно подобрать и средства после мытья волос. Различные бальзамы, кондиционеры, маски и ополаскиватели для волос нейтрализуют щелочное воздействие шампуней. Если вы регулярно пользуетесь такими средствами ухода, ваши волосы становятся гладкими, эластичными, мягкими и шелковистыми.

Бальзам проникает непосредственно под кератиновые чешуйки волоса, заполняя образовавшиеся между ними пустоты, что выравнивает поверхность волоска. Бальзам воздействует и на волосяную луковицу – оставляет в волосяном мешочке вещества, стимулирующие рост волос и регулирующие салоотделение.

Кондиционер за счет специальных добавок обеспечивает волосам быстрое и безвредное высыхание, не отнимая у них необходимую влагу. Многие кондиционеры имеют в своем составе компоненты, нейтрализующие статическое электричество волос, которые прекращают испускать электрические заряды и «тянуться» за расческой.

Маска служит основой для процесса восстановления структуры волос, питания сухой или подсушивания жирной кожи головы. Процедура эта более глобальна, чем регулярный уход за волосами после мытья, и соответственно применяется реже – раз в 1—2 недели.

Ополаскиватель главным образом призван облегчать расчесывание волос, покрывая их защитной пленкой. Содержащиеся в

ополаскивателях в больших количествах натуральные растительные экстракты тонизируют волосы и кожу головы, обогащают их витаминами.

Правильно сушим волосы

Уметь правильно сушить волосы необычайно важно. Сейчас многие предпочитают сушить волосы феном, а не естественным способом. А зря. Именно этот способ наиболее безвреден, особенно для тонких, сухих волос, склонных к сечению. Поэтому мягко вытрите волосы, а еще лучше – просто заверните их в полотенце и промокните. Затем дайте им высохнуть самим.

Если вы все-таки предпочитаете фен, придерживайтесь следующих рекомендаций.

Опытные парикмахеры советуют:

– Сушите волосы на самом щадящем режиме, не пользуйтесь горячей струей. Горячая струя нужна только для того, чтобы «обветрить» очень мокрые волосы с расстояния. Для укладок выбирайте умеренно теплую воздушную струю, воздействуя ею на влажные и почти сухие волосы с близкой дистанции. Прохладная струя применяется как «доводочное» средство при окончании укладки.

– Чтобы длинные волосы не засасывались в фен, никогда не обращайтесь к волосам задней стороной!

– После окончания сушки волосы должны остаться чуть влажными, особенно их корни и кончики, тогда волосы не будут страдать от пересушенности.

– Недопустимо сушить волосы над газовой плитой. Во-первых, волосы можно самым натуральным образом сжечь, и, во-вторых, это один из самых быстрых способов пересушить их.

– Не рекомендуется сушить волосы, накрученные на бигуди, во время сна. Это не только лишает вас полноценного отдыха, что само по себе явно не способствует красоте. Волосы, накрученные на бигуди, чрезмерно натягиваются у корня именно в случае, если вы лежите. Это вредно для корней волос и может провоцировать их выпадение.

– Нельзя сушить мокрые волосы электрощипцами, это вредно для волос и вообще небезопасно.

– Ну и, конечно, нельзя сушить волосы феном, находясь в ванне (в воде). Элементарная техника безопасности предписывает пользоваться

электроприборами с целыми проводами, исправным корпусом, имея сухие руки и, желательно, стоя на резиновом коврикe.

Если у вас перхоть...

Опытные врачи-трихологи разъясняют:

Ваша перхоть может быть «обычной», а может служить симптомом таких заболеваний, как себорея, псориаз, отрубевидный лишай и некоторых других. Поэтому лечение перхоти всегда должно начинаться с медицинского обследования.

Купите и регулярно применяйте специальные медицинские шампуни против перхоти, они продаются в аптеке. В состав таких шампуней входят вещества, обладающие противогрибковым эффектом. Иногда для лечения перхоти применяют шампуни, содержащие соли цинка и селена, серу: они тормозят рост клеток эпидермиса. И, наконец, есть шампуни, хорошо удаляющие избыток кожного сала и уменьшающие его выработку. Они помогают избавиться от перхоти, если она является симптомом себореи и псориаза. Такие шампуни содержат деготь или смолу, получаемую при переработке каменного угля.

Попробуйте использовать шампуни против перхоти нового поколения, которые содержат ихтиол натрия (дистиллят сланцевого масла) и специальные минералопротеиновые комплексы, усиливающие кровообращение в эпидермисе и улучшающие питание волосяной луковицы. Лечение перхоти медицинскими шампунями проходит примерно в течение нескольких месяцев. Хорошо помогают в лечении перхоти кератоли-тические средства. Эти средства отшелушивают чешуйки рогового слоя. Одно из лучших средств такого рода – 10-процентная серная мазь, которую втирают в кожу головы в течение нескольких дней.

При повышенном салоотделении рекомендуется в течение месяца втирать в кожу волосистой части головы 60-процентный раствор тиосульфата натрия, 2-процентный раствор салициловой кислоты, спиртовой раствор нафталанской нефти, сульсеновую пасту.

Если вы совершенно здоровы, а перхоть все-таки есть, попробуйте пролечить их «изнутри».

– Ограничьте в своем рационе жареные, острые, пряные, жирные и сладкие продукты. Употребляйте больше продуктов, богатых

витаминами А, В1, В2, В3 и содержащих грубую клетчатку, которая нормализует процесс пищеварения, адсорбирует токсины.

– Чтобы кожа головы перестала быть сухой, восстановите нормальный водный баланс в организме: пейте больше простой чистой воды комнатной температуры – минеральной, родниковой или талой.

– Пропейте специальный витаминный комплекс для волос и кожи.

Очень эффективными в лечении перхоти нередко оказываются натуральные растительные средства.

– При жирной перхоти и выпадении волос полезно смазывать кожу головы 2—3 раза в неделю спиртовой настойкой календулы. Голову укутайте полотенцем и выдержите 30 минут. Затем волосы вымойте теплой водой.

– Залейте 1 столовую ложку сухой измельченной крапивы стаканом кипятка, настаивайте сутки, процедите. Полученный настой втирайте в кожу головы не менее 2 раз в неделю в течение 2 месяцев. Волосы не споласкивайте. Лучше всего процедуру проводить на ночь.

– Густо намажьте волосы от корней до кончиков, слегка втирая в кожу головы, кисломолочными продуктами – простоквашей, кефиром, сывороткой. Оставьте на 30 минут, после чего голову сполосните теплой водой с горчицей (Г столовую ложку сухой горчицы на Г л воды).

– Помогает справиться с перхотью репейное масло. Его можно купить в аптеке или приготовить самим: Г столовую ложку измельченных корней лопуха залейте стаканом любого растительного масла, лучше рафинированного, перемешайте. Настаивайте смесь не менее 2 недель в темном месте при комнатной температуре, процедите. Втирайте в кожу головы за Г час до мытья головы 2—3 раза в неделю в течение 3 месяцев.

И все-таки помните! Если лечение перхоти не приносит результатов в течение длительного времени, требуется обязательная консультация врача-дерматолога.

Если волосы секутся...

Почему наши, еще совсем недавно такие блестящие и красивые волосы вдруг стали тусклыми, безжизненными какими-то, а кончики у них теперь похожи на неаккуратные, лохматые метелочки? А это наши волосы заболели. Они теперь секутся.

Почему секутся?! Что случилось?

Опытные врачи-трихологи разъясняют:

Секутся волосы начинают после химической (особенно многократной) завивки, после окрашивания, а также если вы слишком часто сушите их горячим феном или не защищаете от солнца и ветра в жаркие летние дни. В таких случаях волосы пересушиваются и теряют свою природную влагу, становятся ломкими, слабыми – секутся.

Но не унывайте! Секущимся волосам можно помочь.

Опытные врачи-трихологи советуют:

– Начинайте пользоваться лечебными восстанавливающими шампунями с лецитином, витамином В5, экстрактом ромашки, липового цвета, мяты, ростков пшеницы.

– Расчесывайте секущиеся волосы только деревянными или пластиковыми щетками с крупными редкими зубцами.

– Кончики волос защищайте специальными кремами или бальзамами для секущихся волос (они продаются в аптеках). Такие кремы и бальзамы втирают в кончики волос после мытья и не смывают.

– Защиту секущимся волосам создадут и еженедельные маски для волос из миндального или оливкового масла, наносимые за 30 минут до мытья.

– Кроме того, секущиеся кончики нужно регулярно состригать: примерно каждые 6—8 недель, а если волосы длинные – не реже одного раза в месяц. И лучше всего делать это в парикмахерской горячими ножницами, которые «запаивают» кончики секущихся волос.

Народная медицина советует:

– В кожу головы втирайте репейное или любое растительное слегка подогретое масло. Оберните голову целлофаном, завяжите

махровым полотенцем. Через час волосы промойте шампунем и обязательно прополощите чуть подкисленной лимонным соком водой.

– Возьмите по 1 чайной ложке подсолнечного масла, меда, порошка хны, коньяка и 1 желток куриного яйца. Все компоненты тщательно перемешайте. Далее действуйте, как в предыдущем случае.

– Каждый раз после мытья ополаскивайте секущиеся волосы настоями липы, мяты перечной, аптечной ромашки и листьев березы – какой настой больше понравится, выберите сами.

– Можно втереть в кожу головы теплую простоквашу и надеть шапочку. Через полчаса еще раз втереть простоквашу и вымыть голову мягким шампунем.

Что нельзя делать, если волосы секутся

- Нельзя расчесывать мокрые и даже влажные волосы, чтобы не растягивать и не повреждать еще больше кончики волос.
- Нельзя пользоваться для высушивания волос феном с горячим воздухом.
- Нельзя пользоваться для укладки секущихся волос плойкой и термобигуди.
- Нельзя подвергать секущиеся волосы воздействию солнца и ветра, холода и дождя.
- Нельзя использовать для укладки закрепляющие лаки и муссы, так как они содержат высушивающий алкоголь.
- Если вы не можете отказаться от окраски волос, выбирайте красящие средства с лечебным эффектом, которые хорошо увлажняют и питают волосы.
- Нельзя делать химическую завивку до тех пор, пока секущиеся волосы полностью не восстановятся.

Что надо делать, если волосы секутся

– Больше двигайтесь, занимайтесь гимнастикой, плавайте, бегайте, катайтесь на лыжах, коньках, велосипеде. Вам нужны активное движение и физическая нагрузка.

– Спите не менее 8 часов в сутки. Крепкий, спокойный, продолжительный сон благотворно сказывается на здоровье волос.

– Исключите из своего рациона сладкие и жирные блюда. Ешьте больше овощей и фруктов, орехов и зелени.

– Пейте воду в достаточном количестве для поддержания водного баланса организма.

Если у вас выпадают волосы

Опытные врачи-трихологи разъясняют:

Причин выпадения волос огромное множество. Вот основные из них:

- генетическая предрасположенность;
- гормональные нарушения;
- снижение иммунитета;
- инфекционные заболевания кожи головы (себорея, дерматит и т. п.);
- внутренние заболевания организма (сахарный диабет, гепатопатии, железодефицитная анемия и др.);
- прием гормональных препаратов или химиотерапия;
- недостаточное кровоснабжение кожи головы и корней волос;
- воздействие внешних агрессивных факторов (покраска волос, химическая завивка, горячая укладка);
- послеродовое выпадение волос;
- экологические факторы;
- перенесение оперативного вмешательства в организм под общим наркозом;
- неправильное питание;
- стрессы.

Возможно, вы недавно перенесли какую-то серьезную болезнь, и ваши волосы именно после этого стали выпадать, редеть? Тогда вам достаточно восстановить ослабленный иммунитет – и волосы снова станут сильными и блестящими.

Может быть, у вас есть какие-то заболевания кожи головы? Тогда, прежде всего, вам нужно вылечить эти болезни – и рост волос вскоре нормализуется.

А не носите ли вы зимой слишком плотный и тугой головной убор, из-за которого у вас постоянно нарушается кровообращение кожи головы? В таком случае стоит только поменять шапку на более комфортную и гигиеничную, как проблема выпадения волос исчезнет сама собой.

После определения и устранения неблагоприятных причин можно приступить к восстановлению нормального роста волос.

Опытные врачи-трихологи советуют:

– Каждый вечер перед сном расчесывайте волосы несколько минут специальной массажной щеткой для волос.

– Еще эффективнее способствует укреплению волос массаж руками. Делайте активные растирающие кожу головы круговые движения пальцами по 3 раза от периферии головы к центру – со всех сторон. Те же движения повторяйте 3 раза от центра к периферии. Такой массаж проделывайте по 3—4 минуты каждый день, а еще лучше – 2 раза в день, утром и вечером.

– Побалуйте свои волосы питательными масляными масками. Касторовое и репейное масла препятствуют выпадению волос. Выберите одно из этих масел. Затем купите в аптеке витамины группы В в капсулах, смешайте содержание 1 капсулы с 2 столовыми ложками масла, вотрите смесь в кожу головы, покройте голову полиэтиленовой шапочкой на 20—30 минут (вместо шапочки можно использовать обыкновенный полиэтиленовый пакет) и укутайте голову полотенцем. Тщательно промойте волосы.

– Раз в неделю делайте для волос маски из кисломолочных продуктов. Простокваша или любые другие кисломолочные продукты богаты витамином В1, который жизненно необходим для роста волос.

– Используйте шампуни против выпадения волос, которые сегодня можно купить в любой аптеке.

– Не расчесывайте мокрые волосы, старайтесь как можно меньше пользоваться средствами для укладки, а также феном, утюжками для распрямления или плойками.

– Ешьте побольше продуктов, содержащих витамины В (мясо кролика, зеленый горошек, крупы, мясо ягненка) и С (киви, цитрусы).

Народная медицина советует:

– Предотвратить излишнее выпадение волос можно с помощью масок из косметической глины или морской соли. Вотрите их во влажные волосы, оставьте на 15 минут и затем смойте теплой водой. Глина и морская соль обладают адсорбирующими свойствами и помогают очистить волосяной фолликул от излишнего жира.

– В качестве масок можно использовать травы. Заварите в термосе травы шалфея, зверобоя, крапивы и бессмертника (по у 2 чайной

ложки каждой травы на 1 стакан воды), оставьте на 4 часа. Добавьте бесцветную хну и получившуюся кашицу наносите на кожу головы перед мытьем.

– При обильном выпадении волос для втираний используйте настойку из красного стручкового перца: 1 часть красного перца залейте 10 частями 70-градусного спирта, настаивайте 6– 7 дней и процедите. Затем настойку разведите кипяченой водой в соотношении 1: 10 и 2– 3 раза в неделю, желательно на ночь, втирайте в кожу волосистой части головы.

Опытные врачи-трихологи предупреждают:

Если причиной выпадения волос стал гормональный всплеск в организме (роды или менопауза), то придется просто переждать, пока организм восстановит естественный гормональный фон. Но и во время ожидания необходимо делать описанные выше процедуры, чтобы постараться максимально сократить выпадение волос.

Желаете покраситься?

Итак, решено, меняем цвет волос, а значит, и весь свой имидж! С чего начнем? Разумеется, с выбора красящего средства.

Выбираем краску для волос

Казалось бы, что тут сложного – выбрать краску? Какой цвет на коробочке приглянулся, ту коробочку и бери! А вот и нет!.. Выбор краски для волос – это целая наука. Вот смотрите: можно выбрать просто оттеночное средство, можно мягкую краску, можно стойкую, можно отдать предпочтение осветляющим средствам... Давайте разбираться.

Оттеночные средства служат для кратковременного придания волосам нового оттенка. Они создают на поверхности волоса цветную пленку, быстро смываются, практически не повреждают волосы. Правда, подходят оттеночные средства в основном для светлых волос, на темных эффект от их применения будет практически незаметен. Самые яркие цветовые гаммы получаются при использовании красно-рыжих и сине-бакла-жановых оттеночных средств.

Мягкие краски более стойки, чем оттеночные средства. Они содержат окислитель, но он достаточно щадящий. Смываются мягкие краски после 10—20 раз мытья.

Стойкие краски помогут вам изменить внешность кардинально. Но, к сожалению, они содержат сильные окислители, которые могут отрицательно сказаться на здоровье волос.

Осветляющие средства используют для обесцвечивания (на 3—5 тонов и более) темных волос перед использованием самых светлых оттенков краски. Имейте в виду: эти средства оказывают разрушающее действие на структуру волос. После их применения придется долго пользоваться лечебными шампунями, бальзамами и специальными лечебными средствами для интенсивного восстановления волос.

Разобравшись с тем, какое средство нам требуется, перейдем к выбору цвета волос.

Опытные стилисты советуют:

– Самое главное – выбрать правильную комбинацию цвета глаз, тона кожи и цвета волос: светло-голубые глаза и светлая кожа – светлые волосы;

карие глаза и темная, очень загорелая кожа – темные волосы;

зеленые, темно-голубые глаза и светлая кожа или голубые глаза и слегка загорелая кожа – «светлый блондин», «блондин», «темный блондин»;

зеленые, темно-голубые глаза и средне-загорелая кожа – «темный блондин», «светлый шатен», «шатен»;

зеленые, темно-голубые глаза и очень загорелая кожа – любые оттенки.

– Если ваша кожа покрыта *веснушками*, даже не пробуйте становиться «платиновой блондинкой» или «жгучей брюнеткой» – эти цвета подходят только для женщин с очень гладкой и чистой кожей, во всех других случаях они будут подчеркивать малейшие дефекты лица.

– Если вы *легко краснеете*, у вас очень *нежная, чувствительная кожа*, лучше избегать любых оттенков красного («бургунди», «красное дерево», «красное вино»).

– Если у вас *бледная кожа*, выбирайте цвета «пепельный блондин», «красное вино», «красное дерево», «баклажан», «темно-коричневый», «черный».

– Ну, а если у вас кожа *матовая*, как говорится, «персиковая», вам категорически не подойдут холодные тона типа «пепельного блондина», отдайте предпочтение тонам «медовая блондинка», «теплый шоколад», «имбирь», «темный коричневый».

Приступаем к окраске

Как покрасить волосы самим? Давайте прислушаемся к советам специалистов.

Опытные парикмахеры рекомендуют:

1. Нанесите красящий состав на чистые влажные волосы по всей длине.

2. Наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову каким-нибудь старым (чтобы было не жалко испачкать) теплым платком.

3. Время воздействия определяется производителем. По истечении этого времени тщательно смойте краску теплой водой.

4. При повторном окрашивании сначала нанесите часть красящего состава на корни волос, а спустя примерно треть от всего указанного производителем времени нанесите оставшуюся смесь на всю длину волос.

5. Если на упаковке вашей краски для волос есть рекомендации после окрашивания использовать определенные бальзамы или ополаскиватели, не пренебрегайте этими советами – иначе цвет волос быстро потускнеет, поблекнет. Весь процесс займет у вас примерно 30—40 минут или чуть больше.

Тонирование волос

Тонирование волос – это окрашивание их более легкими по сравнению со стойкими красками оттеночными средствами. Процедура хороша тем, что позволяет попробовать разные оттенки перед серьезной покраской и выбрать наиболее подходящий для вас цвет. Кроме того, тонирование идеально подходит тем женщинам, которые любят экспериментировать и часто менять оттенок волос согласно веяниям моды. Кроме того, тонированием можно не только изменить оттенок, но и сделать природный цвет более ярким и насыщенным.

Краски для тонирования совершенно не затрагивают внутреннюю структуру волоса, а лишь обволакивают его, поэтому волосы остаются здоровыми.

Тонирование можно выбрать интенсивное или щадящее. При помощи интенсивного тонирования можно добиться осветления на пару тонов или окраски в любой темный цвет. Краски для интенсивного тонирования не содержат аммиак, в них очень мало окисляющих веществ; держатся такие краски на волосах примерно 2 месяца. Краски для щадящего тонирования содержат различные витамины и добавки, которые облегчают расчесывание и ухаживают за волосами, не нарушая их структуру. Держатся они на волосах примерно 2—4 недели.

Для самого легкого тонирования краски вообще не нужны – придать нужный оттенок волосам помогут оттеночные шампуни, муссы, пенки и спреи. Правда, и продержатся такие средства недолго: стоит пару раз помыть голову – и от них не останется и следа.

Итак, приступим к тонированию. Краску для тонирования выдавите на ладонь и нанесите на влажные волосы по всей их длине. После этого расчешите волосы неметаллической расческой с широкими зубьями, чтобы краска распределилась равномерно. Выдержите время, указанное в инструкции, и промойте волосы водой.

Если краска попала на кожу, ее легко можно смыть смоченной в спирте ваткой.

При тонировании волос оттеночным шампунем наносите его на волосы дважды. Второй раз шампунь следует оставить на волосах на 3—5 минут и только после этого смыть. Чем дольше оттеночный шампунь остается на волосах, тем ярче получается оттенок.

При тонировании можно использовать как один, так и нескольких оттенков. Этой процедуре часто предшествует осветление отдельных локонов. Однако если добавляют к собственному цвету более темные пряди, волосы обесцвечивать не нужно. Для достижения эффекта натуральности применяется не больше трех оттенков, близких к собственному цвету.

Опытные парикмахеры советуют:

– Лучше всего ляжет тон, наиболее близкий к натуральному цвету. А вот осветлить темные волосы с помощью тонирования невозможно – светлые оттеночные средства на темных волосах не будут видны.

– Светлыми оттенками при тонировании можно добиться эффекта выгоревших волос, что очень красиво смотрится на длинных волосах.

– Тонирование позволяет замечательно экспериментировать с медными и рыжими оттенками, особенно темным блондинкам и русоволосым.

– За несколько месяцев до тонирования волос, так же как и перед окрашиванием, нужно отказаться от использования хны, чтобы не получить незапланированного оттенка.

– Очень полезно пройти перед тонированием курс укрепления ослабленных и тусклых волос, ведь даже самые щадящие красящие средства не являются совершенно безвредными.

– После тонирования необходимо ухаживать за волосами с помощью специальных средств – шампуней, бальзамов и масок для окрашенных волос.

Мелирование волос

Мелирование, или частичное окрашивание волос, – самое щадящее окрашивание из всех известных. Если темные волосы все время осветляются, то с помощью мелирования можно создать эффект светлых волос, травмируя только часть, а не все волосы полностью. При мелировании отрастаемые корни волос меньше бросаются в глаза, нежели при обычном окрашивании. Когда волосы отрастают, мелирование делается только на корни.

С помощью мелирования можно аккуратно замаскировать седые волосы (разумеется, если у вас их не слишком много!). Кроме того, мелирование позволяет, не прибегая к радикальной окраске, сделать волосы ярче и интереснее.

Опытные парикмахеры советуют:

– Если вы не любите радикальных перемен в жизни, выберите *традиционное мелирование с помощью шапочки с дырочками*. В дырочки вытягиваются отдельные прядки, на которые наносится специальная пудра одного тона. После традиционного мелирования голова будет выглядеть «живенько», но достаточно однотонно.

– Если вам хочется попробовать разнообразить окрас вашей головы, попробуйте *американское мелирование*. Этот способ позволяет с помощью бликов придать волосам живой и естественный вид, а также зрительно увеличить их объем. Секрет американского мелирования заключается в том, что в процессе его выбирают не один, а два или даже четыре оттенка краски. Чем больше тонов, тем интереснее результат.

– Имейте в виду: американское мелирование лучше всего смотрится на темных волосах любой длины, у блондинок контрастные пряди на светлом фоне выглядят не слишком хорошо.

– *Мелирование «Мажимеш»* делают при помощи краски на кремовой основе с добавлением воска. Это щадящий метод работы с волосами, он подходит даже для слабых волос. Краска для «Мажимеша» не содержит пергидроля, поэтому, если вы хотите получить белокурые оттенки, этот способ – не для вас. Максимальный эффект, который может гарантировать «Мажимеш», – медовый цвет

прядей. «Мажимеш» лучше выбирать тем, у кого волосы светлые или светло-русые; на темных волосах это мелирование будет практически незаметно.

– *Мелирование «Балияж»* – окрашивание только кончиков волос. Великолепно смотрится на коротких волосах и градуированных стрижках. Не подходит для длинных волос и волос средней длины.

– *Crazy colors («безумные цвета»)*, как вы, наверное, уже сами догадались, это мелирование с использованием очень ярких и необычных цветов – фиолетового, малинового, зеленого, синего, красного... в общем, чего только ваша душенька пожелает! Обесцвеченная прядь окрашивается с помощью специального нестойкого геля, который смывается за 6—8 раз. Все подобные гели, которыми пользуются в хороших салонах, имеют щадящую основу и практически безвредны для волос.

Опытные парикмахеры предупреждают:

Какой бы вид мелирования вы ни выбрали, не забывайте, что после этой процедуры волосы становятся хрупкими, ломкими и требуют бережного к себе отношения. Стоит использовать бальзам-кондиционер после каждого мытья волос, а раз в неделю делать восстанавливающую маску для волос.

Колорирование волос

Сложное многоцветное колорирование – это способ окрашивания волос отдельными прядями с применением двух или более близких по тону красителей. При колорировании может использоваться от двух-трех до десяти оттенков. Для окрашивания используются профессиональные краски. Время воздействия краски – от 30 минут до 2– 2,5 часов.

Не бойтесь экспериментировать! Сегодня в салонах используются новые технологии колорирования волос по трафарету, которые позволяют создавать на волосах подобие правильного геометрического узора с использованием очень смелых оттенков красных, фиолетовых, золотистых.

Опытные парикмахеры советуют:

– Многоцветное колорирование годится женщинам любого возраста, но следует подходить к выбору оттенков вдумчиво. Женщинам зрелого возраста предпочтение лучше отдавать естественным оттенкам, а цветовые переходы решать в одной гамме. Молодым подходят яркие пряди, даже синие, зеленые, красные. Это так называемое неоновое колорирование, которое постепенно из шоу-бизнеса перешло в нашу повседневную жизнь.

– Если вы хотите, чтобы колорирование действительно украсило вас, обращайтесь в салоны, которые оказывают подобные услуги, а не в обычные недорогие парикмахерские.

Химическая завивка волос

Конечно, химическая завивка волос сегодня уже не актуальна. И все-таки есть женщины, которые – пусть и наперекор моде! – так и тянутся к милым кудряшкам, обрамляющим их головки. И уж коли вы решитесь делать «химию», давайте немного поговорим о том, какой она бывает.

Существует несколько видов химической завивки.

– *Завивка на кислотной основе* обеспечивает стойкую фиксацию, подходит для всех типов волос, но оказывает на волосы сильное воздействие.

– *Щелочная завивка* мягче воздействует на волосы и придает локонам естественный вид, но подходит не для всех типов волос и держится не более 3 месяцев.

– *Нейтральная завивка* мягко воздействует на волосы. Подходит для всех типов волос, одинаково хорошо воздействует на всех участках волос.

– *Аминокислотная завивка*. Аминокислоты и протеины, содержащиеся в составе, во время процедуры проникают внутрь волос и помогают им скорее восстановиться.

– *Химическая завивка на кислотной основе с использованием тиоглюколиевой кислоты* не приводит к сильному набуханию волос, которое для них вредно, имеет нейтральное значение pH. Но для гладких и прямых волос эта завивка не подходит, она непрочная – через 4–6 недель локоны становятся менее пышными.

Различают также несколько типов химических завивок.

– *Завивка на папильотках* создает эффект естественно вьющихся волос с ниспадающими друг на друга легкими волнистыми локонами.

– *Спиральная завивка* прекрасно подходит для длинных волос. После завивки мелкие спирали вьются кольцами, не перекручиваясь друг с другом.

– *Химическая завивка «на косичку»* подходит для волос до плеч и ниже. Обработке химическим составом подвергаются пряди, заплетенные в мелкие тугие косички, концы которых закручены на коклюшки.

– *Химическая завивка «на шпильку»* хорошо смотрится на волосах длиной до плеч. Пряди волос накручиваются на шпильку, выполненную из неметаллического материала.

– *Химическая завивка с подкручиванием второй коклюшки* – часть пряди накручивают на одну коклюшку, а затем подкручивают вторую. В результате получаются завитки различной крупности.

– *Химическая завивка «детская»*. Цель ее – исключить влияние состава на кожу головы. Голова покрывается полиэтиленовой шапочкой, через отверстия в ней вытягиваются пряди, и делается обычная химическая завивка.

– *Химическая завивка «близнец»* для волос до плеч и ниже, при которой половина пряди имеет завитки в форме вертикальных локонов, а половина – в форме горизонтальных.

– *Прикорневая химическая завивка* выполняется на часть пряди, прилегающей к коже головы, для создания пышности у корней или для получения завитков у корней волос в случае, если волосы, ранее подвергавшиеся химической завивке, отросли.

Как вы, наверное, сами понимаете, любая химическая завивка оказывает негативное воздействие на структуру волос. Как свести к минимуму эти последствия?

Опытные парикмахеры советуют:

– Не красьте волосы перед химической завивкой.

– Если вы больны, отложите химическую завивку.

– Выбирайте для завивки средства, содержащие меньше спирта и много питательных веществ.

– Для мытья волос после химической завивки пользуйтесь специальным шампунем для волос с химической завивкой или мягким шампунем для поврежденных и ослабленных волос.

– Чтобы увлажнить и укрепить волосы, вернуть им блеск и шелковистость, делайте маски для волос, содержащие полезные вещества (увлажняющий пантенол и кератин, коллагены, шелковые протеины), а также горячие маски с использованием масла для волос.

– После химической завивки кончики волос часто начинают сечься, поэтому регулярно состригайте концы волос или наносите на них специальный крем.

– Для лучшего сохранения локонов расчесывайте волосы только расческами с широкими зубьями.

Как распрямить волосы?

А если все в вашей жизни наоборот? Если с детства вы являетесь обладательницей шикарных кудрей, а вам ну просто ужасно хочется иметь прямые блестящие волосы (кстати, именно прямые волосы сейчас в моде)? Что делать?

Есть три способа выпрямления волос.

Способ первый. Вы подбираете специальный набор средств по уходу за волосами. Например, шампунь для кудрявых волос с кондиционером-ополаскивателем. После его применения волосы расчесываются легче. Моете волосы выбранным средством и начинаете отжимать – медленно и постепенно, начиная от корней. Отжав таким образом волосы, вы наносите на них средство для выпрямления волос с глицерином. Процедуру придется проводить каждый день. Вы готовы? Нет? Тогда предлагаем другой способ.

Способ второй. Это процедура, обратная химии, которая проводится с помощью химических же препаратов – гидроокиси натрия и тиоглико-лата аммония. Выбирать препарат для процедуры придется вам, так что не ошибитесь.

Опытные парикмахеры предупреждают:

– Чем больше содержится в средстве гидроокиси натрия, тем сильнее волосы распрямятся, но и повреждения их будут значительны.

– Тиогликолат аммония не нанесет такого вреда волосам, но он менее эффективен и крутые локоны не распрямит.

– Поддерживать прическу придется раз в два месяца, и с каждым разом ваши волосы будут получать все более сильные повреждения.

Способ третий. Можно распрямлять волосы при помощи термического воздействия. При правильном выполнении процедуры волосы выпрямляются на довольно длительный срок и не так сильно повреждаются.

Выделяют три типа термического выпрямления:

– легкое, устраняет до 60 процентов курчавости;

– среднее – до 75 процентов;

– жесткое, курчавость устраняется полностью.

Опытные парикмахеры предупреждают:

– Категорически противопоказано термическое распрямление после химической обработки волос.

– Все способы распрямления наносят вред волосам, сжигая их. После подобных процедур волосы обязательно придется лечить.

Как заплести африканские косички?

Африканские косички можно сплести из своих волос, если их длина – не менее 30—40 см. Если же у вас короткие волосы, а косички все равно очень хочется, в волосы вплетаются искусственные прядки самых разных цветов.

Опытные парикмахеры предупреждают:

– Африканские косички нельзя делать на ослабленных и поврежденных волосах.

– Любую проблему с кожей головы необходимо решить до обретения африканских косичек. Ведь после заплетания косичек кожа головы во многих местах оказывается открытой, и все ваши проблемы, все косметические дефекты оказываются на виду.

– Африканские косички рекомендуется заплетать не на свежeweымытые волосы, а на уже слегка загрязнившиеся, так будет быстрее и надежнее.

– Если вы заплели себе косички, о расческе, разумеется, можно забыть.

– Голову можно мыть, как и раньше, используя тот же шампунь. Но наносить его надо только у корней волос и мягкими массирующими движениями распределять по коже головы. Косички моют очень аккуратно, бережно, в направлении от корней волос к кончикам.

– Высушивать африканские косички лучше естественным путем. В крайнем случае – прохладной или чуть теплой струей воздуха из фена.

– Через несколько месяцев косички придется расплести – они будут выглядеть неаккуратно, да и цвет собственных волос и вплетенных косичек будет сильно различаться. Расплести косички самостоятельно вам не удастся – лучше обратитесь в тот же салон, где вам их делали. А дальше выбор за вами – можно заплести все снова, а можно попробовать что-нибудь новенькое.

Бархатные ручки

Слово «маникюр» произошло от латинского manus – рука и cure – уход, и означает гигиеническую обработку с целью придания рукам красивого вида, а также профилактики возможных заболеваний, связанных с кожей рук и ногтями. Кроме того, специалисты выделяют еще и так называемый медицинский маникюр, который необходим людям, страдающим различными кожными или грибковыми заболеваниями.

Уход за руками

Если вы хотите, чтобы ваши руки были красивыми, не пожалейте времени для ухода за ними. Очищайте кожу рук с помощью **пилинга**. Скраб нанесите на кожу рук и мягко и бережно втирайте в нее круговыми массирующими движениями. Такую процедуру рекомендуют проводить 1—2 раза в неделю. В результате пилинга роговой слой истончается, а проникновение компонентов кремов и ванночек улучшается.

Не забывайте 2—3 раза в неделю делать для рук **ванночки**.

– Возьмите 1 столовую ложку ромашки, 2 столовые ложки липового цвета, 1 столовую ложку зверобоя, 0,5 л воды. Травы смешайте, залейте кипятком, оставьте настаиваться в течение 20 минут, немного остудите. В миску налейте горячий отвар и погрузите в него руки на 15—20 минут, затем осушите мягкой салфеткой.

– Возьмите 0,5 л воды, 1 столовую ложку крахмала, 1 столовую ложку кефира. Залейте крахмал теплой водой, добавьте кефир, тщательно размешайте. Руки опустите в ванночку на 15—20 минут, потом осушите салфеткой, не ополаскивая, смажьте руки питательным кремом.

Очень важны при правильном уходе за руками и регулярные (не реже 2 раз в неделю) **маски для рук**.

– В оставшуюся от сваренного кофе гущу добавьте немного меда и сметаны. Натрите руки этой массой, помассируйте и смойте теплой водой. Руки смажьте увлажняющим кремом.

– Натертую сырую картофелину смешайте с 1 чайной ложкой меда и добавьте несколько капель лимонного сока. Намажьте маску на руки, подержите ее минут пять и смойте.

– Возьмите 1 яичный желток, 1 столовую ложку меда, 2 чайные ложки сока лимона, 1 столовую ложку льняного масла. Желток взбейте, постепенно добавляя мед, затем влейте лимонный сок и масло, тщательно перемешайте. Наложите маску на тыльную сторону кистей рук на 15—20 минут, смойте теплой водой, затем осушите руки мягкой салфеткой.

Каждый раз, делая маску для рук, **массируйте** кожу, только очень нежно, стараясь ее не растягивать. Специалисты советуют начинать массаж с кончиков пальцев, следом перейти непосредственно на сами пальцы, затем – на ладонь. Заканчивать массаж нужно на тыльной стороне кисти.

Кстати, рефлексотерапевты давно доказали, что на пальцах находится масса активных точек, воздействуя на которые можно тонизировать весь организм. Если у вас плохое настроение, помассируйте хорошенько указательные пальцы. Если вас донимают магнитные бури, активно разотрите палец безымянный. А лучше всего – массаж всех пальцев. Он нормализует работу внутренних органов и успокаивает нервы.

Регулярно используйте **кремы для рук**. Кремы бывают двух видов – увлажняющий и защитный. *Защитный* лучше использовать в течение дня, так как он покрывает кожу специальной пленкой. *Увлажняющий крем* для рук используйте на ночь.

Если рукам нужна быстрая реанимация, помогут масляные обертывания, устраняющие сухость и трещины. Руки вымойте теплой водой, заверните в салфетки, смоченные в теплом растительном масле, наденьте тонкие перчатки (трикотажные или шерстяные). Продолжительность обертывания – 1—1,5 часа. Затем обертывание снимите, остатки масла вотрите в кожу и вытрите руки салфеткой.

Если *руки все время влажные*, применяйте старинные народные рецепты.

– 1 чайную ложку дубовой коры и 1 чайную ложку зверобоя залейте 0,5 л кипятка и проварите 10 минут. Отвар процедите и добавьте в него 2—3 чайные ложки столового уксуса. Этим раствором протирайте руки.

– Мойте руки холодной водой с мылом.

– Делайте ванночки из крепкого чая, настоя шалфея, дубовой коры, тысячелистника, липы, ромашки, соляные.

Все эти процедуры лучше делать перед сном.

Уделяйте внимание локтям! Кожа на них особенно сухая, поэтому при мытье локти полезно потереть пемзой легкими круговыми движениями, чтобы не поцарапать кожу.

Очень хорошо очищает кожу на локтях лимонный сок. После очистки кожу на локтях смажьте круговыми движениями жирным

питательным кремом или оливковым маслом. Избыток жира снимите бумажной салфеткой.

Для смягчения кожи на локтях полезны ванночки из подогретого масла продолжительностью 10—15 минут.

Как укрепить ногти?

Укрепление ногтей начинается с профилактических процедур. Во-первых, постарайтесь до минимума ограничить контакт рук с порошками и моющими средствами. Во-вторых, принимайте витамины, микроэлементы и, конечно, кальций (обязательно в комплексе с витамином D). Старайтесь включать в свой ежедневный рацион миндаль, инжир, финики, молочные продукты, рыбу и красное мясо. Очень полезны для ногтей морковный сок и шпинат.

Опытные специалисты маникюра советуют:

– Для укрепления ногтей принимайте медицинский желатин: по 5 г в день в течение 1 месяца, через месяц курс повторите.

– Регулярно пользуйтесь маслом для ногтей и кремом для кутикулы (продаются в аптеке). Состав готовых средств для укрепления ногтей самый различный: аллантоин и пантенол эффективно заживляют кутикулу, особенно после обрезного маникюра. Рост ногтей стимулируют липосомы и питательные вещества. Кремы, содержащие серные аминокислоты, кератин, протеины и витамин С, укрепляют ногти и повышают их сопротивляемость вредным воздействиям окружающей среды.

– Укреплению ногтей способствует массаж области кутикулы. Массаж производят очень мягкой щеткой, предварительно намыленной глицериновым или детским мылом. При этом происходит легкий пилинг, освобождающий кутикулу от отмерших чешуек кожи и предупреждающий образование неэстетичных трещин.

Народная медицина рекомендует:

– Хорошо укрепляют ногти такие компрессы: 70 мл воды, 25 мл глицерина, 5 г квасцов.

– Полезно для ногтей и натуральное оливковое масло, в которое добавлено несколько капель лимонного сока. Масло нанесите на ногти, наденьте хлопчатобумажные перчатки и оставьте на ночь. Проводите такую процедуру 1—2 раза в неделю.

– Если ногти стали бледными, даже синеватыми, на них появились белые точки, попробуйте несколько раз в день натирать их лимоном.

Секреты маникюра

Для того чтобы правильно провести маникюр, важно подобрать нужные пилки.

Если у вас крепкие ногти, то смело можете воспользоваться инструментом песочного или сапфирового видов.

Если вы не можете похвастаться такими ногтями, предпочтите мелкозернистые пилки полукруглой формы с буферной зоной, которые отшлифуют ноготь и сохранят его структуру.

Сразу же откажитесь от железных инструментов – это вчерашний день. Основа для пилки должна быть резиновой или картонной.

Зеркальный блеск ногти приобретают при помощи полировщика, который имеет четыре рабочие поверхности с нанесенными цифрами, указывающими на последовательность полировки.

Опытные специалисты маникюра советуют:

– Подпиливать можно только сухие ногти, влажные могут начать расслаиваться.

– Движения при подпиливании ногтей нужно вести только в одном направлении – от кончика ногтя к его лунке.

– Форму ногтей нужно выбирать правильно: квадратные ногти украшают только длинные и тонкие пальцы, в остальных случаях лучше подойдет классическая овальная форма ногтей.

– Кутикулу ни в коем случае не нужно обрезать! Лучше нанесите на нее специальную жидкость, которая бережно размягчит кожу вокруг ногтя и будет препятствовать ее дальнейшему росту. Затем палочкой с «копытцем» из мягкой резины аккуратно сдвиньте кожу вокруг ногтя назад.

Для удаления заусенцев хорошенько распарьте руки в теплой ванночке с 1 чайной ложкой глицерина или щепоткой соли, а затем вытрите их насухо чистым полотенцем. Специальными щипчиками для удаления заусенцев осторожно скусите заусенец, располагая щипчики почти перпендикулярно к коже. Не забудьте перед процедурой продезинфицировать щипчики в спиртовом растворе. Мелкие порезы и ранки также обработайте любым дезинфицирующим средством.

На ногти сначала нанесите лак-основу, благодаря ему главный цвет получится более глубоким и ровным. Он должен подсохнуть в течение нескольких минут. Затем наложите лак выбранного цвета. Чтобы лак лег ровно и красиво, сначала кисточкой коснитесь середины ногтя и лишь потом мягко продвиньте ее к краю. Не отрывая кисти от ногтя, ведите ее вверх к кончику с легким нажимом. Оставшимся лаком аккуратно закрасьте боковые стороны ногтя. Таким же образом нанесите и второй слой. Для более быстрого высыхания лака ногти можно подержать под струей холодной воды.

Излишки лака с кутикулы уберите обыкновенной ватной палочкой, смоченной жидкостью для снятия лака.

Лак выбирайте с учетом оттенка кожи и формы ногтей:

- при желтоватом оттенке кожи хороши теплые тона – классический красный или розовый;
- длинные миндалевидные ногти украсят любые интенсивные оттенки, темные, благородно-матовые цвета;
- ногти, поверхность которых имеет бороздки или неровности, не стоит покрывать перламутровым лаком, так как дефекты станут еще заметнее;
- зрительно удлинить короткие ногти можно при помощи светлых и перламутровых лаков, нанесенных так, чтобы края ногтя оставались незакрашенными.

Соблюдайте эти нехитрые правила, и ваши ногти всегда будут здоровыми, аккуратными и красивыми!

Ухоженные ножки

Уход за ногами не менее важен, чем уход за руками и лицом, и заслуживает достойного внимания и времени – кожа на ногах легко становится сухой. На ступнях недостаточный уход за ногами приводит к значительному утолщению кожи за счет быстрого разрастания рогового слоя. За ногами надо любовно ухаживать каждый день, вернее, каждый вечер.

Как ухаживать?

Уход за ногами

Каждый вечер делайте горячую **ванночку для ног** в течение 15—20 минут.

Для очищающей ванночки:

1—2 чайные ложки пищевой соды растворите в 1 л воды, добавьте 1 столовую ложку мыльной стружки.

Тонизирующая ванночка делается с горстью соли в 3 л теплой воды. После ванны ополосните ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 чайная ложка на стакан воды).

Для успокаивающей и укрепляющей ванны:

2 столовые ложки смеси ромашки, льняного семени и хвои залейте 1 л кипятка, дайте настояться в течение 20—30 минут и вылейте настой в таз с водой.

После ванночки очистите места на ногах, где кожа огрубела, с помощью мелкозернистой пемзы или специальной педикюрной щеточки с жесткой щетиной.

Раз в неделю можно почистить пятки специальным скрабом для ног. Его наносят на шлифовальную пилочку и легкими круговыми движениями в течение 2—3 минут протирают кожу на пятках, затем ополаскивают водой и повторяют процедуру снова.

После ванночки сделайте **массаж ног**.

Возьмите две сухие щетки с щетиной средней твердости и растирайте ноги одновременно круговыми движениями – от стоп кверху до паховых складок. Массаж продолжайте до покраснения кожи.

После массажа нанесите на кожу жирный крем, двигаясь от пальцев к пятке. Крем для ног делает ступни мягкими, розовыми и нежными.

А самый лучший крем – тот, который вы сделаете своими руками.

– Тщательно перемешайте 1 желток с 1 столовой ложкой подсолнечного масла, затем, постоянно помешивая, влейте 1 столовую ложку уксусной эссенции и 1 чайную ложку скипидара. Наносите крем на стопы массажными движениями.

– Купите любой, самый простой, но свежий (посмотрите срок изготовления) крем для жирной кожи. В аптеке приобретите витамин А в жидком виде. Смешайте 10—15 г крема и 10—15 капель витамина до однородной массы и сразу же нанесите эту смесь на ноги, хорошенько втирая в кожу.

А еще обязательно нужно делать **маски для ног**.

– Особенно хороши ножные маски из голубой глины. Делаются они просто: разведенную глиняную кашицу нанесите на ступни. После высыхания глину смойте теплой водой и смажьте ноги кремом.

– Растворите 10 таблеток аспирина без оболочки в небольшом количестве воды, можно добавить ложку лимонного сока. Должна получиться кашица. Этой кашицей смазывайте распаренные пятки, натоптыши, мозоли. Сверху обмотайте пленкой и наденьте носки. Подождите 15—20 минут, после чего аккуратно обработайте пемзой.

– При огрублении подошв растворите в 2 л горячей воды 1 чайную ложку соды и 1 столовую ложку настируганного хозяйственного мыла. Ежедневно на ночь держите ноги в этой воде 20—30 минут. После ванночки стопы смажьте жирным кремом.

– Для смягчения и увлажнения кожи ног делайте 2—3 раза в неделю питательную маску: смешайте 4 столовые ложки густого кефира, 100 г обезжиренного творога, 1 чайную ложку свежего лимонного сока. Нанесите ее на кожу ног на 20 минут, затем снимите остатки маски мягкой салфеткой.

Если ноги потеют...

Потливость ног – серьезная проблема. Она приводит к эрозиям, огрублению кожи, грибковым инфекциям. Повышенная потливость стоп наблюдается у людей с вегетососудистой дистонией, анемией и плоскостопием.

Опытные косметологи-дерматологи советуют:

Эту проблему нужно решать комплексно: изнутри и снаружи.

Средства для приема внутрь:

- настой шалфея – по 0,5 стакана 2 раза в день в течение месяца;
- настойка пиона или вереска – по 30—40 капель 3 раза в день в течение 30—40 дней;
- водочная настойка перегородок грецких орехов – по 30—40 капель 3 раза в день в течение месяца. Перегородки измельчить в кофемолке и залить водкой так, чтобы они были полностью закрыты. Настаивать 5—7 суток в темном месте при комнатной температуре;
- отвар из листьев ежевики, душицы, крапивы и мелиссы, смешанных в равных пропорциях, – по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Средства для наружного применения:

- контрастные ванночки для тренировки сосудов. Начинать и заканчивать теплой водой – 40—50° С. Температура холодной воды – 15—20° С. Делать 3—4 опускания по 1 секунде. После процедуры ноги промокнуть, нанести крем с камфарой или ментолом и надеть носки;
- ванночки со слабым раствором марганцовки или отваром коры дуба – не чаще 2—3 раз в неделю, чтобы не пересушить кожу;
- ванночки с эфирными маслами розмарина, сосны или лаванды;
- протирать сухую кожу 1-процентным раствором формалинового спирта, салициловым спиртом или формидроном – 2—3 раза в неделю;
- присыпки, в состав которых входят уротропин, борная кислота, тальк, окись цинка и квасцы жженые. Присыпку можно насыпать в носки, колготки не чаще 3 раз в неделю.

Эрозия.

Весной между пальцами ног часто появляются краснота и высыпания в виде мелких пузырьков. Если такое с вами приключилось, нужно срочно сменить обувь на более удобную, просторную для ног и изолировать пальцы друг от друга небольшим бинтом. Затем вы должны добиться скорейшего образования корочки на пораженных местах. И только потом достать из аптечки заживляющую и восстанавливающую кожу мазь. Но если при этом вы не будете бороться с причиной эрозии – потливостью, то вскоре все повторится вновь.

Опытные дерматологи-косметологи советуют:

– Для ускорения образования корочки 2 раза в день по 15 минут делайте примочки 2-процентным раствором борной кислоты, 0,25-процентным раствором нитрата серебра или ярко-красной марганцовкой. Раствор должен быть прохладным.

– Пораженные участки кожи можно смазывать и любым анилиновым красителем – зеленкой, фукорцином.

– В качестве заживляющих мазей используйте желе «Солкосерил», метилурациловую мазь, облепиховый крем.

Натоптыши

Если кожа у вас на ногах излишне сухая, она будет часто краснеть, воспаляться, так как кожный барьер повреждается. Роговой слой будет утолщаться, и возникнут натоптыши. Что делать?

Опытные дерматологи-косметологи советуют:

– В первую очередь откажитесь от мыла. Мойте ноги только мягким гелем или пенками, не содержащими щелочи.

– После мытья тщательно споласкивайте ноги и *вытирайте их досуха*.

– Перед сном на кожу наносите масло первого холодного отжима – оливковое, авокадо, зародышей пшеницы, семян огуречника, кукурузное и делайте легкий массаж.

– На ночь, после распаривания ног, приложите на ороговевшую кожу на ступнях тонко нарезанные ломтики лука, затем обмотайте ноги полиэтиленовыми мешочками и бинтом, сверху наденьте носки. Утром ноги надо промыть, снять размягченную кожу и припудрить тальком.

– Поможет избавиться от натоптышей и томатная паста. Ее, как и в предыдущем рецепте, надо нанести на подошвы, затем обмотать ноги полиэтиленовым пакетом и надеть носки на ночь.

– Незаменимым средством в лечении натоптышей является свежий прополис, который нужно растолочь и приложить к больным местам на весь день. Вечером попарьте ноги и опять приложите прополис. Курс – около недели.

Трещины на пятках

Они очень болезненны, часто воспаляются. Кроме того, если на пятках у вас трещины, вам уже не удастся надеть свои любимые босоножки летом – стыдно...

Опытные дерматологи-косметологи советуют:

– Обработайте трещину зеленкой, края смягчите увлажняющим кремом.

– После образования корочки можно применить отшелушивающие средства – обычную 3—5-процентную салициловую мазь, кремы с фруктовыми кислотами или кератолан – средство, содержащее 10-процентную молочную кислоту. Наносить их нужно только на разогретую кожу.

– Для профилактики трещин ежедневно пользуйтесь кремами для ног. В холодное время года на ночь наносите увлажняющий, а утром – отшелушивающий крем. Летом – наоборот.

Грибок

Опытные дерматологи разъясняют:

– Если у вас на ногах появился грибок, необходимо обязательно обратиться к врачу, который выпишет вам рецепты на необходимые противогрибковые препараты. Само заболевание не пройдет, а будет только усиливаться со временем, принося вам изрядные мучения.

– Не пытайтесь самостоятельно подобрать в аптеке лекарство – разновидностей грибка бывает множество, и вряд ли вам удастся угадать, какой именно грибок «поселился» на ваших ногах.

Но народная медицина предлагает такие рецепты лечения грибка.

– Натрите чеснок и смешайте со свежим сливочным маслом в пропорции 1:1. Смесь нужно накладывать на больное место и менять ежедневно до полного выздоровления.

– Ноги с пораженными грибом ногтями парьте в отваре или настое молочая.

– Смесь из 2 столовых ложек цветов сирени, 3 столовых ложек дубовой коры, 2 столовых ложек календулы и 1 столовой ложки чистотела залейте 0,5 л воды. Вскипятите и дайте настояться в течение часа. Обмывайте ноги тканью, пропитанной настоем, после чего вытирайте насухо и надевайте чистые носки.

– Растворите 1 чайную ложку морской соли в стакане теплой воды и обмывайте этим раствором ноги утром и вечером. После каждой процедуры смоченную в растворе ватку положите на пораженное грибом место и оставьте до высыхания. Затем обмойте ноги содовым раствором и насухо протрите. Курс лечения – 10 дней.

– Приготовьте солевой раствор из 1 л воды и 1 чайной ложки поваренной соли. Затем растолките большой свежий зубчик чеснока и добавьте к нему 1 столовую ложку солевого раствора, процедите и отожмите. В полученную смесь добавьте еще 4 столовые ложки раствора и этой смесью 2 раза в день смачивайте пораженные грибом места. Готовый раствор храните не более 12 часов.

Ножки без мозолей

Новая обувь приносит не только радость – часто мы начинаем мучиться от мозолей.

Опытные дерматологи советуют:

– При легких и поверхностных мозолях помогают ножные ванны, во время которых мозоли удаляют с помощью пемзы. Затем ноги подсушивают и накладывают на мозоли специальный пластырь. Такие процедуры надо делать до исчезновения мозолей.

– Если у вас мозоли на ступнях, после обработки пемзой нанесите на них салициловую кислоту.

– Если мозоли образуются между пальцами, на ночь смазывайте их питательным кремом, а днем припудривайте присыпкой.

– Помните, что при водяных мозолях присыпки применять нельзя. Такие мозоли, если через пару дней не проходят сами, требуют лечения у врача-дерматолога.

– Используйте для удаления мозолей прополис, накладывая его в виде лепешки в смеси с жиром.

– При сбитых ногах, потертостях и волдырях: разведите марганцовку в воде до розового цвета, добавьте немного поваренной соли. Опустите в эту воду ноги на 20 минут, затем обсушите, промокая салфеткой.

– Незастаревшую мозоль можно безболезненно удалить, прикладывая к ней в течение 8 дней на ночь компрессы из хлебного мякиша, смоченного уксусом.

– На застарелые, глубокие мозоли накладывайте после ванны на ночь кусочек листа алоэ или корку лимона с мякотью в течение 2—3 дней.

Как уберечь ноги от отеков?

С каждой из нас, наверное, такое бывает: снимаешь вечером обувь и видишь, что ноги отекли. Как правило, к утру отеки проходят, и мы забываем о неприятностях. Если ноги не болят, а отеки на них появляются только изредка, действительно, ничего страшного нет, вероятно, во всем виновата обыкновенная дневная усталость.

А вот что делать, если ноги отекают и болят регулярно?

Опытные хирурги-флебологи советуют:

– Не носите постоянно обувь с каблуком выше 5—6 см.
– В конце каждого часа старайтесь на 15 минут поднимать ноги вверх. Конечно, мало кто может себе такое позволить, но это действительно очень полезно.

– Можно несколько раз подряд переступить с носка на пятку и обратно, разминая мышцы голени.

– Очень полезно при отеках ног заниматься водными видами спорта, в первую очередь ак-вааэробикой: с одной стороны, человек много двигается, получая хорошую физическую нагрузку, с другой – вода оказывает давление на кожу, не давая сосудам расширяться, а ногам отекать. Очень полезно плавать, особенно в морской воде.

– Хороший эффект дают все динамичные виды спорта – бег, лыжи, велосипед, коньки и даже простая ходьба.

Чтобы снять отечность и боль в ногах в конце дня, каждый вечер делайте ванночки для ног.

– *Ванночка для ног с ромашкой и мелиссой:* 1 столовую ложку ромашки и 2 столовые ложки измельченной мелиссы залейте 1 л кипятка и настаивайте в течение 5 минут. В 1 л воды комнатной температуры растворите 1 столовую ложку морской соли, добавьте процеженный отвар трав и поместите ноги в ванночку на 25—30 минут. Затем ополосните ноги прохладной водой и разотрите их полотенцем.

– *Горчичная ванночка для ног* готовится из расчета 1—2 столовые ложки на 1 л воды.

Опытные хирурги-флебологи предупреждают:

Появление отеков может говорить о проблемах с почками, сердцем, лимфатическими сосудами и т. д. Довольно часто причина кроется в варикозном расширении вен. И во всех этих случаях одними упражнениями и компрессионным трикотажем не обойтись – необходима полноценная диагностика и адекватное лечение.

Как правильно сделать педикюр?

Как и маникюр, педикюр лучше доверить специалисту. Но если мы освоили маникюр, то и педикюр, при необходимости, можем выполнить сами. Когда будете в салоне, понаблюдайте за работой педикюрши и постарайтесь запомнить приемы и последовательность выполнения операций.

Для педикюра можно использовать инструменты, которыми вы делали маникюр. Это ножницы или щипчики для срезания отросшего края ногтя, палочка из апельсинового дерева для обработки кожицы вокруг ногтевой пластины. Пользоваться острыми металлическими инструментами можно, но очень осторожно, чтобы не пораниться, когда они соскакивают.

Желательно иметь специальные приспособления для разделения пальцев, чтобы аккуратно нанести лак на ногти, но можно заменить его ватными валиками.

Итак, приступим к педикюру.

Ногти сначала обрежьте короткими ножницами ровно, не закругляя края, чтобы отрастающий ноготь не врос в кожу. Обрезанный ноготь подпилите пилочкой для ногтей. Если вы решили красить ногти, надо, чтобы и сами ноги выглядели безукоризненно, иначе лак на ногтях будет выглядеть вульгарно.

Для снятия старого лака желательно использовать смывку для лака, не содержащую ацетон.

Мастера педикюра предупреждают:

– Под лаком ногти не дышат. Часто ногти на ногах от частого нанесения лака желтеют. Поэтому полезно давать ногтям возможность подышать без лака, так же как и ногтям на руках.

Жизнь без стрессов

Избежать стрессов совсем в жизни, конечно, невозможно. Значит, наша задача не в том, чтобы стрессов избежать, а в том, чтобы реагировать на них спокойно, адекватно и научиться справляться с разрушающими организм последствиями стрессов.

Психологи часто повторяют: стресс – это не то, что с нами случилось, а то, как мы это воспринимаем. Совершенно справедливое замечание! Например, на вас несправедливо и обидно накричал начальник. Можно вспылить и наговорить ему в ответ грубостей. Можно заплакать, забиться в уголок и предаться всепоглощающей жалости к себе, несправедливо обиженной. Можно даже пойти дальше: вообще убежать с работы, занавесить дома окна, лечь лицом к стенке и сказать себе, что жизнь кончена. Зачем жить дальше, если вас никто не ценит, не любит, если мир вокруг – враждебен и жесток?

Полноте! Не проще ли спокойно выслушать разбушевавшегося начальника и сказать себе: «Бедный Иван Иванович! Эх его колбасит с утра! Наверное, нездоровится, или дома что-то случилось...» А потом улыбнуться и спокойно пойти работать дальше.

Стрессы надо научиться пропускать не через себя, а мимо себя. Пусть себе идут дальше, нам они не нужны!

Как избегать стрессов в семье?

Опытные психологи советуют:

– Если у вас возникли трудности в общении с супругом, не замыкайтесь в себе, постарайтесь разобраться в ситуации объективно.

– Прежде всего, постарайтесь докопаться до истоков негативных эмоций по отношению к вашему партнеру по браку. На какие его слова и поступки вы больше всего обижаетесь? Почему именно это задевает вас больше всего?

– Проанализируйте собственное поведение. Если в вашей речи доминирует фраза: «Я хочу, чтобы было, как я хочу», значит, вами руководит внутренний ребенок. Его надо любить, но необходимо держать под контролем. Если вы чаще всего обращаетесь к супругу со словами: «Ты должен», значит, вы, напротив, пытаетесь играть роль родителя, стараетесь навязать ему свою волю. В этом нет никакого смысла: человека нельзя переделать, можно только научиться с ним ладить.

– Задумайтесь: не пытаетесь ли вы перенести на собственную семью модели поведения своих родителей в браке, подсознательно добиться, чтобы в вашей семье все было, как у них? Из такого «переноса» ничего не получится, ведь вы и ваш супруг – совершенно другие люди. Да и времена нынче абсолютно другие. А значит, и жить вам придется по-другому, по-своему.

– Ни в коем случае не впадайте в депрессию, не говорите себе, что ваш брак оказался неудачным и единственный выход – развод. Как любит повторять знаменитая писательница Дарья Донцова, из каждой ситуации есть как минимум два выхода. Ищите второй выход, развестись вы всегда успеете!

– Постарайтесь вспомнить то хорошее, что есть в характере вашего супруга. В каждом человеке есть много хороших черт! Оцените это хорошее сегодня, сейчас, снова!

– Будьте самокритичны: вспомните, сколько раз в вашей семейной жизни и вы бывали неправы. Честно скажите себе: «Я тоже человек, которому свойственно ошибаться».

– Если ссоры в данный момент, на ваш взгляд, избежать невозможно, ссорьтесь! Но помните: бывают ссоры созидательные, а бывают разрушительные. Если уж вы поссорились, то стоит докопаться до причины и обсудить ее. Надо ссору превратить в разговор о предмете самой ссоры, только без перехода на личности, упреков и ультиматумов, обобщений. Тогда и проблема решится, и сама ссора принесет пользу, а не вред.

– Решайте личные проблемы сами! Не стоит «выносить сор из избы» – жаловаться на «плохого» супруга всем подряд: маме и папе, подругам, соседкам, знакомым. Иначе потом может оказаться, что вы с супругом давно уже помирились, а все окружающие помнят, что в семье у вас – конфликт.

– Научитесь любить, уважая друг друга, и уважать, любя, – тогда ваша семья станет крепостью, в которой вы всегда сможете укрыться от невзгод окружающего мира.

Как бороться со стрессом?

Бывают ситуации, когда вы, несмотря на все свои усилия избежать стресса, все-таки вошли в него. Руки трясутся, ноги дрожат, сердце колотится, в голове туман... Что делать?

Опытные психологи рекомендуют:

– Переходите на дыхание животом. Дышите медленно и глубоко. Как только вы сможете перейти на брюшное дыхание и начнете контролировать его ритм, адреналин начнет уходить и организм убедится, что все плохое позади.

– Широко откройте рот и активно вращайте нижней челюстью. Обычно при нервном напряжении мы стискиваем зубы, а это упражнение поможет разблокировать мышцы и снять стрессовое состояние.

– Потянитесь всем телом, это тоже поможет избавиться от мышечного напряжения.

– Помассируйте затылок и шею. Именно на шее у нас расположены мышцы, которые при стрессе затвердевают и мешают успокоиться.

– Хорошенько промассируйте мочки ушей, эти зоны близко связаны с нашим головным мозгом, в котором сейчас бушует стресс.

– Согрейте руки. Повышенный адреналин уменьшает приток крови к конечностям. Как только кровоснабжение придет в норму, организм начнет успокаиваться.

– Не сидите на месте: пройдите быстрым шагом, а еще лучше – пробегитесь трусцой. Места нет? Сделайте 9—10 активных приседаний. Стресс «уйдет» в движение, и движение «сожжет» его.

Когда немного успокоитесь, постарайтесь проанализировать причины стресса. Если вы можете в данный момент изменить ситуацию, приведшую к стрессу, то делайте это не откладывая. Если сделать ничего нельзя – смириться с ней и примите случившееся как должное.

А что делать, если стрессы следуют один за другим на протяжении долгого времени?

Опытные психологи рекомендуют:

– Двигайтесь как можно больше! Двигательная активность помогает сердцу и легким лучше справляться со своей работой, питательные вещества и кислород легче проникают в различные части организма, отработанные продукты легче выводятся. Система ферментов лучше сбалансирована, следовательно, мышцы могут быть расслаблены более полно. Повышается выносливость. Кроме того, под воздействием физической нагрузки значительная часть эмоций просто «сгорает».

– Если вы чувствуете, что у вас внутри накопилось достаточно острое напряжение, то можно выплеснуть его вместе со слезами.

– Если есть люди, с которыми вы можете поделиться своими переживаниями, то хорошо поговорить с ними.

– Попробуйте выплескивать эмоции на бумагу. Необходимо просто написать все, что вас тревожит, а затем эту бумагу выбросить.

– Ешьте больше овощей и фруктов, круп и меньше животных продуктов.

– Кофе необходимо заменить чаем. Чай хорошо тонизирует, кофе же может слишком сильно возбуждать.

– оделите побольше времени водным процедурам – вода смывает все негативные эмоции. Очень полезен контрастный душ: 1 минута – теплая вода, 15 секунд – холодная и так от 5 до 10 повторов.

– Высыпайтесь! Организм восстанавливается тем полнее, чем сильнее он расслаблен, а лучше всего он расслабляется, когда мы спим.

– Постарайтесь найти в жизни радостные стороны, не живите «на темной стороне Луны»!

– Пейте успокаивающие настои трав и натуральные соки!

1 столовую ложку измельченных корней валерианы лекарственной залейте в термосе 1 стаканом кипятка и оставьте на ночь. При повышенной возбудимости выпейте настой в 3 приема. Свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимайте по 100 мл 3—4 раза в день в течение 10 дней или длительно – по 200 мл в день в течение 3—4 недель.

«Обычная» депрессия

Обычная – это та, которая может возникнуть в любой день и час, независимо от времени года и от погоды за окном. Откуда она у нас берется? Что нам с ней делать и как от нее избавиться?

Депрессия – это неблагополучие психики, которое проявляется стойким снижением настроения, подавленностью, угнетенностью, безынициативностью, пессимистическим взглядом на будущее, снижением самооценки, снижением всех видов активности – и психической, и физической. Признаков депрессии много, и они разнообразны: это не только плохое, тоскливое настроение, чувство печали, одиночества и непонятности, но и нарушения сна и аппетита, трудности в сосредоточении внимания, снижение интереса к занятиям, которые раньше приносили удовольствие, ощущение безнадежности, беспомощности, внутреннего напряжения, негативное видение себя, своего будущего и окружающего мира, чувство вины, недооценка себя и своих сил, снижение активности, работоспособности, энергии, потеря вкуса к жизни. Депрессия может проявляться постоянной, длительной и упорной болью, повышенной раздражительностью и постоянной усталостью.

Причинами депрессии могут быть различные стрессы, связанные с проблемами в семейной, профессиональной, личной жизни, перемена жизненного стиля и привычек, неудачи и огорчения, неудовлетворенность своим положением в обществе, одиночество, потери, разочарования. Депрессия может быть связана с хроническими неврологическими и соматическими заболеваниями (болезнь Паркинсона, рассеянный склероз, инсульт, гипотиреоз и т. д.), которые могут нарушать нормальное функционирование мозга.

К депрессии может привести длительный прием ряда лекарственных веществ. Она может возникнуть под влиянием гормональных перестроек в организме, например климакс и менопауза у женщин.

Основными препаратами для лечения депрессии являются антидепрессанты: сертралин, пароксетин, циталопрам, флуоксетин, дулоксетин и др. Каждый из препаратов имеет свои отличительные

особенности, связанные как с лечебным действием, так и способами его приема и дозирования. Подобрать подходящий именно вам антидепрессант может только врач.

Для лечения депрессии наряду с антидепрессантами используются различные психотерапевтические методики, лечение специальным белым светом (фототерапия), траволечение.

Опытные врачи-фитотерапевты советуют:

– Пейте чай из базилика и шалфея лекарственного. Заварите у чайной ложки базилика и у 2 чайной ложки шалфея в чашке горячей воды и пейте 2 раза в день.

– Пейте имбирный чай: 1 чайная ложка порошка имбиря на чашку горячей воды, 2 раза в день.

– Принимайте настойку или отвар из ягод и семян лимонника китайского. В домашних условиях настойку или отвар готовят из расчета 1:

10. Отвар принимайте по 1 столовой ложке, настойку – по 20—40 капель 2 раза в день. Действие препаратов наступает через 30—40 минут и длится 5—6 часов. Лучше всего принимать их утром, натощак, и вечером, спустя 4 часа после еды. Прием противопоказан при нервном возбуждении, бессоннице, нарушении сердечной деятельности и очень высоком кровяном давлении.

– Залейте 1 столовую ложку цветков астры ромашковой 1 стаканом кипятка, охладите, процедите. Принимайте по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

– Залейте 1 столовую ложку листьев мяты перечной 1 стаканом кипятка, варите 10 минут. Пейте по у 2 стакана утром и вечером.

– Залейте 1 чайную ложку травы зверобоя 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. Выпейте в теплом виде вечером или перед сном.

Опытные врачи-неврологи предупреждают:

Если депрессия затянулась или у вас начали появляться мысли о самоубийстве, вам необходимо срочно проконсультироваться с профессионалами!

Фитнес – это просто!

В современном мире фитнес помогает снижать риск атеросклероза, нервных, сердечно-сосудистых и многих-многих других заболеваний. Как-то принято считать, что фитнесом можно заниматься только в фитнес-клубе, в специально оборудованных тренажерных залах. А ведь это неверно! Фитнесом можно заниматься и дома, и на работе, и в дороге, и... в общем, где угодно!

Несложные упражнения не потребуют от вас ни финансовых, ни временных затрат, зато обеспечат вам прекрасное настроение, заряд бодрости и помогут скорректировать фигуру.

Выбирайте подходящие для вас упражнения – и результат не заставит себя долго ждать!

Фитнес для ленивых

Зарядку делать лень? Тогда этот комплекс упражнений вам подходит лучше всего!

1. Проснувшись, неспешно потянитесь, вытянув руки назад и стараясь растянуть все тело от кончиков пальцев до пяток. Потом усильте натяжение с правой стороны, вытягивая правую руку дальше назад, а правую ногу соответственно дальше вперед. Затем выполните такую «перетяжку» влево.

2. Поднимите руки над собой, 10 раз сожмите и разожмите кулаки. Повращайте запястьями – по 5 раз в каждую сторону. Точно так же вращайте стопами – по 5 раз в разные стороны и выполните столько же сгибаний и разгибаний пальцев ног.

3. Теперь помассируйте мочки ушей. Там находится множество активных точек, воздействие на которые поможет вам «разбудить» важные органы и системы.

4. Вытяните руки и ноги вверх – на кровати остаются только голова и спина. Мелко-мелко трясите конечностями в течение 20—40 секунд, как будто стряхиваете воду. Это движение помогает раскрыться самым маленьким сосудикам. Оно нормализует давление и улучшает кровообращение. Особенно оно полезно людям, которые трудно просыпаются или страдают от пониженного давления.

5. Лежа на спине хорошенько прижмите поясницу к постели. Не отрывая ее, с выдохом приподнимите голову, оторвите лопатки, вытягивая руки вперед, и одновременно приподнимите ноги примерно на 45 градусов. Выдыхая, подтяните колени к животу и обхватите их руками, скругляя позвоночник. Повторите упражнение 3—5 раз.

6. Лежа на спине согните ноги в коленях и поставьте стопы поближе к ягодицам. Упритесь пятками в кровать. Руки вытяните вдоль корпуса. На выдохе оторвите таз так, чтобы от плеч до коленей получилась прямая линия. Голову от кровати не отрывайте. На вдохе вернитесь в исходное положение. Затем опять вытолкните таз вверх. Задержитесь в этом положении и медленно выпрямите правую ногу вверх. Затем согните ее, поставьте правую стопу и выпрямите левую

ногу. Потом опять согните, поставьте стопу и опустите таз. Повторите выталкивание ягодич с поочередным подъемом ног три раза.

7. Перевернитесь на живот и осторожно подтяните ягодичы к пяткам, как бы «отползая» назад. Голову не поднимайте, руки остаются вытянутыми вперед. Почувствуйте растяжение в пояснице.

8. Встаньте на колени и ладони. Проверьте, чтобы колени находились точно под тазовым суставом, а локти – под плечами. Со вдохом прогните спину вниз, потянув макушку вверх, а пупок – вниз. С выдохом выгнитесь, потянувшись позвоночником к потолку, а головой и бедрами – вниз. Повторите эту комбинацию 3 раза.

9. Оставаясь в том же исходном положении – с опорой на колени и ладони, но выпрямив спину, – оторвите колени, выпрямите ноги и перенесите вес тела на носки. Должна получиться планка с опорой на ладони и стопы. Старайтесь не поднимать голову вверх. Пусть шея будет продолжением прямой линии позвоночника. Задержитесь на 10 секунд и опять опустите колени. Отдохните 5 секунд. Повторите этот комплекс 3 раза. Планка отлично укрепляет мышцы корпуса и ног. Закончив, опять подтяните ягодичы к пяткам и расслабьте спину.

10. Сядьте на постели, скрестив лодыжки перед собой и выпрямив спину. Осторожно потянитесь правым ухом к правому плечу, затем поменяйте сторону. Повторите по 3 раза. Затем выполните по 3 полукруговых движения головой от одного плеча к другому. Опять выпрямите шею и 3 раза медленно наклоните подбородок к груди, растягивая заднюю поверхность шеи.

И. Продолжая держать спину прямо, сложите ладони в замок за спиной. Поднимите и опустите ладони 3 раза, соединя лопатки на подъеме.

Затем выполните вращательные движения плечами – по 3 раза вперед и назад.

12. Максимально выпрямив спину, обернитесь назад, потянувшись правой рукой по диагонали влево-назад, а левой как бы подталкивая себя, опираясь на правое бедро. Задержитесь в скрученном положении на 10 секунд и повторите в другую сторону.

13. Продолжая сидеть «по-турецки», опустите правое предплечье на кровать рядом с правым бедром.левой рукой потянитесь над головой вправо. Задержитесь на 10 секунд и повторите все в другую сторону.

14. Еще раз хорошенько выпрямите спину и опускайтесь вниз, поставив локти на кровать перед голеньями. Мягко потянитесь макушкой вниз. Задержитесь на 10 секунд и выпрямляйтесь, мягко скругляя спину.

15. Теперь сядьте на краешек кровати, широко расставив ноги. Медленно опустите туловище вниз между ногами, расслабляя спину и шею. Почувствуйте растяжение в спине и бедрах. Оставайтесь «висеть» на 10 секунд. Затем медленно, позвонок за позвонком, поднимайтесь, выпрямляя спину.

16. Перенесите вес тела на стопу и встаньте в полный рост. От души потянитесь вверх, стараясь «вырасти» на пару сантиметров.

С добрым утром! Можно отправляться на работу...

Фитнес на рабочем месте

Весь комплекс занимает около 30 минут, но можно поочередно тренировать различные группы мышц в течение всего дня.

Исходное положение для всех упражнений – сидя.

1. Сидя на стуле распрямите спину. Плавно отводите голову как можно дальше назад до тех пор, пока не почувствуете напряжение в подбородке, одерживайте такую позицию в течение 10 секунд, затем опустите голову, стараясь прижать подбородок к груди. Повторите это упражнение как минимум раз 20.

2. Выполните по 15 наклонов головы вправо и влево, ощущая, как растягиваются мышцы шеи.

3. Поставьте локти на стол, «молитвенно» соединив руки; пальцы должны быть максимально растопырены. Между обеими кистями должно остаться пространство, напоминающее ракушку. Соединяйте ладони, как будто хотите что-нибудь зажать между ними, и снова разъединяйте – и так 20 раз.

4. Сядьте прямо, поднимите руки и вытяните их в стороны на уровне плеч. Потянитесь в разные стороны, затем вытяните кисти вверх так, чтобы они были почти перпендикулярны рукам. Задержите кисти в таком положении на 10 секунд, затем опустите их, почувствовав растяжение мышц по всей длине рук. Повторите упражнение 8—10 раз.

5. Опустите руки вдоль тела и сделайте 10 кругов плечами вперед и 10 кругов плечами назад.

6. Сядьте, не прислоняясь к спинке кресла. Оторвите обе ступни от пола и как можно сильнее втяните живот. Одерживайте напряженное положение в течение 15 секунд, расслабьтесь, повторите упражнение 10—15 раз.

7. Сядьте ровно. Стопы – параллельно друг другу, на ширине плеч. Положите ладони с внутренней стороны коленей и давите ладонями на колени, словно ваши ноги – это двери застрявшего лифта, которые нужно раздвинуть. Ногами же изо всех сил противодействуйте давлению ладоней. Таким образом вы напрягаете все мышцы и

автоматически убираете «галифе» на бедрах. Упражнение требует минимум 15 повторов; 10 секунд напряжение, 5 – расслабление.

8. Поставьте ступни на пол рядом и начните поочередно поднимать ноги, стараясь направить носок на себя и приподнять прямую ногу над стулом. Если хватает сил, попробуйте приподнять и выпрямить обе ноги одновременно. Старайтесь удерживать позицию в течение 10 секунд, 5 секунд на отдых и не менее 15 повторов для каждой ноги.

Фитнес в пути

Если вы уже много часов едете в поезде или не первый час тоскуете в салоне самолета, не теряйте времени даром – сделайте несколько полезных упражнений!

1. Не отрывая носки от пола, приподнимайте и опускайте пятки.
2. Попеременно сгибайте колени, приподнимая их вверх и прижимая руками к груди.
3. Прижав ладони к передним поверхностям бедер и преодолевая сопротивление рук, старайтесь приподнять пятки.
4. Широко расставив ноги, скрестите руки и прижмите ладони к внутренней стороне коленей. Преодолевая сопротивление рук, старайтесь свести ноги вместе.
5. Закиньте руки за затылок и разведите локти широко в стороны. Преодолевая сопротивление рук, старайтесь откинуться назад на спинку кресла.
6. Встаньте у кресла и, опираясь на него рукой, переступайте ногами, как при ходьбе.

Ну, а «серьезный» фитнес мы с вами пока оставим до тех пор, пока появятся время, желание и возможности ходить в фитнес-клубы. Ведь правда?..

Заключение

Ощути себя красивой!

Наверное, каждая женщина помнит заветную формулу из всеми любимого фильма: «Я – самая обаятельная и привлекательная!» Очень верная и емкая формула. Ведь действительно, женщина всегда красива настолько, насколько она сама себя ощущает красивой. И, по большому счету, не внешность, а наше внутреннее состояние отражается в зеркале; и это отражение передается окружающим. Вы должны нравиться себе! Это – ключ к здоровью, к хорошему настроению, к успешности, наконец. А наши вымышленные или преувеличенные нами же самими недостатки способны заслонить даже самые явные наши достоинства. И обходится нам это дорого: потерей самоуважения, хроническим недовольством собой, завистью к другим. Эти негативные эмоции и состояния в свою очередь притягивают к нам болезни и беды.

Вы скажете: природу не обманешь, как можно чувствовать себя красавицей, если мои фигура, лицо, волосы далеки от совершенства, если я – вовсе даже не красавица. Но некрасивых женщин в природе просто не существует! Психологи считают, что женщина не может быть красивой или же некрасивой, они предлагают иную шкалу женской привлекательности: «женщины оптимистичные» и «женщины пессимистичные». «Пессимистичные женщины» никогда не замечают достоинств своей внешности, зато наперечет знают все свои недостатки. «Оптимистичные» реально оценивают свою внешность, они знают, что у них есть и достоинства, и недостатки. Но они умеют подчеркнуть те особенности своей внешности, которые, действительно, являются выигрышными. Они не сетуют на то, что некрасивы, они сами создают свою привлекательность. И окружающие считают их обаятельными и привлекательными.

Давайте будем оптимистичными женщинами и станем любить себя такими, какие мы есть. Ведь удовлетворенность собой приходит только вместе с позитивным самовосприятием: «Да, я выгляжу именно так! Я – это я! И я себе нравлюсь!»

Научитесь любить свое тело как прекрасное проявление женственности.

Никогда не жалуйтесь на то, что вы плохо выглядите.

Умейте подчеркнуть достоинства, дарованные вам природой, и скрыть ею же дарованные недостатки.

Чувствуйте себя красавицей – и вы будете красавицей в глазах других.

Ощущайте внутреннюю гармонию – и вы будете счастливы!