

*Ольга Дан*  
**Пластическая гимнастика  
для лица и декольте**  
*Серия «Красивое тело»*

Заведующая редакцией  
Ведущий редактор  
Литературный редактор  
Художник  
Корректор  
Верстка

*В. Малыкина  
Т. Яценко  
П. Шелковникова  
С. Маликова  
Т. Данилова  
И. Проворов*

ББК 53.541    УДК 616.711

**Дан О.**

Д17 Пластическая гимнастика для лица и декольте. — СПб.: Питер, 2008. — 160 с.: ил. — (Серия «Красивое тело»).

**ISBN 978-5-388-00042-2**

Хотите за 2 месяца помолодеть на 10 лет? Это возможно! Причем без вмешательства пластического хирурга.

Перед вами уникальный комплекс омолаживающих упражнений и косметического самомассажа. Простейшая гимнастика для лица и области декольте творит настоящие чудеса!

Всего 10 минут в день — и морщины разглаживаются, кожа подтягивается, грудь становится упругой, а лицо сияет энергией молодости.

Верните свою молодость — вам это под силу!

© ООО «Питер Пресс», 2008

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

**ISBN 978-5-388-00042-2**

ООО «Питер Пресс», Санкт-Петербург, Петергофское шоссе, д. 73, лит. А29.  
Подписано к печати 27.12.2007. Формат 60×90/16. Усл. п. л. 10. Тираж 5000 экз.

Заказ

Отпечатано с готовых диапозитивов в ООО «Типография Правда 1906».

195299, Санкт-Петербург, Киришская ул., д. 2.

Тел. (812) 531-20-00, 531-25-55.

## Содержание

<b>Вместо вступления . . . . .</b>	<b>6</b>
Кто я? . . . . .	6
Полюбите себя . . . . .	17
<b>Часть I. Пластическая гимнастика для лица . . . . .</b>	<b>21</b>
Тибетские секреты . . . . .	22
Упражнение «Феникс распушил крылья» . . . . .	22
Упражнение «Феникс в небесах» . . . . .	23
Упражнение «Феникс на покое» . . . . .	24
Упражнение «Феникс чистит перышки» . . . . .	26
Упражнение «Песня феникса» . . . . .	27
Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду» . . . . .	28
Упражнение «Феникс встречает врага» . . . . .	28
Упражнение «Феникс прихорашивается» . . . . .	29
Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений . . . . .	30
Домашний лифтинг — альтернатива пластической хирургии . . . . .	32
Что такое лифтинг? . . . . .	32
Лифтинг-кремы . . . . .	32
Природные лифтинг-средства . . . . .	35
Аквалифтинг . . . . .	40
Аромалифтинг . . . . .	44
Подруга вам поможет . . . . .	55
Сам себе массажист . . . . .	64
Точки красоты . . . . .	64
Основы точечного самомассажа . . . . .	67

#### 4 • • • Содержание

Утренний массаж лица . . . . .	68
Расслабляющий массаж . . . . .	69
Тонизирующий массаж . . . . .	70
Нежный массаж (вокруг глаз) . . . . .	71
Используем то, что под рукой . . . . .	72
Растительные масла . . . . .	72
Минутное дело . . . . .	75
Чудеса из глины . . . . .	80
От уксуса куксятся? . . . . .	85
Щепотка соды . . . . .	95

#### **Часть II. Пластическая гимнастика для декольте . . . . . 98**

Украшение декольте . . . . .	99
Разминочный комплекс . . . . .	104
Упражнение «Чайка» . . . . .	104
Упражнение «Крестик» . . . . .	105
Упражнение «Пирамида» . . . . .	105
Упражнение «Твердый орешек» . . . . .	106
Упражнение «Балет» . . . . .	107
Упражнение «Ветряная мельница» . . . . .	108
Упражнение «Баттерфляй» . . . . .	109
Упражнение «Кофемолка» . . . . .	110
Основной комплекс . . . . .	110
Упражнение «Китайский болванчик» . . . . .	110
Упражнение «Шумел камыш» . . . . .	111
Упражнение «Качалка» . . . . .	112
Упражнение «Радуга» . . . . .	113
Упражнение «Свинцовый дирижабль» . . . . .	114
Комплекс упражнений с гантелями . . . . .	114
Упражнение «Кран» . . . . .	114

Упражнение «Цыпленок жареный» . . . . .	115
Упражнение «Водоворот» . . . . .	116
Упражнение «Мотор» . . . . .	116
Упражнение «Шарнир» . . . . .	118
Лифтинг груди . . . . .	118
Верные помощники — ароматические масла . . . . .	118
Все дело в массаже! . . . . .	122
Баня в помощь! . . . . .	124
Натуральные продукты для естественной красоты . . . . .	126
Рецепты красоты из бабушкиного сундука . . . . .	129
Солевые ванны . . . . .	132
Горькая неожиданность . . . . .	135
<b>Часть III. Повышаем эффективность гимнастики . . . . .</b>	<b>138</b>
Красиво есть не запретишь! . . . . .	139
Коктейли красоты . . . . .	148
Это сладкое слово «шопинг» . . . . .	150
<b>Вместо заключения . . . . .</b>	<b>154</b>

## ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

### Кто я?

Что для нас является вечным двигателем в нашей бесконечной борьбе за красоту и стройность? Конечно же, мужчины! Именно ради них мы садимся на диету, отрачиваем и осветляем волосы, молодеем, а также остаемся на скаку коня и входим в горящую избу.

Кто-то из вас со мной не согласится и возразит, что главное — нравиться себе. А зачем нам нравиться себе? Чтобы быть уверенными в своей красоте и неотразимости, чтобы не переживать о том, что наш драгоценнейший супруг предпочтет нам, прекрасным сорокалетним барышням, свою двадцатилетнюю пигалицу-секретаршу. Поэтому, дорогие мои, первопричиной всех наших активных телодвижений на занятиях фитнесом и аэробикой все-таки являются именно мужчины.

Современные английские психологи поделили женщин на пять типов. Эти типы отражают реальное положение вещей в наших взаимоотношениях с сильным полом. Я предлагаю вам пройти тест, который покажет, к какому типу относитесь вы. Давайте расставим точки над «i». Пришло время выяснить, кем же именно вы являетесь для тех людей, от которых так зависит наша личная жизнь, семейное счастье и... внешний вид. Да-да, вы сейчас узнаете, кем являетесь для окружающих вас мужчин. А теперь поехали! Отвечаем на вопросы, выбирая один из пяти вариантов ответов.

1. Представьте, что вы, как в сказке, заблудились в лесу и внезапно вышли к старинному замку. Ваши действия?
  - А. Попытаюсь достучаться до хозяев в надежде, что у них найдется чашка кофе и телефон.
  - Б. Попробую дотянуться до окошка или проникнуть в замок незаметно, чтобы понять, кто в нем живет.
  - В. Спрячусь в кустах и подожду, пока кто-нибудь выйдет из замка, чтобы разглядеть посетителей или хозяев.
  - Г. Войду в замок, только если найду попутчика или товарища по несчастью — вдвоем не так страшно.
  - Д. Ни за что не пойду в замок! Я уверена, что в нем живет Синяя Борода!
2. Говорят, что во время сна наше астральное тело совершает путешествие. Где вы хотели бы «астрально» полетать?
  - А. На Тибете.
  - Б. В африканских джунглях.
  - В. Слетаю на дачу и проверю, целы ли там замки.
  - Г. Хорошо бы слетать в Египет — наяву до него все никак не добраться.
  - Д. Я боюсь высоты.
3. С вами пытается познакомиться мужчина и представляется: волшебник. Ваша реакция?
  - А. Скажу, что я — фея.
  - Б. Перефразируя героя одного известного фильма, отвечу: «Вы привлекательны, я чертовски привлекательна! Так зачем зря время терять?!»

- В. Просто пожму плечами.
  - Г. Признаюсь, что уже знакома с одним НАСТОЯЩИМ волшебником и он является моим мужем.
  - Д. Постараюсь побыстрее отвязаться от собеседника, потому что от таких психов нужно держаться подальше.
4. Незнакомый и не очень трезвый мужчина предлагает вам немедленно зайти в ювелирный салон, чтобы купить вам любое украшение, какое только понравится. Что вы сделаете?
- А. Попробую сначала выяснить, кем является новоиспеченный благодетель.
  - Б. Не буду терять время, пойду и выберу.
  - В. Поинтересуюсь семейным положением нового знакомого.
  - Г. Сначала удостоверюсь в наличии денежных знаков крупного достоинства у собеседника.
  - Д. Позову милицию.
5. У вас день рождения. Какому подарку любимого вы будете рады больше всего?
- А. Туалетной воде.
  - Б. Ювелирными украшениями.
  - В. Вещам, полезным в хозяйстве: утюгу, пылесосу, посуде.
  - Г. Модным аксессуарам.
  - Д. Дорог не подарок, а внимание.
6. Каким цветам вы отдаете предпочтение?
- А. Розам.
  - Б. Орхидеям.

- В. Гвоздикам.
  - Г. Хризантемам.
  - Д. Тюльпанам, нарциссам, мимозе.
7. Вы находитесь на работе, ваша правая рука держит ручку или лежит на компьютерной мышке. Что в это время делает ваша левая рука?
- А. Тыльной стороной ладони поддерживает подбородок.
  - Б. Крутит локон волос.
  - В. Подпирает подбородок кулаком.
  - Г. Упирается указательным пальцем в висок.
  - Д. Лежит на столе.
8. Вы собрались идти в клуб (ресторан, на дискотеку) с подругой, а она заболела. Ваши действия?
- А. Заеду за подругой, дам ей ударную дозу лекарств, возьму такси, и мы вместе поедem туда, куда собирались.
  - Б. Пойду одна, ведь это прекрасный шанс весело провести время и познакомиться с кем-нибудь, который упускать нельзя.
  - В. Начну пить витамины, чтобы не заболеть самой.
  - Г. Приеду к подруге, чтобы морально поддержать и скрасить ее одиночество.
  - Д. Вздохну с облегчением, ведь шумные места — это так утомительно!
9. Вы пытаетесь заснуть, но у вас это никак не получается. Ваши действия?
- А. Постараюсь дышать глубоко и представить медленно идущих к водопою слонов.
  - Б. Буду смотреть ночные телепрограммы.



- В. С закрытыми глазами посчитаю овечек.
  - Г. Выпью успокаивающего чая с мятой и медом и попробую заснуть еще раз.
  - Д. Возьмусь за философскую литературу.
10. Вы на улице ловите такси, перед вами останавливается автомобиль с тонированными стеклами.
- А. Открою дверцу автомобиля, поинтересуюсь, довезут ли до места назначения. Если лицо водителя внушит доверие, сяду и поеду.
  - Б. Сяду в автомобиль и назову адрес — я очень тороплюсь.
  - В. Предпочитаю ловить машины не одна, а в автомобиле к незнакомому человеку никогда не сяду.
  - Г. Буду дальше ловить такси.
  - Д. Я езжу только на общественном транспорте, потому что ловить машины очень опасно.
11. Вы краем уха слышали, как ваши домашние или друзья шепчутся о том, что вам подарить на день рождения.
- А. С удовольствием послушаю до конца, но при этом не подам вида, что мне известно о готовящемся сюрпризе.
  - Б. Если услышу, что мне хотят подарить совсем не то, что хотелось бы, откровенно выскажу свое мнение на сей счет.
  - В. Густо покраснею, ведь подслушивать чужие разговоры неприлично.
  - Г. Такая ситуация исключена, потому что я сама заранее говорю друзьям и домашним, что они должны мне подарить.

Д. Вспомню печальную историю про день рождения ослика Иа.

12. Как вы считаете, какую часть женского тела мужчины считают наиболее сексуальной?

А. Грудь.

Б. Бедро и попу.

В. Шею и область декольте.

Г. Ноги.

Д. Глаза.

13. У вас свидание с мужчиной, что вы предпочтете надеть, чтобы подчеркнуть свою сексуальность?

А. Облегающее мини-платье красного цвета.

Б. Кружевное белье и чулки.

В. Туфли-лодочки на высоком каблуке.

Г. Облегающее платье макси.

Д. Колготки без зацепок.

14. В клубе (на дискотеке, в ресторане) вы познакомились с мужчиной своей мечты. Он проводил вас до дома.

А. Предложите ему зайти на чашку кофе, а затем любезно постелите ему в соседней комнате.

Б. Предложите ему зайти на чашку кофе, а там будь что будет.

В. Поблагодарите и оставите номер своего телефона.

Г. Поблагодарите и обменяетесь телефонами.

Д. Поблагодарите и попрощаетесь.

15. Вас привели в гости к абсолютно незнакомым для вас людям. Как вы себя поведете?

А. Постараюсь вести себя непринужденно и дружелюбно.

- Б. Выпью пару бокалов шампанского, чтобы снять напряжение.
  - В. Сяду в уголок и буду наблюдать за происходящим.
  - Г. Сначала узнаю побольше о людях, к которым иду в гости, а затем решу, идти или нет.
  - Д. Я вообще не хожу в гости к незнакомым людям.
16. Ваша лучшая подруга говорит, что вы что-то стали не очень хорошо выглядеть, да и в весе прибавили.
- А. Пригляжусь к своему отражению в зеркале повнимательнее.
  - Б. Подумаю, что она мне просто завидует, но дорогостоящие кремы, улучшающие цвет лица, все же приобрету.
  - В. Немедленно сяду на диету и обращусь за помощью к косметологу.
  - Г. Спрошу у мужа (бойфренда, друга, сына) мнение на сей счет.
  - Д. Впаду в депрессию.
17. Когда вы влюблены, какими эпитетами чаще всего награждаете своего партнера?
- А. Любимый.
  - Б. Сладкий.
  - В. Дорогой.
  - Г. Золотой.
  - Д. Просто называю по имени.
18. Каким зверьком чаще всего вас величает ваш возлюбленный?
- А. Киса.
  - Б. Змея.

- В. Горная лань.
  - Г. Зайка.
  - Д. Чучундра.
19. Друзья приглашают вас поехать на дачу. Вы приезжаете, и оказывается, что там перегорели пробки и отсутствует электричество. Что вы думаете?
- А. Свечи — это так романтично.
  - Б. Темнота — друг молодежи.
  - В. Что ж, всякое бывает.
  - Г. Хорошо, когда в экстремальной ситуации любимый рядом.
  - Д. Ничего не остается, как только сразу лечь спать.
20. В чем вы обычно спите?
- А. В шелковом пеньюаре.
  - Б. Без одежды.
  - В. В ночной рубашке.
  - Г. В пижаме.
  - Д. В футболке.
21. В какой позе вы обычно спите?
- А. На левом боку.
  - Б. На спине.
  - В. На животе.
  - Г. На правом боку.
  - Д. Нет любимой позы.
22. Какую музыку вы слушаете, когда отдыхаете?
- А. Классику.
  - Б. Джаз.
  - В. Русскую эстраду.

- Г. Зарубежную эстраду.  
Д. Любую музыку.
23. К вам подходит знакомиться мужчина. Что в его внешности может привлечь ваше внимание?
- А. Уверенная манера держаться.  
Б. Хорошо сидящие джинсы или брюки.  
В. Нежный взгляд.  
Г. Элегантная одежда.  
Д. Аккуратный внешний вид.
24. Вы в отпуске. Ваш новый знакомый предлагает вам романтическое ночное купание.
- А. Приму предложение с радостью.  
Б. Приму предложение, но сама купаться не буду.  
В. Откажусь.  
Г. Предложу альтернативу — посидеть в ресторанчике.  
Д. После таких непристойных предложений больше никогда не буду встречаться с этим человеком.
25. Вы едете в автомобиле, водитель которого слишком лихо ведет машину.
- А. Прямо выскажусь о том, что меня беспокоит.  
Б. Расслаблюсь, ведь от судьбы не уйдешь.  
В. Буду ехать, зажмурив глаза.  
Г. Попрошу остановить машину и выскажу все, что думаю по поводу его манеры езды.  
Д. Попрошу остановить машину и уйду, гордо хлопнув дверцей.

Теперь давайте подведем итоги. Если вы чаще всего выбирали вариант А, вы **Женщина** с большой буквы.

Что это значит? Это значит, что вы — воплощение женственности. К сожалению, в наш XXI век, в век повальной феминизации, женщины все меньше и меньше заботятся о сохранении самых главных женских качеств. А ведь именно женственность всегда привлекает мужчин и делает нас желанными, сексуальными, неповторимыми и единственными. Женщина с большой буквы довольна собой, старается всегда хорошо выглядеть, доброжелательна к окружающим. В общем, это достойный предмет для любви и обожания.

Если вам больше нравились варианты Б, вы прирожденная интриганка, **Роковая женщина**, для которой достижение поставленной цели важнее, чем получение удовольствия. Да, вы сводите с ума мужчин своим сногсшибательным внешним видом, от вас во все стороны распространяются флюиды притягательности и сексуальности, вы тщательно следите за собой и своим гардеробом. Однако темными и дождливыми осенними вечерами на вас иногда накатывает такая тоска, что ничего не остается, как только плакать в подушку. В такие минуты вам хочется быть просто желанной, хочется простого женского счастья: «Был бы милый рядом...»

Я не хочу вас расстраивать, но если в ваших ответах преобладает вариант В, то вы, простите, **Синий чулок**. Чувства свои проявлять вы боитесь, одеваться модно и ярко боитесь, следить за собой тоже боитесь. Страх этот не оттого, что вас действительно пугает ваше отражение в зеркале, а по причине внутренней неуверенности в себе, отсутствия оптимистичного взгляда на жизнь (из этого все равно ничего не получится!), элементарной лени расшевелить себя. Вспомните сказку про лягушку, которая барахталась в сметане и сбила

из нее масло, — думайте об этом, когда будете выполнять различные физические упражнения или сидеть на диете, и у вас все получится!

Есть женщины в русских селеньях! И есть женщины, которые являются настоящими **Подругами жизни!** Если в ваших ответах чаще всего встречается вариант Г, то именно вы являетесь настоящей подругой жизни. Да, у вас преобладают материнские инстинкты, вы очень надежны, вы самая уютная «жилетка» для подруг, друзей и близких, вы подлинная альтруистка. Это вовсе не значит, что вы лишены чувственности. Просто за работой и домашними хлопотами вы немного «утратили былые формы», а потом подумали, что в 40 лет имеете право выглядеть «как все», а красота и чувственность — это удел молодых. И зря! Да, ваш муж или друг ни за что не захочет потерять такое надежное плечо, на которое он постоянно опирается при всяком удобном случае, но романов на стороне также избегать не будет. Быть может, вам все-таки стоит устроить шопинг, обложиться модными журналами, не есть после шести вечера? Задумайтесь! Ведь если ваши плечи станут более хрупкими и ухоженными, у вашего дорогого, любимого, единственного, может быть, возникнет желание просто вас поцеловать, а не только опираться?

Помните анекдот? «Доктор, меня игнорируют!» — «Да? Следующий!». Если вы чаще всего выбирали вариант Д, вы просто **Человек-невидимка**. Да, это, конечно, удобный способ обвинить окружающих в черствости. В том, что вас никто не понимает, не любит, не жалеет, не ценит. Но вы же сами ничего не отдаете людям! Ни чувств, ни положительных эмоций, а красоту свою вы спрятали под маску серой мыши.

Есть хорошая немецкая пословица: «Из ничего будет ничего». Начните шевелиться сами, купите себе розовые очки — и люди к вам потянутся.

А в общем, дорогие женщины, давайте работать над собой! Тем более что 10 минут в день для себя, любимой, выкроить не то что можно, но должно!

## Полобите себя

Любите ли вы себя? Да, конечно, в советские времена нам вдалбливали, что эгоизм — это высшее проявление любви к себе. Однако задумайтесь, как человек, который и себя-то не любит, может любить другого человека? Да никак! Что говорит по этому поводу Библия? В Десяти Заповедях находим: «Возлюби ближнего своего, как самого себя...» Это значит, что прежде, чем пытаться любить кого-нибудь, нужно научиться любить именно себя.

К сожалению, многие девушки и женщины, встав утром и подойдя к зеркалу, вместо: «Здравствуй!» произносят: «Ну и морда!». И это своему-то отражению! Как вы думаете, оно вправе обидеться за такое скотское отношение? Конечно, вправе! Что мы с вами получаем в итоге? Проблемную кожу в юности, отеки, морщины, синяки под глазами в дальнейшем.

Итак, начинаем любить себя! В первую очередь, отказываемся от нелюбезных высказываний в адрес себя, лапочки. То есть исключите всякую самокритику своего внешнего облика. Это не значит, что нужно восторгаться своим отвисшим животиком или округлившимися бедрами, но и казнить себя за это тоже нельзя, нужно помириться и начать заниматься собой.



Заниматься собой лучше всего в хорошем настроении. А какое тут может быть хорошее настроение, скажете вы, если уже принесли квитанции на квартплату, а до зарплаты еще неделя, сын получил двойку по истории, муж вчера с приятелями принял на грудь, свекровь по телефону опять учила вас жизни, на работе сплошной завал? Мой вам совет: бросьте все! Если швабра в руках, или пылесос, или посудомоечная губка — швырните в сердцах (только без жертв и разрушений), сядьте на диван, закройте глаза и представьте: вы — маленькая, легкая ласточка, которая парит над землей, и чем выше вы поднимаетесь, тем мельче и красивее наша планета, тем прозрачнее наши проблемы. Такой простой аутотренинг помогает «быть выше бытовухи». Да и кто сказал, что парить в облаках — это плохо? Вспомните Горького, лучше же гордо ретаться, чем безрадостно ползать. Поэтому летайте чаще и восстановите гармонию с собой. Гармония в нашей жизни очень важна. Она есть — мы счастливы и здоровы, ее нет — мы несчастны.

Многие психологи сейчас проводят параллели между нашими болезнями и психическим состоянием. К примеру, канадский терапевт Лиз Бурбо пришла к очень интересным выводам. Она считает, что сердце у вас болит из-за самоедства и самокопания. Человека, который занимается нелюбимым делом, которого тяготят работа и финансовое положение, будут беспокоить боли в спине. Болезненные ощущения в суставах ног означают, что у вас, где-то глубоко в душе, спрятались неуверенность в завтрашнем дне, страх перед будущим. У вас часто болит горло, значит, внутри вас сидит гнев на окружающих или же вы кого-нибудь обидели зря своими словами. Желудок болит, когда

вы не хотите напрягать мозг, чтобы освоить новую информацию, или испытываете острую неприязнь к какому-то человеку. Кожные болезни опять же подтверждают наше внутреннее неблагополучие и дисгармонию. Псориаз, дерматит, облысение часто возникают на нервной почве. Депрессии, постоянное вынужденное вранье, недовольство собой — все это отражается на нашей коже.

А теперь несколько советов, которые помогут вам найти гармонию.

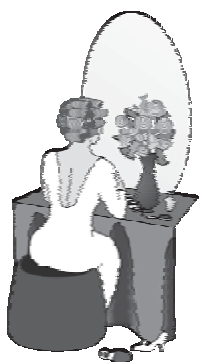
- Прежде чем начать борьбу с лишним весом, поймите, нужно ли это делать. Американские диетологи пришли к следующему выводу: 70 % женщин борются с лишним весом и только у 25 % этот лишний вес действительно имеется.
- Если у вас болит голова, когда вы отказываете себе в сладком, или в жареной картошке, или в булке с маслом, — не отказывайте ни в чем себе, лапочке, просто уменьшите «дозы» приема вредных продуктов и ограничьте себя во времени. Например, ешьте бутерброды с маслом и копченостями, но до 14 часов, пейте сладкий чай, но до 16 часов, и полтарелки (!) картошки-фри тоже можно умять, но до 18 часов.
- Если вы считаете, что причина ваших личных неудач в лишних килограммах или в маленькой морщинке на лбу, не спешите делать липосакцию или подтяжку! Смею вас уверить, что и у восемнадцатилетних моделей-худышек без единой морщинки тоже бывают проблемы в личной жизни и карьерном росте. Посему мораль такова: как вы к себе будете относиться, так и окружающие.

- Если у вас не будет позитивного настроения при занятиях различными фитнес-упражнениями или сидении на диетах, не удивляйтесь, что вы будете прибавлять в весе. Дело в том, что без позитивного настроения, прибегая к решительным действиям, направленным на формирование новой фигуры, ваш бедный, морально израненный постоянным недовольством собой организм будет защищаться. А защищается он лишними килограммами. Поэтому перестаньте нервировать его и себя. Да, кстати, чтобы диета проходила более эффективно, худейте... тайно. Совсем необязательно заявлять всем знакомым, что вы теперь на диете и вам на дне рождения нужно положить в тарелку только маленький кусочек сыра и побольше зелени. Пусть хозяйка навалит вам полную тарелку! А что и сколько съесть — это уже дело вашей доброй воли. Точно так же обстоят дела и с гимнастикой, занятиями спортом: совсем необязательно сидеть на рабочем месте, кряхтя и жалуясь, что у вас теперь все болит после вчерашней аэробики.

Часть

# I

## Пластическая гимнастика для лица



### В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Тибетские секреты
- ❖ Домашний лифтинг — альтернатива пластической хирургии
- ❖ Подруга вам поможет
- ❖ Сам себе массажист
- ❖ Используем то, что под рукой

## Тибетские секреты

О тибетских женщинах ходят легенды. Издревле многие путешественники отмечали, что они славятся красотой и молоджавостью. Сейчас древние тибетские секреты раскрыты. Оказывается, все дело в проверенной веками тибетской пластической зарядке для лица, которая носит поэтическое название «Путь феникса».

### Упражнение «Феникс распушил крылья»

#### Цель упражнения

Укрепить мышцы вокруг глаз, препятствовать возникновению мелких морщинок. Нажимая на глаза разогретыми ладонями, вы стимулируете акупунктурные точки *jingming*, *zuanzhu*, *chengqi* и *quihou*. Упражняя глаза, вы сможете дольше сохранить их здоровыми, укрепите глазные мышцы.

Это упражнение предотвращает и лечит куриную слепоту, атрофию зрительного нерва, катаракту, боли в глазнице нервного происхождения, близорукость, глаукому.

#### Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать тепло.
- Плотно сомкните ладони и поднимите руки выше уровня носа (рис. 1).
- Разведите руки в стороны и прикройте ими глаза.
- Ладонями 8 раз легонько надавите на глаза.
- Перестаньте касаться ладонями глаз, однако оставьте руки в том же положении.



Рис. 1

- Откройте глаза и сделайте 8 вращательных движений сначала против, а затем по часовой стрелке.
- Поднимите глаза вверх и опустите вниз.
- Повторите 8 раз.

#### **Дополнительные рекомендации**

Глаза совершают движения, но руки при этом остаются неподвижными.

### **Упражнение «Феникс в небесах»**

#### **Цель упражнения**

Массируя кожу лица, вы избавляетесь от морщин (или делаете их менее заметными). Стимуляция акупунктурных точек в области *tianting* может предотвратить болезни носоглотки, избавить от ощущения усталости и боли в глазах, головной боли и головокру-



Рис. 2

жения, бессонницы, высокого давления, невралгии тройничного нерва, глазного тика.

#### Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Указательным, средним и большим пальцами начинайте массировать среднюю часть бровей (акупунктурная точка *yintang*) (рис. 2). Сначала движение направлено вверх, затем влево и вправо, вокруг области *tianting* (небесный чертог), где находятся акупунктурные точки *yangbai*, *shenting* и *taiyang*.

#### Упражнение «Феникс на покое»

##### Цель упражнения

Это упражнение избавляет от «куриных лапок» — морщинок у внешнего угла глаз. Кроме того, воздействие на акупунктурные точки *meizhong*, *meishao* и *chengqi*

может предотвратить и излечить паралич лицевых мышц, различные нервные тики, невралгию тройничного нерва, мигрени, головную боль нервного происхождения, астигматизм, двоение в глазах.



Рис. 3

### Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку, руки находятся возле внешних уголков глаз.
- Подушечкой (бугром) у основания большого пальца (акупунктурная точка *yuji*) проведите от внешнего угла глаза к вискам (акупунктурная точка *taiyang*) (рис. 3).
- Повторите 8 раз.



## Упражнение «Феникс чистит перышки»

### Цель упражнения

Массируя щеки теплыми ладонями, вы стимулируете кровообращение и клеточный обмен, в результате чего кожа становится нежной и глянцевой, а морщины и возрастные пятна становятся менее заметными и постепенно совсем исчезают.

### Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись.
- Приложите разогретые ладони к щекам и серединой ладоней (акупунктурная точка *laogong*) 8 раз проведите от скул вниз (рис. 4). Если ладони увлажнить, эффект будет еще более сильным.



Рис. 4

## Упражнение «Песня феникса»

### Цель упражнения

Это упражнение стимулирует нервы щек и лица, акупунктурные точки *taiyang*, *xiaguan* и *tiantu*, а также ткани слюнных желез. Регулярные занятия помогут вам держать мышцы лица в постоянном тонусе.

### Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Прикройте нос и рот ладонями таким образом, чтобы указательные пальцы надавливали на впадины по обеим сторонам носа, большие пальцы — на щеки (рис. 5).
- Откройте рот, высуньте язык и спрячьте его обратно (8 раз).



Рис. 5

- Сделайте языком 8 свободных вращательных движений.
- Постучите языком по 8 раз о верхние и нижние зубы.

### **Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду»**

#### **Цель упражнения**

Тонизировать мышцы и избавиться от мелких морщинок вокруг губ, восстановить их естественный цвет.

#### **Как выполнять**

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку. Руки находятся в том же положении, что и при выполнении предыдущего упражнения.
- Вытяните губы влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 8 раз.
- Плотно сожмите губы и сглотните слюну.
- Как только рот наполняется слюной, глотайте ее. Повторите 3 раза.

### **Упражнение «Феникс встречает врага»**

#### **Цель упражнения**

Похлопывания и постукивания стимулируют лицевые нервы и подкожные ткани. При этом активизируется клеточный обмен и улучшается циркуляция крови. Это упражнение поможет предотвратить болезни лицевых нервов, параличи лицевых мышц, тики. Кроме того, оно способствует омолаживанию кожи. Вместе с тем, упражняя пальцы, вы предотвращаете онемение и дрожание рук, боли в руках и закупорку кровеносных сосудов.



Рис. 6

#### **Как выполнять**

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Поднимите руки до уровня груди и потрите их друг о друга, чтобы они нагрелись.
- В течение минуты слегка постучите разогретыми кончиками пальцев по коже лица (включая лоб, щеки, скулы, рот и подбородок) (рис. 6).

#### **Упражнение «Феникс прихорашивается»**

##### **Цель упражнения**

Такие простые движения стимулируют акупунктурные точки *baihui*, *tongtian* и *sishencong*, расположенные в верхней части головы.

Так можно снять напряжение лицевых мышц, расслабиться после напряженного дня.

### **Как выполнять**

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Прочешите 8 раз пальцами, как расческой, волосы ото лба (акупунктурная точка *shenting*) к затылку (рис. 7).

### **Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений**

Тибетские упражнения были специально разработаны для укрепления мышц лица. Выполняя упражнения, всегда помните — торопливость принесет вам только



**Рис. 7**

вред, особенно в начале занятий. Не стоит отводить для занятий слишком много времени или прилагать чрезмерные усилия. Делайте упражнения не торопясь, по порядку. Как только почувствуете легкость и приятное ощущение в лицевых мышцах — остановитесь.

Думайте о том, что вы молоды, и улыбайтесь!

Это особое требование, специфическое для тибетской системы упражнений. Тибетцы считают: «Тот, кто много смеется, молодеет, а тот, кто много плачет, рано седеет». Если, начиная делать упражнения, вы будете думать о том, что еще молоды, и улыбаться, это создаст хорошую атмосферу для занятий и окажет благоприятное воздействие на центральную нервную систему, дыхание станет ровным, руки и ноги будут двигаться более свободно, вы почувствуете легкость, раскованность.

Упражнения можно делать в любое время суток, но существует одно ограничение — упражнения нельзя делать за 15 минут до еды и в течение часа после. Наиболее эффективно, впрочем, будет выполнять их непосредственно перед тем, как укладываться спать, либо сразу же после подъема. При этом все же лучше останавливаться на занятиях перед сном.

Достаточно будет выполнять упражнения всего раз в день. Впрочем, при желании можно делать их утром и вечером.

Оптимальное время выполнения всех упражнений — 15 минут. Впрочем, если вы слишком заняты, занимайтесь 3 или 5 минут.

Древние верили, что наилучшие результаты достигаются при выполнении физических упражнений в определенное время: с 11 часов вечера до 1 часа ночи,

с 11 часов утра до 1 часа дня, с 5 до 7 часов утра и с 5 до 7 вечера. В нашем случае наилучшим будет время между 11 часами вечера и 1 часом ночи, поскольку тибетские упражнения лучше всего выполнять перед сном.

## **Домашний лифтинг — альтернатива пластической хирургии**

### **Что такое лифтинг?**

Этот термин уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках в сфере косметической продукции, которые обладают омолаживающим и подтягивающим воздействием.

Вообще, лифтинг — это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и с помощью оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны все вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. А состояние кожи зависит от множества факторов: сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают нашу кожу, а значит, идут со знаком «минус», восьмичасовой сон, напротив, помогает нашей коже восстановиться после тяжелого трудового дня, значит, идет со знаком «плюс».

### **Лифтинг-кремы**

На вопрос: «Как вы боретесь с возрастными изменениями?» — 70 % женщин ответят, что покупают лиф-

тинг-кремы. Часто, взглянув на баночку, мы обращаем внимание только на страну-производителя и способ применения.

Давайте все-таки выясним, что входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины А и С, УФ-фильтры. Действие определяется входящими в состав лифтинг-средств компонентами:

- **жидкий парафин** или **минеральное масло** оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;
- **экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахионовая кислоты** проявляют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- **бета-глюкан** стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи, увлажняет;
- **токоферола ацетат** обнаруживает антиоксидантное действие;
- **сыворотка с альбумином** улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее воздействие;
- **гиалуроновая кислота и мочевины** — глубокое увлажнение;
- **ретинола ацетат и ретинола пальмитат** способствуют процессу обновления клеток;
- **лецитин** обладает защитными свойствами;
- **масло сладкого миндаля** питает кожу;
- **экстракт кокоса**, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу;
- **пчелиный воск, масло масляного дерева** смягчают и питают кожу;



- **озокерит** обладает смягчающими и тонизирующими свойствами;
- **экстракты панама-дерева и колбасного дерева** способствуют повышению плотности кожи;
- **экстракт розмарина** снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов;
- **альбумин** оказывает укрепляющее и регенерирующее действие;
- **токоферола ацетат** (витамин Е — масляная форма) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью;
- **экстракт моркови** оказывает регенерирующее и омолаживающее воздействие;
- **глицерин и алантоин** обладают смягчающими и влагоудерживающими свойствами;
- **экстракт алоэ** обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие;
- **экстракт камелии китайской** обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами;
- **глутаминовая кислота и глицин** оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие;
- **винная кислота** обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Это не значит, что все вышеуказанные ингредиенты содержатся в лифтинг-средствах одновременно. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживает кожу и препятствует возникновению морщин.

Вы спросите меня, так зачем же делать какую-то зарядку, если можно намазать лицо кремом, и дело в шляпе — молодец себе. Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку они на 80 % состоят из ненатуральных компонентов. Во-вторых, очень трудно подобрать нужный крем из многочисленных лифтинг-серий, который оптимально подойдет именно вашей коже. И пробники в такой ситуации не помогут. Помочь может только консультация действительно опытного специалиста, а с ними, как вы знаете, всегда были проблемы. И в-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато и не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести такие средства.

Поэтому что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающий эффект.

Были протестированы крема стоимостью от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказалось средство за 19 долларов. Дорогие же лифтинг-кремы носили скорее психологический характер: если дорого, значит, эффективно.

## **Природные лифтинг-средства**

Природа, дорогие мои читательницы, совершенна. Она создала для нас натуральные лифтинг-средства. Состояние нашей кожи очень сильно зависит от того, как и чем мы питаемся, какие витамины поступают в наш организм.

Как нужно питаться, чтобы продлить молодость кожи? Прежде всего необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие антиоксидантные компоненты. Именно они защитят нашу кожу от пересушивания, окисления, повысят ее тонус и будут препятствовать вредным воздействиям окружающей среды. Для этого нам необходимо есть овощи и фрукты. Помимо этого повышают защитные функции кожи различные полезные жиры, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, орехах, растительных маслах. К тому же нам нужно научиться быть внимательными к самим себе. Вдруг вам не хватает каких-нибудь витаминов, особенно таких важных для нашей красоты, как А, С, В, Е.

### **Витамин А**

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает жирорастворимость, а также то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании. Также этот витамин разрушается при длительном хранении на воздухе ягодного сырья или выжатого сока.

Если вашему организму не хватает витамина А, вы поймете это по следующим симптомам: *ломкие, медленно растущие ногти; сухие ломкие волосы; сухая, дряблая кожа; отсутствие аппетита; ослабленный иммунитет; ослабление зрения; нарушение процесса роста; бесплодие.*

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма веществ-

во — каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротинов в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследований, каротин является источником молодости. Он сохраняет жизнь и здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества и свободные радикалы бессильны, если на страже вашего здоровья стоит каротин! Французские ученые подметили, что люди, у которых клетки насыщены этим веществом, значительно дольше остаются молодыми. Если в крови человека присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, старость и смерть.

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин — 1000 мкг, для детей — 400 мкг, для подростков — 700 мкг.

Я приведу список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: *морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа.*

### **Витамин С**

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов — сигаретного дыма, углекислого газа и т. д.

При недостатке витамина С у человека могут развиваться следующие симптомы: *кровоточивость десен; выпадение зубов; легкость возникновения синяков; плохое заживление ран; вялость; выпадение волос; сухость кожи; раздражительность; общая болезненность; суставная боль; ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте; угнетенное состояние; депрессия.*

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови и повышают суточную потребность в нем.

Витамин С содержится в следующих продуктах: *перце красном сладком, перце зеленом сладком, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, томатах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови.* Лучшие источники этого витамина — *черная смородина и цитрусовые.*

## **Витамин В**

Правильнее сказать, что это не витамин, а целая группа витаминов.

Они также незаменимы для нашего организма. Витамины этой группы дают энергию клеткам тела, они ответственны за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, и поэтому их часто рассматривают в комплексе.

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, поэтому они быстро вымываются с мочой, а значит, запасы этих

витаминов нужно постоянно пополнять. Витамины В лучше всего усваиваются при тщательном пережевывании пищи. И, конечно же, идеального усвоения можно добиться, употребляя овощные соки.

Многие из нас очень нуждаются в витаминах группы В. Если их употреблять в достаточном количестве, то это незамедлительно скажется на желудочно-кишечной системе, на состоянии кожи и волос, ротовой полости и печени, а также будет способствовать восстановлению издерганной домашними, семейными и рабочими хлопотами нервной системы.

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому они крайне необходимы нашему организму. Если вы столкнулись с такими проблемами, как *раннее поседение; выпадение волос; ломкость ногтей; вялость; психическая неуравновешенность; депрессия; повышенное содержание холестерина в крови*, то в основе этих болезней может лежать нехватка витаминов данной группы.

Витамин В<sub>1</sub> (тиамин) содержится в следующих продуктах: *ананасы, арбузы, апельсины, слива, спаржа, капуста брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, картофель.*

Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин) есть в: *белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной рябине, красной рябине, орехах и мюсли.*

Наличием витамина В<sub>3</sub> могут похвастаться: *огурцы, морковь, шпинат, брюссельская капуста, арбузы, бананы и земляника.*

Витамин В<sub>6</sub>, активно влияющий на правильный обмен веществ, есть в: *кочанном салате, белокочанной капусте, моркови и картофеле, а также яблоках, малине и грейпфрутах.*

Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота). Его высокое содержание обнаружено в: *салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.*

### Витамин Е

Этот витамин был открыт в 1922 году. Ученые выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы. Его справедливо называют витамином красоты.

Некоторые болезненные симптомы укажут вам на нехватку витамина Е: *ухудшение зрения; болезни сердечно-сосудистой системы; психические и нервные расстройства; заторможенность; бесплодие; медленное заживление ран.*

Витамин Е помогает также сохранить нашему организму молодость и повысить устойчивость к различным инфекциям. Токоферол содержат следующие продукты: *растительные масла, орехи, авокадо, ежевика, красная рябина, облепиха.*

### Аквалифтинг

Старение всегда было для людей проклятием. Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любое действующее тело производит отходы своей жизнедеятельности, от которых оно должно полностью избавиться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в теле, становятся ядовитыми и образуются токсины.

Французский физик Алексиса Каррель открыл, что клетка бессмертна при условии, если клеточная жид-

кость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д. А. Кэмелл, в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка! Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли сохранять неизменный уровень концентрации, а так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Что касается человека, то поскольку его тело состоит из воды на 70 %, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Вода — сильнейший растворитель, она разносит различные вещества, необходимые организму, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому можно сделать вывод, что секрет сохранения молодости заключается в том, чтобы пить воду в правильном количестве и должного качества. Сан Ван в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противостоит и его можно полностью остановить, если употреблять качественную воду.

Косметологи считают, что старение начинается с кожи, поэтому и советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнение изнутри. Наша кожа обладает способностью выделять испарину и пот, чтобы регулировать температуру тела. Поэтому обезвоживание сказывается прежде всего на нашей коже. Кожа сначала становится сухой и матовой, то есть превращается в прекрасную платформу для образования морщин. Затем ухудшается ее капиллярное кровообращение, которое должно придавать ей здоро-



вый цвет. Поэтому очень часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить свое положение при помощи пластической хирургии. И если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и больше пить воды. Ведь именно ветер и солнце — два фактора, усиливающие потерю воды с поверхности кожи.

У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию. К тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью. Но и это не спасает мужчин от морщин.

Вы, вероятно, догадывались, что самым большим раздражителем кожи являются моющие средства. Поэтому и рекомендуют работать с ними в защитных перчатках. Но еще страшнее остатки стирального порошка на плохо выполосканном белье, так как порошок при взаимодействии с потом может вызвать контактный дерматит и крапивницу.

Итак, сколько же нам воды необходимо употреблять, чтобы омолаживать себя по системе аквафитинга?

Количество воды зависит от веса нашего тела. Ниже приводится приблизительный расчет:

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Поэтому, чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно 1 стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению отходов.
2. Еще 300 мл воды нужно выпить за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.
3. В следующий раз воду (300 мл) нужно пить за час до второго завтрака, который обычно проходит в 12 часов. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него — необходим перерыв как минимум в 2,5 часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были в концентрированном виде, дабы процесс пи-

щеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести и дискомфорта и раздутого живота после ленча.

4. Через 2,5 часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.
5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить немного воды.
6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него.
7. Спустя 2,5 часа после обеда или перед отходом ко сну надо выпить еще 300 мл воды.

Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, а также омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме.

## Аромалифтинг

Всем известно, что ароматические масла — это натуральная и очень полезная для вашей кожи субстанция. Масел существует бесчисленное множество. Нас интересуют только те масла, которые обладают лифтинг-эффектом.

### Ароматические масла

**Масло ветиверии.** Индийская ветиверия относится к семейству злаков и находится в родстве с другими душистыми тропическими травами — лемонграссом, цитронеллой, пальмарозой. В диком виде растет в Индии, Бирме и на Цейлоне. Эфирное масло находится в многочисленных тонких корешках, окружающих основной корень и достигающих в длину 1,2 м. В Индии с древних времен корни ве-

тиверии вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла.

Масло является великолепным средством для увядающей кожи. Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим воздействием. Очищает кожу от отмерших клеток, она становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство. Успокаивает и укрепляет нервную систему. Снимает невроты и депрессии. Нормализует сон. Улучшает настроение. Усиливает чувственность.

**Масло гвоздики садовой.** Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа. Повышает эластичность кожи. Снимает воспаление. Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию. Очень хорошо подходит для косметического массажа.

**Масло герани.** В Европу герань попала в качестве декоративного растения из Южной Африки в конце XVII века. Для получения эфирного масла стала использоваться лишь с середины XIX века. Герань очень любил простой люд, особенно ремесленники, из-за ее способности очищать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских, всасывать угар и сырость. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Герань обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектами и подойдет для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейродермического характера (экзема, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции,

шелушение сухой, чувствительной кожи. Прекрасное средство от целлюлита.

Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей. Эротическое масло для женщин зрелого возраста.

**Масло гиацинта.** Родина гиацинта восточного — Восточное Средиземноморье. В диком виде он встречается в Турции и Сирии. Его красота, приятный запах и цветение ранней весной привлекли внимание садоводов, которые вывели многочисленные сорта всех цветов радуги. Центром выращивания гиацинта в Европе стала Голландия. Культивируется гиацинт и во французской области Прованс.

Обладает великолепным омолаживающим эффектом. Повышает упругость и эластичность кожи. Подходит для любого ее типа. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики. Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

**Масло жасмина.** Родина жасмина — Индия, район Кашмира. В Европе известен как испанский, или крупноцветный, жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества и после вытеснения мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому способствовали и обильное цветение жасмина, и его неповторимый знойный запах. Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и очень скоро это масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Масло обладает прекрасным омолаживающим эффектом, подходит для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов. Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон. Избавляет от чувства страха. Запах жасмина вдохновляет, побуждает к созиданию, препятствует возникновению пессими-

стических мыслей, помогает избавиться от комплекса неполноценности. Укрепляет чувство уверенности в себе. Усиливает чувственность.

**Масло иланг-иланга.** Иланг-иланг в переводе с полинезийского означает «цветок всех цветков». Иланг-иланговое эфирное масло было впервые приготовлено в 1860 году на острове Лусон (Филиппины) из цветов вечнозеленого тропического дерева, родственного магнолии.

Масло препятствует преждевременному старению кожи, стимулируя рост новых клеток в глубоких слоях кожи. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Применяется при лечении угревой сыпи, экземах и дерматозах. Укрепляет волосы и ногти. Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Избавляет от нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви и безмятежности. Умиряет.

**Масло кедра.** В глубокой древности название «кедр» носил священный ливанский кедр, из ароматной древесины которого строили храмы, например, храм царя Соломона в Иерусалиме или врата храмов в Древнем Египте. Египтяне использовали смолу кедра для религиозных воскурений и бальзамирования. Считалось, что он предотвращает гниение и разложение. Издавна кедр символизирует плодородие и изобилие.

Омолаживает кожу, повышает ее упругость. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозов, раздражений, импетиго. Повышает умственную и физическую активность; мощный адаптоген. Используйте при магнитных возмущениях, переезде в другие климатические зоны.

**Масло ладана.** Ладан относится к числу самых древних благовоний. В Древнем Египте он был важнейшим источ-

ником культовых воскурений. Четыре с половиной тысячи лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц.

Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран. Снимает стрессовые состояния.

**Масло лиметта.** Обладает омолаживающим и успокаивающим эффектом. Повышает эластичность кожи, в том числе бюста и бедер.

**Масло лимона.** Плоды лимонного дерева стали известны в Европе после похода Александра Македонского в Индию, но потребовалось еще много лет, чтобы арабы стали культивировать это дерево в странах Магриба (XII век), Испании и Сицилии. Лимоны тогда были важным товаром, поставляемым в Европу из Александрии.

Прекрасное средство против морщин. Способствует выведению пигментных пятен, герпеса, бородавок. Укрепляет хрупкие ногти. Применяется при лечении целлюлита и для снижения веса. Снимает депрессивные состояния, способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы.

**Масло мускатного ореха.** Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое растение высотой 10–12 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится орех в ярко-красной корзиночке-оболочке. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в пищу как пряность. Оболочку также используют в качестве пряности.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием. Снимает усталость, связанную с умственной работой, стресс, нервную дрожь.

**Масло нероли.** Неролиевое эфирное масло получают путем отгонки с водяным паром из цветов горького померанца. Чтобы получить 1 кг масла, нужно переработать 850 кг свежих, собранных вручную цветов.

Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы. Прекрасно снимает нервное напряжение. Повышает настроение. Снимает чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

**Петигреновое масло.** Петигреновые масла вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петигреновое масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «масло петигрень бигарад». Оно уже с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Древние отождествляли это масло с эликсиром молодости.

Обладает прекрасным омолаживающим и тонизирующим эффектом. Возвращает коже лица, бюста и живота упругость, разглаживает морщины, лечит угревую сыпь. Укрепляет волосы. Улучшает сон. Устраняет чувство страха, снимает депрессивное состояние. Улучшает память, стимулирует творческое и логическое мышление.

**Масло розы.** Прекрасное омолаживающее средство. Регенерирует кожу и разглаживает морщины. Придает коже упругость и эластичность. Великолепно лечит экземы, псориаз, герпес, угри. Избавляет от страха, ревности, подозрительности, гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность. Усиливает чувственность.

**Масло чайного дерева.** Чайным деревом окрестили первые колонисты Австралии *Melaleuca alternifolia*, которые, используя опыт аборигенов, заваривали его листья вместо чая. Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов прошлого столетия о свойствах чайного дерева стало известно и в других странах.



Стимулирует кровообращение, является прекрасным омолаживающим средством. Снимает нервное напряжение, беспокойство. Помогает при умственной усталости. Способствует концентрации внимания. На основе этих масел разработана целая лифтинг-программа, которая поможет поддержать молодость вашей кожи при помощи натуральных и недорогих средств.

### Кремы от морщин

**Розовый крем.** 2 капли масла розы + 3 капли сосны + 4 капли мяты. Смешайте с 1 ч. ложкой нейтрального крема. Можно наносить на область вокруг глаз утром и вечером.

**Мускатный крем.** 3 капли мускатного ореха + 4 капли мирры + 4 капли сандала. Смешайте с 2 ст. ложками подогретого транспортного масла. Наносите на веки перед сном.

**Крем «Южная ночь».** 4 капли масла нероли + 1 капля сосны + 1 капля мускатного ореха + 2 капли сандала. Смешайте с 1 ст. ложкой детского крема. Массирующими движениями нанесите на верхнее и нижнее веко и области вокруг них. Легкими постукивающими движениями подушечек пальцев вокруг глаз добейтесь полного впитывания крема. Рекомендуется применять на ночь.

В книге Л. Дмитриевской «Обманывая возраст. Практика омоложения» я нашла несколько очень хороших и эффективных рецептов средств по омоложению кожи.

**Базовый крем.** Масло жожоба — 5 мл; масло лесного ореха — 10 мл; масло виноградной косточки — 10 мл; примула вечерняя — 5 мл; масло какао — 20 г; пчелиный воск — 9 г; дистиллированная или минеральная негазированная вода («Боржоми», «Ессентуки») — 50 мл.

**Крем «Антиэйдж».** Масло герани — 3 капли; масло ветиверии — 3 капли; масло розы — 1 капля; масло мускатного

ореха — 2 капли; масло фенхеля — 2 капли; масло бигар-  
дии — 1 капля.

Приготовленную смесь влейте в базовый крем и размешайте, лучше серебряной ложечкой. Крем «Анти-эйдж» вы можете применять как дневной, а крем «Лифтинг» как вечерний.

**Крем «Лифтинг».** Масло розы — 1 капля; масло лиметта — 4 капли; масло нероли — 1 капля; масло фенхеля — 2 капли.

Приготовленную смесь вы вновь добавляете в базовый крем и перемешиваете.

**Лифтинг-маска.** Желток 1 яйца; 2 мл жожоба; каолин (белая глина) в количестве, достаточном для образования однородной кашицы. Добавьте смесь эфирных масел, которые вы использовали для приготовления крема «Лифтинг».

Нанесите маску на нижнюю часть лица: скулы, подбородок. Возьмите марлю, смочите в воде и отожмите. Наложите ее на лицо с нанесенной маской и завяжите на макушке, подтягивая кожу лица. Процедуру лучше делать в положении лежа.

Маску держите 20 минут. После этого смойте. Протрите лицо тоником и нанесите крем «Лифтинг». Процедура делается ежедневно в течение 10 дней. Перед нанесением маски лучше сделать массаж лица.

### Паровые ванночки

**Ванночка № 1.** 3 капли масла розы + 4 капли сандала + 1 капля мускатного ореха + 1 л воды. В кипящую воду капните масла, остудите, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите лицо над паром 7–10 минут.

**Внимание!** Процедура будет более эффективна, если перед ней вы обильно нанесете на область вокруг

глаз один из предложенных выше кремов. После процедуры промокните крем салфеткой.

**Ванночка № 2.** 2 капли масла мяты + 3 капли нероли + 1 каплю сосны + 2 капли мирры. Смешайте с 1/4 стакана теплых сливок, влейте эту смесь в 1 л кипящей воды. Подержите лицо над паром 5–10 минут, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

### Холодные компрессы

**Ледяной компресс.** 4 капли масла мирры + 4 капли сандала. Смешайте с 1/4 стакана воды, хорошенько взболтайте. Возьмите 2 ватные подушечки, опустите их в стакан с ароматной водой, дайте хорошенько впитаться, слегка отожмите их и поместите в морозильную камеру на 20 минут. Когда подушечки охладятся, приложите их на область нижнего века и полежите, закрыв глаза, 15–20 минут. Этот компресс поможет вам не только избавиться от мелких морщинок, но и от «мешков» под глазами.

**Холодный компресс.** 3 капли масла розы + 2 капли сосны + 2 капли мяты. Капните смесь в стакан, наполненный на 1/4 ледяной водой. Возьмите 2 ватно-марлевые подушечки, опустите в стакан, дайте воде хорошенько впитаться. Затем слегка отожмите их, приложите к закрытым векам на 15–20 минут. Спокойно полежите. После этой процедуры рекомендуется нанести на веки любой ароматический крем от морщин.

**Справиться с глубокими морщинами помогут масла сосны, фенхеля мирра, ладана.**

### Суперлифтинг

**Крем «Секрет тайги».** 3 капли масла сосны + 2 капли фенхеля + 1 капля кедра. Смешайте с 1 ч. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на веки утром и вечером.

**Крем «Леда».** 2 капли масла ладана + 3 капли масла мирры + 1 капля масла мяты. Смешайте с 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Аккуратно втирайте в кожу вокруг глаз перед сном.

**Крем «Экзотика».** 4 капли масла фенхеля + 4 капли мирры. Смешайте с 1 ст. ложкой теплого детского крема. Обильно смажьте веки перед сном.

**Тонизировать дряблую кожу помогут масла сандала, розы, мяты, мирры, сосны, мускатного ореха.**

### Тонизирующие кремы

**Крем «Снегурочка».** 2 капли масла сандала + 3 капли масла мирры. Смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером.

**Розово-мускатный крем.** 3 капли масла розы + 4 капли масла мускатного ореха. Смешайте с 1 ч. ложкой детского крема. Нанесите на лицо массирующими движениями, подождите 10–15 минут, чтобы крем впитался, излишки удалите салфеткой.

**Оливковый крем.** 3 капли масла сосны + 3 капли сандала + 3 капли мяты. Смешайте с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла. Нанесите на очищенную кожу лица вечером, дайте впитаться (30–40 минут), излишки удалите салфеткой.

### Уход за губами

Не секрет, что губные помады убивают природную яркость наших губ. А от себя хочу добавить, что если вы не хотите отказываться от косметических средств для губ, то замените помаду на блеск, а о стойкой помаде следует вообще забыть. Восстановить же яркость, сделать губы более выразительными и чувственными вам помогут следующие средства.

**«Бабушкино» средство.** 1 капля масла ромашки + 2 капли масла лаванды. Смешайте все это с 10 мл растительного масла и 5 г меда.

**Средство «Южное».** 3 капли масла мирры + 3 капли масла розы. Смешайте с 1 ч. ложкой меда.

**Средство «Цветущий луг».** 3 капли масла лаванды + 2 капли масла мяты. Смешайте с 10 мл транспортного масла. Эту смесь можно использовать вместо гигиенической помады.

**Смягчающее средство.** 4 капли масла мирта + 3 капли масла розы + 1 капля ромашки. Смешайте с 1 ч. ложкой меда. Это средство лучше всего применять перед выходом на улицу.

Если вы хотите восстановить яркость природного цвета ваших губ, смешайте с 10 мл транспортного масла 6 капель масла мелиссы и 2 капли масла мяты, смазывайте этой смесью губы 4 раза в день.

### Контрастное умывание

В емкость с очень теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли мяты и 1 каплю масла сосны (на 1 л), тщательно перемешайте.

Во вторую емкость с ледяной водой капните 4 капли масла мирры, 4 капли масла сандала и 1 каплю масла мускатного ореха (на 1 л), тщательно перемешайте.

Умывайтесь попеременно то теплой, то ледяной водой.

**Внимание!** Умывания необходимо начинать с теплой ароматической воды, а заканчивать — ледяной.

### Обтирания льдом

Это эффективное средство против дряблости кожи женщины использовали с древнейших времен. Известная модница и соблазнительница мужчин Екате-

рина II ежедневно использовала этот способ и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица. Метод очень прост в применении. В стакан воды вам надо капнуть аромамасла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда. С утра и перед сном вы вынимаете 2 кубика ароматизированного льда — одним протираете лицо, а вторым можно протереть область шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

**Ароматические композиции масел (на 1 стакан воды):**

- 4 капли масла сандала + 5 капель мяты;
- 3 капли масла мирры + 4 капли сосны;
- 5 капель масла розы + 2 капли мяты + 2 капли герани;
- 3 капли масла мускатного ореха + 3 капли сандала + 3 капли сосны + 1 капля кедра.

## Подруга вам поможет

Речь сейчас пойдет не о посиделках на кухне с подругой за бокалом шампанского, а о том, чем вы можете друг другу помочь. Я не имею в виду помощь в таком необходимом деле, как поплакаться в жилетку. Сейчас я расскажу вам, дорогие мои читательницы, как вы с подругой можете помочь друг другу быть красивыми.

Для красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его сеансы 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы, о которых вы узнали ранее, будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы по-

сле их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу.

Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж своей подруге (с условием, что завтра такой массаж сделает вам она).

1. Для растягивания мышц шеи поднимите голову подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 8).
2. Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и двигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 9).
3. Поверните голову в другую сторону и повторите те же действия.
4. Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (рис. 10).
5. Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и постепенно двигаясь к вискам (рис. 11).
6. Большими пальцами нажимайте на виски подруги (по 2–5 секунд) (рис. 12).
7. Сверху вниз надавливайте на грани носа, а также на его основание (рис. 13).
8. Массируйте кожу над верхней губой и вокруг рта (рис. 14).
9. Нажимайте большими пальцами на лоб, а остальными пальцами под нижней челюстью, начиная с середины и постепенно двигаясь к ушам вдоль челюсти (рис. 15).



Рис. 8



Рис. 9





Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15

10. Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая кровообращение (рис. 16).
11. Нажимайте большими пальцами вдоль линий, начинающихся у внутренних краев бровей и проходящих через лоб.

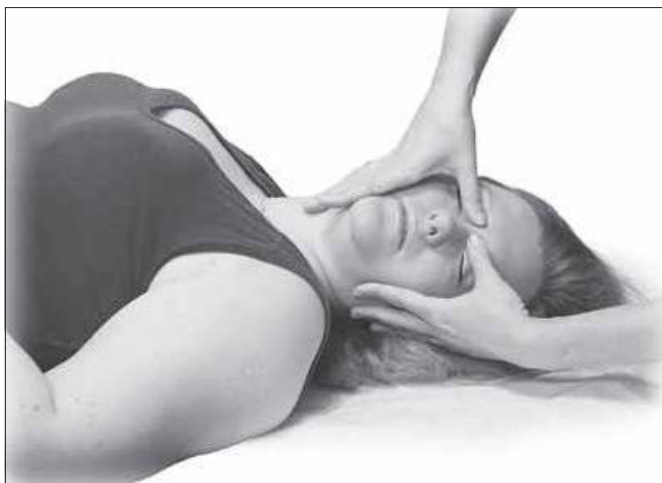


Рис. 16

12. Положите один большой палец на другой и нажимайте вдоль средней линии головы подруги, начиная от центра и двигаясь к переносице. Повторите упражнения 11–12 (рис. 17).
13. Осторожно потяните за волосы (рис. 18).
14. Ребрами ладони или кулаком слегка постучите по голове подруги сверху и сбоку (рис. 19).
15. Положите левую руку на лоб подруги, а правую — на шею. Сохраняйте такое положение в течение



Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

15–60 секунд. Координируйте свое дыхание с другой так, чтобы вдох и выдох обеих происходили одновременно (рис. 20).

## **Сам себе массажист**

Знаете ли вы, что такое лицевая рефлексотерапия? Вот и я раньше не знала. Оказывается, это оздоровление организма древневьетнамским методом при помощи точек, которые находятся у нас на лице. На досуге я изучила этот метод. Он оказался прост в применении и эффективен в действии. Среди множества точек, расположенных на нашем лице, я нашла так называемые точки красоты, воздействуя на которые можно разгладить мелкие морщинки, улучшить цвет лица и состояние кожи. Еще один плюс такого точечного массажа — вы можете прекрасно справиться с ним сами (вдруг ваша подруга, с которой вы делали друг другу косметический массаж, уехала в отпуск).

## **Точки красоты**

Массируя семь точек красоты (рис. 21), вы не только разгладите морщины на лице, но и обретете идеальное здоровье.

### **Точка 1**

Эта точка расположена перед ухом. В большинстве случаев проще массировать всю зону перед ухом вертикальными движениями: сверху вниз, если вы хотите расслабиться, успокоиться, и снизу вверх, если желаете взбодриться.

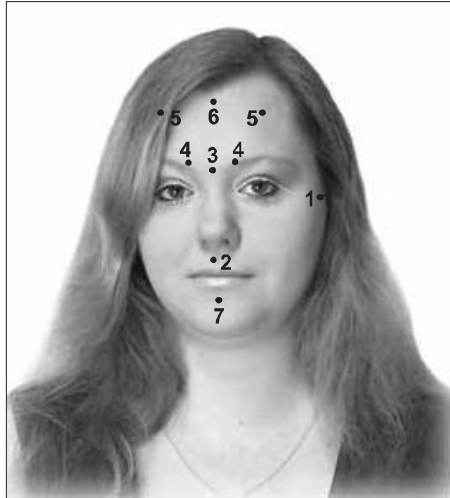


Рис. 21

С этой точки обычно начинается сеанс массажа, если вы очень устали и хотите снять напряжение. Этой точкой обычно и заканчивают процедуру. Массаж точки также оказывает мощное регулирующее действие на все функции организма.

Массирование этой точки поможет тонизировать мышцы лица, расслабить нервную систему, нормализовать давление, стимулировать пищеварение, облегчить симптомы насморка, повысить иммунитет, увеличить сексуальную энергию.

## Точка 2

Стимулирование кровообращения носогубной части лица. Эта точка отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, низ живота.



Массаж точки поможет нормализовать кровообращение в носогубной части лица и тем самым будет препятствовать образованию глубоких носогубных складок. Кроме того, правильные воздействия на точку снизят давление, повысят жизненную энергию, снимут боли в животе, окажут тонизирующее действие на сердце. Эта точка также известна как точка реанимации при обмороках.

### Точка 3

Уменьшить межбровные морщины поможет третья точка. Еще она отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, может также при активной стимуляции активизировать нервные процессы. Воздействие на точку успокаивающе влияет на психику в целом.

*Противопоказания:* не воздействуйте на эту точку при гипотонии!

### Точки 4

Стимуляция этих точек также помогает разгладить морщинки между бровями и препятствует их возникновению. Точки отвечают за глаза, глазные нервы, сердце. Они помогут расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

### Точки 5

Массаж точек поможет нормализовать и стимулировать кровообращение кожи лба. Они также отвечают за глаза, позвоночник и печень. Точки важны для укрепления памяти, помогают регулировать гормоны и стимулировать чакры.

Помимо благотворного косметологического воздействия на ваш лоб, эта точка поможет улучшить память, расслабить организм, повысить тонус, регулировать энергию, уменьшить боли в области макушки и в спине.

### **Точка 6**

Так же как и предыдущая, улучшит состояние кожи лба. Она отвечает за позвоночник, копчик, нос и мозг. Стимуляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы. Воздействуя на эту точку, можно повысить артериальное давление, устранить головные боли и боли в копчике.

*Противопоказания:* не стимулируйте точку при гипертонии!

### **Точка 7**

Эта точка нормализует кровоснабжение нижней части лица. Она отвечает за тонкий кишечник, матку. Точку можно стимулировать не только в косметических целях, но и в случаях болезненных менструаций, на начальной стадии диареи.

## **Основы точечного самомассажа**

Проводить точечный самомассаж нужно спокойно, не спеша, сосредотачиваясь на своих ощущениях.

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев, а также карандаша, шариковой ручки — в общем, любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник. Если вы будете использовать для массажа пальцы, то проводи-

те его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного.

Существует множество массажных движений для стимуляции точек, но самыми распространенными являются круговые движения, особенно на твердых частях лица, таких как лоб и другие костные зоны.

Для правильного проведения массажа необходимо принять удобное положение. Во время массажа запястье или безымянный палец и мизинец правой руки целесообразно постоянно удерживать на лице. Такой своеобразный упор поможет вам избежать соскальзывания пальцев или инструментов.

Массаж в зонах до уровня нижнего века удобнее всего проводить, используя в качестве упора запястье, а при стимуляции точек, расположенных выше переносицы, движения легче контролировать при помощи безымянного пальца и мизинца.

Для расслабления — массируйте сверху вниз, то есть ото лба к подбородку.

Для повышения тонуса — массируйте лицо снизу вверх, от подбородка в сторону лба.

## Утренний массаж лица

Этот массаж придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день, также прекрасно поможет снять усталость после бессонной ночи, способствует лифтингу лица, улучшит циркуляцию крови. Массаж занимает очень мало времени, а инструмент, который вам понадобится, прост и доступен — это ваши пальцы. Я знаю, что большинство из нас, дорогие мои читательницы, очень любят понежиться утром в постели. Давайте совместим приятное с полезным! Для начала потянитесь так сладко-сладко, как это делают кошки.

После потягивания начинайте поглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не почувствуете приятное тепло.

Переходим далее к массажу лица. Закройте лицо ладонями. Ваши большие пальцы оказались на скулах, а остальные прикрывают глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно перемещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Затем опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. А теперь верните руки в исходное положение и 10–15 раз сделайте круговые движения.

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

### **Расслабляющий массаж**

1. Начните массаж с точки 6, которая расположена над бровями посередине лба. Лево́й рукой освободите лоб от волос. Указательным и средним пальцами правой руки растирайте эту точку в горизонтальном направлении широкими движениями, постепенно увеличивая силу нажима. Сделайте 20 движений.
2. Перейдите к точкам 4, которые расположены у основания бровей. Массируйте эти точки такими же широкими движениями 20 раз, постепенно продвигаясь вдоль всей длины бровей. Нажимайте достаточно сильно!
3. Массируйте точку 3, расположенную между бровями. Ее можно растирать небольшими круговыми

движениями и стимулировать всю зону вертикально шариковой ручкой.

4. Заканчивайте расслабляющий массаж в точке 1, которая находится перед ухом. Энергично потрите ее 20 раз в вертикальном направлении, захватывая всю зону перед ухом.

*Примечание:* обратите внимание, что эти точки расположены на лице в виде чаши. Возможно, эта ассоциация поможет вам лучше запомнить их местоположение.

### **Тонизирующий массаж**

1. Начинайте массаж с точек 4, которые расположены у основания бровей. Поглаживайте их сверху вниз 20 раз.
2. После этого массируйте точку 2, которая находится под носом, в центре. Поглаживайте ее энергично сверху вниз.
3. Продолжайте массаж в точках 5, находящихся в центре лба. Стимулируйте их, поглаживая сверху вниз 20 раз.
4. Перейдите к точке 6, которая расположена посередине лба. Сделайте 20 энергичных движений сверху вниз.
5. Завершается тонизирующий массаж стимуляцией точки 1.

*Примечание:* обратите внимание, что точки тонизирующего массажа сконцентрированы на одной вертикальной оси.

## Нежный массаж (вокруг глаз)

Этот вид массажа самый нежный, поскольку кожа вокруг глаз очень тонкая. В связи с этим массаж в области вокруг глаз делают с особой осторожностью. Для улучшения скольжения подушечек пальцев перед массажем нанесите на область вокруг глаз питательный крем или специальное аромамасло.

1. Начните массаж с поглаживания, которое выполняется подушечками всех пальцев, кроме большого. Движение направляйте от переносицы, далее следуя над абрисом бровей к вискам. Затем точно также перемещайте подушечки пальцев от внутренних уголков глаз к вискам, стараясь при этом не растягивать кожу.
2. Продолжайте массаж по тем же направлениям, но используя прием поколачивания кончиками указательного, среднего, безымянного пальцев.
3. Большим и указательным пальцами возьмите бровь и передвигайтесь от переносицы к виску по брови легкими «щипательными» движениями. Это поможет улучшить кровообращение в верхнем веке.
4. Разместите указательные пальцы по бокам переносицы. Слегка надавите на эти точки, затем двигайтесь по нижней линии глазниц.
5. Плотно соберите пальцы вместе, положите на виски, зафиксируйте в одной точке, массируйте легкими вращательными движениями.
6. Завершается массаж поглаживанием.

*Примечание:* если массаж выполнен правильно, то у вас должен появиться легкий румянец и улучшиться цвет кожи.

## **Используем то, что под рукой**

### **Растительные масла**

Когда наши прапрабабушки не знали, что такое крема и ароматические масла, они использовали в качестве косметических средств, способствующих смягчению, омоложению, питанию кожи лица обыкновенные растительные масла. Делали они это, что называется, по наитию, ведь состав масел и наличие в них полезных микроэлементов и витаминов были неизвестны. Но чутье и интуиция никогда не обманывают женщин! А теперь, судите сами, какие чудодейственные косметические средства хранятся у вас в кухонном шкафу или буфете.

#### **Подсолнечное масло**

Безусловный лидер, чемпион в параде популярности растительных масел. Подсолнечное масло получают из семян подсолнечника путем прессования. Оно может быть рафинированным (прозрачным без осадка), нерафинированным (с осадком) и дезодорированным.

В подсолнечном масле содержится много линолевой кислоты, полезной нашему организму. Поэтому, если с утра вы хотите очистить ваш организм, вывести шлаки, нужно 1 ст. ложкой подсолнечного масла с несколькими крупинками соли энергично полоскать ротовую полость в течение 3–5 минут. Затем надо выплюнуть «отработавшее» масло, а рот прополоскать теплой кипяченой водой.

#### **Оливковое (прованское) масло**

Получают прессованием мякоти маслин.

Оливковое масло лечит заболевания желудочно-кишечного тракта, часто используется в косметических целях.

### **Кукурузное масло**

Получают из зародышей зерен кукурузы. Содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, D, C, E, K, провитамин А, минеральные вещества: калий, фосфор, железо, медь, никель, линолевую и арахидоновую ненасыщенные жирные кислоты, уменьшающие опасность образования холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов. Благодаря большому содержанию витамина Е кукурузное масло считается средством против старения.

### **Льняное масло**

Получают прессованием или экстракцией семян льна посевного. Семя льна широко используется в народной и официальной медицине. Из него делают чай, отвары, компрессы, мази и масла.

Наружно льняное масло употребляют при ожогах, ранах, трещинах на коже, лишаях. Широкое применение льняное масло нашло в косметической промышленности.

**Внимание!** К сожалению, льняное масло капризное и скоропортящееся. Невозможно без риска делать его запасы. Кроме того, льняное масло нельзя долго нагревать, так как оно может прогоркнуть и стать вязким и непригодным для дальнейшего использования.

### **Арахисовое масло**

Получают из семян арахиса (земляного ореха), родиной которого считают страны Африки и Азии. В ореш-



ках арахиса содержится 40–60 % масла, 22–37 % белков, 5–6 % клетчатки, пурины, сапонины, сахара, витамины В, Е, пантотеновая кислота, биотин. В масле в большом количестве содержатся глицериды арахисовой, лигноцериновой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и других кислот.

Арахисовые орешки можно смело прописывать пациентам для поднятия тонуса и хорошего настроения. Применение их показано ослабленным больным, идущим на поправку после продолжительной болезни или после операции. Арахисовое масло в чистом виде и в качестве заправки к салатам является полезной пищевой добавкой.

Но при этом не следует забывать, что арахис — это чемпион в деле набора веса, поэтому не стоит злоупотреблять им.

Арахисовое масло широко используется при лечении различных заболеваний кожи.

Толченый арахис с молоком прописывается кормящим матерям для усиления лактации.

### **Кедровое масло**

Получают из кедровых орешков методом прессования. Кедр богат витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е, есть в нем медь и магний, марганец и кремний, достаточно много кальция, ванадия, молибдена, калия, никеля, фосфора, йода, олова, железа, цинка, углеводов, глюкозы, сахарозы, сахара, фруктозы, крахмала и клетчатки.

### **Касторовое масло**

Получают из семян клещевины путем прессования или экстрагирования.

Используется как слабительное, а также как смягчительное средство при ожогах, ранах, язвах, проблемах с кожей и волосами.

## Минутное дело

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что если вдруг у вас закончился крем или денежные средства и вы не можете отправиться за очередной красивенькой баночкой рекламируемого чудодейственного средства от морщин, стоит заглянуть на кухонные полки и в холодильник — у вас там хранится множество натуральных косметических препаратов. Надеюсь, что предложенные мной рецепты помогут вам выйти красивой из любой сложной бытовой ситуации.

### Очищаем кожу

1. Смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите, затем окуните его в подсолнечное, оливковое или кукурузное масло. Протрите им кожу лица и шеи. Через 5–10 минут снимите излишек масла другим ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или в любом фруктовом соке, разведенном наполовину кипяченой водой.
2. Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Снимите косметической салфеткой остатки средства. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите пи-

тательный крем, если кожа жирная — оставьте на ней немного кислого молока или кефира.

**Внимание!** Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее выбирайте продукты для умывания.

3. Разотрите 1 яичный желток со 100 г сметаны, а затем, продолжая размешивать, добавьте понемногу 1/4 стакана водки и сок половины лимона. Если нет под рукой сметаны, можно заменить ее сливками или любым растительным маслом. Это средство не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает ее.
4. Смешайте 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку глицерина, 1 ст. ложку водки и 1/3 стакана воды. Полученным средством протирайте кожу.
5. Возьмите цедру лимона, залейте ее кипятком, закройте крышкой и оставьте на 3 часа. Процедите. 1/4 пачки маргарина разотрите с 1,5 ст. ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Затем постепенно добавляйте 2 ст. ложки лимонного сока, 5 капель масляного раствора провитамина А, 1 ч. ложку майонеза, 1 ч. ложку камфорного спирта и 3 ст. ложки настоя цедры. Все перемешайте. Перед сном делайте маску на 15–20 минут.
6. Витаминный и отбеливающий огуречный крем: возьмите 8 г белого воска, 25 г кукурузного или оливкового масла, свежий огурец. Огурец очистите от кожицы, натрите на мелкой терке. Поставьте воск на водяную баню и, когда он расплавится, добавьте масло и огуречную массу. Сделайте маленький огонь и варите крем 1 час, время от времени помешивая. Остудите смесь и взбейте.

7. Витаминная, тонизирующая маска: 1 яичный желток разотрите со 100 г сметаны, измельчите сухие корки 1 лимона до состояния пудры и добавьте к уже приготовленной смеси. Влейте 1 ч. ложку растительного масла. Перемешайте. Маску накладывайте на лицо толстым слоем, дайте просохнуть. После чего смойте водным настоем петрушки и протрите лицо кубиком льда.

#### **Средства для улучшения сухой, чувствительной кожи**

1. Смешайте 2 части сметаны, 1 часть оливкового масла, 1 часть молока. Добавьте к смеси капельку любого приятного вам эфирного масла. Перемешайте. Маску накладывайте как минимум на 15 минут. Излишек масла можно удалить при помощи косметической салфетки.
2. Подогрейте на свече или конфорке оливковое или касторовое масло. Втирайте его еще теплым в проблемные места кожи.
3. Налейте оливковое масло в мисочку, подогрейте его. Проверьте, чтобы не было очень горячим, после чего опустите в мисочку локти или кисти рук (зависит от того, с чем именно проблема). Для того чтобы кожа на коленях сделалась мягче, на колени накладывайте промоченную в подогретом масле тряпочку. Процедура продлевается 20 минут, но можно и больше, если не хочется отрываться от любимого сериала.
4. Возьмите 2 части ряженки и 1 часть огуречного сока. Перемешайте. Сделайте маску, нанеся на кожу лица полученную смесь на 1 час. После смойте теплой водой и смажьте касторовым маслом.

5. Возьмите в равных количествах сметану и молоко, смешайте и нанесите на лицо. Оставьте на 15 минут или пока кожа не станет стягиваться. Затем смойте.

### **Средства для улучшения цвета лица**

1. Делаем крем: 1 ст. ложку цветков ромашки залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте в течение 2 часов с закрытой крышкой, процедите. Возьмите 50 г топленого сливочного масла, 2–3 ч. ложки касторового масла, 1/2 ч. ложки глицерина, 1/4 стакана настоя ромашки и 20 г камфорного спирта. Масло расплавьте на пару и, постоянно помешивая, добавьте остальные компоненты.
2. Возьмите в равных количествах творог, оливковое масло, молоко и морковный сок. Разотрите все до состояния однородной массы. Нанесите на лицо на 15–20 минут. Смойте маску теплой водой, а затем протрите лицо кубиком льда.
3. Возьмите 50 г меда, 1 желток, 50 г растительного масла. Все разотрите до получения однородной массы и подогрейте. Ватным тампоном наложите маску, дайте ей немножко просохнуть и положите следующий слой. Так повторите 5 раз. Смывайте маску отваром липы.
4. На 1 стакан молока возьмите 4 ст. ложки овсяных хлопьев и 4 ложки настоя бузины. Хлопья проварите в молоке, чтобы они сделались мягкими, добавьте настой бузины. Маску нанесите на лицо еще теплой. Затем подождите 15 минут и смойте теплым раствором ромашки или липы, а затем ополосните лицо холодной водой или протрите кубиком льда.

**Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин**

1. Возьмите 30 г камфорного спирта, 75 г подсолнечного масла, 12 г розовой воды, 60 г дистиллированной воды. Взболтайте. Полученным лосьоном протирайте лицо 1–2 раза в день.
2. Измельченную цедру 3 лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8–10 часов, затем процедите. После этого настой смешайте с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой любого растительного масла, соком 3 лимонов, 2 ст. ложками сливок или молока, 3 ст. ложками одеколона и 1/2 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы, жасмина или белой лилии.
3. Нагрейте над пламенем свечи касторовое масло, нанесите его на проблемные участки кожи. Старайтесь не обжечься.
4. Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных количествах, пропустите через мясорубку. Расплавьте над паром, постоянно помешивая, 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла. Добавьте к смеси 1 ч. ложку масляного раствора провитамина А и 10 г пропущенных через мясорубку растений. Смесь тщательно разотрите.
5. Возьмите 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок, 20 капель настоя из лепестков роз. Все взбейте. Наложите маску на 20–30 минут, после чего промойте лицо теплой водой и настоем из лепестков роз.
6. На 1 взбитый в миксере белок возьмите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку молока и 1 ч. ложку лимонного

сока. Для густоты добавьте измельченные в кофемолке овсяные хлопья. Перемешайте и нанесите маску. Снимите маску теплым влажным полотенцем. Ополосните лицо настоем ромашки.

7. Возьмите 3 части сока алоэ, 4 части свиного сала, 2 части воды, настоянной на лепестках роз, и 2 части меда. Поставьте на водяную баню и держите там, пока не растают жир и мед, перемешайте до получения однородной массы, остудите. Крем храните в темном, холодном месте. Наносите 2 раза в день на лицо и шею.
8. Перед сном смазывайте кожу сливочным маслом.
9. Для того чтобы омолодить кожу шеи, подогрейте оливковое или подсолнечное масло, сложите в несколько раз тряпочку и обмакните ее в теплое масло, после чего приложите к шее. Сверху следует накрыть слоем полиэтилена, слоем ваты и завязать бинтом или косынкой. Снимайте компресс не раньше чем через час или оставляйте на ночь. Процедуру можно повторять часто.
10. Для изготовления омолаживающего масла возьмите 4 части оливкового масла и добавьте к нему 1 часть лавандового масла. Перемешайте. Масло употребляется для массажа.

## Чудеса из глины

Да, глина не всегда бывает под рукой, однако она продается в любой аптеке и по вполне доступным ценам. Многие из нас, поехав в отпуск, бывают в тех местах, где есть глина, — этим тоже можно воспользоваться, ведь глина — это прекрасное натуральное средство для

улучшения цвета лица, разглаживания морщин, избавления от различных кожных проблем.

Врачи считают, что в качестве косметического средства больше всего пользы может принести **голубая глина**. Она содержит в себе все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно: кремнезем, фосфат, железо, азот и др. Кроме того, в голубой глине есть серебро, магний, кальций, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Это прекрасное противовоспалительное средство. Голубая глина обладает очищающими свойствами и дезинфицирует кожу, активизирует кровообращение и усиливает процесс обмена в клетках кожи.

**Зеленая глина** окрашена оксидом железа. В ней есть магний, кальций, поташ, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Содержит около 50 % диоксида кремния, 13 % алюминия и 15 % других минералов: серебра, меди, золота, тяжелых металлов.

**Белая глина** имеет структуру, сходную с зеленой, но отличается от нее наличием микроэлементов. Полезные свойства каолина были описаны еще Гиппократом (IV век до нашей эры). С тех пор белая глина неизменно входила в состав масок красавиц всех времен. Каолин богат кремнеземом, цинком и магнием. Он способствует прекращению выпадения волос и укрепляет ломкие и слабые волосы. Обладает регенерирующими свойствами. Это превосходный антисептик. Лучше всего подходит для тонкой, вялой кожи.

**Красная глина.** Цвет обусловлен присутствием сочетания оксида железа и меди. Это менее хороший абсорбент, чем зеленая глина. Используется при недостатке железа в организме.



**Желтая глина** способна выводить токсины и насыщать кожу кислородом. Лучше всего подходит для вялой кожи. Богата железом и калием.

**Серая глина** обладает увлажняющими и тонизирующими свойствами. Лучше всего подходит для обезвоженной сухой кожи.

**Глиняный порошок.** Первоначально, почти для всех видов глинолечения, необходимо приготовить порошок. Для этого глину поместите в сосуд и предметом, не оставляющим инородных частиц, разбейте большие комки глины. Должна получиться однородная масса. Измельченная в порошок глина хорошо растворится в воде.

**Глиняная вода для умывания.** Возьмите глину и высушите на солнце. Если она плохо высушена, то будет плохо растворяться в воде. Можно сушить глину у печки или любого источника тепла. Слишком большие куски нужно разбить молотком. Когда глина высохнет, ее надо истолочь в порошок, очистить от камешков, корней и других посторонних фрагментов.

Глиняную воду приготавливают трех концентраций: слабая концентрация — 1 ч. ложка на стакан воды, средняя концентрация — 2 ч. ложки на стакан воды и высокая концентрация — 3 ч. ложки на стакан воды.

**Глиняный раствор для питания кожи.** Порошок глины засыпьте в эмалированный таз или обожженный глиняный сосуд. Затем залейте свежей чистой водой так, чтобы вода покрывала ее полностью. Дайте постоять несколько часов, чтобы глина набрала влаги, размешайте твердые комочки. Масса должна быть однородной, без комков, напоминать мастику, не должна течь. Сосуд с глиной желательно чаще и дольше держать на солнце, свежем воздухе. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Такой готовый к употреблению раствор может храниться неограниченное время, только его нужно чаще выставлять на солнце.

**Омолаживающая маска из глины.** Для начала приготовим повязочный материал. Приложите кусок марли к голове со стороны лица так, чтобы концы ее могли соединиться сзади в узел, а затем еще можно было бы завязать узел и на лбу. Когда марля плотно прилегает к лицу, осторожно наметьте карандашом кружочки для глаз, носа и рта. Затем вырежьте кружочки, и главная часть маски готова. Накладывайте на марлю глину толщиной 1 см, минуя дырочки, и аккуратно перенесите марлю с глиной на лицо. Чтобы глиняная маска ровно держалась и лицевые мышцы были максимально расслаблены, примите горизонтальное положение. Прикройте сверху лицо хлопчатобумажной тканью и шерстяным шарфом или платком — это усилит процесс омоложения. Расслабьтесь и полежите с маской 30–60 минут.

Имейте в виду, что ощущения от маски могут быть самыми разными, может защипать лицо или начать тянуть с первой минуты.

***Примечание:*** в чистом виде глину рекомендуют применять для ухода за жирной кожей лица. Для достижения максимальной комфортности и эффективности процедуры следует наносить глиняную массу только в теплом виде. При использовании глиняных масок у людей с чувствительной и сухой кожей возможно появление временной реактивной очаговой гиперемии, которая полностью нивелируется последующим нанесением препаратов реструктуризирующего действия. Реактивная гиперемия без последующей коррекции самостоятельно исчезает через 15–20 минут. Возможно добавление косметического оливкового масла в готовую маску. При применении глиняных масок у женщин с различными типами кожи возможно неравномерное высыхание маски, что связано с различным уровнем увлажненности и салоотделения разных участков кожи лица. Необходимо смачивать

**быстровысыхающие участки теплой кипяченой водой или использовать орошения термальной водой.**

**«Зимняя» глиняная маска.** Смешайте голубую глину с 9%-ным столовым уксусом. Нанесите смесь на лицо и переднюю поверхность шеи, затем покройте марлевой салфеткой и оставьте на час. Смойте маску теплой водой. Эта маска обладает противовоспалительными свойствами, делает кожу упругой, эластичной, способствует разглаживанию морщин. Курс лечения: 10–12 дней.

**Маска для проблемной кожи.** Смешайте 3 ст. ложки порошка глины, 10–15 капель лимона и 30 мл спирта. Нанесите смесь на лицо. Через 15–20 минут смойте маску теплой водой.

**Глиняная лифтинг-маска.** Возьмите 2 ч. ложки лаванды, ромашки, липового цвета, шалфея и разведите кипятком до получения густой кашицеобразной массы, дайте настояться 10 минут, смешайте с голубой глиной до консистенции жидкой сметаны. Полученный состав разделите на две части, одну из которых охладите в холодильнике, другую подогрейте на водяной бане. Обе части намажьте на две марли. Поочередно накладывайте на лицо на 5 минут. Глаза защитите ватными тампонами, смоченными в настое липового цвета. Процедуру достаточно делать 1 раз в неделю. Можно привлечь к выполнению процедуры подругу: сначала она вам накладывает поочередно маски, потом вы.

**Маска от пигментных пятен.** Половину 1 ч. ложки соли взбейте с одним яичным белком и добавьте 10 г глины, после чего нанесите мазь на лицо на 10–15 минут. Затем смойте теплой водой и нанесите питательную маску.

**Питательная маска.** Смешайте мякоть помидора с 1 ст. ложкой глины и нанесите на кожу на 20 минут, после чего смойте маску раствором теплой воды и молока (соотношение 1:4).

**Тонизирующая маска.** Залейте 2–3 ч. ложки косметической глины холодной водой, размешайте до консистенции

сметаны. Добавьте яичный желток, несколько капель оливкового масла, лимон или ромашку. Нанесите маску на лицо. После полного высыхания смойте теплой водой.

**Подтягивающая маска.** Тщательно смешайте 3 ч. ложки белой глины, 3 ст. ложки молока и 1 ч. ложку меда. Наложите массу плотным слоем на хорошо очищенную кожу, оставьте на 30 минут. После этого смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

**Освежающая маска.** Возьмите небольшой кусочек огурца и натрите его на терке, смешайте с белой глиной. Маску толстым слоем нанесите на лицо, оставьте на 20–30 минут. Смойте теплой водой.

**Омолаживающий горячий компресс.** Возьмите марлевую ткань, сложите в несколько раз, вырежьте отверстия для глаз, носа и рта, смочите глиняной водой, настоянной на лекарственных травах, и наложите на лицо (дождитесь полного остывания). Глиняная вода должна соответствовать температуре тела. Процедуру повторить 2–3 раза. Лекарственные травы, применяемые в компрессе: мята, зверобой, тысячелистник, одуванчик, цветы ромашки, плоды шиповника, облепиха.

## От укуса кукутся?

Вовсе нет! Алиса из сказки Льюиса Кэрролла была слишком молода, чтобы знать, что от укуса не только не кукутся, но и расцветают. Только нужно выбрать правильный укус.

Белый (дистиллированный) уксус полезным для человека не назовешь. Он, например, разрушает клетки крови и вызывает анемию. Кроме того, белый уксус нарушает пищеварительные процессы, замедляет их и препятствует усвоению пищи. Уксус же, полученный в процессе брожения вина, содержит в среднем от

3 до 9 % уксусной кислоты и обычно немного винной. А ведь уксусная кислота просто опасна: часто именно она является основной причиной возникновения язвенного колита, болезней печени и других заболеваний, протекающих с разрушением живых клеток.

Но вот уксус, который получен из цельных яблок, очень полезен. В частности, он содержит в себе яблочную кислоту, способствующую пищеварению. Кислота, содержащаяся в яблочном уксусе, представляет собой ценный строительный элемент, который соединяется в организме со щелочными и минеральными веществами. Она образует энергетический резерв в виде гликогена. Гликоген повышает свертываемость крови, способствует восстановлению менструального цикла, улучшает состояние кровеносных сосудов и стимулирует образование красных кровяных телец.

Наконец, в яблочном уксусе исключительно высокое содержание калия — вещества, крайне необходимого для выработки и поддержания определенного запаса энергии в организме и восстановления нервной системы.

Яблочный уксус с давних пор применяют в народной медицине для лечения многих заболеваний и при кожных травмах. Однако в первую очередь нужно все-таки рассказать о пользе этого чудесного средства для здоровой кожи — то есть о применении его в косметологии. Дело в том, что от уксуса кожа становится здоровой, чистой и приобретает естественный ровный цвет за очень непродолжительное время. Это связано с тем действием, которое яблочный уксус оказывает именно на кожную ткань: стимулирует выделительные функции, улучшает кровообращение, разглаживает, освежает и тонизирует ее.

Пот и секрет сальных желез кожи образуют кислую среду, которая препятствует развитию очень многих патогенных микроорганизмов. Мыло, шампуни и некоторые другие средства действуют как щелочь, что нарушает естественную кислотность.

Не следует забывать о биологически активных веществах, которые содержит уксус. Они действуют на кожу самым благоприятным образом. Поэтому яблочный уксус можно использовать для ухода за кожей всего тела, в том числе (в сочетании с другими средствами) за кожей лица и рук.

Верхний слой кожи лица состоит из мелких чешуек, которые под влиянием солнца, ветра и других факторов воздействия внешней среды высыхают и отслаиваются, чтобы обнажить слой свежих клеток, которые способны поддерживать нормальный обмен веществ.

**Освежение кожи.** Желательно раз в неделю освежить лицо с применением яблочного уксуса. Вначале кожу следует вымыть с мылом и большим количеством теплой воды. Затем смочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите воду и наложите ткань на 3 минуты на лицо. Эта процедура поможет открыть поры кожи лица. Возьмите льняную ткань, смочите ее в уксусном растворе (1/2 л воды + 1/4 чашки яблочного уксуса), слегка отожмите и наложите на лицо. Раствор должен быть чуть выше комнатной температуры. Поверх рекомендуется наложить пушистое махровое полотенце. Через 5 минут ткань можно снять и умыться теплой водой. После этого лицо хорошо протрите влажным махровым полотенцем — при этом удаляются все те отжившие кожные чешуйки, которые отслоились благодаря яблочному уксусу.

В заключение освежите кожу водным раствором яблочного уксуса (1:1). Можно также смазать детским кремом.

Многие специалисты рекомендуют максимально снизить употребление мыла — нарушение кислотно-щелочного баланса проявляется определенным кислородным голоданием. Но если после использования мыла протереть или сполоснуть кожу водным раствором яблочного уксуса, она розовеет, что является показателем притока крови и восстановления нормальной реакции среды.

**Уксусный лосьон.** Готовится из яблочного уксуса и минеральной воды (годится любая, но обязательно натуральная). Можно залить такой смесью какие-то травы (ромашка, календула) или высушенные лепестки цветов (лучше всего — желтой розы). Смесью нужно настоять в темном и прохладном месте, в плотно закрытой посуде в течение двух недель. По истечении этого срока профильтровать через марлю.

**Уксусный лед.** Разведите 150 мл яблочного уксуса в 400 мл кипяченой воды, разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозилку. Кусочком уксусного льда очень полезно по утрам протирать лицо (вместо умывания).

**Очищение кожных пор.** Сначала лицо очистите любым смягчающим косметическим молочком, затем слегка распарьте и наложите кусок льняной или любой другой натуральной ткани, смоченный в теплом водном растворе (1 : 5) яблочного уксуса. Держите не менее 15 минут, после чего смойте теплой водой и слегка разотрите влажным махровым полотенцем.

Данную процедуру можно проводить каждую неделю, рекомендуется в вечерние часы, незадолго до сна.

**Маска для нормальной кожи.** Возьмите 1 дес. ложку меда, 1 ч. ложку яблочного уксуса, 1 желток куриного яйца. Тщательно перемешайте и сразу же нанесите ровным слоем на лицо и шею. Держите 15 минут, затем смойте теплой водой.

**Маска для жирной кожи.** 1/4 огурца очистите, разомните в кашицу и хорошо смешайте с желтком 1 яйца, 3 ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Нанесите эту массу на лицо и шею на 30 минут. Затем смойте теплой водой, при этом кожа успокаивается и заметно освежается.

**Маска для сухой кожи.** Возьмите 2 ст. ложки творога, добавьте 1 ч. ложку меда, куриный желток, 1 ч. ложку яблочного уксуса, все тщательно размешайте и нанесите на лицо. Держите 10–15 минут, затем смойте теплой водой. Нанесите на лицо увлажняющий крем.

**Туалетная вода для снятия макияжа.** Возьмите в равных частях сушеную лаванду, ромашку и череду, залейте кипятком из расчета 1:10 и настаивайте в течение часа. Затем настой остудите, профильтруйте и влейте в него 1 ст. ложку яблочного уксуса на стакан жидкости. Храните в холодильнике.

Говоря о применении яблочного уксуса в косметических целях, вопрос использования яблок и яблочного сока просто нельзя обойти стороной. Дело в том, что яблочный сок обладает поистине удивительным воздействием на кожу лица, и маски с его использованием практически незаменимы: иные средства такого эффекта не дают.

В короткий срок после начала применения масок с яблоками или яблочным соком кожа очищается, восстанавливает естественный цвет, становится гладкой и упругой и сохраняет все эти качества, а также свежесть длительное время. И более того: такие маски в равной степени можно рекомендовать как при сухой, так и при жирной коже лица. Но особенно явный эффект виден у тех, кто имеет вялую или морщинистую кожу, с крупными порами. Кроме того, яблочные маски — это практически единственное верное, но при



этом совершенно безопасное средство избавления от веснушек и пигментных пятен!

Таким образом, в зависимости от желаемого результата состав таких масок может быть самым различным. Но три основных принципа являются едиными для всех случаев.

- Для масок используются только свежие плоды.
- Сырье (сок, кашица) должно быть тщательно очищено от любых инородных примесей.
- Применение маски дает эффект лишь в том случае, если наносится на совершенно чистую кожу.

По своему воздействию на кожу яблочные маски могут быть:

- очищающие;
- суживающие кожные поры;
- питательные;
- успокаивающие;
- снимающие воспаление.

Практически все яблочные маски оказывает комплексное воздействие на кожу.

Кроме того, есть различные способы применения масок. Если используется густая смесь или кашица, то ее наносят непосредственно на кожу. Для жидких масок можно использовать натуральные сгущающие вещества (чаще всего это толокно или крахмал, а иногда — отруби), а можно использовать мягкую ткань: ее складывают в несколько слоев, вырезают отверстия для носа и глаз, а затем пропитывают составом для маски (это может быть сок, отвар или очень жидкая кашица). Затем ткань накладывают на лицо. Учтите: иногда маску нужно держать довольно долго (в тече-

ние 20–30 минут), поэтому желательно заранее принять удобную позу: пока маска не снята, лучше двигаться как можно меньше. Для защиты глаз используют ватные тампоны. Совет: их можно смочить в средней крепости несладком чае или слабом отваре ромашки, что очень полезно для глаз.

По истечении нужного срока рекомендуется не смывать маску до конца, а оставить тонкий слой, пока кожа сама не впитает его полностью.

**Маска для всех типов кожи.** Яблоко очистите от кожуры, натрите на мелкой терке и отожмите сок. Сухую кожу предварительно смажьте жирным кремом. Марлевую или полотняную салфетку или вату обильно смочите соком и наложите на лицо на 15–20 минут. После снятия маски протрите лицо ватным тампоном: сначала влажным, затем сухим.

#### **Маски для нормальной кожи**

- Очищенное от кожуры яблоко натрите на мелкой терке, смешайте с 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла или сметаны и 1 ч. ложкой крахмала. Маску нанесите на шею и лицо на 20 минут, затем смойте теплой водой.
- Натрите на мелкой терке половину яблока, в кашицу добавьте 1 ст. ложку меда, желток, 1 ч. ложку растительного масла и столько же уксуса и аскорбиновой кислоты. Все разотрите и нанесите на лицо на 30 минут.

#### **Маски для жирной кожи**

- На мелкой терке натрите 1–2 яблока. Сухую кожу предварительно смажьте кремом или растительным маслом. Яблочную кашицу на 15–20 минут наложите на лицо. Маску смойте прохладной водой.
- Медленно перемешивая, добавьте к 1 яичному белку 1 ч. ложку яблочного сока. В 3 слоя (каждый раз преды-

душий слой должен высохнуть) нанесите полученную массу на кожу. Когда высохнет и верхний слой, лицо умойте холодной водой. Можно сначала нанести белковую маску и только после ее удаления протереть лицо или наложить салфетку, пропитанную яблочным соком.

- Возьмите 2 ст. ложки протертого кислого яблока, смешайте с 1 ч. ложкой крахмала или толокна, нанесите на кожу на 15–20 минут. Смойте теплой водой.
- Возьмите 1 ст. ложку кашицы из печеного яблока, смешайте с 1 ст. ложкой взбитого белка. Нанесите на лицо на 15–20 минут, смойте прохладной водой.
- Натрите на мелкой терке одно сочное спелое яблоко (можно нарезать его кубиками). 1 ст. ложку мякоти на 2–3 минуты опустите в 40 мл кипящих сливок, после чего дайте настояться 30 минут. Кубики отварите до образования густой кашицы. Добавьте взбитый белок. Нанесите на лицо и шею на 20–30 минут, смойте прохладной водой.

### **Маски для сухой кожи**

- 2 ч. ложки творога смешайте с 1 ч. ложкой яблочного сока, добавьте половину желтка и 1 ч. ложку камфарного масла, все это хорошо размешайте. Наложите на 15–20 минут и смойте сначала теплой, потом холодной водой.
- Разотрите 1 ст. ложку сливочного масла с желтком 1 яйца, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой яблочной кашицы до получения однородной смеси. Полученный крем нанесите на лицо на 20–30 минут, излишек снимите бумажной салфеткой или кусочком ткани.
- Смешайте натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь наложите на лицо на 15–20 минут, смойте теплой водой.

**Маска «Зимняя».** Добавьте к соку одного яблока 1 ст. ложку овсяной муки и немного молока. Кашицу нанесите на

лицо и шею. Смойте теплой водой через 20–30 минут. Эта маска рекомендуется для ухода за кожей лица и шеи зимой.

#### **Маски омолаживающие**

- Натрите яблоко на мелкой терке, получившуюся кашницу смешайте с 1 ст. ложкой творога, толокна, молока или сметаны (если кожа сухая — с оливковым, кукурузным или другим растительным маслом, сливками, сметаной). Нанесите на лицо и шею на 15–20 минут, смойте теплой водой.
- Свежее или вареное яблоко разотрите, добавьте несколько капель оливкового масла и 1 ч. ложку меда.

**Маска против морщин.** Смешайте равные доли натертого кислого яблока и моркови и нанесите на 20–30 минут на лицо. Смойте прохладной водой.

**Маска для вялой кожи.** Чтобы быстро освежить вялую кожу, помассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока. После умывания полезно споласкивать кожу любого типа водой, в которую добавлен яблочный уксус (1 ч. ложка на 1/2 л воды). Прекрасно тонизируют кожу компрессы из разбавленного водой яблочного уксуса (1 ч. ложка уксуса на 1 л воды).

Между прочим, римляне считали, что красоту можно сохранить, выпивая каждый день немного красного вина. Врачи ХХI века пришли к выводу, что виноград и вино способны замедлить процессы старения.

Лечебное применение вин обусловлено прежде всего содержанием в них вещества резвератрола, проявляющего антиоксидантную и эстрогенную активность. Одной из причин интереса к антиоксидантам является теория старения организма, в которой основную роль играют свободные радикалы, в основном кислородные. По современным представлениям моле-

кулярный кислород инициирует развитие многих патологических состояний и острых заболеваний организма.

Образование свободных радикалов и биохимический процесс, с ними связанный, являются одной из основных причин старения организма человека. Свободные радикалы — это молекулы с неспаренным электроном. Они весьма нестабильны и очень легко вступают в химические реакции. Такая нестабильная частица, сталкиваясь с другими молекулами, «крадет» у них электрон, что существенно изменяет структуру этих молекул. Свободные радикалы мгновенно вступают в реакцию с белками, нуклеиновыми кислотами, липидами, разрушая их клеточные структуры и способствуя образованию продуктов свободнорадикального окисления высокотоксичных соединений.

Антиоксиданты, входящие в состав косметических препаратов, нейтрализуют действие свободных радикалов, которые возникают на коже под воздействием факторов окружающей среды и превращают токсичные свободные радикалы в безвредные соединения.

Ученые изучили антирадикальную активность вин, подобрали ингредиенты косметических композиций, не снижающих антирадикальных свойств концентратов вина, и разработали серии косметических средств на безалкогольном концентрате молодого французского красного вина. Благотворное действие виноградного вина на кожу объясняется сочетанным воздействием резвератрола, стимулирующего синтез коллагена и предотвращающего его сшивки. Поэтому обоснованным является применение этого компонента прежде всего в косметике.

**Средство для омоложения кожи.** Виноградные косточки нужно хорошо просушить и перемолоть в кофемолке, чтобы получился порошок. Желательно его готовить непосредственно перед употреблением, чтобы все полезные эфирные масла не успели выветриться. Смешайте 2 ст. ложки полученного порошка с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой красного виноградного вина. Смесь нанесите тонким слоем на сухую распаренную кожу после принятия ванны или сауны, обращая особое внимание на огрубевшие, шелушащиеся участки тела (локти, колени, кожу стоп), а также на зоны возникновения целлюлита. Дайте возможность целебной смеси впитаться в тело, оставив ее на 10 минут. Затем легкими движениями сделайте массаж лица, шеи, груди, живота (по часовой стрелке вокруг пупка), ног и рук. Массировать можно ладонями или мягкой губкой. Все смойте слегка прохладной водой. Эффект проявится после первой процедуры. Курс — 1,5–2 месяца по 2 сеанса в неделю.

В результате процедуры усиливается тканевое кровообращение, подтягивается кожа, предупреждается возникновение целлюлита. Кроме того, частички виноградных косточек играют роль мягкого скраба: удаляют отмершие, жесткие клетки эпителия, смягчая и увлажняя кожу, а биологически активные соединения вина дополнительно тонизируют ее и укрепляют.

## Щепотка соды

Если при упоминании о соде вы скривили нос, вспоминая вкус горячего молока с этим веществом, и подумали, что с этим порошком вы дружить не собираетесь, то сейчас вы сами поймете абсурдность своих опасений. Дело в том, что в крови каждого человека содержится... сода. Это вещество является компонентом

плазмы и лимфы. Образуя особенное химическое соединение — лимфоплазму, сода в составе этого вещества способствует укреплению нашего иммунитета.

Где же раньше всех стали применять соду? В этом вопросе мнения ученых расходятся: одни считают, что первооткрывателями этого целебного порошка были древние греки, другие считают, что древние индийцы. Так или иначе, но сода была известна людям за две тысячи лет до нашей эры.

С этого же времени соду применяли в косметологии. Масок и косметических средств, в состав которых входит сода, великое множество. Я упомяну лишь рецепты наиболее интересующих нас масок — омолаживающих.

**Томатная маска.** Возьмите 1 спелый помидор, тщательно протрите его, добавьте 1 ст. ложку крахмала и 1 ч. ложку соды, перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20–30 минут смойте прохладной водой.

**Яблочная маска.** Возьмите 1/2 яблока, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. После этого разотрите яблочное пюре с 1 желтком, 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой яблочного уксуса, 1/2 ч. ложки соды и 1 ст. ложкой сока лимона. Полученную смесь нанесите на кожу лица и шеи. Смойте через 30 минут.

**Маска английской королевы.** Возьмите 1 крупное зеленое яблоко, очистите от кожуры, натрите на мелкой терке, добавьте 1 ст. ложку измельченных (можно в кофемолке) овсяных хлопьев, 1 ст. ложку лимонного сока, соду на кончике ножа. Тщательно разотрите смесь до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 минут смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

**Дрожжевая маска.** Разведите 10 г дрожжей и 2 ст. ложки теплых сливок, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите

маску на лицо, через 20 минут смойте теплой водой. Протрите лицо кубиком льда.

**Горчичная маска.** Возьмите 1 ч. ложку горчицы, разведите с 1 ч. ложкой теплой воды и 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Нанесите маску на лицо, через 5 минут смойте теплой водой.

**Питательная маска.** Возьмите 1 ст. ложку муки, растворите в небольшом количестве подогретого молока или сливок, добавьте соду на кончике ножа. Полученную массу разотрите с 1 желтком, нанесите на лицо и шею. Смойте теплой водой через 20 минут.

**Земляничная маска.** Возьмите 1/4 стакана лесной земляники, разотрите с 2 ст. ложками сметаны, 1/2 ч. ложкой крупной соли, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите толстым слоем на лицо и шею, через 20–25 минут смойте теплой водой.

**Морковная маска.** Натрите 1 небольшую морковь на мелкой терке, разотрите с 1 свежим яичным желтком, 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

**Маска «Болгарская».** Измельчите в мясорубке или кухонном комбайне 1 небольшой сладкий болгарский перец, смешайте полученную кашу с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо и шею, через 15–20 минут смойте теплой водой.

**Цитрусовая маска.** Возьмите 1/2 апельсина, измельчите (можно в мясорубке), добавьте 1 ч. ложку крахмала, соду на кончике ножа и 2 ст. ложки лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте прохладной водой.



Часть

# II

## Пластическая гимнастика для декольте



### В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ❖ Украшение декольте
- ❖ Разминочный комплекс
- ❖ Основной комплекс
- ❖ Комплекс упражнений с гантелями
- ❖ Лифтинг груди

## Украшение декольте

Нет, дорогие мои читательницы, речь в этой главе пойдет не об ожерельях, газовых шарфиках и других эффектных аксессуарах. Речь пойдет о самом главном украшении нашего декольте — о нашей груди. Вряд ли кому удастся безоговорочно определить, как выглядит идеальная грудь. Какая лучше? Небольшая и аккуратная, которая помещается в ладони? Большая, волнующая? Терзаясь сомнениями, мы рискуем все испортить по примеру одной маленькой девочки, которая постоянно спрашивала у друзей, хорош ли ее рисунок, и в конце концов протерла в нем дырку, пытаясь сделать как лучше.

Споры вокруг размера груди не прекратятся никогда. Более того, ни один мужчина не имеет на сей счет постоянного мнения: то им одно подавай, то другое. Поэтому мы с вами остановимся все-таки на том, что красивая грудь — это не размер, а форма и упругость. Тем более что такое мнение вполне современно.

Давайте разберемся, вокруг чего, собственно говоря, столько суеты, и почему большинство женщин уделяет так много внимания именно этой части тела, созданной рациональной природой, казалось бы, только для вскармливания потомства. Хотя многие этой функции отводят как раз последнее место — пальму первенства держат эстетический и сексуальный аспекты. Но ближе к делу. Поговорим о том, из чего, собственно, «сделан» предмет наших забот и что влияет на формирование женской груди.

Вполне научные знания очень помогут нам в достижении поставленной цели, ведь порой мы так плохо представляем, как устроено наше собственное тело.

Молочная железа у женщин состоит из 15–25 железистых долек, напоминающих гроздь винограда и погруженных в жировую ткань. В возрасте 45 лет начинается замещение железистых долек жировой тканью, из которой в основном и состоят молочные железы женщин старше 55 лет.

Рост груди начинается под влиянием гормонов в возрасте 10–12 лет и продолжается до 16–18 лет. Именно в этот период и нужно начинать заботиться о красоте и здоровье груди. Если у девушки с ранних лет такие заботы войдут в привычку, то в зрелом возрасте она не станет несчастной обладательницей вялого, уныло обвисшего бюста.

Следует учесть, что форма груди задается генетически. Размер ее зависит от параметров тела в целом, от естественного для вашего организма уровня гормонов. Эти параметры исключительно индивидуальны. Так что особенно насиловать свой организм не стоит, наша задача — добиться *индивидуального* совершенства.

Подытожим: по мнению ученых мужей, на внешний вид груди влияют наследственность, особенности развития, кормление грудью, возраст и, наконец, количество жировой ткани.

Сами молочные железы мышцами небогаты, вернее сказать, совсем их не имеют, но они опираются на грудные мышцы, которые призваны поддерживать их на нужном месте. Этими-то грудными мышцами мы и займемся вплотную.

Из всего выше сказанного становится понятным, что сами молочные железы с помощью тренировок мы не сможем ни увеличить, ни уменьшить, так как упражнения призваны влиять на мускулатуру. А ее, как мы выяснили, в молочных железах нет. Ну и не надо!

Нам вполне достаточно укрепить грудные мышцы, которые, повторимся, и созданы для того, чтобы поддерживать и сохранять природную красоту бюста, делать его более выразительным и соблазнительным.

Справедливости ради надо отметить, что существует и другое мнение. Некоторые специалисты утверждают, что грудь обвисает не из-за слабости грудных мышц. Далее следует аргумент: «Этого не может быть, потому что грудные мышцы заканчиваются там, где грудь только начинается; они служат лишь связующим звеном между шеей, плечами и грудью». Здесь мы можем заметить, что эти высказывания явно противоречат сами себе, не правда ли? Женская грудь в прямом смысле слова опирается на грудные мышцы. Чем лучше они развиты, тем больше шансов вернуть груди былую форму. По-моему, это вполне логично, тем более что опытным путем такая гипотеза подтверждается. Конечно, бюст поддерживает и кожа, но и о ней мы не забудем, поскольку хотим использовать все возможности. Только речь о коже пойдет в следующей главе.

Грудь обвисает прежде всего как раз из-за слабости мышц, которые призваны держать ее «на своем месте» и сохранять правильную линию. Представьте, что вас любезно держат за руку над пропастью. Вдруг дружелюбная рука ослабевает и выпускает ваши пальцы — что с вами будет? Вот и с бюстом — то же самое. Как он может сохранить природную форму, если то, что его держит, — ослабло? И летит он в пропасть старения и комплексов, утягивая за собой, естественно, и нас.

Действительно, грудные мышцы служат связующим звеном между шеей, плечами и грудью. Пред-

ставляете, что происходит, когда это звено перестает выполнять свои функции? К сожалению, думаю, что представляете. Что там представлять, если многим из нас достаточно подойти к зеркалу. Бюст не может быть упругим и красивым, если грудные мышцы ни на что не годны. Очень часто непривлекательная грудь — это как раз и есть результат слабо развитой мускулатуры, неправильной осанки и плохого ухода.

И, напротив, бюст в любом возрасте будет высоким, упругим и красивым, если грудные мышцы будут отменно развиты, тренированы, сильны.

Между прочим, за счет развитости грудных мышц достигается и общее увеличение размера груди. Сами молочные железы от гимнастики не увеличатся, но увеличатся мышцы, лежащие под ними. Это будет наш маленький женский секрет, в котором, кстати, нет ничего предосудительного: мышцы — не силикон.

Для сохранения оптимального положения бюста просто необходимо развивать так называемый естественный, или природный, бюстгальтер. Так именуют кожу и мышечную ткань от плеч и шеи до верхней части груди. Укрепите эту натуральную поддержку, и ваша грудь станет высокой и красивой, а силуэт — выразительным.

Прежде чем перейти к описанию упражнений, перечислю основные рекомендации.

1. Занимайтесь гимнастикой не много, но ежедневно, с удовольствием, верой в успех и полной отдачей.
2. Не форсируйте нагрузки!
3. Сначала делайте движение столько раз, сколько сможете. Постепенно, от занятия к занятию, увеличивайте нагрузку.

4. Во время выполнения упражнений гимнастического комплекса сохраняйте свободное произвольное дыхание, без задержки.
5. Если вы человек нетренированный — начните с самого простого. Затем переходите к более сложному. Если вы достаточно тренированы, чувствуете силу и необходимость начать заниматься сразу по усложненной программе — пожалуйста. Действительно, чем труднее упражнение, тем оно, как правило, эффективнее.
6. Динамика — это одно из непреложных правил тренировки. Одолев разные упражнения, вы почувствуете, какие из них полезнее и результативнее именно для вас. Спустя некоторое время к вам придет умение понимать собственное тело, а, появившись однажды, оно останется с вами на всю жизнь. Уверяю вас, что это будет одно из ваших лучших приобретений. Узнав себя поближе, вы сможете составить свою уникальную программу гимнастики для груди, используя наиболее целесообразные с вашей точки зрения упражнения. Упражнения же для начинающих, которые вы будете выполнять шутя, можно будет использовать для разминки перед выполнением основной гимнастики.
7. Принимаясь впервые за совершенствование бюста, выполняйте только те упражнения, которые вам нравятся. Если вы чувствуете страх и нежелание делать следующее упражнение программы — послушайте себя! Время борьбы с собой еще придет. Пока же существует риск, что вы вообще бросите занятия, нужно очень бережно обращаться со своим телом и психикой. Иначе вы потратите время впустую.

тую — «перегорите» и получите стойкое отвращение к тренировкам.

8. Не делайте гимнастику без бюстгалтера, особенно если ваш бюст достаточно ощутимый. Если обычный бюстгалтер для вас неудобен — приобретите спортивный.

## Разминочный комплекс

### Упражнение «Чайка»

- Встаньте прямо.
- Поднимите локти так, чтобы плечи образовывали прямой угол с предплечьями, кисти рук опустите (рис. 22).



Рис. 22

- Поднимайте и опускайте локти 8 раз.
- Отведите локти и плечи назад. Повторите 8 раз.

### Упражнение «Крестик»

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки скрестите перед собой (рис. 23).
- Резким движением разведите руки, затем скрестите их снова. Плечи при этом старайтесь не поднимать. Повторите упражнение 10–14 раз.

### Упражнение «Пирамида»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Поднимите руки над головой, согните в локтях, приложив ладони одну к другой (рис. 24).



Рис. 23



Рис. 24





Рис. 25

- С силой прижмите ладони друг к другу. Расслабьтесь. Повторите движения 8–10 раз.

*Примечание:* это упражнение поможет сделать бюст более округлым, развивая мышцы, расположенные над грудью.

### Упражнение «Твердый орешек»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Возьмите небольшой мяч и поднимите его на уровень груди (рис. 25).
- Сильно сжимайте мяч обеими ладонями.
- Сохраняя напряжение, медленно досчитайте до 10, расслабьтесь.
- Повторите 8–10 раз.

### Упражнение «Балет»

- Встаньте прямо, лицом к спинке стула, опираясь на нее левой рукой.
- Поднимитесь на носочках так высоко, как только можете, и вытяните над головой правую руку.
- Наклонитесь назад, стараясь как можно дальше запрокинуть руку (рис. 26).
- Вернитесь в исходное положение.
- Сделайте упражнение, опираясь на спинку стула правой рукой.
- Повторите оба варианта по 5–10 раз.



Рис. 26

### Упражнение «Ветряная мельница»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Левая рука на бедре. Правую руку вытяните вперед (рис. 27).



Рис. 27

- Опишите большой круг правой рукой. Начните движение вперед. Мышцы груди при этом должны быть напряжены, руки сжаты в кулаки. Упражнение выполняется в быстром темпе.
- Сделайте правой рукой 3 круга вперед, затем 3 круга назад.
- Повторите упражнение каждой рукой 3–5 раз. Постепенно нужно увеличивать количество вращений.

### Упражнение «Баттерфляй»

- Встаньте прямо, ноги вместе, руки поднимите вверх (рис. 28).
- Синхронно, обеими руками начинайте делать вращательные движения: по 4 движения вперед, назад и попеременно меняя руки. Ладони при этом должны быть плотно сжаты, руки максимально напряжены.



Рис. 28

- Выполните этот комплекс из 12 движений 4–6 раз.

### Упражнение «Кофемолка»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- Выполняйте вращательные движения плечами, слегка приподнимая их и заводя то назад, то вперед (рис. 29). Движения выполняются медленно. Представьте, что ваши плечи — это ручки кофемолки, которой вы не спеша мелете ароматные зерна.
- Выполните по 20 движений назад и вперед.



Рис. 29

### Основной комплекс

#### Упражнение «Китайский болванчик»

- Встаньте прямо или сядьте на табурет. Руки на поясе, плечи развернуты и отведены назад.

- Медленно наклоняйте голову вперед, коснитесь подбородком груди. Сделайте выдох. Мышцы предплечий и груди должны быть напряжены.
- Неторопливо отведите голову назад. Сделайте вдох (рис. 30).
- Повторите упражнение 8–12 раз.



Рис. 30

### Упражнение «Шумел камыш»

- Ноги на ширине плеч, руки поднимите вверх, правой рукой обхватите левое запястье, левой — правое.
- Выполняйте наклоны вправо-влево, прогибаясь как можно сильнее (рис. 31). Руки при этом не разжимайте! Старайтесь держать их все время напряженными.

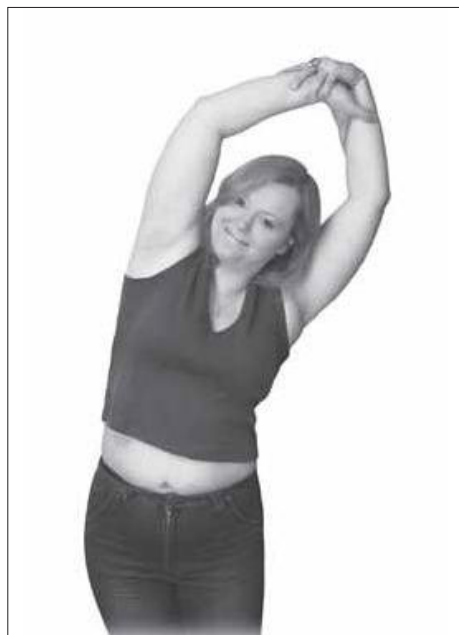


Рис. 31

- Повторите наклоны 10–12 раз в каждую сторону.

### Упражнение «Качалка»

- Встаньте прямо, ноги поставьте на ширину плеч.
- Поднимите руки вверх над головой, наклонитесь вперед (рис. 32), затем прогнитесь.
- Постарайтесь ладонями коснуться пола.
- Наклоняясь назад, делайте вдох, вперед — выдох.
- Повторите упражнение 8–10 раз.



Рис. 32

### Упражнение «Радуга»

- Встаньте на колени. Обопритесь ладонями о сиденье стула, стоящего примерно в метре от вас. Пальцы рук разверните в стороны. Живот постарайтесь втянуть.
- Медленно сгибая руки в локтях и разведя их в стороны, старайтесь опустить тело как можно ниже (опускаясь вниз, лучше сводить вместе лопатки, чем выгибать вниз плечи и шею). Выдохните.
- С помощью силы рук вернитесь в исходное положение. Вдохните.
- Выполняйте упражнение столько раз, сколько сможете. Постепенно увеличивайте количество повторений.



### Упражнение «Свинцовый дирижабль»

- Встаньте прямо, согните руки в локтях таким образом, чтобы предплечья образовывали с плечом прямой угол, ладони сожмите в кулаки (рис. 33).
- Резким движением отведите руки назад. Вернитесь в исходное положение. Делать упражнение нужно очень энергично, не расслабляя мышц; при отведении рук назад шумно выдохните.
- Сделайте 10–20 повторов.



Рис. 33

### Комплекс упражнений с гантелями

#### Упражнение «Кран»

- Встаньте прямо. Вытяните левую руку вверх, а правую — вперед, ладонью вниз (рис. 34).



Рис. 34

- Попеременно поднимайте вверх руки.

### **Упражнение «Цыпленок жареный»**

- Встаньте прямо, слегка согните ноги в коленях.
- Поднимите локти (рис. 35).
- Обе руки вытолкните локтями вверх и затем снова опустите вниз, не меняя положения локтей. При вы-



Рис. 35

полнении упражнения следите, чтобы ваша спина оставалась прямой.

### Упражнение «Водоворот»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки разведите в стороны.
- Начинайте выполнять круговые вращательные движения руками, амплитуда движений должна увеличиваться. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы руки были прямые.

### Упражнение «Мотор»

- Встаньте прямо, согните руки в локтях таким образом, чтобы предплечья образовывали с плечами прямой угол (рис. 36).



Рис. 36



Рис. 37

- Резкими движениями попеременно опускайте и поднимайте согнутые в локтях руки. Начните выполнять упражнение медленно, постепенно увеличивайте темп.

### Упражнение «Шарнир»

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
- Руки согните в локтях и плотно прижмите к плечам (рис. 37).
- Делайте вращательные движения плечами вверх, вперед, назад. Упражнение выполняйте медленно.

## Лифтинг груди

### Верные помощники — ароматические масла

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть при помощи эфирных масел *сандала, розы, нероли, лаванды*. Вы можете принимать ванны с эфирными и наносить на кожу смеси с транспортными маслами. Приведу в пример несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

### Аромаванны

Это очень простой и популярный способ применения эфирных масел для того, чтобы сделать себя еще привлекательнее. Ванны оказывают не только расслабляющее, но и лечебное воздействие. И в том и в другом случае необходимо руководствоваться некоторыми правилами.

1. Ванну следует принимать через 2 часа после еды и за 1 час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванне!
2. Необходимо предварительно вымыться в душе. Благотворно может повлиять спа-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Ведь мы дышим не только носом и легкими, но и кожей. Именно ваша кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому необходимо ее хорошенько очистить.
3. Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Оптимальная температура воды — 35–40 градусов.
4. Достаточная дозировка — 8 капель эфирного масла на полную ванну. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю обязательно уменьшите дозировку в 2 раза.
5. Нельзя просто взять и капнуть в ванну масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла вам понадобится что? Ну конечно же, растворитель. И тут вы используете все, что под рукой: мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложки продукта смешиваете, а затем растворяете в ванной). Очень полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то сгодится обычная поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).

**Ванна Мэрилин Монро.** В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 — сандала и 2 — розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 минут, после чего ополаскиваться под душем необязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность, походите после процедуры 15 минут обнаженной — кожа должна высохнуть естественным образом.

**Растирания под душем.** На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 — масла розы, 3 — нероли. Эту смесь нанесите на не очень жесткую мочалку. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

**Растирания после ванны и душа.** Эти растирания помогут увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшат кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл транспортного масла (желательно миндального) капните 4 капли масла сандала, 4 капли масла розы и 4 капли нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями — по часовой стрелке и против.

**Разглаживающая смесь.** 2 капли масла розмарина + 1 капля лаванды + 1 капля лимона + 2 капли герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешайте, втирайте после душа.

**Индонезийский рецепт «Стебли бамбука».** Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук — символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность, стимулирует обменные процессы, выполняет роль натурального и очень полезного пилинга.

Возьмите гушу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Нанесите смесь на плечи, шею и грудь, затем сполоснитесь под прохладным душем. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут руки. Выполнять ее следует через день.

**Рецепт «Мисс Вселенная».** Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли бергамота, перемешайте и намазывайте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 — против. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями грейпфрута.

**Рецепт «Наяда».** Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием. Компоненты обладают стимулирующим кровообращение эффектом, улучшают усвоение активных компонентов, способствуют выведению шлаков. Приготовьте себе аромаванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла: можжевельник — 8 капель; лимон — 10 капель; бергамот — 8 капель; грейпфрут — 6 капель; розмарин — 10–12 капель; лаванда — 10 капель.

### **Из этих масел можно составлять смеси:**

1. Масло можжевельника (3 капли) + масло лимона (3 капли) + масло грейпфрута (3 капли) + масло лаванды (3 капли).
2. Масло розмарина (4 капли) + масло грейпфрута (4 капли) + масло лимона (2 капли).
3. Масло розмарина (4 капли) + масло бергамота (5 капель) + масло лаванды (4 капли).



## Все дело в массаже!

Гимнастические упражнения можно, и даже нужно, сочетать со специальным массажем для бюста.

Когда мы воздействуем на кожу и ткани в процессе массажа, через нервы в мозг поступают сигналы, и в качестве ответной реакции происходят изменения в тканях организма.

Какие же изменения вызывает массаж? Прежде всего визуально вы можете обратить внимание на покраснение кожи и повышение ее температуры. Это связано с расширением сосудов, из-за чего улучшается кровоснабжение, увеличивается приток кислорода и питательных веществ к той области, которая подвергается массажу, повышается энергетика кожи, она укрепляется, становится более эластичной и упругой, приобретает здоровый вид. Массаж укрепляет мышцы, усиливает кровообращение и циркуляцию тканевой жидкости.

Положительное влияние массажа на все тело очевидно. Несомненно и то, что массаж может усовершенствовать форму бюста и улучшить состояние кожи.

Чтобы массаж делать правильно и с пользой для себя, любимой, необходимо познакомиться с главными приемами. Главный прием массажа груди — поглаживание. Им должна начинаться и заканчиваться эта процедура. Поглаживания — нежные ритмичные скользящие движения. Неритмичное поглаживание не дает нужного результата.

Следующий прием — растирание. Кожа растирается энергичными круговыми движениями кончиков пальцев. Можно это делать ладонью, двигая ее назад и вперед по растираемому участку.

Для массажа груди часто применяется растирание зигзагообразными движениями. Это позволяет быстро разогреть кожу и ткани бюста.

Следующий прием — разминание. Разминать нужно скользящими движениями кончиков пальцев, одновременно слегка сдавливая и сжимая область массируемого участка. Разминание груди проводят с большой осторожностью. Движения должны быть поверхностными.

Следующий прием — поколачивание. Оно производится отрывистыми, но нежными ударами. Пальцы обязательно должны касаться массируемого участка не все сразу, а один за другим — получится своеобразный пальцевый душ.

И еще один прием массажа — вибрация. Выполняется он быстрыми отрывистыми пружинящими движениями. Вибрацию можно создавать как при помощи кончиков пальцев, так и всей ладони.

### **Массажный комплекс для груди**

- Перед массажем нанесите на кожу легкий крем.
- Поглаживающими круговыми движениями по часовой стрелке начните массировать грудь.
- Кончиками пальцев «нарисуйте» лучики по направлению от соска.
- После этого нежными движениями начните растирать грудь. Помните, что движения должны быть направлены снизу вверх. Разминайте кожу спиралевидными движениями.
- Затем обхватите грудь пальцами левой руки, а правой произведите легкое поколачивание.
- Далее переходим к вибрации — быстрым колебательным движениям, направленным от соска.

- Указательным и большим пальцами левой руки обхватите грудь у основания, как бы заключив ее в кольцо. Правой рукой, большим, указательным и средним пальцами сожмите околососковый кружок и совершите круговые движения.
- После этого совершите оттягивающие движения сосков, похожие на пощипывания.

### **Баня в помощь!**

Баня в сочетании с элементарной зарядкой — это действительно сильное лифтинг-средство, особенно для области декольте, тем более, если вы, посещая баню, не пренебрегаете веничным и термомассажем, в котором главное — контраст температур. Банные процедуры увеличивают насыщение тканей кислородом, способствуют выведению шлаков, благотворно влияют на тонус мышц, придают коже эластичность. Очень полезно сочетать баню с массажем: процедуры дополняют друг друга, так как действуют в одном направлении, таким образом повышается их эффективность. Массаж и баня усиливают кровоток, придают суставам гибкость, успокаивают несильную боль и улучшают обмен веществ. Об этом знали еще наши пращуры, а иначе зачем им веник понадобился? Это ведь самый натуральный массаж, да еще с траволечением и ароматерапией в придачу.

В баню тоже надо уметь ходить, чтобы извлекать из этого мероприятия максимум пользы. Дело это нехитрое.

1. Начинаем с теплого душа — чтобы расслабиться и дать организму понять, что он уже не на рабочем месте и не в тесном автобусе, а в бане.

2. После этого заходим в парилку на 3–4 минуты, чтобы начал выделяться пот.
3. Во второй раз заходим в парилку на 7–8 минут. Теперь, как начнете потеть, ложитесь на полку на спину, а верный спутник или спутница пусть вас прогреют. Делается это так. Несколько раз проводим разогретым веником вдоль тела, нагнетая жар. После 10–12 таких пассивов растираем и похлопываем, немного прижимая веник (соски при этом рекомендуются закрыть ладошками).
4. После этого делаем короткую передышку, во время которой лучше полежать, укрывшись, 10–15 минут.
5. После отдыха, если есть такая возможность, советуем принять хвойную ванну и провести сеанс массажа — либо ручного под водой, либо гидромассажа. Это еще больше расслабит мышцы.
6. После этого сразу же выполняем несколько упражнений на вытягивание позвоночника (благо что сейчас во многих саунах и банях в комнате для отдыха есть тренажеры и шведские стенки), например, висим, ухватившись за перекладину, а потом приседаем и наклоняемся — это укрепит мышцы спины и груди.
7. После физкультминутки отдыхаем 5–7 минут и — добро пожаловать опять в парилку.
8. Греемся как следует, потом встаем под душ комнатной температуры, а лучше — плаваем в бассейне.

Если вы уже профи по части бань, то можно заняться контрастным термомассажем. Это как раз то, что делали наши дедушки, ныряя в прорубь из парилки.

Но у нас, слава богу, есть водопровод, и прорубь, стало быть, не понадобится.

После второго захода в парилку нужно быстро встать под холодный душ, подставляя под струи места, которые обычно болят (10–15 секунд). Затем снова идем в парилку на 30–40 секунд и снова под холодный душ. Проделываем все в такой последовательности 5–7 раз.

Не бойтесь, это только читать об этом страшно, а когда попробуешь — будто заново родился. После этой беготни туда-сюда нужно хорошенько растереться жестким полотенцем или специальной массажной рукавицей, укрыться и полежать в тепле 15 минут — отдохнуть.

## Натуральные продукты для естественной красоты

Все новое — хорошо забытое старое. Лишним свидетельством тому служит использование в современной косметологии древних рецептов. Наши прабабушки тоже были не дурочки и не хотели ходить с некрасивым бюстом. Зачем же нам тогда изобретать велосипед и мучиться над новыми формулами? Я думаю, что стоит воспользоваться богатым опытом человечества в деле улучшения формы груди, поскольку старинные рецепты отличаются завидной простотой и безопасностью для здоровья, чего нельзя сказать о новейших разработках в этой области хотя бы по причине малого срока их использования.

1. Раз в месяц делайте маску для груди: 2 ст. ложки творога взбейте с ложкой оливкового масла, добавьте немного сметаны (жирных сливок) и свежего фруктового сока. Иногда в этот состав добавляют

- 1 ч. ложку меда. Нанесите полученную смесь на шею и грудь на 20 минут, затем смойте теплым отваром ромашки или водой.
2. Очень хорошо на кожу груди действуют сок лимона, апельсина, яблока и огурца. Если вы замечали аллергию на цитрусовые, делайте аппликации из безобидных огурца или яблока. Для этого нарежьте их тоненькими кружочками и положите на грудь, область декольте и заодно на шею. Полежите спокойно 15–20 минут, затем снимите аппликацию и сполосните кожу прохладной водой.
3. Сделать грудь более упругой поможет клубника (если нет аллергии). Для этого возьмите несколько ягод и разомните. В клубничную массу можно добавить 2 ст. ложки свежих сливок или сметаны. Нанесите состав на грудь, полежите 10 минут. Ваша кожа разгладится, приобретет красивый розоватый цвет и тонус, поры сузятся.
4. Повысить тонус кожи груди также способны отвары чая, особенно зеленого, зверобоя, чабреца, плодов аниса и листьев эвкалипта. Выберите наиболее подходящее вам растение и приготовьте отвар из расчета 1 ст. ложка травы на 1 стакан воды. Отваром можно как мыть, так и протирать грудь. Можно делать кубики льда.
5. Если на коже груди появилось покраснение, а сосудики расширились, образуя некрасивые прожилки, сделайте обертывание груди с отваром шишек хмеля. Это устранил покраснение и высыпания на коже. Как приготовить отвар: в кипящую воду в объеме 1 стакана всыпьте 2 ст. ложки шишек хмеля. Снимите с огня, закройте крышкой и дайте на-

стояться в течение 30 минут. Для обертывания возьмите марлю, смочите ее в теплом отваре, сверните в два слоя и наложите на грудь. Через 5 минут снимите. Таким же способом можно делать обертывания, используя полевой хвощ. Это особенно полезно тем, у кого кожа на груди стала вялой, или в целях предотвращения этого явления.

**Маска, тонизирующая кожу груди.** Залейте 2 ст. ложки овсяных хлопьев 6 ст. ложками сливок или молока. Когда хлопья разбухнут, наложите смесь на область груди и декольте. Полежите, отдохните 20 минут. Кожа станет мягче, нежнее и разгладится. Смойте маску теплой водой.

**Подтягивающая маска.** Вам понадобится рисовая мука, которую можно купить в магазине или приготовить самим из риса, размолов его в кофемолке. Смешайте 1 ст. ложку рисовой муки, 1 яйцо и 1 ст. ложку сметаны до однородной массы. Нанесите на кожу груди на 15–20 минут. Сполосните грудь теплой водой.

**Укрепляющая маска № 1.** Сухие лепестки розы измельчите в кофемолке до получения розовой муки. Затем возьмите 2 ст. ложки розовой муки и смешайте ее с 1 стаканом сливок. Нанесите смесь на грудь на 15 минут. Сполосните теплой водой.

**Укрепляющая маска № 2.** Первый способ приготовления смеси: разведите крахмал в теплом молоке до кашеобразного состояния.

Второй способ: вскипятите 1/2 стакана воды, тонкой струйкой всыпьте 1 ст. ложку крахмала и заварите клейстер. Взбейте один яичный белок, добавьте 2 ст. ложки меда и 2 ст. ложки клейстера.

Приготовленную смесь наложите тонким слоем на грудь и область декольте. Оставьте на 15 минут. В это время можно полежать и подумать о чем-нибудь приятном, пото-

му что коже нужна не только маска, но и ваше хорошее настроение. Затем сполосните грудь теплой водой.

**Укрепляющая маска № 3.** Несколько орехов очистите от скорлупы и измельчите до однородной массы. Затем добавьте 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку сливочного масла и яичный желток. Состав тщательно перемешайте и наложите на область груди и декольте. Оставьте на 15–20 минут. Сполосните грудь теплой водой.

**Смягчающая маска.** Время от времени нужно баловать свою грудь, накладывая на нее специальные маски, которые не только питают, тонизируют, но и прекрасно смягчают и разглаживают кожу. Таким великолепным средством является банановая маска. Сделать ее очень просто — очистите банан и разомните мякоть, затем нанесите это на кожу груди и декольте. Полежите 15 минут и смойте маску прохладной водой. Только смотрите — не съешьте целебную маску до истечения срока.

## Рецепты красоты из бабушкиного сундука

Интересно, скажете вы, наши бабушки и прабабушки что такое бананы и не знали, а выглядели ого-го как! Как же им это удавалось? Во-первых, они не ленились, а во-вторых, знали, чем именно нужно пользоваться, чтобы сохранить кожу до преклонного возраста в отличном состоянии. В этой главе вы найдете сведения и рецепты из продуктов, ставших в наше время экзотическими. Для наших же бабушек они были так же привычны, как сейчас для нас бананы.

### Не бойтесь скипидара!

В Средиземноморье произрастает так называемое скипидарное дерево. Настоящее его название — терпентинное дерево. Это родственник фисташкового дерева



с темно-красными плодами. Свое второе название терпентинное дерево получило из-за пахучей смолы, выделяющейся из надрезов коры. Эту смолу называют терпентином, а по своему составу она очень похожа на скипидар.

В России для производства скипидара используют смолу хвойных деревьев: кедров, сосен и елей. Ее обычно называют живицей. Люди заметили, что этой живицей дерево заживает свои раны, защищая их от вредителей (короедов, грибов и др.), и подумали, может быть, она и человеку поможет? И действительно, живичный скипидар — это прекрасный антисептик, кровоостанавливающее средство.

Скипидар — поистине чудесное природное лекарство. Доказано, что испарения скипидарной эссенции задерживают развитие туберкулеза. Скипидарная эссенция также является отличным кровоостанавливающим средством. Скипидар широко применяется в составе мазей, бальзамов при артритах, невралгиях, артрозах. А скипидарные ванны часто применяются для воздействия на организм в целом. Они не только избавляют от многих болезней и поднимают жизненный тонус, но и дают омолаживающий эффект.

**Средство для улучшения цвета кожи декольте.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 600 мл дистиллированной воды, 1 яичный белок, 60 мл лимонного сока, 1 г сулемы. Смешайте все ингредиенты. Этим лосьоном протирайте кожу декольте и груди несколько раз в неделю.

**Маска, предохраняющая область декольте от морщин.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 1 ст. ложку сырого молока, 1 ст. ложку меда. Смешайте эти компоненты. Маску наносите на область декольте на 20–30 минут, после чего смойте теплой водой.

**Питательная маска с огуречным соком.** 1 ч. ложка скипидара, 75 мл огуречного сока, 60 г оливкового масла, 25 г ланолина водного, 35 г спермацета. Растопите на водяной бане спермацет и масло, остудите, добавьте ланолин, соки и скипидар. Эту маску накладывайте на кожу области декольте на 40 минут, после чего остатки удалите салфеткой, ополоснитесь прохладной водой.

**Скипидарная маска с глицерином.** 1 ч. ложка скипидара, 1/2 ч. ложки глицерина, 1 яичный желток, 1 ч. ложка водки, 1/2 ч. ложки квасцов. Компоненты смешайте. Маску наложите на область декольте и грудь и оставьте на 45 минут, затем смойте теплой водой.

**Скипидарно-медовая маска.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 2 ст. ложки воды, 1 ст. ложку глицерина, 15 г желатина, 1 ч. ложку меда. Все ингредиенты растопите на водяной бане и смешайте. Эту маску накладывайте на область декольте еще теплой на 20–30 минут, а затем смывайте теплой водой.

**Маска, разглаживающая кожу.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 25 г оливкового масла, 15 мл настойки бензола, 20 г липового меда, 15 мл розовой воды, 15 г свиного сала. Растопите мед, свиное сало и растительное масло. Потом в полученную смесь добавьте розовую воду и все опять тщательно перемешайте. Затем добавьте бензол, скипидар и все еще раз перемешайте. Маску накладывайте на область декольте на 20–30 минут.

**Скипидарно-медовый крем.** Возьмите 2 ч. ложки скипидара, 2 ст. ложки холодной кипяченой воды, 2 ст. ложки глицерина, 15 г желатина и 1 ст. ложку меда. Все ингредиенты смешайте и подогрейте на медленном огне, не забывая помешивать, до полного их растворения. В конце добавьте к смеси кипяченую воду. Каждый раз перед употреблением смесь подогревайте. Наносите этот крем на область декольте на 30 минут.

**Тонизирующая маска.** Возьмите 2 ч. ложки скипидара, 100 мл кипятка, 1 ч. ложку лимонного сока, 1/2 ч. ложки глицерина, 1 пластинку желатина. Смешайте компоненты. Маску накладывайте на 20–30 минут.

**Лимонная маска.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 1 яичный желток, цедру 1 лимона, 2 ч. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона. Компоненты смешайте. Маску накладывайте на 20–30 минут. Это поможет освежить кожу.

**Пантотриновая маска для увядающей кожи.** 2 ч. ложки скипидара, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка пантотрина, 1 лимон с цедрой, 5 мл глицерина, 25 мл касторового масла, 5 мл нашатырного спирта, 10 мл карболовой кислоты, 1 ампула (5000 ед.) фолликулина. Сначала смешайте глицерин, касторку, желтки, карболовую кислоту. Затем к полученной смеси добавьте скипидар, нашатырный спирт, пантокрин, сок лимона и фолликулин. Эту маску нанесите на область груди на 20–60 минут, затем снимите круговыми движениями ватным тампоном. Курс лечения — 15–25 масок.

**Маска из алоэ и скипидара.** Возьмите 1 ч. ложку скипидара, 1 лист алоэ. Выжатый из листа алоэ сок настаивайте со скипидаром 2 недели в прохладном темном месте. Полученную смесь в виде компресса накладывайте на шею и область декольте.

## Солевые ванны

Ученые утверждают, что солевые ванны — это водный электролит. Принимая такую ванну, наш организм использует в качестве поглощаемой энергии электроны с высоким уровнем кинетической энергии. Поскольку соленая вода является токопроводящей, она в изобилии насыщена электронами. Организм может заряжаться этими электронами через акупунктурные точки. В солевой ванне может приходиться в норму общий заряд организма. А это способствует снятию раз-

личных напряжений — как физических, так и психических. К тому же такие ванны омолаживающе влияют на организм и особенно на кожу интересующих нас зон — груди и декольте.

### **Правила приема солевых ванн**

- Для ванн используется либо каменная морская соль, либо специальная соль для лечебных ванн.
- Температура не должна превышать 40 °С.
- В солевые ванны можно смело добавлять хвойный экстракт.
- Солевые ванны принимают в течение 15–20 минут через день или два дня подряд с перерывом на третий день.
- Рекомендуемый курс: 12–14 дней.

### **Противопоказания к применению солевых ванн**

- Хронические заболевания;
- обострения воспалительных процессов;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- заболевания мочеполовой системы;
- злокачественные новообразования;
- доброкачественные новообразования;
- кровотечения;
- туберкулез;
- болезни крови;
- инфекционные заболевания;
- глаукома;
- мокнущая экзема;
- вторая половина беременности;

- **тромбофлебит;**
- **венозная недостаточность;**
- **почечная недостаточность;**
- **повышенная чувствительность кожи к соли.**

#### **Тонизирующие ванны**

- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в воде 500 г морской соли, добавьте 12 капель йода, можно добавить 10 капель эфирного масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут. Рекомендуется сделать 15 ванн, затем прервать курс на 5 дней, после этого чередовать курсы с перерывами.
- Наберите полную ванну воды с температурой 35 °С. Растворите в ней 1 кг морской соли и 100 г хвойного экстракта. Принимайте эту ванну по мере необходимости не больше 15 минут.
- Наберите полную ванну, растворите в ней 1 кг поваренной соли, 10 капель йода, 10 капель эфирного масла кедра. Принимайте ванну 15 минут. Необходимо пройти курс из 10 ванн, затем сделать перерыв 5 дней и далее так чередовать.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 35 °С. Затем разведите в воде 1 кг соли и 10 капель йода. Принимайте по 15 минут.

#### **Ванны, улучшающие цвет и состояние кожи**

- Наберите полную ванну теплой воды, растворите в ней 2 кг морской соли, 50 г хвойного экстракта и 6 капель эфирного масла лаванды. Принимайте ванну до тех пор, пока не остынет вода. Курс лечения — 15 ванн, затем можно сделать перерыв 1 неделю и повторить курс лечения.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 40 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта. Принимайте ван-

ну 20–30 минут. Курс лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв 1 неделю, затем курс можно продолжить.

- Наберите полную ванну воды, температура которой должна быть 35–37 °С. Растворите в воде 2 кг морской соли, 1/2 кг соды, добавьте 6 капель йода. Принимать ванну 10 минут. Курс лечения — 15 ванн. После этого можно сделать перерыв 5 дней, затем можно повторить.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 37 °С. Растворите в ней 1,5 кг морской соли, добавьте 10 капель йода и 10 капель масла чайного дерева. Принимайте ванну 20–30 минут.
- Наберите полную ванну воды, температура которой не должна превышать 33 °С. Растворите в воде 1 кг морской соли и 50 г хвойного экстракта, можно добавить 6 капель эфирного масла шалфея. Принимать ванну 15–20 минут. Курс лечения — 10 ванн, после него сделайте перерыв на 1 неделю, затем курс можно возобновить.

## Горькая неожиданность

Практика показывает, что те натуральные продукты, которые мы употребляем в пищу, в большинстве своем можно использовать и в косметологии. Например, хрен мы можем использовать не только как приправу, но и как средство, улучшающее кровообращение кожи и замедляющее процесс старения. Люди с давних пор использовали дикорастущий хрен, а затем стали его выращивать и на огородах. У древних славян хрен был обязательным продуктом в доме, наравне с хлебом. Кстати, раньше на Руси существовал старинный обычай испытания жениха. Во время сватовства и смотрин родители невесты обязательно угощали его разносолами с хреном. Тот, кто при этом пускал слезу, получал отказ.

Чем славен хрен? Конечно, своими специфическими, «злыми» запахом и вкусом. Без преувеличения можно сказать, что хрен делает хреном эфирное масло, которое содержится в его корнях: хрен обязан ему и запахом, и вкусом, и целительными свойствами.

Корень и листья хрена содержат эфирное аллиловое горчичное (аллилгорчичное) масло, обладающее фитонцидным действием. Когда вы пьете сок или настой хрена, на ваш организм действуют нелетучие фитонциды, а когда делаете ингаляцию, вам помогают фитонциды летучие. Аллилгорчичные масла — сильнейшие фитонциды.

Аллилгорчичное масло обладает мощнейшим бактерицидным действием. Подобно фитонцидам чеснока и лука, оно убивает многие виды бактерий, простейших и низших грибов в течение нескольких минут.

Есть у эфирного масла и товарищ, помогающий справиться с микробами. Это лизоцим — белковое вещество, которое содержится в корнях хрена и обладает свойствами антибиотика. Почему при простуде и гриппе рекомендуется пить свежий сок корней хрена? Дело в том, что сок содержит лизоцим, растворяющий микробные оболочки и создающий таким образом антибактериальный барьер в организме. У здорового человека лизоцим в достаточном количестве содержится в слюне, слизистых оболочках рта и глаз. Когда человек заболевает, это вещество разрушается, и человек становится более уязвим к воздействию различных болезнетворных микробов. Возобновить запасы лизоцима помогает нам хрен.

#### **Маски, тонизирующие кожу**

- 50 г натертого хрена залейте 250 г столового уксуса и в бутылке с плотно закрытой пробкой поставьте в темное

прохладное место. Через 2 недели настойку процедите и добавьте 1,5 л холодной воды. Этой жидкостью протирайте область декольте утром и вечером.

- 100 г натертых на мелкой терке корней хрена залейте 1/2 л столового уксуса. Смесь нужно настоять 14 дней в прохладном темном месте в плотно закрытой посуде, затем процедить. Перед употреблением 2 ст. ложки настоя влейте в 1/2 стакана холодной кипяченой воды. Протирайте кожу области декольте этим настоем несколько раз в день. Эффективно также наложение салфеток, смоченных разведенным настоем (1 : 1). Маска накладывается на 5–10 минут ежедневно или через день.

**Маска для увядающей, стареющей кожи.** Кашицу из тертого хрена смешайте в равных пропорциях со сливками и желтком (при сухой и нормальной коже) или с белком (при жирной коже). Нанесите на 15–20 минут, снимите теплым влажным тампоном. Курс — 15–20 масок, не более 2 раз в неделю.

#### **Маски, улучшающие кровообращение**

- Смешайте по 1/2 ст. ложки тертого хрена и порошка корня анютиных глазок, залейте 1/2 стакана молока. Размешайте, добавляя белую глину (ее можно купить в аптеке), пока не получится масса густоты сметаны. Нанесите маску на шею и область декольте и через 20–30 минут снимите.
- 1/2 ст. ложки тертого хрена, 1/4 чашки кислого молока и 1 ст. ложку овсяной муки смешайте до образования кашицы. Выложите ее между двумя слоями марли и покройте шею на 15–20 минут.

**Омолаживающая маска.** Омолаживает кожу маска из дрожжей и тертого хрена. 1 ст. ложку хрена смешайте с таким же количеством дрожжей, разведенных молоком или сливками. Нанесите на 15–20 минут. Маска улучшает кровообращение, увеличивает упругость кожи.



Часть

III

**Повышаем эффективность  
гимнастики**



**В ЭТОЙ ЧАСТИ**

- ❖ Красиво есть не запретишь!
- ❖ Коктейли красоты
- ❖ Это сладкое слово «шопинг»

Повысить эффективность пластической гимнастики можно правильным питанием. Однако практика показывает, что питаться правильно при нашем с вами ритме жизни и недостатке, во-первых, невозможно, а во-вторых — скучно это. А если скучно, то и правильное питание на пользу не пойдет. Сидеть на диетах тоже не очень хочется. Что делать в такой ситуации? Я предлагаю употреблять те продукты, которые обладают омолаживающим и тонизирующим действием, и устраивать разгрузочные дни.

## **Красиво есть не запретишь!**

Больше всего витаминов красоты (А, В, С, Е) содержится в свежих продуктах, не подвергшихся термической обработке. Овощи и фрукты можно употреблять как в виде салатов, так и в виде соков. И если вы, придя с работы, вместо того чтобы наброситься на еду, делаете себе овощной или фруктовый салат — это пойдет на пользу и здоровью, и вашей фигуре. Я не говорю, что так нужно делать каждый день, хотя многие звезды, которые выглядят идеально, поступают именно так, но пару раз в неделю вечером можно попробовать поесть правильно и красиво.

Итак, какие же овощи и фрукты желательно использовать для приготовления салатов и напитков красоты?

### **Морковь**

Морковь содержит большое количество каротиноидов, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, С, D, эфирные и жирные масла, флавоноиды, ферменты, минеральные соли калия,

кальция, магния, меди, марганца, цинка, йода, а также бари и бора.

Этот овощ способствует повышению жизненного тонуса, иммунитета, активно участвует в процессе кроветворения. Он также является «дворником» нашего организма, поскольку способствует снижению холестерина в крови, выведению из организма промышленных микроэлементов (свинца). Поскольку сок моркови обладает антимикробным свойством, он способен оздоравливать кишечник.

Морковь отличается повышенным содержанием каротина, который обеспечивает синтез половых гормонов, нормализует и омолаживает кожу.

### **Огурец**

Огурец является прекрасным мочегонным средством. На 97 % огурцы состоят из воды. Но это не простая вода. Огуречный сок содержит клетчатку, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, С, пантотеновую и тартроновую кислоты, каротин, пектиновые вещества, различные микроэлементы. Особенно богат огуречный сок солями калия. Соли калия необходимы нам для нормального функционирования сердечной мышцы, они способствуют выведению воды.

Калий необходим для профилактики склероза и различных нарушений сердечно-сосудистой системы. Он способствует выведению из организма солей натрия, что препятствует появлению отеков. Помимо калия в огуречном соке содержится достаточное количество кальция, магния, железа, фосфора, серы, йода.

Благодаря своим вкусовым качествам и низкой калорийности огурцы являются необходимой составляющей различных диет и чистки организма.

Салаты из огурцов очень часто применяются при разгрузочном и диетическом питании. Для профилактики и лечения ожирения, избавления от излишнего веса устраиваются даже «огуречные дни», то есть в течение дня можно съесть 3 кг огурцов с небольшим количеством соли. Такой разгрузочный день проводить лучше 1 раз в неделю. Это положительно повлияет на обмен веществ и будет способствовать выведению шлаков из организма.

Огурцы не только употребляют внутрь. Особенно они необходимы людям, у которых проблемы с кожей. Под действием огуречного сока кожа лица становится белой, нежной, повышается ее эластичность, упругость, стягиваются расширенные поры, морщинки при этом меньше выделяются. Кроме того, огуречный сок помогает бороться с веснушками и пигментными пятнами.

### **Салат**

В листьях салата содержится большое количество железа и магния. Очень важно, чтобы в нашем организме запас этих двух элементов постоянно обновлялся. Железо накапливается в печени и селезенке и затем используется для производства красных кровяных телец. Магний, который к нам поступает из сока салатных листьев, обеспечивает здоровье мышечных тканей, а также мозга и нервов.

В салате также содержатся кремний, сера и фосфор. Эти полезные микроэлементы отвечают за здоровье нашей кожи, сухожилий и волос.

Диетологи советуют употреблять листья салата людям, страдающим от ожирения и лишнего веса, так как они являются сильным мочегонным средством.

Помимо этого, салат помогает нормализовать обмен веществ, что предупреждает хрупкость сосудов.

### **Сладкий перец**

В перце содержится высокий процент витамина С. Можно съесть 100 г перца — и вы удовлетворите суточную потребность своего организма в этом витамине. Также в перце обнаружено высокое содержание витамина В<sub>6</sub>, Е и никотиновой и фолиевой кислот. Витамин Р, обладающий способностью укреплять капилляры, был впервые выделен из экстракта именно этого овоща.

В перце содержатся полезные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. По мере созревания плодов в них уменьшается количество крахмала и увеличивается содержание сахара. В этом овоще также содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная и щавелевая.

Такие полезные микроэлементы, как калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, фтор, йод, в изобилии содержатся в этом замечательном овоще. Отдельно хотелось бы обратить ваше внимание на наличие в перце редкого вещества — кремния. Кремний является составной частью соединительных тканей. Он содержится у нас в крови в очень незначительном количестве, но когда кремния недостаточно, человек начинает негативно реагировать на изменения погоды, может ухудшиться и психическое состояние.

Недостаток кремния отражается и на нашем внешнем виде: ухудшается деятельность сальных желез, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность. Кремний уникален еще и потому, что, в отличие от железа

и других микроэлементов, прекрасно усваивается организмом в любом возрасте.

### **Томаты**

Плоды любимых всеми помидоров, или томатов, содержат и белки, и аминокислоты, и клетчатку, и жирное масло, и большое количество железа и каротина, и различные витамины: С, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К.

С помощью этих полезных микроэлементов и витаминов томаты повышают секрецию желчи и пищеварительных желез, стимулируют кроветворение. Благодаря минеральным солям калия, кальция, йода, фосфора, меди, цинка, фтора томатный сок нормализует обмен веществ и кислотно-щелочное равновесие желудка.

Содержащееся в томатах жирное масло обогащено жирными кислотами, которые способствуют выведению из организма холестерина.

Томатный сок усиливает перистальтику кишечника и желудка, оказывая тем самым мягкое слабительное действие. Повышенное содержание калия, который помогает выводить воду из организма, способствует снижению кровяного давления.

Диетологи рекомендуют томаты и томатный сок как дополнительный источник витаминов и минеральных солей. Этот сок лучше всего зарекомендовал себя при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку томатный сок способствует активизации кроветворения, его советуют употреблять беременным женщинам.

Томаты богаты витамином Е, поэтому они особенно будут полезны людям, у которых отмечаются нарушения функций половых желез, эластичности капилля-

ров, а также при мужском и женском бесплодии. Благодаря высокому содержанию витамина Е томаты способны замедлять процессы старения.

### **Топинамбур**

В топинамбуре содержится масса полезных для нашего организма веществ. В его клубнях 10–15 % инсулина, который, в отличие от сахарозы и крахмала, хорошо усваивается организмом и обладает противодиабетическими свойствами. Помимо инсулина топинамбур богат фруктозой. В его соке содержится большое количество полезных микроэлементов — железо, кремний, цинк, а также витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>.

Топинамбур очень полезен жителям крупных городов и людям, работающим на предприятиях с вредными условиями труда, поскольку он способствует активному выводу из организма различных токсинов.

Помимо всего прочего, сок и кашица из топинамбура являются прекрасным косметическим средством. Соком можно протирать лицо, что избавит вас от раздражения кожи. А маска из кашицы рекомендуется при дряблой коже. Если такие процедуры выполнять регулярно, то это может способствовать восстановлению эластичности кожи, а также разглаживанию мелких морщинок.

### **Ананас**

В ананасовом соке содержится масса полезных веществ: витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР, провитамин А, органические кислоты: аскорбиновая и лимонная. Очень полезен ананасовый сок с мякотью, поскольку именно в мякоти содержатся минеральные вещества, необходимые нашему организму: калий, железо, медь, цинк,

кальций, магний, марганец, йод. Благодаря этим веществам ананасовый сок способен улучшать пищеварение, обеззараживать и очищать кишечник, понижать кровяное давление, нормализовывать работу головного мозга.

Ананас на 80 % состоит из воды, в которой содержатся сахароза и уникальное вещество бромелайн. Поэтому ананасовый сок активно применяется в различных диетах. Сахароза способна утолять голод, бромелайн является природным сжигателем жира, а вода прекрасно выводит шлаки из организма. Помимо этого, бромелайн омолаживающе влияет на организм, поэтому ананас можно считать настоящим заморским «молодильным яблоком».

В ананасовом соке содержится достаточное количество пектина, который благотворно влияет на работу почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

### **Грейпфрут**

Сейчас этот фрукт становится все популярнее и популярнее. Это связано с различными диетами на основе грейпфрутового сока. Ученые доказали, что этот сок не только полезен для здоровья, но и способен эффективно бороться с лишним весом.

Еще одна удивительная особенность этого фрукта — его плоды созревают в декабре, а все полезные вещества и витамины способны сохраняться до 8 месяцев.

Грейпфрутовый сок насыщен витамином С, поэтому обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Он восстанавливает защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий. Между прочим, в соке од-



ного грейпфрута содержится суточная норма витамина С.

Несмотря на то что грейпфрутовый сок содержит сахар, его рекомендуют употреблять больным сахарным диабетом, поскольку грейпфрутовый сахар только улучшает их состояние.

Благодаря витаминам группы В, витамину Р, калию и магнию после употребления грейпфрутового сока снижается содержание холестерина в крови, а при регулярном употреблении повышается эластичность кровеносных сосудов, укрепляются капилляры.

Благотворно грейпфрутовый сок влияет на состояние нашей кожи. Есть множество диет, в состав которых входит сок грейпфрута, способствующий расщеплению жиров.

### **Лимон**

Трудно себе представить, что можно съесть целый лимон, тем более без сахара. Да, дорогие читатели, не мне вам рассказывать, что лимонный сок очень и очень кислый. Что же делать?

В южных странах, например, утоляют жажду таким образом — выжимают дольку лимона в стакан минеральной воды (с газом или без газа — это кому как нравится, но полезнее без газа), тем самым и потребность в питье снижается, и организм пополняется витаминами. А в странах Средиземноморья принято употреблять лимонный сок с рыбой и морепродуктами — 1/4–1/2 дольки лимона выжимают на поданную к столу рыбу, креветки, мидии и так далее — и вкусно и полезно.

В лимонном соке содержится большое количество витамина С. Это объясняет его антисептические и жа-

ропонижающие свойства. Именно поэтому разведенный в воде лимонный сок прекрасно снимает лихорадочные состояния.

Этот сок также богат витамином Р, поэтому его активно применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Содержащиеся в нем аминокислоты помогут вам быстро переварить пищу и отрегулировать обмен веществ.

### **Облепиха**

У этого чудесного дерева много наименований. Его называют и золотым деревом, и млечником, и даже почему-то сибирским ананасом. Разводить и культивировать облепиху стали в XVIII веке в Алтайском и Саянском краях.

В облепиховом соке ученые обнаружили самое высокое содержание витамина Е. Именно этот витамин способствует усвоению жиров, нормализует половую функцию, омолаживает организм.

В состав облепихового сока входят витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, поэтому он обладает противовоспалительным, антибактериальным, ранозаживляющим свойствами. Новейшие исследования показали, что облепиховый сок способен повышать потенцию у мужчин старшей возрастной группы.

Антисклеротические свойства облепихового сока обусловлены присутствием железа, которое также способно повышать уровень гемоглобина в крови. А соли калия, цинка, магния, титана, марганца, бора, кремния стимулируют пищеварение, повышают иммунитет, обладают желчегонным действием.

### Черная смородина

Черная смородина известна на Руси с древнейших времен. Раскопки доказали, что в XI веке ее разводили в киевских монастырях. В сады же она попала из леса, где росла в диком виде. Ее культивацией начали серьезно заниматься монахи с XIII века. В Европе этим стали заниматься позже — в XV–XVI веках.

Черносмородиновый сок богат витаминами С, Р, Е, В<sub>1</sub>. По содержанию витамина С черная смородина уступает только шиповнику. Именно благодаря обилию витаминов ее сок обычно используется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего и защитного средства, он способен эффективно повышать сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин Р повышает эластичность стенок сосудов, нормализует давление, помогает выводить желчь из печени. Сочетание витаминов, содержащихся в черносмородиновом соке, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В нем также в достатке присутствуют эфирные масла, которые эффективно борются с микробами.

Кроме того, в соке черной смородины содержатся такие необходимые нашему организму вещества, как калий и железо, благотворно влияющие на процесс кроветворения и снижающие уровень холестерина в крови.

### Коктейли красоты

Когда встречаетесь с подругами, приходите в гости или сами принимаете гостей, что вы делаете чаще всего? Покупаете бутылку шампанского, торт или сами печете разные вкусности. Но согласитесь, что от тако-

го общения с гостями появляются не только приятные эмоции, но и лишние килограммы. От пирожных и пирогов, сами понимаете, мы стройнее не становимся. От алкоголя же аппетит разыгрывается все сильнее и сильнее, и в итоге посиделки с подругами «под шампуник» заканчиваются поеданием борща с мясом в 12 часов ночи на кухне. Давайте наконец задумаемся, что же мы делаем со своей фигурой и своим здоровьем?!

Я предлагаю общаться с друзьями, знакомыми, подругами «под коктейли». Именно фруктово-ягодные безалкогольные коктейли и настроение поднимут, и похудеть помогут, и организм наш насытят витаминами.

Готовить коктейли можно как экспериментируя, так и придерживаясь рецептов, которые я собрала для вас, дорогие мои читатели.

**Коктейль «Хорошее настроение».** 1/2 стакана ананасового сока, 1/4 стакана абрикосового, 1/4 стакана бананового и 1 ч. ложку лимонного сока тщательно перемешайте. Подавайте с кусочком льда.

**Коктейль «Похудей-ка!».** Смешайте 2/3 стакана грейпфрутового сока, 1/3 стакана апельсинового и 1 ст. ложку лимонного сока, разведите в смеси 1 ст. ложку меда, тщательно перемешайте. Подавайте слегка теплым.

**Коктейль «Освежающий».** Смешайте 1/3 стакана яблочного сока, 1/3 стакана виноградного сока, затем добавьте 2 ст. ложки лимонного и 5–6 кубиков льда. Пейте, когда лед слегка подтает.

**Коктейль яблочно-рябиновый.** Смешайте 1/2 стакана яблочного сока из зеленых яблок, 1/4 стакана сока черноплодной рябины, 6 ст. ложек сока красной рябины, растворите в смеси 1 ч. ложку меда. Подавайте готовый коктейль с 2–3 кусочками льда, пейте, когда лед слегка подтает.

**Коктейль «Лесная ягода».** Смешайте 1/4 стакана черничного сока, 1/4 стакана сока лесной земляники, 1/4 стакана сока лесной малины, 1/4 стакана минеральной воды. Подавайте с 2 кусочками льда.

**Коктейль «Витаминный».** Смешайте 2/3 стакана яблочного сока из зеленых яблок и 1/4 стакана сока черноплодной рябины, добавьте 6 ст. ложек сока черной смородины или лимона и 6 ст. ложек облепихового сока. Растворите в смеси 1 ст. ложку меда. Подавайте коктейль комнатной температуры.

**Коктейль «Летний день».** Смешайте 1/2 стакана клубничного сока, 1/4 стакана яблочного сока и 1/4 стакана газированной минеральной воды. Подавайте с 2 кусочками льда.

**Коктейль «Шипучка».** Смешайте 1/4 стакана клубничного сока и 1 ч. ложку лимонного, долейте стакан доверху минеральной газированной водой.

**Коктейль «Южный вечер».** Смешайте 1/3 стакана персикового сока, 1/3 стакана абрикосового, добавьте 4 кусочка льда, сверху посыпьте щепоткой корицы.

**Коктейль «Гранатовый».** Смешайте 1/4 стакана гранатового сока, 1/4 стакана яблочного без мякоти, 1/4 стакана минеральной воды без газа. Подавайте с 4 кусочками льда.

## Это сладкое слово «Шопинг»

Давно ли вы покупали себе нижнее белье? Между прочим, представить наш бюст, ставший просто великолепным после пластической гимнастики, в особенно выгодном свете можно при помощи бюстгальтера.

Итак, вы готовы? Подкрасим губы, сумочку в руки, и идем выбирать себе новое нижнее белье.

В выборе бюстгалтеров многое зависит, конечно, от вашего вкуса — цвет, модель, отделка, вид кружев

и так далее. Но часто нас волнуют и такие вопросы, какую форму предпочесть и на каком материале остановить свой выбор.

*Обладательницам пышной груди* необходимо покупать лифчик на широком каркасе, практически на полукорсете, с полными чашечками, которые охватывают всю грудь целиком, и с широкими лямками. Материал должен быть достаточно эластичным, чтобы, облекая, как бы повторять форму груди. Полную грудь надо именно удерживать, а тоненькие бюстгальтеры могут в этом случае выполнять лишь декоративную роль. Хороши для большой груди бюстгальтеры на косточках.

*Большой бюст при узкой спине* хорошо поддерживает бюстгальтер с цельнокроеными чашечками. Лямки при этом должны быть изготовлены из тугой плотной эластичной ткани и обязательно на твердых, во весь обхват груди косточках. Если вам не милы модели лифчиков на косточках — выбирайте изделие из плотного эластичного материала. Тоненькими кружевами большой бюст не удержишь. Еще стоит обратить внимание на крой спинки лифчика — для вас предпочтительнее широкая.

*Полные дамы с большой грудью* должны носить бюстгальтеры-полуграции, а еще более полные — корсеты-грации. Это не только полезно для бюста, но и очень практично: такая модель позволит скрыть недостатки фигуры. Бюст при этом красиво приподнят, а эластичные части изделия обеспечивают полную свободу движений.

«Избыток тела», который обычно собирается между бюстгальтером и трусиками, распределяется при ношении корсета равномерно, а на коже не образуется

складок, которые, во-первых, неэстетичны, а во-вторых, вредны для здоровья, так как при сильном сжатии кожи нарушается крово- и лимфоток, а значит, ухудшаются обменные процессы в тканях молочных желез.

*Если у вас узкие покатые плечи*, вам не стоит носить бюстгалтеры с тонкими ляпочками и низко вырезанными чашечками. Чашечки должны быть цельнокроеными и плавно переходить в бретельку. Такие модели часто называют спортивными. Только они избавят вас от постоянного поддергивания сползающих в самый неподходящий момент лямок.

*Широко расставленные груди* нуждаются в бюстгалтере с твердыми боковыми косточками, которые как бы подталкивают одну грудь к другой. Бретельки должны быть достаточно широкими у основания, а материал — плотным.

*Обладательницам плоской груди* можно посоветовать модели с жесткими косточками и тонкими ляпочками. Если позволяет размер бюста, не лишним будет приобрести открытый бюстгалтер типа «Анжелика». У этой вечно популярной модели бретельки крепятся не на центр чашечки, а по бокам. Чашечки скрепляются между собой только в самом низу.

*При маленькой груди* большой объем придаст полное дублирование чашечки, когда верхняя и нижняя ее части уплотняются специальным материалом, обычно поролоном. Жарковато придется, но красота, как известно, требует жертв.

*Если у вас низкая грудь*, вам лучше остановить свой выбор на бюстгалтере, у которого нижняя часть чашечки дублирована плотной тканью.

Существуют и *бюстгальтеры, уменьшающие грудь*. Несмотря на то что большинство женщин одолевает проблема увеличения груди, некоторых волнует и проблема прямо противоположная. Для того чтобы сделать грудь меньше, используют бюстгальтеры с утягивающим эффектом — из эластичной плотной ткани. Главное здесь — не перестараться, правильно подобрать белье по размеру. Слишком утягивающий бюстгальтер принесет проблемы с кровообращением со всеми вытекающими последствиями. Если же отнестись к вопросу грамотно, лифчик позволит уменьшить грудь на 1–2 размера. А швы, проходящие через середину чашечки, зрительно сделают бюст более подтянутым.



## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Дорогие мои читательницы! Я надеюсь, что, вооружившись этой книгой, вы за короткий срок, что называется, приведете себя в порядок. Уделяйте себе любимой всего 10 минут в день, и ваше восхитительное декольте всегда будет притягивать мужские взгляды, а абрис груди — волновать воображение окружающих. Помните, размер — не главное. Ваш бюст может быть как нулевого размера, так и пятого, главное — уметь его «носить». Упражнения пластической гимнастики в сочетании с домашними косметическими средствами способны преобразить вашу область декольте, замедлить процессы старения, сделать вас обаятельной и привлекательной во всех отношениях, а значит, и уверенной в себе.

Девушки с 25 лет должны начинать беречь свою красоту, стараясь следить за фигурой и ухаживая за лицом и телом. После 30 лет за красоту нужно бороться! Лучшая борьба — активные действия, а не бездумные поиски клиник пластической хирургии. Начав борьбу за красоту в 30, не сдавайтесь ни в 40, ни в 50, ни в 60! Чтобы радовать глаза своих любимых, близких, друзей и коллег.

Красивой может быть не только молодость, но и зрелость, и старость. Остап Бендер в известном произведении пытался научить Кису Воробьянинова жить шикарно. Дорогие девушки, дамы, сударыни, давайте будем с вами учиться жить красиво! А от красоты до шика — рукой подать.