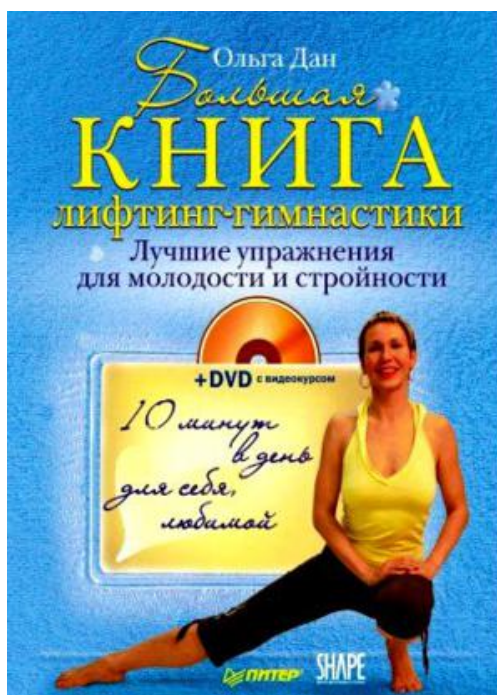


Ольга Дан

Большая книга лифтинг-гимнастики. Лучшие упражнения для молодости и стройности



Часть 1

Лифтинг для лица и шеи

Плюсы и минусы пластической хирургии

Пластическая хирургия – это модно, это престижно, это дорого...

Косметические салоны пестрят названиями различных процедур и услуг. Вы, дорогие мои читательницы, знаете, что означают все эти мудреные иностранные термины? Вот и я не знала. И стала изучать... Полученными знаниями я и хочу с вами поделиться. А знания помогут вам сделать действительно правильный выбор.

Самой невинной является операция по удалению пигментных пятен. Цвет кожи лица обещают сделать идеальным при помощи лазера. Лазер излучает световую волну определенной длины, и к воздействию этой световой волны восприимчив только пигмент кожи. Когда излучение лазера поглощается участком кожи с повышенным содержанием меланина, пигментация становится светлее или исчезает совсем. Говорят, что достаточно 2–3 процедур. Практика показывает, что процедур нужно гораздо больше. Косметологи утверждают, что пигментация к вам уже не вернется, однако в некоторых случаях под воздействием солнечных лучей пигмент может взять верх, и тогда вам понадобятся дополнительные процедуры.

Если вам встретился термин биодермабразия, знайте, что это означает «шлифовка кожи». Как все происходит в этом случае? Сначала кожа лица, шеи и декольте очищается специальной эмульсией, содержащей фруктовые кислоты и увлажняющие компоненты,

затем на очищенную кожу наносится специальная маска с гликолевой и молочной кислотами, которая представляет собой легкий пилинг. Для нормальной жизнедеятельности клеток кожи, формирования местного иммунитета и синтеза коллагена и эластина необходимо дополнительное введение аминокислот, поэтому в состав маски включены лизин, серин, экстракт зародышей сои, обогащающие композицию фитоэстрогенами – растительными веществами с гормональным действием. Фитоэстрогены, проникая в кожу, укрепляют стенки сосудов, улучшают кровообращение; они обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. Затем на кожу наносится биологическая паста, содержащая растительные экстракты, которые способствуют размягчению эпидермиса, выведению токсинов и улучшению микроциркуляции в клетках кожи. Микросферы в пасте бережно удаляют отмершие клетки рогового слоя кожи. Завершает программу маска, которая подбирается индивидуально. После маски на кожу наносится восстанавливающий крем, способствующий ее реструктуризации. Что в итоге? У моей подруги лицо было свежим несколько месяцев, а потом она буквально на глазах постарела на пару лет и побежала снова делать шлифовку.

Фотоомоложение вроде бы проходит без удручающих последствий. В основе метода лежит физическое свойство импульсов высокоинтенсивного света определенной длиной волны проникать на различную глубину и поглощаться сосудах дермы, клетками, вырабатывающими меланин и коллаген. При проникновении свет не повреждает кожу – он активизирует нормальную физиологическую деятельность всех компонентов клеток, усиливает антиокислительные биохимические реакции, разрушает нежелательные накопления пигмента, постепенно закрывает просвет патологически расширенных сосудов, стимулирует выработку коллагена и эластина. Полный курс фотоомоложения – 7 процедур. Побочные эффекты после фотоомоложения – шелушение кожи и отечность, которые могут пройти за несколько дней, а могут за неделю. Если вы все-таки соберетесь прибегнуть к этой процедуре, вам необходимо знать, что фотоомоложение противопоказано людям, страдающим нарушением свертываемости крови, эпилепсией, тем, кто использует различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

Мезотерапия – методика введения активных препаратов в проблемную зону с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются 3 основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на 2 периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, составляет 6–10 сеансов с периодичностью один раз в неделю. Поддерживающий курс – 1–2 сеанса в месяц.

Слово ботокс самое, пожалуй, запоминающееся. Еще сейчас очень часто стал употребляться термин диспорт. Оба этих термина – это два названия одного препарата нейротоксина типа А, который вырабатывает микроорганизм *Clostridium botulinum*. Что с вами произойдет, если вы решите сделать «волшебные инъекции»? После введения препарата наступает выраженное расслабление мимических мышц, но атрофии мышц не наблюдается, так как их кровоснабжение остается прежним. Продолжительность действия ботокса составляет 6–9 месяцев, иногда – до 1 года. Подвижность мускулатуры частично восстанавливается через 3–4 месяца, полное восстановление наблюдается через 5–8

месяцев. После повторных инъекции продолжительность эффекта доходит до 6–12 месяцев. Для достижения стойкого и длительного эффекта рекомендуется введение препаратов ботокс или диспорт 2–3 раза в течение года. Существуют и противопоказания: миастения, нарушения свертываемости крови, общие заболевания в стадии обострения, прием лекарственных средств, хронические обструктивные заболевания легких, беременность и период грудного вскармливания, нежелательно проводить процедуру в первые дни менструального цикла. После применения ботокса и диспорта возможны следующие осложнения: обратимое опущение верхнего века, опущение бровей, двоение в глазах, отек век, болезненность в месте инъекции, головная боль, кровоизлияния или онемение в месте инъекции, аллергическая реакция.

Хирургический лифтинг или подтяжка лица бывает разной степени «тяжести». Круговая подтяжка лица и шеи – довольно длительная операция, которая длится 4–5 часов и требует общей анестезии (ингаляционного наркоза). Лифтинг отдельных зон лица, например лба и бровей, может выполняться под местной анестезией или внутривенным наркозом. В некоторых клиниках сейчас проводят операции по эндоскопическому лифтингу. Все хирургические манипуляции в таком случае производятся тонкими оптиковолокнистыми эндоскопами. Эндоскопы проводятся под кожу через 4–5 микроразрезов (длиной до 1 см), расположенных на волосистой части головы. Эндоскопический лифтинг, как правило, используется при подтяжке кожи верхней трети лица. Его можно применять для подтяжки и средней трети лица в случае минимального провисания мягких тканей. Круговая подтяжка лица и шеи поможет пациентам выглядеть на 7–8 лет моложе. Конечный результат во многом зависит от возраста пациента, исходного состояния кожи, наличия сопутствующих заболеваний и вредных привычек, от особенностей образа жизни (работы, питания и т. п.). Те же факторы будут определять длительность омолаживающего эффекта после операции. Повторный лифтинг можно проводить с интервалами 5–10 лет. Терапевтические косметические процедуры значительно отдалают срок повторной операции. Мезотерапия, фотоомоложение, лимфо-дренажный массаж и маски закрепляют полученный результат на долгие годы и являются профилактикой повторного возникновения дефектов мягких тканей лица и глубоких морщин. Противопоказания для этой процедуры следующие: тяжелые заболевания внутренних органов, инфекционные заболевания, онкологические заболевания, нарушения свертываемости крови. И теперь о грустном – об осложнениях. После операции вы сможете наблюдать следующие неприятные явления: отек кожи лица и синяки, пигментацию кожи, временное выпадение волос вокруг разрезов кожи в волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование послеоперационных ран. Также при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов на коже возникают гипертрофические рубцы.

А теперь на одну чашу весов положите только что полученную информацию со всеми вытекающими последствиями, а на другую – 10–15 мин вашего драгоценного времени в день... И что перевесило? Надеюсь, вы сделали единственно правильный выбор и пожертвуете своим временем в пользу своей красоты.

Азы косметического массажа

Для сохранения красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу. Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж своей подруге (с условием, что завтра она сделает вам такой же массаж).

1. Для растягивания мышц шеи поднимите голову подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 1).



Рис. 1

2. Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и продвигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 2).



Рис. 2

3. Выполните те же действия с другой стороны.

4. Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (рис. 3).



Рис. 3

5. Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (рис. 4).



Рис. 4

6. Большими пальцами нажимайте на виски (по 2–5 с) (рис. 5).



Рис. 5

7. Сверху вниз надавливайте на грани носа своей подушечкой, а также на его основание (рис. 6).



Рис. 6

8. Массируйте кожу над верхней губой и вокруг рта (рис. 7).



Рис. 7

9. Нажимайте большими пальцами на лицо сверху, а остальными пальцами – под нижней челюстью, начиная с середины и двигаясь к ушам вдоль челюсти (рис. 8).



Рис. 8

10. Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая тем самым кровообращение (рис. 9).



Рис. 9

11. Нажимайте большими пальцами вдоль линии, начинающейся у внутренних краев бровей и проходящей через лоб назад в волосы.

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. 10).



Рис. 10

13. Осторожно потяните подругу за волосы (рис. 11).



Рис. 11

14. Ребром ладони или кулаком слегка постучите по голове подруги сверху и сбоку (рис. 12).



Рис. 12

15. Положите левую руку на лоб подруги, а правую – на шею. Сохраняйте такое положение в течение 15–60 с. Координируйте свое дыхание с подругой так, чтобы вдох и выдох обеих происходили одновременно (рис. 13).



Рис. 13

Точки красоты

Знаете ли вы, что такое лицевая рефлексотерапия? Вот и я раньше не знала. Оказывается, это оздоровление организма с использованием древнего вьетнамского метода 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 (если ваша подруга, с которой вы делали друг другу косметический массаж, уехала в отпуск).

Массируя семь точек красоты (рис. 14), вы не только разгладите морщины на лице, но и обретете идеальное здоровье.



Рис. 14

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.

С этой точки обычно начинается сеанс массажа, если вы очень устали и хотите снять напряжение. Этой же точкой обычно заканчивают процедуру. Массаж этой 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

Эта точка отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, низ живота. Массаж этой точки поможет нормализовать кровообращение в носогубной части лица и тем самым будет препятствовать образованию глубоких носогубных складок. Также правильные воздействия на точку по необходимости 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!

Точка 4

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

Точка 5

Воздействие на эту точку поможет нормализовать и стимулировать кровообращение кожи лба. Эта точка также отвечает за глаза, позвоночник и печень. Она важна для укрепления памяти, помогает 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

Воздействие на эту точку, так же как и на предыдущую, улучшит состояние кожи лба. Эта точка 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 копчике.

Противопоказания: не стимулируйте точку при гипертонии!

Точка 7

Эта точка нормализует кровоснабжение нижней части лица. Она отвечает за тонкий кишечник и 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, сосредоточиваясь на своих ощущениях.

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев, а также карандаша, шариковой ручки – любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник. Если вы предпочитаете массаж пальцами, проводите 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 выбранных предметов.

Массаж в зонах, расположенных 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, прекрасно поможет снять усталость после бессонной ночи, будет способствовать 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 ощутите 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 проделайте круговые движения.

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

Расслабляющий массаж

1. Начните массаж с точки б, 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 точке 4, которая расположена у основания бровей. Массируйте эту точку 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 определенной последовательности – в виде чаши. Возможно, эта ассоциация поможет вам лучше запомнить их местоположение.

Тонизирующий массаж

1. Начинайте массаж с точки 8, расположенной в верхней части подбородка. Поглаживайте ее 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 точке 5, находящейся в центре лба. Стимулируйте ее, поглаживая сверху вниз 20 раз.

4. Перейдите к точке 7 – она находится вверху лба, у основания пробора. Сделайте 20 энергичных движений сверху вниз.

5. Завершите 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. Массаж делают с особой осторожностью. Для улучшения скольжения подушечек пальцев перед массажем нанесите на область вокруг глаз питательный крем или специальное аромасло.

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, у вас должен появиться легкий румянец и улучшиться цвет кожи.

Лифтинг-массаж лица и шеи

Итак, если вам жалко нести свои кровно заработанные денежки в салон красоты, займемся, дорогие мои читательницы, самомассажем. Что дает нам массаж лица и шеи?

- Разглаживает морщинки;
- тонизирует кожу;
- нормализует и улучшает кровообращение;
- нормализует и возвращает здоровый цвет лица;
- помогает коже более активно впитывать лифтинг-вещества омолаживающих масел и кремов;
- снимает мышечное напряжение;
- делает кожу лица и шеи более эластичной.

Посмотрите на фотографии, именно в таких направлениях будут осуществляться наши массажные движения (рис. 15, 16).



Рис. 15



Рис. 16

Массаж шеи

Цель массажа

Сделать шею такой же привлекательной и подтянутой, как 10 лет назад, сделать кожу более эластичной.

Как проводить массаж

- Правой рукой нежными круговыми движениями массируйте левую сторону шеи в направлении снизу вверх (рис. 17).



Рис. 17

- Таким же образом в направлении снизу вверх массируйте левой рукой правую сторону шеи (рис. 18).



Рис. 18

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели массируйте по 30 с левую и правую части шеи.
- После этого можно попробовать увеличить темп массажа и часто чередовать руки: правая – левая, правая – левая.
- Далее можно варьировать массаж в обычном ритме и массаж в ускоренном ритме.

Массаж подбородка

Цель массажа

Улучшить абрис подбородка, предотвратить появление морщин и дряблость кожи.

Как проводить массаж

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 19).



Рис. 19

- Полукруглыми массажными движениями перемещайте пальчики по направлению к уголкам рта.
- Добравшись до уголков рта, остановитесь, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.

Дополнительные рекомендации

- Начните делать этот массаж 5 раз в день.
- Через 10 дней постепенно увеличьте количество массажных упражнений до 10.

- Далее постепенно варьируйте количество упражнений: от 5 до 10 и обратно.
- Не старайтесь выполнять массажные движения очень быстро, выберите средний темп.

Массаж против двойного подбородка

Цель массажа

Избавиться от второго подбородка, сделать абрис лица более четким.

Как проводить массаж

- Обхватите правой рукой шею и плавным движением проведите по направлению от левой стороны шеи к правому уху (рис. 20).



Рис. 20

- То же самое проделайте левой рукой (рис. 21).



Рис. 21

Дополнительные рекомендации

- Массируйте в течение минуты поочередно то левую, то правую часть шеи.

Массаж нижней части щек

Цель массажа

Сделать кожу щек упругой и эластичной, разгладить окологубные складки.

Как проводить массаж

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 22).



Рис. 22

- Нежными массирующими движениями массируйте сначала от подбородка до уголков губ и далее – от уголков губ до уха.

- Остановите движение у мочек ушей, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.

Дополнительные рекомендации

- Делайте этот массаж 7 раз в день.
- Выполняйте в среднем темпе.

Массаж против носогубных складок

Цель массажа

Разгладить носогубные складки.

Как проводить массаж

- Приложите подушечки пальцев к уголкам рта (рис. 23).



Рис. 23

- Начните выполнять нежные вращательные движения от уголков губ к крыльям носа.
- Затем перемещайтесь по крыльям носа к бровям.
- Остановите движение в уголках глаз, переместите пальцы в исходное положение, проделайте движение заново.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это массажное упражнение 3 раза в день.
- Через неделю постепенно доведите количество упражнений до 10 в день.
- Доведя число упражнений в день до 10, снова начните с 3, постепенно увеличивая количество упражнений до 10 и так далее.
- Выполняйте этот массаж против носогубных складок медленно.

Массаж верхней части щек № 1

Цель массажа

Расслабить и одновременно тонизировать мышцы щек.

Как проводить массаж

- Приложите кончики пальцев к крыльям носа (рис. 24).



Рис. 24

- Начните неторопливые массажные движения от крыльев носа по щекам и до ушей.
 - Остановите пальчики на висках, слегка надавив на них.
 - Переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.
- Дополнительные рекомендации
- Выполняйте эти массажные движения 5–7 раз в день.
 - Придерживайтесь среднего темпа массажных движений.
 - Не давите сильно на кожу, не растягивайте ее.

Массаж верхней части щек № 2

Цель массажа

Улучшить внешний вид щек, упругость кожи и цвет лица.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте средние пальцы рук у крыльев носа (рис. 25).



Рис. 25

- Представьте, что ваши пальчики – это лапки маленького паучка, которые, аккуратно похлопывая по вашим щекам, постепенно перемещаются к вискам.
 - Остановите пальчики на висках.
 - Переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.
- Дополнительные рекомендации
- Первые две недели делайте это массажное движение 5 раз в день.
 - Затем постепенно увеличьте количество движений до 15 в день.
 - Попробуйте нарастить темп.
 - Чередуйте средний темп с ускоренным.

Межбровный массаж

Цель массажа

Разгладить или смягчить морщины, которые образуются между бровями.

Как проводить массаж

- Палец правой руки зафиксируйте у основания носа (рис. 26).



Рис. 26

- Начните массаж небольшими круговыми движениями от основания носа до внешнего края правой брови.
 - То же самое сделайте левой рукой по направлению внешнего края левой брови.
- Дополнительные рекомендации
- Выполняйте массажные движения ежедневно 5 раз правой рукой и 5 раз левой, чередуя руки.
 - Выполняйте массажные движения в среднем темпе.

Массаж лба № 1

Цель массажа

Уменьшить морщины на лбу, возникшие в результате мимических движений.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте пальцы левой руки на левом виске (рис. 27).



Рис. 27

- Правой рукой нежно массируйте лоб слева направо.
- Насчитав 10 массажных движений, зафиксируйте пальцы правой руки на правом виске.
- левой рукой также нежно массируйте лоб 10 раз.

- Расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Не старайтесь сильно растянуть кожу!
- Выполняйте массажные движения в среднем темпе.

Массаж лба № 2

Цель массажа

Снять напряжение надбровной области, разгладить морщины лобной части.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте указательные пальцы над внутренней стороной бровей (рис. 28).



Рис. 28

- Легкими движениями массируйте лоб от зафиксированной точки по направлению к вискам и обратно.

Дополнительные рекомендации

- Делайте ежедневно 10 массажных движений туда-обратно.
- Старайтесь не растягивать кожу.

Массаж лба № 3

Цель массажа

Разгладить кожу на лбу, сделать ее более упругой.

Как проводить массаж

- Расположите кончики пальцев на середине лба (рис. 29).



Рис. 29

- Очень нежными небольшими круговыми движениями массируйте кожу от середины лба к вискам.
- На висках остановитесь, переместите пальцы в исходное положение, и проделайте все снова.

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц делайте это массажное движение 10 раз в день.
- Далее постепенно увеличивайте количество движений до 20.
- Затем опять начните с 10 движений и увеличивайте их количество до 20 и т. д.

Что выбрать: косметическое масло для массажа или натуральный продукт?

Наши прапрабабушки не знали, что такое кремы 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.

Если вы купили массажное масло в магазине, то его состав вы прочтете на этикетке. А о полезных свойствах натуральных масел я вам расскажу прямо сейчас.

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 деодорированным.

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 прополоскать ротовую полость энергично в течение 3–5 мин. Затем выплюнуть «отработавшее» масло, а рот прополоскать теплой кипяченой водой.

Оливковое (прованское) масло

Получают путем 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, D, С, Е, К, 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. Льняное масло нашло широкое применение в косметической промышленности.

Внимание! К сожалению, льняное масло капризное и скоропортящееся. Кроме этого, 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 считаются страны Африки и Азии. В орешках 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 арахидиновой, 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 – чемпион в наборе веса, поэтому не стоит злоупотреблять им.

Арахисовое масло широко используется при лечении различных заболеваний кожи. Толченый арахис с молоком прописывается кормящим матерям для увеличения выработки молока.

Кедровое масло

Получают из кедровых орешков методом прессования. Кедр богат витаминами В, 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 в качестве слабительного, а также в качестве смягчительного средства при ожогах, ранах, язвах, проблемах с кожей и волосами.

Масляные лифтинг-рецепты

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, вы можете заглянуть на кухонные полки и в холодильник – там хранится множество натуральных косметических препаратов.

Надеюсь, что предложенные мной рецепты помогут вам выйти красивой из любой сложной бытовой ситуации.

Средства, очищающие и тонизирующие кожу

- 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 мин снимите излишек масла другим ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или в любом фруктовом соке, наполовину разведенном кипяченой водой.

- Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Смочите ватный тампон в кислом молоке и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Снимите косметической салфеткой остатки средства. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если кожа жирная – оставьте на ней немного кислого молока или кефира.

Внимание! Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее должны быть продукты для умывания.

- 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.

- Смешайте 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку глицерина, 1 ст. ложку водки и 1/3 стакана воды. Полученным средством протирайте кожу.

- Возьмите цедру лимона, залейте ее кипятком, закройте крышкой и оставьте на 3 ч. Процедите. Четверть пачки маргарина разотрите с 1,5 ст. ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. 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 мин.

- Витаминный и отбеливающий огуречный крем: возьмите 8 г белого воска, 25 г кукурузного или оливкового масла, свежий огурец. Огурец очистите от кожи, натрите на мелкой терке. Поставьте воск на водяную баню и, когда он расплавится, добавьте масло и огуречную массу. Варите смесь 1 ч на маленьком огне, время от времени помешивая. Остудите смесь и взбейте.

- 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

- 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 мин. Излишек масла можно удалить при помощи косметической салфетки.

- Подогрейте на свече или на плите оливковое или касторовое масло. Втирайте его теплым в проблемные места кожи.

- Налейте оливковое масло в мисочку, подогрейте его. Проверьте, чтобы не было очень горячим, после чего опустите в мисочку локти или кисти рук (проблемное место). Для того чтобы кожа на коленях сделалась мягче, на колени накладывайте промоченную в подогретом масле тряпочку. Процедура длится 20 мин, но можно и больше, если не хочется отрываться от любимого сериала.

- Возьмите 2 части ряженки и 1 часть огуречного сока. Перемешайте. Сделайте маску, нанеся на кожу лица полученную смесь на 1 ч. Затем смойте теплой водой и смажьте касторовым маслом.

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

Средства для улучшения цвета лица

- 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.

- Возьмите в равных количествах творог, оливковое масло, молоко и морковный сок. Разотрите все до состояния однородной массы. Нанесите на лицо на 15–20 мин. Смойте маску теплой водой, а затем протрите лицо кубиком льда.

- Возьмите 50 г меда, 1 желток, 50 г растительного масла. Разотрите до получения однородной массы и подогрейте. Ватным тампоном наложите маску, дайте ей немножко просохнуть и положите следующий слой, и так 4–5 раз. Смойте маску отваром липы.

- 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. Подождите 15 мин и смойте теплым раствором ромашки или липы, а затем ополосните лицо холодной водой или протрите кубиком льда.

Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин

- 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.

- Измельченную цедру 3 лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8–10 ч. Процедите. Настой соедините 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.

- Нагрейте над пламенем свечи касторовое масло, нанесите его на проблемные участки кожи. Постарайтесь не обжечься.

- Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных количествах, пропустите через мясорубку. Расплавьте на водяной бане, 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.

- Возьмите 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок, 20 капель настоя из лепестков роз. Все взбейте.

Наложите маску на 20–30 мин, после чего промойте лицо теплой водой и настоем из лепестков роз.

- 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. Снимите маску теплым влажным полотенцем. Ополаскивайте лицо настоем ромашки.

- Возьмите 3 части сока алоэ, 4 части свиного сала, 2 части воды, настоянной в течение часа 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.

- Перед сном смазывайте кожу сливочным маслом.

- 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.

- Для изготовления омолаживающего масла возьмите 4 части оливкового масла и добавьте к нему 1 часть лавандового масла. Перемешайте. Используйте для массажа.
- Для изготовления маски возьмите 1 ст. ложку творога, 1/4 ч. ложки жидкого меда, 1 яйцо. Все взбейте.

Маску накладывайте на лицо толстым слоем на 20 мин. Смойте теплой водой и затем разотрите лицо кусочком льда.

Голливудская лифтинг-гимнастика для лица

Подготовительный этап лифтинг-программы

Разогрев

Перед тем как приступить к выполнению лифтинг-программы для лица нам необходимо разогреть и «разбудить» наш организм. Для этого лучше всего сделать несколько нехитрых упражнений, благодаря которым мы обеспечим приток крови к лицу, а это, в свою очередь, сделает лицевую лифтинг-гимнастику максимально эффективной.

Итак, для того чтобы «разбудить» себя, достаточно включить любимую песню, желательно подвижную, под которую вам приятно двигаться, и просто начать танцевать. Именно танец превосходно справляется с ролью будильника: не только разогревает мышцы, но и взбадривает эмоции. В танце задействованы все группы мышц, поэтому дискомфорт, связанный с их растяжкой, будет сведен к минимуму.

Вы проснулись? Отлично!

А теперь сделаем четыре упражнения, которые нормализуют наше кровообращение и направят его в нужное нам русло, а именно – к лицу.

Упражнение «Море волнуется»

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и расставьте в стороны так, чтобы можно было обхватить их у лодыжек. Подошвы стоп не отрывайте от пола.

2. На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом. На выдохе опуститесь на пол (рис. 30). Повторяйте это упражнение в течение минуты.



Рис. 30

3. В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота (рис. 31).



Рис. 31

4. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело. Представьте, что вы – морская царевна и вы прекрасны.

Упражнение «Улитка»

Представьте, что вы – любопытная улитка, которая решила выглянуть из своего домика с целью знакомства с окружающим миром.

1. Сядьте на пол и соедините подошвы стоп. Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках (рис. 32). Точка посередине запястья с внутренней стороны – это точка источника женской энергии. Упражнение стимулирует эту точку.



Рис. 32

2. На выдохе медленно наклонитесь к ногам (рис. 33) – теперь улитка возвращается в свой уютный домик. На вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение минуты. Затем некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.



Рис. 33

Упражнение «Змея»

1. Сядьте на пятки и опустите лоб на пол. Представьте, что вы – мудрая, элегантная и немного опасная змея. Руки соедините в замок за спиной – это голова и шея змеи.

2. Вдохните и поднимите руки-шею, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках (рис. 34). Такой позой змеи пугают врагов. Представьте себе всех неприятных для вас людей и постарайтесь их напугать такой энергичной позой. Оставайтесь в этом положении на 30 с, дышите глубоко, через нос.



Рис. 34

3. Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным.

Выдохните и опустите руки на пол.

Вы победили своих врагов и можете теперь вздохнуть свободно!

Упражнение «Ариэль»

Помните одного из героев писателя-фантаста Беляева? Его звали Ариэль, он мог летать, паря над землей. Для этого ему не надо было махать руками, просто он поднимался в воздух и плыл по нему в горизонтальном положении.

1. А теперь лягте на живот, положив руки вдоль тела.



Рис. 35

2. Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше (рис. 35) и представьте, что вы оторвались от земли, и легко планируете в воздушном пространстве, а все ваши проблемы, неудачи, печали остались далеко-далеко внизу, причем чем выше вы поднимаетесь, тем меньше и незначительнее становятся они. Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко.

3. На выдохе медленно опустите ноги. Полностью расслабьте мышцы спины. В спине не должно остаться никакого напряжения.

4. Лежите на животе в течение минуты и представляйте, как ваше тело поднимается все выше и выше над суетой.

Самомассаж

Самомассаж является одновременно лечебной и расслабляющей процедурой – это прекрасная подготовка к лицевой лифтинг-гимнастике. Этот вид самомассажа рекомендуется проводить при помощи ароматических масел, которые оказывают

лифтинг-эффект – это обусловлено проникновением целебных эфирных масел через кожу и тактильным контактом. Масла очень быстро впитываются кожей, начинают циркулировать в крови, а затем выводятся через легкие и почки. Таким образом, при помощи самомассажа можно не только, к примеру, привести в нужный тонус кожу лица, но и дезинфицировать и простимулировать работу почек и легких.

Каких же правил необходимо придерживаться, начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.
2. Ваша кожа должна быть чистой.
3. Массажное масло можно приготовить следующим способом: эфирное масло смешивается с легким базовым (транспортным) маслом. Для этого вам понадобится 20 мл базового – подойдет растительное, оливковое, миндальное, соевое – и 10 капель эфирного. Эту смесь подогрейте на водяной бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманывая возраст. Практика омоложения», считает, что самомассаж – один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет. Повышается мышечный тонус, и за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить. Однако самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпания или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу.

Следует также иметь в виду, что кожа эластична, но неумелыми движениями можно растянуть ее, поэтому все действия выполняются по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи. Они расположены следующим образом (рис 36):



Рис. 36

- от середины лба к височным впадинам;
- от стенки носа к верхним завиткам ушных раковин;
- от углов рта к козелкам (середине) ушных раковин;
- от середины подбородка к мочкам ушных раковин.

Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими, но не растягивающими кожу. Это одно из главных требований.

Массаж состоит из четырех основных приемов:

- поглаживание;
- растирание;
- поколачивание;
- плотное прижимание.

При поглаживании движения пластичные, мягкие, легкие, слегка прижимающие, они действуют успокаивающе, снимают напряжение.

Растирание и поколачивание оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус.

Плотное прижимание улучшает кровообращение, повышает тургор кожи и мышечный тонус. После окончания самомассажа лицо необходимо очистить, тщательно промокнув бумажными салфетками. Самомассаж рекомендуется делать с 25 лет.

Более подробное описание приемов самомассажа вы можете прочитать в книге «Обманывая возраст. Практика омоложения» Л. Дмитриевской (изд-во «Питер») или в других книгах по косметологии.

Лифтинг-комплекс

Лифтинг шеи

Упражнение «Любопытная Варвара»

Любопытство – индивидуальная особенность всех женщин, наш «конек». Именно любопытство помогает нам в таком тяжелом и стремительном ритме жизни держаться в тонусе. Если мужчины «существуют, когда мыслят», то мы не существуем, а живем полной жизнью, когда любопытствуем. Поэтому проявляйте активный интерес к жизни и не бойтесь показаться слишком любопытной.

Цель упражнения

Восстановить гладкость и упругость кожи шеи, сделать ее такой, какой она была 10 лет назад.

Уже через две недели ежедневных занятий мышцы шеи станут более эластичными. Благодаря сочетанию этого упражнения с самомассажем при помощи масел, обладающих лифтинг-эффектом, структура вашей кожи заметно улучшится.

Как выполнять

1. Выдвиньте вперед нижнюю челюсть, немного приподняв при этом подбородок. Представьте, вы – та самая любопытная Варвара, которая заглядывает через забор к соседке, стараясь разглядеть ее очередного ухажера (рис. 37).



Рис. 37

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и подбородка.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начинайте выполнять это упражнение по 5 раз в день, постепенно увеличивая темп, доведите количество упражнений до 10–15.
- Первые два месяца можете выполнять в «облегченном» варианте: 1 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- В дальнейшем, когда это упражнение станет для вас привычным, делайте следующим образом: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Синичка»

Конечно же, вы не раз обращали внимание, как жизнерадостно носятся стайками симпатичные синички. А замечали вы, как энергично и подвижно они крутят шейкой? Теперь представьте, что вы – беззаботная синичка, которая «не знает ни заботы, ни труда». Попробуем сделать свою шейку такой же подвижной.

Цель упражнения

Это упражнение поможет разгладить морщинки на шее. Если делать его ежедневно несколько раз в день и сочетать с ароматическими лифтинг-средствами, то через 3–4 недели кожа шеи восстановит свою первоначальную упругость.

Как выполнять

1. Попробуйте сначала медленно, как бы осваивая новое движение, повернуть голову влево, плечи при этом остаются неподвижными (рис. 38).



Рис. 38

2. Постепенно усильте напряжение шейных мышц.
 3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и верните голову в исходное положение, расслабьтесь.
 4. Сделайте такой же поворот головы и шеи вправо.
- Дополнительные рекомендации
- Это упражнение рекомендуется выполнять сидя.
 - Начните с медленных поворотов, когда освоитесь, постарайтесь постепенно наращивать темп.
 - Сначала выполняйте упражнение по 3 раза в каждую сторону.
 - Через месяц привыкания к упражнению начните выполнять его в ускоренном режиме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
 - Еще через месяц выполняйте его следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Обезьянка»

Какие зверьки самые энергичные, неунывающие и подвижные? Ответ на этот вопрос вам подскажет ваш ребенок – конечно же, это обезьянки. Еще они могут забавно кривляться. Поэтому в зоопарке перед вольерой с этими зверюшками всегда толпа народу, которая хочет подзарядиться положительными эмоциями. А теперь давайте немного покривляемся!

Цель упражнения

Укрепить шейные мышцы, добиться эластичности кожных покровов, нормализовать кровообращение.

Как выполнять

1. Оттяните вниз нижнюю губу и одновременно сожмите зубы так, как это показано на фотографии (рис. 39).



Рис. 39

2. Коснитесь пальцами уголков рта, кожу при этом нельзя растягивать (рис. 40).



Рис. 40

3. Увеличивайте напряжение мышц шеи и подбородка.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьте мышцы.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день, затем увеличьте частоту и выполняйте 10 раз подряд.
- На третьей неделе начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Через месяц, когда вы совершенно освоите это упражнение, рекомендуется его делать таким образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Ева»

Теперь, подобно нашей прародительнице Еве, мы будем надкусывать яблоко. Ваша задача – не только технически правильно выполнить это упражнение, но и зарядиться определенными положительными эмоциями, которых нам так не хватает, особенно в периоды короткого светового дня: зимой, осенью и ранней весной. Помните, что положительные эмоции – это своеобразные витамины для нашего организма.

Во время выполнения этого упражнения представьте себе самый красивый и яркий плод, какой вы только видели в жизни. Это яблоко напоено солнечной энергией и буквально светится сокрытым в нем сакральным огнем. Надкусив этот чудесный плод, вы обретете жизненную силу и тонус, восстановите свое женское обаяние и привлекательность. Вы решились вкушать? Тогда вперед!

Цель упражнения

Это упражнение поможет очень удачно смоделировать красивую форму шеи. Контуры области шеи станут симметричными и подтянутыми – как 10 лет назад.

Как выполнять

1. Слегка приподнимите голову, представляя, как будто вы тянитесь к яблоку, висящему на ветке. В этом положении откройте рот, как бы надкусывая кусочек (рис. 41).



Рис. 41

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
4. Теперь представьте, что вы надкусили яблоко, и сожмите челюсти. Закройте глаза и наслаждайтесь ощущением прохладной, спелой и освежающей мякоти, которая у вас во рту (рис. 42).



Рис. 42

5. Снова увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.
 6. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
- Дополнительные рекомендации
- Первые три недели привыкайте к этому упражнению, следите за своими ощущениями и положительным настроением.
 - Далее начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
 - Еще через месяц выполняйте упражнение следующим образом: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Шалуныя-1»

Вы шалили в детстве? Конечно, шалили! Дорогие мои читательницы, шалить нужно в любом возрасте. Шалить, чтобы не стареть. Шалить, чтобы с оптимизмом воспринимать нашу действительность. Шалить, чтобы быть всегда интересной и непредсказуемой.

Почему Карлсон является любимым персонажем многих детей и взрослых? Почему он,

несмотря на упитанность, был вполне самодостаточным мужчиной «в самом расцвете сил»? Конечно, потому что шалил!

Давайте и мы с вами последуем его примеру, и в любом возрасте будем оставаться «в самом расцвете...».

Цель упражнения

Улучшает форму шеи, подтягивает кожу нижней части щек.

Как выполнять

1. Слегка приоткройте рот, положите кончики пальцев на щеки (рис. 43).



Рис. 43

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и щек, контролируя напряжение пальчиками рук.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.
4. А теперь максимально высуньте язык и снова постепенно увеличьте напряжение (рис. 44).



Рис. 44

5. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели привыкайте к этому упражнению, следите за позитивным настроением.
- Через две недели постарайтесь выполнять его в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее выполняйте упражнение следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с –

расслабление. Выполняйте несколько раз в день.

Лифтинг подбородка

Упражнение «Шалуныя-2»

Милые шалости – это всегда приятно, особенно если они продлевают нашу молодость. Давайте еще пошалим!

Цель упражнения

«Подтянуть» абрис лица, избавиться от второго подбородка, тонизировать мышцы шеи и нижней части щек.

Как выполнять

1. Сложите ладошку «домиком».
2. Тыльной стороной приложите к подбородку и с силой надавите подбородком на ладонь (рис. 45).



Рис. 45

3. Постепенно увеличьте давление на ладонь.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.
5. Из этого же положения максимально высуньте язык (рис. 46).



Рис. 46

6. Продолжайте делать следующим образом: на счет «один-два» – высовываем язык, на

«три» – убираем, на «четыре» – расслабляемся.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте это упражнение на четыре счета 5 раз в день.
- Далее доведите количество упражнений до 15, постепенно наращивая темп.
- Следите за давлением подбородка на ладонь!

Упражнение «В рот воды набрав...»

Конечно, нам с вами молчать очень сложно. Молчание противоречит нашей женской сущности.

Психологи утверждают, что если женщины не «выговариваются», то это ведет к образованию различных опухолей. Поэтому, естественно, чтобы быть здоровее и моложе, нам нужно больше общаться с коллегами, чаще встречаться с подругами, идти на контакт, когда у вас спрашивают, как пройти на ту или иную улицу.

Однако бывают моменты, когда полезно и помолчать, но молчать тоже надо с пользой и умом. Тогда молчание может стать настоящим золотом, прекрасным украшением вашей молодости и привлекательности.

Представьте себя... рыбой, набравшей в рот воды. Вы молчите и с любопытством познаете мир, поражая его своими золотистыми чешуйками, которые искрятся и переливаются на солнце.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

1. Плотно сожмите зубы и улыбнитесь (рис. 47).



Рис. 47

2. Надавливайте языком на нёбо.

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц подбородка.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение 5 раз в день, доведите выполнение упражнения до 15 раз.
- После трех недель выполнения постепенно увеличьте темп.

Упражнение «Кря!»

Вы, конечно же, видели, как крякают утки. Теперь мы с вами будем «крякать». Для того чтобы это упражнение было особенно эффективным, давайте настроимся на позитивный лад. Представьте, что вы – мама-утка и плаваете в чистом живописном пруду в окружении своих пушистых и желторотых утят.

Цель упражнения

Улучшить основной контур своего подбородка.

Как выполнять

1. Опустите нижнюю губу, уголки рта при этом старайтесь держать неподвижно.
2. Для поддержки приложите пальцы к уголкам губ (рис. 48).



Рис. 48

3. Усиливайте напряжение мышц подбородка.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, после расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5 раз подряд.
- Далее увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- После месяца занятий чередуйте ускоренный ритм упражнения: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление с усиленным ритмом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Косатка»

Да, да, как вы правильно догадались, дорогие мои читательницы, теперь вы – косатки. Вам нравится резвиться в теплых океанских водах, выпрыгивать из воды и снова погружаться в нее, взметая при этом тысячи искристых брызг к солнцу. Тело косатки шелковистое и гладкое, без единой морщинки. Таким будет и ваше тело, если вы отбросите в сторону лень и плохое настроение.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

1. Сложите ладонку «домиком» и прижмите к подбородку.
2. Теперь попробуйте, преодолевая сопротивление руки, открыть рот (рис. 49).



Рис. 49

3. Усиливайте напряжение мышц подбородка и нижней части щек.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте это упражнение 5 раз в день.
- Далее увеличьте темп и выполняйте 10 раз в день.
- Через месяц привыкания выполняйте упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Еще через месяц упражнение можно выполнять следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Щелкунчик»

Давайте теперь окунемся в волшебную атмосферу известной новогодней сказки. В кого превратился Щелкунчик? В прекрасного принца. Так что и вы не бойтесь кривляться перед зеркалом – и превратитесь в прекрасную принцессу.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка. Это упражнение очень эффективно – оно делает абрис лица более четким. Мышцам шеи, подбородка и нижней части щек возвращается тонус.

Как выполнять

1. Наложите кончики пальцев на уголки рта.
2. Растяните с помощью пальчиков нижнюю губу над подбородком (рис. 50).



Рис. 50

3. Усиливайте постепенно напряжение мышц.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение 2 раза в день.
- В течение месяца увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- Далее попробуйте выполнять его в ускоренном темпе: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Лифтинг губ

Упражнение «Розан»

Женская красота у художников и поэтов всегда сравнивалась с красотой цветов. Причем первенство всегда отдавалось розе. Роза считается самым прекрасным цветком, именно она является любимицей как мужчин, так и женщин. Помните, у Пушкина:

О дева-роза, я в оковах;
Но не стыжусь своих оков:
Так соловей в кустах лавровых,
Пернатый царь лесных певцов,
Близ розы гордой и прекрасной
В неволе сладостной живет
И нежно песни ей поет
Во мраке ночи сладострастной.

Если наши губы, дорогие мои читательницы, будут такими же прекрасными и свежими, как розовый бутон, считайте, что все мужчины будут находиться в оковах нашей красоты.

Цель упражнения

Задействовать все окологубные мышцы, чтобы придать губам красивую форму. Сделать губы полными и чувственными безоперационным способом.

Как выполнять

1. Вытяните губы как бы для поцелуя (рис. 51).



Рис. 51

2. Постепенно усиливайте напряжение мышц губ, нижней части щек и подбородка.
3. Доведите напряжение до максимального.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте это упражнение 5–7 раз в день. При этом в момент напряжения считайте до пяти, а в период расслабления – до трех.
- Затем попробуйте выполнять упражнение 10–12 раз в день в ускоренном ритме: на «раз-два» – напряжение, на «раз» – расслабление.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Черепаша»

Черепаша считается самым молчаливым животным. Для некоторых народов черепахи священны. По теории фэн-шуй фигурка черепашки, поставленная в восточной стороне вашей квартиры, обязательно будет притягивать к вам богатство. У всех народов черепаха – символ вечности, долголетия, неторопливости. И мы с вами попробуем превратиться в симпатичных черепашек. Выбирайте, кому какие нравятся: кому-то – сухопутные, кому-то – морские. И с помощью этого образа мы с вами медленно, но верно будем обращать время вспять, хотя бы лет на десять.

Цель упражнения

Предупредить образование морщин вокруг губ, укрепить мышцы окологубной области. Избавиться от морщин вокруг губ и нижней части щек.

Как выполнять

1. Прижмите губы к зубам.
2. Для поддержки нижней части щек приложите к лицу кончики пальцев (рис. 52).



Рис. 52

3. Постепенно усиливайте напряжение губных мышц, мышц подбородка и нижней части щек, доведите напряжение до максимального.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.

- Через месяц привыкания можно перейти на традиционный ритм: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Дудочка»

Я думаю, мало кто из нас умеет играть на этом инструменте. Хотя и мы, и наши дети помним с детсадовских времен игровую песенку: «Я на дудочке играю: ту-ру-ру, ту-ру-ру. Пляшут зайки на лужайке: ту-ру-ру, ту-ру-ру». Между прочим, у всех музыкантов-духовиков очень красивый абрис рта и гораздо позже возникают морщины в около губной области.

Нет, я не предлагаю вам, дорогие мои читательницы осваивать этот инструмент, я предлагаю вам делать полезное упражнение.

Цель упражнения

Укрепить мышцы вокруг губ, препятствовать образованию морщин. Тонизировать мышцы нижней части щек.

Как выполнять

1. Громко произнесите слог «ду», при этом приложите максимум усилий, напрягая не только губы и окологубную область, но и нижнюю часть щек, подбородок и шею (рис. 53).



Рис. 53

2. Постепенно усиливайте напряжение.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение не торопясь 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В последующие две недели попробуйте освоить ускоренный ритм: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее выполняйте упражнение 5–10 раз в день, чередуя обычный ритм с ускоренным.
- Внимательно следите за напряжением мышц шеи и нижней части щек!

Упражнение «Душечка»

Мне очень нравится Мэрилин Монро во всех фильмах, где бы она ни снималась. А вам? Если она вам не нравится, то вы не будете спорить с тем неоспоримым фактом, что Монро нравится практически всем мужчинам. А почему? Потому что она очень женственна и не

боится прикидываться эдакой глупышкой и простушкой.

Известно, что все мужчины отдают предпочтение женственным барышням и очень не любят, когда женщина умнее своего избранника. Особенно сексуально и чувственно у Мэрилин Монро получался звук «о».

Представьте, дорогие мои читательницы, что ваш супруг, бойфренд, любовник преподнесли вам некую подарочную коробочку. Вы открываете, а там... «лучшие друзья девушек – это бриллианты», да-да, именно колечко с бриллиантом. Какая у вас будет реакция? Томно прикрыв глаза, простонать с придыханием на пониженных тонах: «О-о-о».

Что делать, если вам никогда не дарили бриллиантов? Мне тоже не дарили. Я представляю, как мне дарили что-нибудь приятное, но попроще, и с этим позитивным ощущением получения подарка я выполняю это упражнение.

Цель упражнения

Улучшить форму губ. Добиться выразительности губ и приятной припухлости.

Сделать свои губы самыми красивыми и чувственными.

Как выполнять

1. Слегка вытяните губы так, чтобы они казались чувственными (рис. 54).



Рис. 54

2. Произнесите звук «о».

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц губ.

4. В период максимального напряжения сосчитайте до шести и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 4–6 раз в следующем темпе: 6 с – напряжение, 3 с – расслабление.

- Далее попробуйте месяц выполнять это упражнение в ускоренном темпе: 3 с – напряжение, 1 с – расслабление.

- Затем можно выполнять упражнение в «сходящем» режиме 5–7 раз в день: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Лифтинг щек

Упражнение «Колибри»

Птички эти – самые миниатюрные и с очень ярким оперением. Когда вы будете выполнять это упражнение, попробуйте мысленно очутиться в прекрасной стране, где лето круглый год и у вас нет никаких забот, кроме как порхать с цветка на цветок, потому что вы – легкокрылая, яркая и прекрасная птичка колибри.

Цель упражнения

Укрепить нижнюю часть щек, препятствовать их отвисанию. Сделать абрис лица более четким, тонизировать мышцы щек и шеи.

Как выполнять

1. Представьте себя любопытной колибри, которая засовывает свой клювик в чашечку цветка. Слегка улыбнитесь и одновременно постарайтесь сложить губы в форме буквы «о» (рис. 55).



Рис. 55

2. Кончики пальцев приложите к височной области.
3. Постепенно усиливайте напряжение нижней части щек.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Затем попробуйте делать то же самое в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Через месяц привыкания достаточно выполнять это упражнение несколько раз в неделю по 7–10 раз в день в обычном ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Улыбка на миллион долларов»

Что отличает голливудских звезд от наших? Конечно же, легендарная улыбка – это улыбка «во весь рот», улыбка абсолютного счастья и удовлетворения своей жизнью и своим положением. Она неспроста называется «улыбкой на миллион долларов»! Ведь чем жизнерадостнее и шире улыбка, тем человек кажется более успешным и уважаемым. Вспомните, дорогие мои читательницы, как вы отвечаете на простой вопрос: «Как дела?» В лучшем случае – «Хорошо». Обычный наш ответ – «Нормально» или «Так себе». А ведь мы этими малооптимистичными ответами программируем себя на пессимизм и отсутствие жизненного тонуса. Давайте же будем широко улыбаться, настраивая себя на

оптимистический лад, программируя улыбкой успех, красоту и здоровье. Вот увидите, все у вас получится! Достаточно, услышав привычный вопрос, широко улыбнуться и ответить: «Отлично!» Поверьте, что в скором времени вы и без помощи пластической хирургии будете выглядеть на «миллион долларов».

Цель упражнения

Сделать щеки округлыми и упругими, «подтянуть» абрис лица. Уменьшить мелкие морщинки верхней части щек и сделать кожу лица более эластичной.

Как выполнять

1. Максимально широко улыбнитесь.
2. Кончиками пальцев охватите лицо с двух сторон (рис. 56).



Рис. 56

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующие две недели постепенно доведите количество упражнений до 10.
- Далее попробуйте выполнять упражнение 5–10 раз в день в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.
- Следите за напряжением мышц шеи и щек!

Упражнение «Мышка»

Вы боитесь мышей? А мужчинам и детям эти юркие «малявки» с глазами-бусинками очень даже нравятся. Что ж, дорогие мои читательницы, красота, как говорится, требует жертв. Так что будем с вами превращаться в мышек – все лучше, чем «ложиться под нож» пластического хирурга.

Цель упражнения

Улучшить форму нижней части щек, тонус и пластичность кожи щек.

Как выполнять

- Приложите кончики пальцев к уголкам рта.
- Представьте, что вы – маленькая симпатичная мышка, если не настоящая, то хотя бы из мультика «Том и Джерри». С этими ощущениями произнесите слог «пи» (рис. 57).



Рис. 57

- Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующий месяц попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- В дальнейшем выполняйте упражнение 5 раз в день в обычном ритме, или чередуя обычный с ускоренным.

Упражнение «Ворона»

Кому-то эти птицы, возможно, не нравятся. Я лично нахожу их очень даже симпатичными. К тому же вороны считаются самыми умными птицами. Жизненная мудрость у нас с вами имеется. Так что будем обретать с помощью этого упражнения жизненную энергию, а также восстанавливать красоту и молодость. Итак, «Вороне как-то бог послал кусочек сыра...». Не бойтесь, если вы будете следовать советам этой книги, вы своего не упустите. Лисе сыр не достанется, а молоденькая красotka не уведет вашего «благочестивого» из семьи.

Цель упражнения

Тонизировать нижнюю часть щек. Конкретизировать абрис лица, «подтянуть» и разгладить морщинки на шее, нижней части щек и подбородка.

Как выполнять

1. Громко произнесите слог «кар» – это будет ваш боевой клич, который напугает недругов и избавит вас от соперниц.
2. Произнося этот слог, постарайтесь не очень широко открывать рот (рис. 58).



Рис. 58

3. Постепенно напрягите мышцы щек и шеи.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц выполняйте это упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- В дальнейшем выполняйте это упражнение 3 раз в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Лифтинг глаз

Упражнение «Восточная красавица»

Какой формы глаза у восточных красавиц? Горячие восточные мужчины сравнивают эту удивительную форму с глазами серны или с миндалем. Что ж, сделаем из себя хоть на минутку знойную восточную красавицу.

Цель упражнения

Избавиться от морщинок вокруг глаз, уменьшить отеки под глазами, подтянуть кожу на висках.

Как выполнять

1. Напрягите мышцы подбородка.
2. Приложите кончики пальцев к вискам и контролируйте движение височных мышц (рис. 59).



Рис. 59

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц височной области, подбородка и шеи.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 10 в день.
- Впоследствии варьируйте количество упражнений от 5 до 10 и обратно.
- Это упражнение можно выполнять ежедневно.

Упражнение «Кокетка»

Женщина должна быть кокеткой в любом возрасте! Кокетство поддерживает нашу женскую привлекательность, уверенность в себе, оптимизм. Поэтому не стесняйтесь кокетничать! Для начала, чтобы вспомнить утраченные навыки, будем кокетничать со своим отражением в зеркале. Вы в молодости стреляли глазами? «Что за вопрос?» – скажете вы. Тогда вперед! Начинаем активные боевые действия.

Цель упражнения

Тонизировать глазные и окологлазные мышцы. Сделать взгляд более подвижным, светлым, игривым и привлекательным.

Как выполнять

1. Посмотрите вправо вверх (рис. 60).



Рис. 60

2. Посмотрите влево вниз (рис. 61).



Рис. 61

3. Сделайте то же самое в обратном порядке.

4. Постепенно увеличивайте напряжение глазных мышц.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте упражнение «вверх-вниз – вниз-вверх» 5 раз в день.
- Когда привыкните, начинайте постепенно увеличивать темп.
- Доведите количество упражнений в ускоренном темпе до 20.
- Чередуйте медленный темп с ускоренным.
- Голову держите неподвижно!
- Рекомендуется это упражнение делать на свежем воздухе или в очень хорошо проветренном помещении.

Упражнение «Гейша»

О гейшах ходят легенды. Это и самые красивые женщины, и самые лучшие любовницы, и самые внимательные подруги. Хотите стать очаровательной гейшей? Вы сомневаетесь, что бывают сорока- и пятидесятилетние гейши? Бывают! Главное – хорошо выглядеть. Что придает особое очарование и молодой задор нашему облику? Конечно же, взгляд. Есть искорки в глазах – минус десять лет! Глаза потухли – плюс десять. Решайте сами, что лучше – отнимать или прибавлять годы.

Я считаю, что лучше, хотя и хлопотнее, оживить искорки в наших глазах, а еще лучше заставить их постоянно светиться внутренним светом. Поверьте, мужчины такой взгляд не пропустят!

Цель упражнения

Уменьшить слезные мешки под глазами и морщинки вокруг глаз.

Как выполнять

1. Приложите кончики пальцев к внешней стороне глаз.
2. Сомкните веки, как при прищуривании, но не щурьтесь.
3. Напрягайте постепенно мышцы вокруг глаз, одновременно слегка растягивая кожу этой области пальчиками (рис. 62).



Рис. 62

4. Доведите напряжение до максимума, сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее, после привыкания, попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Далее выполняйте это упражнение 3 раза в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Спящая красавица»

А теперь мы с вами представим себя героиней волшебной сказки Шарля Перро. Правда, для принцессы, заснувшей в замке, время всего лишь остановилось. Мы же, выполняя это упражнение, будем мысленно переводить стрелки часов назад, молодея при этом.

Цель упражнения

Повысить упругость век и кожи вокруг глаз. Восстановить блеск глаз.

Как выполнять

1. Плотно закройте глаза (рис. 63).



Рис. 63

2. Постепенно увеличивайте напряжение век, но ни в коем случае не щурьтесь, следите за тем, чтобы кожа на переносице не образовывала морщинки.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее попробуйте выполнять это упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Впоследствии чередуйте обычный ритм с ускоренным. В ускоренном ритме выполняйте не меньше 10 упражнений.

Упражнение «Совушка проснулась»

А теперь закройте глаза и представьте, что вы в летнем лесу. Вы слышите, как стучит клювом дятел, справа трещит сойка. Лесной знойный воздух напоен удивительными ароматами хвои, смолистой коры и земляники. Солнышко медленно садится за деревья, и в лесу просыпаются ночные птицы. Вот на ветке совушка сидит. Она широко распахивает глаза и удивленно обзревает лес вокруг. Совушка проснулась.

Вы правильно догадались: теперь мы – совушки. Будем продолжать искать уснувшие в наших глазах искорки молодости.

Цель упражнения

Укрепить кольцообразные мышцы глаз, сделать глаза более подвижными, а взгляд – светящимся.

Как выполнять

1. Широко откройте глаза, чтобы стали видны белки (рис. 64).



Рис. 64

2. Постепенно усиливайте напряжение мышц глаз.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Дальше попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Затем чередуйте ритмику упражнения.

Упражнение «небо и земля»

Мы очень стремительно двигаемся: из дома – на работу, с работы – по магазинам, из

магазинов – домой, и еще быстрее от плиты к раковине и обратно. Обычно мы смотрим себе под ноги. В лучшем случае – по сторонам.

На несколько секунд, стоя на остановке, поднимите глаза вверх и посмотрите, какое сегодня небо... Сегодня на нем перистые облака, а вчера цвет его от розового переходил в фиолетовый. А вечером, даже в горящем в неоновых огнях городе, можно разглядеть звездочки. Наши глаза способны впитывать в себя лучики далеких планет, а небесная чистота поможет освежить затуманенный заботами взор. И тогда ваши глаза заблестят неподражаемым блеском.

Цель упражнения

Сделать взгляд более живым, подвижным и привлекательным.

Как выполнять

1. Поднимите глаза к небу, затем опустите, затем снова поднимите.
2. Постепенно усиливайте напряжение глазных мышц и щек.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление 10 раз в день.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.
- Голову держите неподвижной!

Лифтинг лба

Упражнение «Горная лань»

Горная лань – очень грациозное и элегантное животное. Ее гордую головку украшают небольшие рожки. Настало время нам подышать горным воздухом. Забудьте о лишних килограммах, закройте глаза, медленно вдохните воздух полной грудью – теперь вы гордая лань, и все живое восхищается вами.

Цель упражнения

Восстановить упругость мышц всего лица, предотвратить появление морщин на лбу или избавиться от них.

Как выполнять

1. Указательные пальцы прижмите к надбровной области.
2. Попробуйте теперь пальцами сдвинуть кожу лба вниз, одновременно с этим мышечным усилием двигайте кожу лба вверх (рис. 65).



Рис. 65

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

- Первые 10 дней делайте это упражнение 3–6 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Попробуйте чередовать обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Большая Медведица»

Нет, мы не будем представлять себя бурой медведицей. Эти животные очень милые, но настолько же и неуклюжие, да и лишние килограммы нам ни к чему. Это упражнение мы будем выполнять вот с какими ощущениями: представьте, что вы – самая красивая и яркая звезда в созвездии Большой Медведицы. Все звезды любят вас, а у серебряного красавца-месяца вы являетесь фавориткой. Звездам, сами понимаете, морщины ни к чему. Так что, дорогие мои читательницы, за работу!

Цель упражнения

Разгладить и предотвратить появление морщин, сделать взгляд более свежим, тонизировать мышцы лба.

Как выполнять

1. Двумя руками сдвиньте вверх кожу на лбу.
2. Одновременно с этим сдвигайте брови вниз (рис. 66).



Рис. 66

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц лба.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

- Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующие две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Чередуйте ритм выполнения упражнения: неделя – обычный, неделя – ускоренный.

Косметический салон на дому – это в ваших силах!

Термин «лифтинг» 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» действием.

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».

Какой лифтинг-крем выбрать?

На вопрос, как вы боретесь с возрастными изменениями, 70% женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы понимаем только следующую информацию: страну-производителя, как применять и что это за средство. Состав крема переводится очень редко.

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 этих средств компонентами:

- жидкий парафин или минеральное масло оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;
- экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты проявляют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- бетаглюкан стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и оказывает глубокое увлажнение;
- токоферола ацетат обладает антиоксидантным действием;
- сыворотка с альбумином улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее действие;
- гиалуроновая кислота и мочевины способствуют глубокому увлажнению;
- 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 панамы-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 действие;
- 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, разглаживают кожу и препятствуют возникновению морщин.

Вы спросите меня, так зачем же делать какую-то зарядку, если можно намазать лицо кремом и дело в шляпе – сиди, молодец. Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку помимо натуральных компонентов они на 80% состоят из ненатуральных. 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.

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 омолаживающего эффекта.

Были протестированы кремы 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. Для нас с вами она создала натуральные лифтинг-средства. Состояние нашей кожи очень 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 ягодного сырья или выжатого сока на воздухе.

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; нарушения процесса роста; бесплодие.

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма вещество – 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 каротинами, 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. Помимо этого источником витамина А являются: жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца.

Витамин С

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему, ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов – сигаретного дыма, углекислого газа, змеиных ядов.

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: сладком перце красном и зеленом, 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, 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.

В (тиамин) содержится в следующих продуктах: ананасы, арбузы, апельсины, слива, спаржа, капуста брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, картофель.

В (рибофлавин) есть: в белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной рябине, красной рябине, в орехах и в мюслях.

Наличием витамина В могут похвастаться: огурцы, морковь, шпинат, брюссельская капуста, арбузы, бананы и земляника.

В, активно влияющий на правильный обмен веществ, есть: в кочанном салате, белокочанной капусте, в моркови и картофеле, а также в яблоках, малине и грейпфрутах.

Витамин В – фолиевая кислота. Высокое содержание фолиевой кислоты обнаружено: в салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.

Витамин Е

Этот витамин был открыт в 1922 году. Учеными выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Это отразилось в его названии: *tos* – деторождение и *phero* – рождать. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы. Этот витамин 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.

Лифтинг-кулинария

Диетологи разработали некоторые рецепты, виды диет и рационы питания, которые помогают бороться с морщинами не хуже лифтинг-кремов.

Рыбная диета

Между прочим, японцы – долгожители, кроме того, эта нация считается самой «молодой» – они начинают стареть позже, чем все остальные люди. Дело в том, что в их рационе присутствует очень много рыбы и морепродуктов. Чтобы не отставать от японцев, можно посидеть на рыбной диете.

На завтрак и обед надо есть зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, 100 г жареного лосося с гарниром из морской капусты. На ужин можно сделать салат из консервированной рыбки – типа «Мимозы». На десерт ешьте только фрукты или ягоды. Лучше всего для этой диеты подойдут черника, малина или земляника.

Исключите из своего рациона кофе, чай пейте только зеленый. Помимо этого необходимо выпивать по 8–10 стаканов воды в день. Употребление сахара нужно сократить до минимума.

- Салат красоты № 1. Смешайте 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 1 стакан йогурта, 1 тертое зеленое яблоко, 1 ст. ложку грецких орехов, мелко нарезанные дольки одного апельсина, 1 ст. ложку меда.

- Салат красоты № 2. Возьмите 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 2 ст. ложки любых орехов, 1 ст. ложку изюма, 3 ст. ложки меда. Тщательно перемешайте.

- Салат красоты № 3. Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залейте кипятком, настаивайте в тепле 10 мин. Добавьте 2 ст. ложки меда, 1 тертое зеленое яблоко и 1 ст. ложку грецких орехов.

Эти салаты можно есть на завтрак и ужин, также ими можно «перекусывать».

Грейпфрутовый разгрузочный день

Грейпфрутовый разгрузочный день считается самым эффективным, поскольку именно грейпфрутовый сок содержит витамины, необходимые для поддержания нашей молодости, а также активнее других борется с жиром. Итак, как же должен проходить ваш разгрузочный день на основе грейпфрутового сока?

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

7:30 – выпить 1 стакан свежесжатого грейпфрутового сока.

8:30 – выпить чашку зеленого чая с мятой.

9:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

10:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить чашку зеленого чая с мятой, в котором можно развести 1 ст. ложку меда.

12:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

13:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворить 1 ч. ложку меда.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

15:00 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать смесь из мяты, шалфея, ромашки, сухих плодов красной рябины.

16:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

19:00 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.

20:00–23:00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечания. На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, нежирные бульоны, вместо ужина лучше выпить 1 стакан грейпфрутового сока. Потом можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00, а через 30 мин после ужина пить грейпфрутовый сок.

Аквалифтинг

Старение всегда было для людей проклятием. Человек беспомощно ждет, когда его тело состарится и потеряет силу и жизненную энергию. Несомненно, мы пытаемся замедлить этот процесс с помощью различных методов.

Так как тело человека почти на 70% состоит из воды, сейчас ученые сосредоточивают свое внимание на роли последней в старении. Вода остается самой таинственной жидкостью на Земле, и день ото дня мы открываем все новые ее секреты.

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

Французский физик Алексия Каррель (Alexia Carrel) открыл, что клетка бессмертна, и при условии, что клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д. А. Кэмелл (D. A. Camell), 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, атак как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Что касается человека, то, поскольку его тело на 70% состоит из воды, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Вода – сильный растворитель и может переносить различные вещества, необходимые телу, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому представляется, что секрет сохранения молодости тела заключается в том, чтобы пить воду – в правильном количестве и должного качества. Сан Ван (Sang Whang) в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоестественно и его можно полностью остановить, если обратиться к воде должного качества.

Косметологи утверждают, 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 прежде всего сказывается 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 здоровый 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 воды необходимо нам употреблять, чтобы омолаживать себя по системе аквалифтинг?

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 вашему 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 один стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению отходов.

2. Еще 300 мл воды нужно выпивать 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 нужно пить за час до второго завтрака, который обычно проходит в 12 часов. В это время надо выпивать еще 300 мл. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него – необходим перерыв как минимум в два с половиной часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это также избавит от ощущения тяжести, дискомфорта и раздутого живота после ленча.

4. Через два с половиной часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.

5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще немного воды по потребности.

6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда промежуток в два с половиной часа, можно перед отходом ко сну 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. Различных масел существует множество. Из этого множества нас интересуют те, которые обладают лифтинг-эффектом.

Масло ветивера

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

Оно является великолепным средством для увядающей кожи. Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим действием. Очищает кожу от отмерших клеток. Кожа становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство.

Успокаивает и укрепляет нервную систему. Снимает неврозы и депрессии. Нормализует сон. Улучшает настроение. Оптимизирует. Усиливает чувственность.

Масло гвоздики садовой

Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа. Повышает эластичность и тургор. 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, абсорбировать пары воды из воздуха. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи. Великолепное средство при целлюлите.

Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей. Эротическое масло 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 французском Провансе.

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.

Обладает прекрасным омолаживающим эффектом 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 пессимистических 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.

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. Помогает против нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви и безмятежности. Умиротворяет.

Масло кедра

В глубокой древности название «кедр» относилось к священному ливанскому кедру, 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 она 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, дерматозах, раздражении, 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 источником культовых воскурений. 4500 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 и депрессивные состояния.

Масло лиметта

Обладает сильным омолаживающим и успокаивающим эффектом. Повышает тургор 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 дерево высотой 10–14 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 и для получения эфирного масла.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием.

Снимает усталость, связанную с умственной работой. Снимает 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.

Масло петит-грейн

Петитгрейневые масла вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петитгрейневое масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «масло петигрень бигарад». Оно уже с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Вырабатывалось на юге Франции.

Древние отождествляли петит-грейн 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 чувства страха, ревности, подозрительности, гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность. Повышает чувственность.

Масло чайного дерева

Название «чайное дерево» появилось у первых колонистов Австралии, которые, используя опыт аборигенов, заваривали листья *Melaleuca alternifolia* вместо чая. Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов XX столетия чайное дерево стало активно применяться и в других странах.

Активно 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.

Мелкие морщинки вокруг глаз помогут разгладить масла розы, сосны, мяты, мускатного ореха, сандала, нероли, мирры.

Кремы от морщин

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

- Мускатный крем. Три капли мускатного ореха + 4 капли масла мирра + 4 капли масла сандала смешайте с 2 ст. ложками подогретого транспортного масла. Наносите на веки перед сном.

- Крем «Южная ночь». Три капли масла нероли + 1 капля масла сосны + 1 капля масла мускатного ореха + 2 капли масла 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 «Обманивая возраст. Практика омоложения» я нашла несколько очень хороших и эффективных рецептов средств по омоложению кожи.

- Рецепт базового крема для увядающей кожи
- Жожоба – 5 мл;
- лесной орех – 10 мл;

- виноградная косточка – 10 мл;
- примула вечерняя – 5 мл;
- масло какао – 20 г;
- пчелиный воск – 9 г;
- минеральная или дистиллированная вода – 50 мл.

Минеральную воду нужно употреблять без газов, типа боржоми, эссентуки.

Способ приготовления. Масло какао, воск, растительные масла сложить в стеклянную банку и поставить на водяную баню. Когда все ингредиенты растопятся, добавить горячую минеральную воду (50–60°C). Тщательно все взбить миксером. Когда смесь остынет, добавить эфирные масла.

- Рецепт рецепта смеси эфирных масел для приготовления крема «антиэйдж»

- Герань – 3 капли;
- ветивер – 3 капли;
- роза – 1 капля;
- мускатный орех – 2 капли;
- фенхель – 2 капли;
- бигардия – 1 капля.

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

- Рецепт рецепта смеси эфирных масел для приготовления крема «Лифтинг»

- Роза – 1 капля;
- лиметт – 4 капли;
- нероли – 1 капля;
- фенхель – 2 капли.

Приготовленную смесь вы вновь добавляете в базовый крем и перемешиваете.

● Лифтинг-маска. Один желток, 2 мл жожоба, каолин (белая глина) в количестве, достаточном для образования однородной кашицы. Смесь эфирных масел, которые вы использовали для приготовления крема «Лифтинг».

Нанесите маску на нижнюю часть лица: скулы и 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 мин. 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. Три капли масла розы + 4 капли масла сандала + 1 капля масла мускатного ореха на 1 л воды. В кипящую воду капните масла, остудите воду, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите над паром лицо 7–10 мин.

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. Две капли масла мяты + 3 капли масла нероли + 1 капля масла сосны + 2 капли масла мирра смешать с 1/4 стакана теплых сливок, влить эту смесь в 1 л кипящей воды. Подержите лицо над паром 5–10 мин, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

Холодные компрессы

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

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

Справиться с глубокими морщинами помогут масласосны, фенхеля мирра, ладана.

Кремы от морщин. Суперлифтинг

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

- Крем «Леда». Две капли масла ладана + 3 капли масла мирра + 1 капля масла мяты смешайте с 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Бережно втирать в кожу вокруг глаз перед сном.

- Крем «Экзотика». Четыре капли масла фенхеля + 4 капли масла мирра смешайте с 1 ст. ложкой теплого детского крема. Обильно смажьте веки перед сном.

Тонизировать дряблую кожу помогут масласандала, розы, мяты, мирра, сосны, мускатного ореха.

Тонизирующие кремы

- Крем «Снегурушка». Две капли масла сандала + 3 капли масла мирра + 1 капля масла сосны смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером. Хорошо подходит для холодной погоды.

- Розово-мускатный крем. Три капли масла розы + 4 капли масла мускатного ореха смешайте с 1 ч. ложкой детского крема. Обильно нанесите на лицо массирующими движениями, подождите 10–15 мин пока впитается, излишки удалите салфеткой.

- Оливковый крем. Три капли масла сосны + 3 капли масла сандала + 3 капли масла мяты смешайте с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла. Нанесите на очищенную

кожу лица вечером, дайте впитаться 30–40 мин, 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.

- «Южное» средство. Три капли масла мирра + 3 капли масла розы смешайте с 1 ч. ложкой меда.
- «Бабушкино» средство. Одну каплю масла ромашки + 1 каплю масла лимона + 2 капли масла лаванды смешайте с 10 мл растительного масла и 5 г меда.
- Средство «Цветущий луг». Три капли масла лаванды + 2 капли масла мяты смешайте с 10 мл транспортного масла. Эту смесь можно использовать вместо гигиенической помады.
- Смягчающее средство. Четыре капли масла мирта + 3 капли масла розы + 1 капля масла 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 Екатерина II ежедневно пользовалась этим методом и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица. Метод очень прост в применении. В стакан воды вам надо капнуть ароматического масла, 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 области шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

- Ароматические композиции масел из расчета на 1 стакан воды:
- 4 капли масла сандала + 5 капель масла мяты;
- 3 капли масла мирра + 4 капли масла сосны;
- 5 капель масла розы + 2 капли масла мяты + 2 капли масла герани;
- 3 капли масла мускатного ореха + 3 капли масла сандала + 3 капли масла сосны + 1 капля масла кедра.

Аэролифтинг по знакам Зодиака

Вы не задумывались, дорогие мои читательницы, почему после отпуска (если, конечно, проводить его не в городе) мы с вами выглядим моложе? Конечно, во-первых, высыпаемся, а во-вторых, мы дышим свежим воздухом. Причем «свежий» не значит «стерильный». Если мы едем к морю, то морской воздух насыщен йодом, ароматами южных смолистых деревьев, если мы отдыхаем на даче, то вечером обязательно вдыхаем аромат душистой фиалки, которая растет у крылечка, если отдыхаем в средней полосе, то наслаждаемся ароматом полевых цветов и леса. Как ни странно, воздух, которым мы дышим, в совокупности с ароматами также может давать лифтинг-эффект. Хорошо, отдохнуть-то мы отдохнули. После отпуска эффект аэролифтинга длится от двух недель до месяца. А что делать все остальное время? Можно продолжать поддерживать себя в тонусе при помощи правильно выбранных ароматов. Способов проведения аэролифтинга множество: аромакурительницы, аромамедальоны, аромаванны, аромамассажи, аромаингаляции. Вопрос в том, как правильно выбрать для себя нужный аромат. Здесь к нам на помощь приходит астрология. Каждому знаку Зодиака соответствуют определенные ароматы, которые и будут влиять на нас наиболее эффективно.

Овен (21.03–20.04)

Женщины этого знака темпераменты, оригинальны и экстравагантны. Охотно пользуются духами с крепким запахом с сильной концентрацией травяных и лавандовых ароматов. Астрологи рекомендуют Овнам запах свежий и одновременно крепкий. Эфирные масла, подходящие для этого знака: лаванда, роза, герань, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, пачули, сандал, ваниль, кориандр, роза.

Телец (21.04–21.05)

Тельцы – натуры с добрым нравом и всесторонними интересами. Любят спорт и танцы, заботятся о своей фигуре и красоте. Хорошо наложенный неброский макияж, великолепное сочетание костюма и аксессуаров – вот типичные характеристики дамы-Тельца. Наиболее соответствуют им запахи с травяными, свежими, спортивными композициями. Ароматерапия будет наиболее эффективна со следующими маслами:

бергамот, нероли, розмарин, ромашка, лимон, мята, пачули, сандал, жасмин.

Близнецы (22.05–21.06)

Женщины-Близнецы склонны к философии и размышлению. Их главная отличительная черта – интеллигентность. Чувства у них отодвинуты на задний план. Одеваются, как правило, в спортивном или классическом стиле, никогда не следуют слепо моде. Характеру Близнецов соответствуют нежные запахи: сандал, эвкалипт, герань, апельсин, роза, лаванда, нероли, розмарин, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.

Рак (22.06–23.07)

Женщины этого знака излучают теплоту, но скрытны, впечатлительны и недоверчивы. Они должны в меру пользоваться ароматическими композициями, чтобы запах чувствовался на небольшом расстоянии. Для того чтобы слегка подчеркнуть свою мечтательную и романтическую натуру, рекомендуются сладкие эфирные ароматы: ваниль, жасмин, бергамот, лаванда, иланг-иланг, нероли.

Лев (24.07–23.08)

Женщины-Львицы – это королевы жизни, гордые, недоступные, убежденные в своем превосходстве над всеми остальными. Любят дорогую одежду, украшения и меха. Выбор ароматов должен акцентировать их темперамент и чувственность. Для Львиц лучшими эфирными маслами являются: лимон, ладан, апельсин, пачули, роза, сандал, розмарин.

Дева (24.08–23.09)

Девы – прирожденные эстеты, обладают хорошим вкусом, элегантны. Много времени посвящают уходу за собой. В вопросе ароматов Девы избегают навязчивой экстравагантности. Выбирают, как правило, сладковатые цветочные и травяные эфирные масла: сандал, герань, нероли, ладан, корица, иланг-иланг.

Весы (24.09–23.10)

Весы являются идеалом женственности, они элегантны, обаятельны, обладают тонкой интуицией. В выборе одежды и ароматов Весы ценят классическую элегантность: роза, лаванда, мята, корица, ладан, герань.

Скорпион (24.10–22.11)

Женщины-Скорпионы легкоуязвимы, часто без всякого повода впадают в депрессию, но при этом очень чувственны. Они замкнуты в себе и не любят открываться другим. Им рекомендуются сладкие ароматические масла: пачули, жасмин, сандал, ваниль, иланг-иланг, корица.

Стрелец (23.11–21.12)

Женщин-Стрельцов отличают спонтанность, оптимизм и подвижность. Они любят блистать в обществе, поэтому не избегают агрессивных и оригинальных запахов. Больше всего они любят перемены. Подбирая характерные ароматические масла для Стрельцов, которые необходимы для укрепления невозмутимости их духа и откровенной чувственности, следует отдать предпочтение пряным ароматам, запахам восточного базара: миндаль, пачули, корица, роза, розмарин, лимон, ладан.

Козерог (22.12–20.01)

Женщины-Козероги в глубине души являются неисправимыми идеалистками. Больше всего ценят чувство меры и скромность, не склонны к экстравагантности. Козерогам лучше выбирать стойкие ароматы, но не слишком тяжелые: гвоздика, эвкалипт, сандал, бергамот, можжевельник, корица, роза.

Водолей (21.01–19.02)

Женщины-Водолеи завораживают таинственностью и загадочностью. Трудно устоять перед очаровательной дамой-Водолеем – ее нельзя не заметить в обществе, хотя, как кажется, она не прилагает к этому никаких усилий. Такому характеру лучше всего подойдут следующие ароматические масла: роза, бергамот, апельсин, лимон, эвкалипт, иланг-иланг.

Рыбы (20.02–20.03)

Рыбы – нежные, легкоранимые, живут в мире грез, и столкновение с действительностью бывает для них горьким разочарованием. С виду они холодны и недоступны, хотя зачастую под такой маской скрываются сильное внутреннее волнение. Нередко меняют мнение, переходят из одной крайности в другую. Это характерно и для манеры одеваться, и для пользования ароматами. Наиболее хорошо сочетаются с деликатным и утонченным характером Рыб: апельсин, лимон, нероли, розмарин, жасмин, можжевельник, бергамот.

Используй то, что под рукою и не ищи себе другое

Глина: лечит и омолаживает

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 – 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: фосфат, железо, азот и др. Кроме этого 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, и 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 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 должна хорошо растворяться 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 нужно 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 впитала воду, 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 мин.

Имейте в виду, что ощущения от маски могут быть самыми разными, может зашипать лицо или начать тянуть кожу с первой же 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 мин. 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.

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

- «Зимняя» глиняная маска. Смешайте голубую глину с 9% 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.

- Глиняная лифтинг-маска. Возьмите 2 ч. ложки лаванды, ромашки, липового цвета, шалфея и разведите кипятком до получения густой кашицеобразной массы, дайте настояться 10 мин, 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 два лоскута марли. Поочередно накладывайте на лицо на 5 мин. Глаза защитите ватными тампонами, смоченными в настое липового цвета. Процедуру достаточно делать 1 раз в неделю. Можно привлечь к выполнению этой 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 мин. Затем смойте теплой водой и нанесите питательную маску.

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

- Тонизирующая маска. Залейте холодной водой 2–3 ч. ложки косметической глины, размешайте до консистенции сметаны. Добавьте яичный желток, несколько капель оливкового масла, лимонного сока или настоя 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 мин. После этого смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

- Освежающая маска. Возьмите небольшой кусочек огурца и натрите его на терке, смешайте с белой глиной. Массу толстым слоем нанесите на лицо, оставьте на 20–30 мин. 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.

Уксус: освежает и тонизирует

Вовсе нет! Алиса из сказки Льюиса Кэрролла была слишком молода, чтобы знать, что от уксуса не только не кукусятся, но даже расцветают. Только нужно выбрать правильный уксус.

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 для 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 кожу: 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.

Однако не следует забывать и обо всех тех биологически активных веществах, которые уксус содержит и которые действуют на кожу самым благоприятным образом. Поэтому яблочный уксус можно использовать для ухода за кожей не только тела, но, в сочетании с другими средствами, и 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 мин на лицо. Эта процедура поможет открыть поры кожи лица. Далее возьмите льняную ткань, смочите ее в уксусном растворе (0,5 л воды + 1/4 чашки яблочного уксуса), слегка отожмите и наложите на лицо. Температура раствора должна быть чуть выше комнатной. Поверх рекомендуется наложить пушистое махровое полотенце. Через 5 мин 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 кислотности 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 мин, 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 десертную 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 мин, затем смойте теплой водой.

- Маска для жирной кожи. Очистите 1/4 огурца, разомните в кашицу и хорошо смешайте с одним яичным желтком, 3 ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Нанесите эту массу на лицо и шею на 30 мин. 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, 1 куриный желток, 1 ч. ложку яблочного уксуса, все тщательно размешайте и нанесите на лицо. Держите 10–15 мин, 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 жирной коже лица. Но особенно явный эффект заметен у тех, кто имеет вялую или морщинистую кожу, с крупными порами. Кроме того, яблочные маски – 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.

- Сырье (сок, кашица) должно быть тщательно очищено от любых инородных примесей.
- Для масок используются только свежие плоды.
- 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, 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 течение 20–30 мин), 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 мин. 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 мин, затем смойте теплой водой.

- Натрите на мелкой терке половину яблока, в кашу 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 мин.

//-- Маски для жирной кожи --//

- На мелкой терке натрите 1–2 яблока. Сухую кожу предварительно смажьте кремом или растительным маслом. Яблочную кашу на 15–20 мин наложите на лицо. Маску смойте прохладной водой.

- Медленно помешивая, добавьте к яичному белку 1 ч. ложку яблочного сока. В три слоя (каждый раз предыдущий 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.

- Натрите на мелкой терке одно сочное спелое яблоко (можно нарезать его кубиками). 1 ст. ложку мякоти на 2–3 мин опустите в 40 мл кипящих сливок, после чего дайте настояться 30 мин. Кубики отварите до образования густой кашицы. Добавьте взбитый белок. Нанесите на лицо и шею на 20–30 мин, смойте прохладной водой.

- Смешайте 2 ст. ложки протертого кислого яблока с 1 ч. ложкой крахмала или толокна, нанесите на кожу на 15–20 мин. Смойте теплой водой.

- Смешайте 1 ст. ложку кашицы из печеного яблока со 1 ст. ложкой взбитого белка. Нанесите на лицо на 15–20 мин, смойте прохладной водой.

//-- Маски для сухой кожи --//

- Смешайте 2 ч. ложки творога с 1 ч. ложкой яблочного сока, добавьте половину желтка и 1 ч. ложку камфорного масла, все это хорошо размешайте. Наложите на 15–20 мин и смойте сначала теплой, потом холодной водой.

- Разотрите 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой яблочной кашицы до получения однородной смеси. Полученный крем нанесите на лицо на

20–30 мин, 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 мин, 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 мин. Эта маска рекомендуется для ухода за кожей лица и шеи зимой.

//-- Маски омолаживающие --//

- Свежее или вареное яблоко разотрите, добавьте несколько капель оливкового масла и 1 ч. ложку меда.

- Натрите яблоко на мелкой терке, кашицу 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 мин, смойте теплой водой.

- Маска против морщин. Смешайте равные доли натертого кислого яблока и моркови и нанесите на 20–30 мин 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 0,5 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 XXI века пришли к выводу, что действительно вино и виноград 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, молекулярный 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, выбрали 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 мин. 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.

Сода: питает и отбеливает

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, 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 натрите его, добавьте 1 ст. ложку крахмала и 1 ч. ложку соды, перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20–30 мин смойте прохладной водой.
- Яблочная маска. Возьмите 1/2 яблока, очистите от кожицы 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 мин.
- 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 мин 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 мин 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 мин 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 мин.

- 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 мин 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 мин смойте теплой водой.

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

Часть 2

Лифтинг для декольте и бюста

Подготовительный этап

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть при помощи следующих эфирных масел: сандал, роза, нероли, лаванда. Вы можете принимать ванны с эфирными маслами, можно наносить на кожу смеси с транспортными маслами.

Приведу в пример несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

Аромаванна

Это очень простой и популярный способ применения эфирных масел для того, чтобы сделать себя еще привлекательнее. Помимо релаксирующего воздействия ванны могут оказать и лечебное. И в том и в другом случае необходимо руководствоваться некоторыми правилами.

- Ванну следует принимать часа через два после еды и за час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванне!

- Необходимо предварительно вымыться в душе. Благоприятно может повлиять СПА-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Из первой главы вы почерпнули некоторые сведения о том, как и чем мы дышим. Сейчас настало время добавить, что 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 перед сеансом такого своеобразного «кожного» дыхания.

- Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Достаточная температура воды – 35–40°C.

- Достаточная дозировка – 8 капель эфирного масла на полную ванну воды. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку наполовину.

- 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 ванне). 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 капли масла сандала и 2 капли масла розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода в ванне немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 мин, после чего ополаскиваться под душем не обязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность, походите после такой ванны 15 мин обнаженной – ваша кожа должна досохнуть естественным образом.

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

- Растирания после ванны и душа. Эти растирания помогут вам увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшать 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 масла нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки.

- Разглаживающая смесь. Две капли масла розмарина + 1 капля масла лаванды + 1 капля масла лимона + 2 капли масла герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешать, втирать 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 гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею плечи, шею и грудь, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут ваши руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

- 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 масла бергамота, перемешайте и намазывайте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите массажер, массажную рукавичку либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь двадцатью круговыми движениями по и двадцатью против часовой стрелки. После этого хорошенько смойте гель с тела, слегка промокните себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с четырьмя каплями масла грейпфрута.

- Рецепт «Наяда». Эта процедура обеспечивает вашу кожу полноценным питанием, обладает стимулирующим кровообращение эффектом, улучшает усвоение активных компонентов, способствует выведению шлаков. Приготовьте себе аромаванну.

Использовать при этом рекомендуется следующие масла в следующем количестве: 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:

- 3 капли масла можжевельника + 3 капли масла грейпфрута + 3 капли масла лимона + 3 капли масла лаванды.
- 4 капли масла розмарина + 4 капли масла грейпфрута + 2 капли масла лимона.
- 4 капли масла розмарина + 5 капель масла бергамота + 4 капли масла лаванды.

Разминка

Упражнение «Потягушки»

К сожалению, дорогие мои читательницы, с возрастом наш рост постепенно уменьшается. Но мы с вами можем вырасти. Когда ваши дети были маленькими, вы их гладили утром и вечером и что приговаривали? – «Потягунюшки-растунюшки...»

Настало время то же самое сказать себе любимой.

Цель упражнения

Разогреть мышцы, постараться растянуть верхнюю часть тела и укрепить спинную мускулатуру. Это упражнение поможет вернуть ваш изначальный рост, а также ощутить свободу, гибкость и легкость.

Как выполнять

1. Встаньте на цыпочки.
2. Представьте, что вытянетесь за прекрасным яблоком, которое висит во-о-он на той ветке. Быстро вытягивайте вверх то правую, то левую руку, приговаривая:

«Потягунюшки-растунюшки, а ручки – хватунюшки».

3. При каждом выпаде руки сжимайте энергично кисть в кулак, представляя, что вы срываете плод (рис. 67).



Рис. 67

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте по 5 хватательных движений каждой рукой.
- Постепенно доведите количество движений до 20 каждой рукой.
- Старайтесь наращивать темп и выполнять упражнение энергично.
- В дальнейшем выполняйте по 10 хватательных движений каждой рукой, начиная с медленного темпа. Постепенно разогревая мышцы, наращивайте темп.

Упражнение «Восточный танец»

Никуда не уйти нам от восточных мотивов! Да, дорогие мои читательницы, Восток сейчас дело не только тонкое, но и модное. От себя хочу добавить, что еще и полезное.

Так что представляем себя восточной красавицей с высокой грудью и горделивой осанкой, которая танцует затейливый танец для своего господина.

Цель упражнения

Сделать осанку красивой, укрепить мышцы груди. Помимо всего прочего это упражнение подарит вам ощущение изящества и гибкости, оно поможет тонизировать мышцы верхней части тела.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, голову держите ровно.
2. Руки спокойно опустите вниз вдоль туловища.
3. Медленно поднимайте кисти рук вверх, зафиксируйте на максимальном подъеме (рис. 68).



Рис. 68

4. С подъемом кистей постепенно напрягайте мускулатуру рук и груди.
5. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте 3–7 раз в день.
- Рекомендуется средний темп.
- Следите за напряжением мышц!

Упражнение «Качели»

Настоящие деревянные качели сейчас можно встретить, пожалуй, только в Кижях. Если вы качались на таких, то знаете, что ощущения эти незабываемы! Вот вы отталкиваетесь ногами и летите вместе с ветром. Такие ощущения полета я помню только из детских снов и от качания на удивительных деревянных качелях в сказочном городе под названием Кижь.

Будем, дорогие мои читательницы, выполнять это упражнение с позитивным настроением и постараемся вспомнить те детские ощущения легкости, беззаботности и полного счастья.

Цель упражнения

Укрепить мышцы шеи и спины, расслабить руки и грудные мышцы. Это упражнение поможет сделать грудь более упругой.

Как выполнять

1. Поставьте ноги чуть шире плеч.
2. Наклонитесь вперед. Спину при этом держите параллельно полу.
3. Качайте руками вправо-влево, голова должна следовать за руками (рис. 69).



Рис. 69

4. Закройте глаза и представьте себя качающейся в жаркий летний день под прохладными березами на деревянных качелях.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение, делая по 5 махов каждой рукой.
- Через неделю попробуйте увеличить постепенно количество махов.
- Доведите количество махов до 20 каждой рукой.
- Можете выполнять это упражнение ежедневно, делая от 5 до 20 махов каждой рукой, в зависимости от настроения.
- Рекомендуется выполнять упражнение в среднем темпе.

Основной комплекс

Упражнение «Мисс Лучезарность»

Я уже говорила о пользе улыбки. От улыбки не только «хмурый день светлей». От улыбки зависит наш общий жизненный настрой на успех. Улыбкой и смехом мы привлекаем к себе счастье и удачу. Улыбка поможет нам не только укрепить мышцы лица, она способна также тонизировать мышцы груди и шеи. Вы спросите, а как же мимические морщины? Дорогие мои, мимические морщинки от улыбки выглядят на наших лицах как солнечные лучики, а вот строгие морщины между бровями – как ледяные сосульки. Так что не сдерживайте положительных эмоций! Не бойтесь наслаждаться жизнью и улыбаться своим наслаждениям!

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди и щек.

Как выполнять

1. Улыбнитесь широко, как только можете, только следите, чтобы улыбка не превратилась в оскал.
2. Положите кончики пальцев на лицо, как бы обрамите лицо пальцами (рис. 70).



Рис. 70

3. Теперь попробуйте улыбнуться еще шире, напрягая при этом шею и грудь.

4. Когда вы почувствуете сильное напряжение грудных мышц, сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте это упражнение 3–5 раз в день.
- Рекомендуется делать перед зеркалом, не торопясь.

Упражнение «Тяжелый груз»

Я знаю, что тяжелых грузов у всех нас и в жизни хватает. Мне кажется, что их даже чересчур много. Настала пора нам с вами, дорогие мои читательницы, избавить себя от ненужного и тяжелого бремени лишних морщин, лишних килограммов, лишних лет и отрицательных эмоций.

Цель упражнения

Укрепить грудную мускулатуру, восстановить форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Согните руки в локтях, при этом ладонь каждой руки должна «обнимать» локоть противоположной.
3. Поднимите скрещенные руки до уровня груди (рис. 71).



Рис. 71

4. Теперь поднимайте скрещенные руки выше, одновременно препятствуя этому кистями.

5. Когда руки окажутся над головой, зафиксируйте их и максимально напрягите мышцы рук и шеи, сосчитайте до пяти, представляя при этом, что вы подняли у себя над головой весь ком накопившихся проблем и отрицательных эмоций.

6. Расцепите руки и резко швырните вперед, представляя, как вы очень далеко выбрасываете все лишнее для вас и ненужное.

7. Расслабьтесь, встряхните руки.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5 раз в день.
- Далее попробуйте, постепенно наращивая темп, довести количество упражнений до 15–20 в день.
- Упражнение можно выполнять не только в качестве гимнастики, но и в качестве психологического тренинга – помните, что с помощью этого упражнения вы можете превосходно избавиться от всего негатива, накопленного за день в общественном транспорте, на работе, на родительском собрании.

Упражнение «Царевна-Лебедь»

Продолжаем осваивать воздушное пространство. Да, опять попробуем полетать. На сей раз представим себя настоящей Царевной-Лебедью, именно такой, у которой «месяц под косой блестит, а во лбу звезда горит; а сама-то величава, выступает, будто пава; а как речь-то говорит, словно реченька журчит». Что? У вас косы нет? Значит, месяц блестит на том месте, где когда-то была коса. В конце концов, вдруг вы снова начнете отращивать волосы. Какие наши годы?! Мы же молодеем на глазах!

Цель упражнения

Укрепить большие и малые грудные мышцы.

Как выполнять

1. Вставьте прямо, ноги слегка расставьте, голову держите ровно.
2. Вытяните руки в стороны, развернув их ладонями кверху (рис. 72).



Рис. 72

3. Отведите одновременно обе руки назад, сосчитайте до трех и верните руки в горизонтальное положение.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5–10 раз в день.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 20 в день.
- Попробуйте постепенно наращивать темп.
- Выполняйте упражнение с ощущением полета.

Упражнение «Замок»

Итак, мы с вами отбросили лишние годы и отрицательные эмоции далеко и надолго. Теперь мы повесим защитный замок, который не даст всякой дряни проникнуть в наше сердце и разрушить его.

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы, восстановить форму груди и красивый абрис предплечий.

Как выполнять

1. Соедините кисти рук перед собой на уровне груди так, чтобы углубления между большим и указательным пальцем соединились – у нас получился «замок» (рис. 73).



Рис. 73

2. Слегка поднимите локти и с силой сжимайте руки – тем самым мы укрепляем нашу

защиту от негативного влияния внешнего мира.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 3 раза в день.
- Далее попробуйте довести количество упражнений до 10–12 в день.
- Рекомендуется выполнять 5–7 раз в день.

Упражнение «Кувшин воды»

От наших полетов во сне и наяву вернемся с вами к восточным мотивам. Как худенькие и стройные восточные красавицы носят воду? Они носят ее на голове или на плече. Мы с вами будем нести кувшин с водой на голове. Не волнуйтесь, кувшин нам не понадобится, представьте, что сосуд с живительной влагой – это ваши руки.

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Это упражнение поможет вам улучшить осанку.

Как выполнять

1. Соедините ладони над головой, представьте, что это – ваш сосуд с водой.
2. Плечи отведите слегка назад, выпрямитесь (рис. 74).



Рис. 74

3. Поверните голову влево, левый локоть при этом отведите назад.

4. Вернитесь в исходное положение.

5. Поверните голову вправо, отведите назад правый локоть.

6. Вернитесь в исходное положение, опустите руки и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Это упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.
- Выполняйте по 5–10 поворотов в каждую сторону.
- Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение «Весы»

Сейчас мы с вами будем своими руками моделировать не только свою красоту, но и жизненное равновесие.

Цель упражнения

Придать груди такую форму, какая у нее была в молодости, укрепить грудные мышцы.

Как выполнять

1. Вытяните руки вперед, ладони направьте вверх.
2. На каждую ладонь положите по толстой книге (рис. 75).



Рис. 75

3. Не опуская руки, отведите их через стороны назад, старайтесь при этом сохранять равновесие наших «весов».

4. Вернитесь в исходное положение.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 20 в день.
- В дальнейшем варьируйте количество упражнений – от 7 до 20 в день.
- Рекомендуются выполнять упражнение в среднем темпе.

Упражнение «Ножницы»

Многие ученые считают, что вокруг человека существует определенное поле, положительный или отрицательный заряд которого зависит от внешних воздействий: нагрубили вам в магазине – вокруг вас поле с отрицательным зарядом, которое ничего хорошего вам не принесет.

Вам позвонил ваш взрослый ребенок и сообщил, что соскучился по вам, – поле приобретает позитивный положительный заряд. Каким же образом можно поменять полярность нашего поля в нужном направлении?

Ученые утверждают, что прохладный душ прекрасно восстанавливает «плюс» нашего поля.

Я бы для верности посоветовала вам выполнять это упражнение. Представьте, что ваши руки – это острые ножницы, которые способны энергично разрезать на мелкие кусочки поле с отрицательным зарядом.

Цель упражнения

Размять грудные мышцы, укрепить осанку, растянуть и укрепить мускулатуру груди.

Как выполнять

1. Поставьте ноги вместе, расслабьте плечи.
2. Вытяните руки горизонтально в стороны ладонями вниз.
3. Энергично скрещивайте вытянутые руки перед грудью, чередуя: то левая над правой, то правая над левой (рис. 76).



Рис. 76

Дополнительные рекомендации

- Следите за осанкой и напряжением грудных мышц!
- Начинайте выполнять упражнение в среднем темпе, постепенно темп наращивайте.

Упражнение «Сильная женщина»

В чем наша сила, дорогие мои читательницы? Кто-то из великих сказал, что наша сила в нашей слабости. Я бы добавила, что еще наша сила – в оптимизме, жизнелюбии и неувядающей красоте.

Поэтому давайте этим упражнением еще более упрочим нашу самую «страшную силу» – красоту.

Цель упражнения

Укрепить большие и малые грудные мышцы.

Как выполнять

1. Поставьте ноги вместе.
2. Возьмите в руки книгу, поднимите ее на уровень груди (рис. 77).



Рис. 77

3. Начинайте с силой сжимать книгу, постепенно усиливая напряжение.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день.
- После этого доведите количество упражнений до 10 в день.
- Когда привыкните к этому упражнению, попробуйте выполнять его в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее чередуйте ускоренный ритм с обычным: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Прекрасная маркиза»

Конечно, все помнят с детства забавную песенку в исполнении Леонида Утесова про то, как у прекрасной маркизы было все хорошо. Представьте, что вы – самая прекрасная маркиза на свете. У вас, в отличие от героини песни, ничего не сгорело, а действительно все хорошо. Вы сидите у окна своего замка, склонив голову на подоконник и наблюдая, как самые прекрасные рыцари сражаются за честь стать вашим фаворитом.

Цель упражнения

Укрепить мышцы шеи и груди. Это упражнение поможет улучшить осанку и избавиться от двойного подбородка.

Как выполнять

1. Поднимите локти на высоту плеч, положите кисти одна на другую – у нас получился импровизированный подоконник.

2. Нажимайте подбородком на руки, одновременно сопротивляясь этому нажиму руками (рис. 78).



Рис. 78

3. Постепенно наращивайте напряжение.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц выполняйте упражнение 5–7 раз в день.
- Затем увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- Упражнение рекомендуется выполнять в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Ласточка»

Летом эти юркие и подвижные птички радуют наш глаз. Нас притягивает к себе их строгое и одновременно яркое оперение. В английских сказках ласточка является воплощением элегантности. Почему бы и нам не стать самой элегантностью, если это так просто сделать при помощи простых упражнений?!

Цель упражнения

Укрепить мускулатуру верхней части туловища. Это упражнение отлично восстанавливает форму груди.

Как выполнять

1. Лягте на живот, вытянитесь, ноги вместе.
2. Соедините руки за головой в замке.
3. Поднимайте корпус и голову вверх, стараясь при этом развести локти в стороны (рис. 79).



Рис. 79

4. Зафиксируйте точку максимального подъема, медленно опуститесь и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 3 раза в день.
- Далее постепенно увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- Затем выполняйте упражнение 5–10 раз в день.
- Следите за тем, чтобы ноги были соединены вместе и плотно прижаты к полу.

Упражнение «Горка»

Приходилось ли вам зимой заливать катальную горку для детей? Конечно, бывало такое. Катание с горок – любимейшая детская забава, которая доставляет столько радости и веселья.

А сами вы давно катались с горки? Вы скажете, что «не солидно» и «возраст не тот». А я вам отвечу, что такими ненужными мыслями вы прибавили себе сразу года три. Поэтому давайте забудем о годах и не будем «добирать» солидность. К чему она нам? Ведь мы же с каждым днем молодеем. А когда выпадет снег, обязательно прокатитесь с горки и поймите ощущение того куража, которое у вас было в молодости. А сейчас мы начинаем «строить горку».

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Это упражнение способствует восстановлению первоначальной формы груди.

Как выполнять

1. Упритесь руками в сиденье стула, ваше тело при этом должно находиться под углом 45° от пола (рис. 80).



Рис. 80

2. Отжимайтесь, задействуя при этом мышцы рук и груди, нижнюю часть туловища держите неподвижной.

Дополнительные рекомендации

- Следите за тем, чтобы наша «горка» была ровная и прямая.
- Первые две недели выполняйте упражнение 3 раза в день, не торопясь.
- Попробуйте увеличить количество «отжимов» до 20 в день.
- В дальнейшем выполняйте упражнение в зависимости от настроения и физического состояния: от 3 до 20 раз.

Упражнение «Неваляшка»

Нет, мы не будем с вами празднично валяться. Мы будем это делать с пользой для нашей красоты и нашего здоровья.

Цель упражнения

Расслабить мышцы позвоночника и тонизировать мышцы груди. Это упражнение помогает восстановить упругость груди.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища, ладони «смотрят» вниз.
2. Поднимайте к груди согнутые в коленях ноги, старайтесь при этом напрягать только мускулатуру груди, плечи и руки старайтесь держать неподвижными (рис. 81).



Рис. 81

3. Спокойно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5 раз в день.
- Далее, постепенно наращивая темп, наращивайте и количество упражнений до 20 в день.

Упражнение «Водоворот»

В беспечном детстве мы стояли на мосту, смотрели на протекающую под нами реку, водовороты которой привлекали наше внимание особо. Казалось, что вся жизнь такая длинная и такая прекрасная. С возрастом нас захлестнул водоворот забот, проблем и суеты. Давайте попробуем из него выбраться! И пусть ваша жизнь течет размеренно и неспешно. А водоворот вы можете себе и сами устроить, когда вам вздумается.

Выполняя это упражнение, представляйте себе теплый летний день и реку, которая вовлекает в свой водоворот все ненужное вам: лишние годы, плохое настроение, негативные эмоции.

Цель упражнения

Укрепить спинные и грудные мышцы.

Как выполнять

1. Встаньте: ноги на ширине плеч, спину и голову держите прямо.
2. Вытяните руки в стороны.
3. Вращайте руками сначала вперед, затем назад (рис. 82).



Рис. 82

Дополнительные рекомендации

- Следите за напряжением мышц груди!
- Постепенно наращивайте темп упражнения, варьируя его в дальнейшем от среднего к быстрому.

Упражнение «Бабочка»

Бабочки – воплощение красоты и беспечности. К сожалению, жизнь, а соответственно, и красота их очень быстротечны. Мы же с вами при помощи этого упражнения будем продлевать и то и другое.

А теперь выбираем образ. Вы какая бабочка? Ночной Мотылек? Отлично! А вы – Павлиний Глаз? Тоже замечательно! А теперь взмахиваем крылышками, отталкиваемся от земли с ее насущными проблемами и резвимся над благоухающими цветами под ласковыми лучами солнца.

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди, улучшить и укрепить осанку. Это упражнение способствует поддержанию «естественного бюстгальтера».

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Согните руки в локтях, положите пальцы на плечи (рис. 83).



Рис. 83

3. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте упражнение в среднем темпе.
- Первые 10 дней выполняйте по 10 вращательных движений вперед и назад.
- Затем увеличьте количество движений до 20.

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Снова окунемся в воспоминания нашего беспечного детства.

Вспомним героя сказки Кэрролла. Если вы помните стишок, про то, как «Шалтай-Болтай сидел на стене...», то, выполняя это упражнение, можете ритмично декламировать – это улучшит ваше настроение, а хорошее настроение – залог эффективного действия лифтинг-гимнастики.

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы, восстановить прежнюю форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Захватите ладонями запястья.
3. Напрягая мышцы рук и груди, двигайте нашу «шалтай-болтальную конструкцию» назад-вперед (рис. 84).



Рис. 84

Дополнительные рекомендации

- Выполняя это упражнение, не наклоняйте корпус вперед!
- Постепенно наращивайте темп.

Упражнение «Жираф»

Помните, у Гумилева:

...Далеко, далеко, на озере Чад
Изысканный бродит жираф.
Ему грациозная стройность и нега дана,
И шкуру его украшает волшебный узор,
С которым равняться осмелится только луна,
Дробясь и качаясь на влаге широких озер.

Вот с таким волшебным и сказочным ощущением мы будем выполнять это упражнение.

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Это упражнение помогает поддерживать красивую форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Поднимите правую руку вверх, зафиксируйте, сосчитайте до пяти и опустите (рис. 85).



Рис. 85

3. То же самое проделайте с левой рукой.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте упражнение в среднем темпе.
- Первые две недели выполняйте по 10 подъемов каждой рукой.
- Постарайтесь увеличить количество подъемов до 20.

Упражнение «Страус»

Мы не будем с вами прятать голову в песок, напротив, будем встречать все трудности с гордо поднятой головой и во всеоружии.

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди и спины. Это упражнение помогает вернуть красивую осанку.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги вместе.
2. Начните выполнять неглубокие приседания, спину слегка подав вперед. Голову следует держать прямо (рис. 86).



Рис. 86

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте по 20 неглубоких приседаний в день.
- В дальнейшем доведите количество приседаний до 50 в день.
- Далее варьируйте количество приседаний от 20–50 в зависимости от настроения и физического состояния.
- Следите за осанкой!

Упражнение «Цветок»

Представьте, что вы – прекрасный цветок, который на рассвете тянется к ласковому солнышку. Очень скоро этот цветок раскроется и удивит весь окружающий мир своей красотой и благоуханием.

Цель упражнения

Укрепить и растянуть мышцы груди. Этого упражнение благотворно влияет на позвоночник и спинные мышцы.

Как выполнять

1. Встаньте на колени.
2. Вытяните руки вверх над головой.
3. Слегка прогнитесь, зафиксируйте это положение и сосчитайте до пяти (рис. 87).



Рис. 87

4. Выпрямитесь, встряхните руки, повторите упражнение.

Дополнительные рекомендации:

- Первые 10 дней выполняйте это упражнение 5 раз.
- Постепенно количество упражнений доведите до 15.
- Затем выполняйте 10–15 раз в день.

Упражнение «Аист на крыше»

Эта птица сейчас встречается только в экологически чистых районах. Попробуйте представить себя белоснежной гордой птицей, которая стоит в гнезде на крыше симпатичного деревенского домика и неторопливо оглядывает родные просторы.

Цель упражнения

Сделать осанку идеальной, укрепить мышцы «естественного бюстгалтера».

Как выполнять

1. Встаньте прямо, голова слегка приподнята.
2. Слегка согните в колене правую ногу, носок этой ноги приложите к щиколотке левой ноги, руки для равновесия расставьте в стороны (рис. 88).



Рис. 88

3. Постепенно напрягайте мышцы всего тела, особенно следите за мышцами предплечий и груди.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до 10 и расслабьтесь.

5. Прodelайте то же самое, стоя на левой ноге.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение по 5 раз на каждой ноге в следующем темпе: 10 с – напряжение, 5 с – расслабление.

- Затем постепенно увеличьте количество упражнений до 10 на каждой ноге.

- Следите за мышечным напряжением.

Упражнение «Колодец»

Лето, жара, очень хочется пить. Самое простое – подойти к магазину и купить минеральной воды. Но никакая минералка не сравнится по вкусу, прохладе, свежести и бодрящим свойствам с колодезной водицей.

Это упражнение, дорогие мои читательницы, способно не только улучшить ваши формы, но и вернуть душевное равновесие.

Цель упражнения

Укрепить большие грудные мышцы, «выровнять» осанку.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.

2. Медленно отведите правую руку в сторону, сгибая ее в локте, ладонь с вытянутыми пальцами при этом движется вдоль тела (рис. 89). Зафиксируйте это положение и опустите руку вниз.



Рис. 89

3. То же самое движение повторите левой рукой.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день.
- Постепенно наращивайте темп и доведите количество упражнений до 20 в день.
- Следите за тем, чтобы в момент подъема одной руки другая не шевелилась.

Упражнение «Кран»

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы и мышцы спины. Это упражнение повышает гибкость и дает ощущение легкости.

Как выполнять

1. Сядьте на стул, выпрямитесь.
2. Возьмите в руки книгу, сожмите ее между ладонями.
3. Руки вытяните вперед так, чтобы мышцы были напряжены, медленно поднимайте руки вверх.
4. Зафиксируйте руки в вертикальном положении, сосчитайте до пяти, опустите руки и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 3–5 раз в день.
- Затем постепенно доведите количество упражнений до 10.
- Рекомендуется выполнять упражнение в среднем темпе.

Часть 3

Лифтинг для тела

Уникальная лифтинг-система для тела – система Джозефа Пилатеса

Все новое – это хорошо забытое старое. История системы пилатес еще раз подтверждает эту аксиому. Эта система была разработана почти сто лет назад.

Отцом этой уникальной гимнастики является Джозеф Убертус Пилатес. Он родился недалеко от Дюссельдорфа в Германии. Как это часто случается, люди, добивающиеся чего-то в жизни, в детском возрасте бывают слабыми и болезненными. Маленький Джозеф часто болел, страдал рахитом, астмой, ревматизмом. Став школьником-подростком, он начал изучать различные системы физической культуры – от йоги до методов оздоровления Древней Греции и Рима. Он занимался гимнастикой, плаванием, лыжами.

К юношескому возрасту Джозеф настолько окреп, что добился значительных успехов в плавании, прыжках в воду, гимнастике. Юноша начал разрабатывать собственную программу физического совершенствования и укрепления тела. Позднее он назвал эту методику «Искусство контроля» (The Art of Contrology).

В 1912 году Пилатес сменил немецкое гражданство на английское и стал профессиональным боксером и одновременно детективом Скотланд-Ярда. Во время Первой мировой войны английские власти интернировали его из-за национальности. Пилатес проявил себя и в этой ситуации как исключительно сильный человек – в ланкастерском лагере он обучал заключенных борьбе и самообороне.

На острове Мэн, работая санитаром в госпитале, Пилатес решил всерьез заняться вопросами физической культуры и спорта. Для раненых с повреждениями опорно-двигательного аппарата он создал систему тренажеров в виде пружин, прикрепляющихся к кроватям – они получили название «универсальные исправители».

Позднее на базе этих устройств врачи разработали программу занятий по методике Пилатеса на тренажерах – именно она помогает реабилитироваться спортсменам, военным и людям, получившим серьезные травмы и ранения.

Первая мировая окончилась, Пилатес вернулся в Германию. Он продолжает активную работу по развитию своих методик, сотрудничает с самыми прогрессивными специалистами в области культуры движения, преподает полицейским Гамбурга физическую подготовку. Однако после предложения немецких властей работать на вермахт, Пилатес покидает страну и в 1926 году эмигрирует в Нью-Йорк. Именно в Соединенных Штатах Джозеф вместе с женой открыл свою первую школу.

Большим успехом его система пользовалась у танцоров и балетмейстеров, по ней занимались Марта Грекам и Джордж Баланчин, Рудольф Сен-Дени, Тед Шон, Эльвин Эили, Ханья Хопьм, Джером Роббинс и их ученики.

В 1945 году вышла книга Джозефа Пилатеса «Возвращение к жизни». В название книги автор вложил смысл нового метода упражнений: здоровый образ жизни с помощью «пробуждения тела через движение и сознания – через осознанную мысль». Цель книги – помочь людям достигнуть крепкого здоровья, базируясь на уравнивании физических, умственных и духовных качеств человека.

К сожалению, долгие годы система Пилатеса была известна только профессиональным танцорам, военным и людям, профессии которых были связаны с риском. Только в 1970 году с этим методом познакомилась англичане: Алан Хердман обучался у последователей Пилатеса – Рона Флетчера и Каролы Тир, и открыл свою студию в Лондоне. Сейчас она

является самым известным мировым центром по изучению системы Пилатеса.

Джозеф Пилатес разработал 34 упражнения, а на сегодняшний день их создано уже около 500. В 90-е годы XX века, когда фитнес-индустрия зашла в тупик в создании новых оздоровительных и тренировочных программ, метод Пилатеса стал той соломинкой, за которую ухватились специалисты, а за ними и звезды. На сегодняшний день в США открыто около 1700 «пилатес-студий», в Англии – 520. В Москве в 2003 году открылся первый Институт Пилатеса в России.

Так чем же хороша эта система? Занятия по системе Пилатеса:

- тонизируют мышцы;
- развивают равновесие;
- развивают дыхательную систему;
- укрепляют мышцы пресса и спины;
- улучшают гибкость и подвижность суставов;
- улучшают телосложение;
- помогают бороться с депрессией и противостоять стрессу;
- делают ваши движения легкими и грациозными.

Очень важно, что занятия по системе Пилатеса не отнимают много времени. Достаточно заниматься 10–15 мин в день, ваше тело станет идеальным и без изнурительных тренировок. Минимальные затраты времени и максимальная польза – вот девиз современного человека и современной гимнастики.

Помимо прочего, упражнения строятся так, что на сердечно-сосудистую систему приходится минимальная нагрузка. Поэтому пилатесом можно заниматься в любом возрасте. Сам Джозеф Пилатес успешно выполнял свои упражнения и был в прекрасной физической форме и в 80 лет. Можно попробовать со временем побить рекорд отца-основателя этой системы.

Принципы пилатеса

Дыхание

Упражнения пилатеса выполняются в совокупности с правильным дыханием. Да, не удивляйтесь: правильная гимнастика и правильное дыхание – вот что сделает вашу фигуру идеальной.

Вы уже поняли, что бывает правильное дыхание, а бывает – неправильное. К сожалению, большинство дышит неправильно. Мы влезает в узкие джинсы, пуговица на которых застегивается еле-еле, впахиваем себя в юбку на размер меньше нужного, на званый вечер надеваем платье, в котором мы дышать боимся, а то друзья и знакомые смогут лицезреть наше округлившееся от салатов и «горячего» пузико.

Что мы имеем в итоге? Мы имеем НЕправильное грудное дыхание. При таком дыхании расширяется главным образом верхняя часть грудной клетки, и связано оно преимущественно с работой мышц, поднимающих плечи, ключицы, лопатки и ребра. Грудная клетка расширяется очень незначительно, и только в верхней части,

соответственно, и легкие на вдохе расширяются мало. Имейте в виду, что для подъема плеч, ключиц и лопаток требуются большие затраты сил; мышцы, участвующие в дыхании, слишком напрягаются и поэтому быстро утомляются.

В результате при верхнегрудном дыхании количество воздуха, поступающее в легкие при вдохе, минимально, а напряжение дыхательного акта – максимально. Это приводит к учащению дыхания, слишком высокому положению гортани и напряжению голосовых связок.

Дорогие барышни, работающие учителями, экскурсоводами, дикторами, телефонными диспетчерами! Теперь вы понимаете, почему после работы вы чувствуете себя как выжатый лимон – вы просто НЕправильно дышите!

Некоторые из нас, особо одаренные, могут дышать так называемым боковым способом. При нем грудная клетка расширяется, в основном, в стороны и воздухом наполняются преимущественно средние сегменты легких. Однако при боковом дыхании сильно втягивается низ живота, а это вредит работе органов пищеварения. Тем не менее, такое дыхание является более здоровым и менее утомительным.

Наши любимые мужчины дышат животом – это так называемое брюшное дыхание, при нем наиболее интенсивно работает диафрагма, а помогают ей мышцы брюшного пресса. Между прочим, при таком дыхании проводится своеобразный массаж внутренних органов: печени, селезенки, кишечника, но верхние и средние отделы легких практически не задействованы.

Таким образом, самое правильное – смешанное дыхание. Именно оно является полным и наиболее эффективным.

А теперь попробуем начать дышать правильно! Сделайте выдох и задержите дыхание до предела, когда уже очень захочется глотнуть воздуха. Затем медленно вдыхайте через нос, считая при этом до девяти. При этом контролируйте, чтобы на счет «один, два, три» воздух вошел в живот (живот при этом слегка округляется, растет), на счет «четыре, пять, шесть» вдохните грудью (грудная клетка расширяется), на счет «семь, восемь, девять» у вас приподнимаются плечи, а живот слегка втягивается. У вас получился полный вдох.

Полный выдох надо делать в той же последовательности: мышцы живота расслабляются, грудная клетка опускается, плечи опускаются.

Попробуйте несколько недель делать по 2–3 полных вдоха и выдоха в день. Не забывайте задерживать дыхание! В течение месяца можно довести количество полных вдохов до 10–12 в день. Тренировать правильное дыхание лучше всего натошак.

На работе перед обеденным перерывом вы можете попробовать сделать парочку несложных дыхательных упражнений, развивающих правильное дыхание.

- Сидя на стуле, сделайте глубокий вдох и медленно выдыхайте через нос, отмечая по часам с секундной стрелкой или по своему ритмичному счету продолжительность выдоха. По мере тренировки выдох должен удлиняться примерно на 2–3 с каждую неделю. Однако не надо удлинять его через силу, задыхаясь.

- Сидя на стуле, сделайте прерывистый вдох через нос. У вас должны получиться 3–4 вдоха с небольшими выдохами между ними, причем каждый следующий вдох должен быть глубже предыдущего. Затем на 2–4 с задержите дыхание и быстро и сильно выдохните через широко раскрытый рот. Повторите 3 раза.

Можно пойти и по другому пути. Именно по нему уже несколько лет уверенно и успешно движется Мадонна – она занимается дыханием по системе йогов. Йога содержит великое множество пранаям – методов контроля дыхания. Этим пранаямам не одна тысяча

лет, и в большинстве случаев новоизобретенные дыхательные техники опираются именно на древнее йогическое знание, поскольку правильное дыхание – один из пяти фундаментальных принципов йоги.

Комплекс дыхательных упражнений от Мадонны

1. Сядьте на пол, выпрямите спину, скрестите ноги. Для лучшей концентрации, выполняя эти упражнения, можно закрыть глаза. Руки вытяните перед собой и сомкните в замок. Вдохните глубоко и медленно, отводя при этом плечи назад и касаясь руками груди. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполните 6–10 раз.

2. Сядьте на пол, скрестив ноги, руки поднимите до уровня груди и сомкните в ладонях. Глубоко и плавно вдыхайте, медленно поднимая руки над головой. Опуская руки, плавно выдыхайте. Выполните 6–10 раз.

3. Лягте на живот, вытянув руки вдоль туловища. Прогнитесь, приподнимая руки, ноги, голову и грудь, осуществляя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 2–5 раз.

4. Лягте на спину, положив руки вдоль туловища ладонями на пол, а ноги сомкнув. На вдохе медленно садитесь (можете помочь себе руками). Выпрямите спину и сделайте плавный вдох. Опираясь на руки, прогнитесь назад, выполняя при этом глубокий вдох. Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 3–7 раз.

5. Лягте на спину, как в предыдущем упражнении, немного согните ноги. Сделайте глубокий вдох, приподнимая при этом живот (можете помогать себе плечами и не отрывайте ступни от пола). Возвращаясь в исходное положение, плавно выдохните. Выполняйте 5–10 раз.

6. Встаньте, установив ноги на ширину плеч и вытянув руки перед собой. Начинайте делать медленный и плавный вдох, поднимая при этом руки. Когда руки будут над головой, задержите дыхание на несколько секунд и начинайте выполнять выдох, опуская руки до исходного положения. Выполняйте 7–10 раз.

7. Встаньте, раздвинув ноги шире плеч. Руки должны быть напряжены и вытянуты вдоль туловища. На вдохе начинайте заводить руки назад, сводя лопатки. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Выполняйте 10–15 раз.

Концентрация

Пилатес является интеллектуальной гимнастикой. Дело в том, что нам с вами предстоит не бездумно махать ногами, а обдуманно выполнять упражнения.

Поэтому в пилатесе очень важно сконцентрировать внимание. Вам предстоит наладить и установить прочную связь между телом и сознанием.

Качество выполнения упражнений значительно возрастет, если научиться концентрироваться на определенных зонах тела. Во время выполнения движения необходимо направить все внимание на мышцы, которые задействованы в данном упражнении.

В частности, методы пилатеса основаны на задействовании прямых и поперечных мышц живота. Сам Пилатес утверждал, что именно область пресса является главной зоной

источника энергии, и называл ее «каркасом прочности». Так что, когда будете выполнять упражнения, обязательно следуйте рекомендациям, касающимся пресса и дыхания. Именно этот «каркас» поддержит должным образом ваш позвоночник и убережет вас от так называемых поясничных срывов.

Для чего еще нужна концентрация? Конечно же, для того, чтобы полностью контролировать процесс выполнения упражнений. Вы должны знать, что движения пилатеса направлены на вытягивание и укрепление мышц, а этому способствует глубокое дыхание в каждой позе.

Пилатес схож с йогой особенной концентрацией внимания, направленной на процесс дыхания. Однако гимнастика пилатес более динамична и менее однообразна, нежели йога. К тому же концентрация внимания на упражнениях поможет «освободить» вашу многотрудную голову от насущных проблем, спасая вас тем самым от стресса, депрессий и плохого настроения.

Релаксация

Психологи определяют релаксацию, как «состояние бодрствования, характеризующееся пониженной психофизиологической активностью, которое ощущается либо во всем организме, либо в любой его системе».

Активизируя деятельность нервной системы, релаксация способна регулировать настроение и степень психического возбуждения. Это позволит нам ослабить или сбросить вызванное стрессом психическое и мышечное напряжение. Специалисты проводили тестирование добровольцев, имеющих достаточный опыт релаксации. Измерялись пульс, кровяное давление, регистрировались электроэнцефалограмма (биоэлектрические колебания, связанные с активностью мозга), уровень потребления кислорода и выделения углекислого газа, а также уровень лактата (молочной кислоты) в крови.

Электроэнцефалограмма показала состояние спокойствия, проявлявшееся в увеличении количества альфа-волн. В ходе релаксации снижался уровень лактата в крови. Между прочим, по окончании релаксации уровень лактата в крови остается пониженным в течение некоторого времени, а затем довольно медленно возвращается к исходному. Эти данные согласуются с опытом многих людей, которые утверждают, что после релаксации в течение определенного времени они чувствуют себя спокойными и уравновешенными.

Психологи утверждают, что если наши нервы здоровы и мы работаем нормально, то после окончания работы мы автоматически должны почувствовать расслабление. Это своеобразная награда нашему вечно трудящемуся организму. Релаксация – это нечто, работающее внутри нашей нервной системы. Поэтому давайте будем полностью задействовать наши возможности. Это сделает нашу нервную систему такой крепкой, что тело будет автоматически переключаться с напряжения на расслабление. У каждой из нас выработается свой личный ритм жизни.

Именно благодаря релаксации вы сможете выполнять упражнения с должной плавностью. Представьте себе, что вы отправляетесь в плавание по тихой, спокойной, красивой реке. У вашего путешествия есть начало и есть завершение, как и у упражнений. Каждое упражнение ведет к следующему. Как и течение реки, ваше движение не прекращается, и конец одного упражнения является продолжением следующего.

Правильное выполнение упражнений – залог прекрасного результата

Техника пилатеса

Для того чтобы избежать болевых ощущений, и чтобы занятия при наименьших временных затратах были более эффективны, нам с вами необходимо разобраться в технике выполнения упражнений. Учтите, что техника эта значительно отличается от техники традиционных гимнастики, аэробики и фитнеса. Если традиционный подход разработан на основе выполнения упражнений с прямой, плоской спиной, то пилатес учитывает естественные изгибы позвоночника, а также особенности суставных мышц.

Важный аспект пилатеса – растяжка мышц. Необходимо иметь в виду, что цель занятий – это развитие мышц, обретение контроля над ними при максимальном удлинении тела во время растяжки.

Именно поэтому во время выполнения упражнения нужно растягивать верхнюю часть корпуса в направлении от таза и сохранять при этом устойчивое положение. В идеале таз и основание позвоночника должны остаться плотно прижатыми к полу и неподвижно удерживаться мышцами «центра силы» – живота.

Пилатес – отличное средство профилактики различных заболеваний спины. Это в 20 лет кажется, что поясницу «крутит» только у стариков. К сожалению, многие женщины, особенно во время беременности и после родов, испытывают боли в спине. Конечно, это очень неприятные ощущения. Давайте разберемся: что мы знаем о нашем позвоночнике? Позвоночный столб состоит из множества частей.

Важнейшими частями позвоночного столба являются мышцы спины, которые обеспечивают подвижность позвоночного столба, и позвонки, из которых состоит его остов. У каждого позвонка есть семь отростков, также участвующих в движении: четыре суставных отростка, два поперечных и один остистый. Между позвонками находится два сустава. Межпозвоночный диск состоит из пульпозного ядра, фиброзного кольца, а сверху и снизу он ограничен гиалиновой и замыкательной пластинками. Связки придают позвоночному столбу жесткость и эластичность. К связкам позвоночного столба относятся передняя и задняя продольные связки, межпоперечная, а также желтая, межкостистая и выйная связки.

Внутри позвоночного столба находится спинной мозг, окруженный тремя оболочками, от него отходят справа и слева нервные корешки. Все элементы позвоночного столба сопровождаются сосудами – артериями, венами и лимфатическими сосудами. Спинной мозг омывается ликворной жидкостью.

В какой же из всех перечисленных структур возникают первичные изменения, вызывающие боли в спине?

Вот что пишет об этом специалист, известный мануальный терапевт Виктор Ченцов [1 - Ченцов В. Первая скрипка позвоночника. Революционная методика лечения остеохондроза. СПб.; Питер, 2006.]:

Одни говорят, что первичные изменения возникают в мышцах спины. Это мнение породило новые методики лечения – миофасциальный релизинг, разнообразные гимнастики и даже целую науку – кинезиологию.

Другие считают, что все начинается с подвывихов (сублюксаций) и вывихов межпозвонковых суставов, что приводит к так называемым функциональным блокам.

Третьи произносят загадочные слова с неясным смыслом: «нарушение биомеханики позвоночного двигательного сегмента». А нарушается эта биомеханика якобы из-за целого комплекса воздействий.

Четвертые лечат костную структуру и называют себя остеопатами (по латыни *osteon* означает «кость»).

Пятые связывают проблемы, возникающие в позвоночнике, с прямохождением.

Шестые, и их большинство, считают, что первопричиной болей в спине является повреждение межпозвонковых дисков. Этот процесс называли остеохондрозом.

Так или иначе, если наш позвоночник и его мышцы будут достаточно укреплены, никакой остеохондроз нам не страшен. Многие упражнения пилатеса требуют хорошей подвижности позвоночника, особенно в поясничном отделе. Конечно же, это особенно сложно на начальном этапе освоения программы. Для развития подвижности этого отдела позвоночника, для достижения правильной техники выполнения перекатов на спине, необходимо с особым вниманием отнестись к упражнениям по скручиванию и раскручиванию позвоночника.

Ни в коем случае не пренебрегайте дыхательной техникой пилатеса! Во время выполнения упражнений нельзя дышать хаотично! Дышите, строго следуя рекомендациям. В противном случае упражнения могут вызвать боли в нижней части спины, и ваш пресс не настолько укрепитя, насколько этого хотелось бы.

Совет при вдохе «прижимать пупок к позвоночнику» очень важен, поскольку это не только значительно усилит и растянет мышцы нижней части спины, но также будет способствовать созданию плоской брюшной стенки.

Однако это не значит втягивать живот! Вы втягиваете живот, когда хотите влезть в джинсы на размер меньше – это вызывает сбой дыхания, а для пилатеса это противопоказано.

Прижимать живот нужно таким образом, чтобы были задействованы все мышцы как пресса, так и спины. При таком действии спина будет больше защищена от перегрузки. Дышать же следует не животом, а легкими.

У некоторых при выполнении упражнений возникают проблемы с шейным отделом позвоночника. Боли в этой области в большинстве случаев возникают из-за слабости мышц шеи или перенапряжения трапециевидных мышц и мышц плеча. Поэтому, когда вы будете делать упражнения в положении лежа, активнее следует задействовать мышцы брюшного пресса, а не шеи. Всегда опускайте голову и расслабляйтесь, если чувствуете, что прикладываете слишком много усилий для поддержания шеи. Если необходимо, подложите под шею маленькую жесткую подушку или валик, особенно на начальном этапе.

При выполнении упражнений очень важно положение лопаток. На это нужно обратить особенное внимание при сгибании и разгибании спины, при движении рук в любом направлении.

Это необходимо, чтобы исключить перегрузку мышц шеи и верхней части спины с

помощью вовлечения мышц пресса в начальную фазу каждого упражнения.

Чтобы достигнуть правильного положения лопаток, попробуйте свести их к центру спины, одновременно опуская вниз по направлению к копчику, чтобы лопатки оказались в так называемом стабилизированном положении.

Итак, шея и лопатки у нас стабилизированы. Теперь нам необходимо стабилизировать грудную клетку.

При обычном вдохе грудная клетка поднимается вверх и выдвигается вперед, стенка брюшного пресса при этом касается нижних ребер, и когда на вдохе ребра выходят вперед, растягиваются мышцы живота, что, в свою очередь, мешает удерживать в напряжении брюшной пресс и сохранять стабильное положение грудной клетки и таза.

На вдохе попробуйте сконцентрироваться на расхождении ребер в стороны и одновременном подъеме грудной клетки вверх к подбородку – удержите их от выдвижения вперед. Во время выдоха попытайтесь соединить обе части грудной клетки в центре, одновременно опуская ребра вниз по направлению к бедрам.

Рекомендации перед началом занятия

- Выберите удобную одежду. Однако она не должна быть мешковатой. Если она трикотажная и облегает ваше тело, вам будет проще следить за правильностью выполнения упражнений.
- Удобнее всего заниматься босиком. Ни в коем случае не надевайте обувь! Если у вас катастрофически мерзнут ноги, воспользуйтесь носками.
- Упражнения можно выполнять не раньше, чем через час после еды.
- После выполнения упражнений можно выпить воды или зеленого чая. Принимать легкую пищу рекомендуется не раньше, чем через час.
- При выполнении упражнений обязательно подложите под спину коврик, нетолстое одеяло, полотенце, чтобы ваша спина не испытывала болезненных ощущений.
- Начинайте осваивать упражнения постепенно: можно задаться целью изучать каждый день новое упражнение. Для этого хорошо подходит недельный курс, который приводится ниже.
- Если вы не очень хорошо себя чувствуете, не стоит мучить себя физическими нагрузками. Заниматься надо только в удовольствие.

Комплекс базовых упражнений

Упражнение «Качели»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы брюшного пресса.
- Тонизировать мышцы бедер, ягодиц, плеч и предплечий.
- Расслабить спину.

Как выполнять

1. Сядьте, согнув колени, поставив стопы на пол, ноги на ширине таза.

2. Обхватите бедра руками.
- 3 Выпрямите спину, потянитесь вверх, почувствуйте, как растягивается ваш позвоночник.
4. Помогая себе руками, поднимите ноги так, чтобы лодыжки были параллельны полу. Мышцы рук, ног и ягодиц должны быть напряжены (рис. 90).



Рис. 90

5. В этом положении сделайте медленный глубокий вдох.
6. Делая медленный выдох, прижмите живот к спине, слегка скруглите позвоночник, отклонитесь немного назад (рис. 91).



Рис. 91

7. Выпрямите спину на вдохе.
8. Повторите упражнение 5–10 раз.

Упражнение «Кабаре»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий.
- Тонизировать мышцы живота и ног.
- Наладить четкое ритмичное дыхание.

Как выполнять

1. Примите положение полулежа, обопритесь на предплечья.
2. Согните колени, вытянутые носки при этом должны едва касаться пола, ноги сжаты (рис. 92).



Рис. 92

3. Делая вдох, прижимайте живот к спине, а согнутые колени разверните вправо.
4. Делая выдох, выпрямите ноги по диагонали к корпусу. Не забывайте тянуть носки (рис. 93).



Рис. 93

5. Вдохните и согните колени.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. Точно так же выполните упражнение в другую сторону.
8. Выполните упражнение 6–10 раз в каждую сторону.

Упражнение «Ариэль»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы шеи и пресса.
- Сделать позвоночник более подвижным и сильным.
- Тонизировать мышцы предплечий и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки положите за голову.
2. Согните ноги в коленях, поднимите их так, чтобы лодыжки были параллельно полу. Не забывайте вытягивать носки!
3. Оторвите от пола голову, шею и лопатки так, чтобы видеть пупок.
4. Сделайте вдох, прижимая живот к спине (рис. 94).



Рис. 94

5. На выдохе выпрямите левую ногу под углом 45 градусов и, не прогибаясь в пояснице, потяните верхнюю часть туловища вправо, локти при этом не сводите (рис. 95).



Рис. 95

6. Вдохните.

7. На выдохе верните корпус в исходное положение.

8. Сделайте такое же движение в другую сторону.

9. Выполните упражнение 2–10 раз в обе стороны.

Упражнение «Мост»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи, предплечий, ног.
- Укрепить мышцы живота и спины.
- Добиться четкого дыхания.

Как выполнять

1. Встаньте на четвереньки и обопритесь на предплечья (рис. 96).



Рис. 96

2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ваше тело должно представлять собой своеобразный мост, чтобы от макушки до пяток образовалась прямая линия.

3. Сделайте вдох.

4. На медленном выдохе ваш мост поднимается – бедра медленно двигаются вверх, голова при этом опускается, но не касается пола (рис. 97).



Рис. 97

5. На вдохе вернитесь в положение прямого моста.

6. Повторите упражнение 2–10 раз.

Упражнение «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить мышцы спины, ног и живота.

Как выполнять

1. Обопритесь прямыми руками на пол и встаньте на четвереньки так, чтобы запястья были под плечами, а колени на одной линии с бедрами.
2. Выпрямите и отведите назад обе ноги поочередно. Ступни держите вместе.
3. Постарайтесь, чтобы ваше тело образовало прямую наклонную линию от макушки до пяток (рис. 98).



Рис. 98

4. На вдохе поднимите правую ногу до высоты бедра – мышцы при этом должны быть напряжены, носок вытянут (рис. 99).



Рис. 99

5. На выдохе опустите ногу в исходное положение.
6. То же самое сделайте с другой ногой.
7. Повторите упражнение по 5–10 раз каждой ногой.

Упражнение «Флюгер»

Цели упражнения

- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота, предплечий, ягодиц.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, поднимите руки на высоту плеч и разведите их в стороны (рис. 100).



Рис. 100

2. Выпрямите и напрягите кисти рук, ладони смотрят вниз.
3. На вдохе прижмите живот к спине.

4. На выдохе поверните корпус вправо. Следите за тем, чтобы ступни ног оставались неподвижными и колени не сгибались (рис. 101)!



Рис. 101

5. Вдохните в зафиксированном положении поворота.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите повороты по 10–20 раз в каждую сторону.

Упражнение «Русалочка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы предплечий, живота.
- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы шеи, ягодиц и предплечий.

Как выполнять

1. Сядьте на правое бедро, согнув колени, опора на правую руку (рука должна быть прямой) (рис. 102).



Рис. 102

2. Левую руку свободно положите на левое колено.
3. Сделайте вдох.
4. На выдохе, оттолкнувшись правой рукой, поднимите бедра и вытяните левую руку вверх (рис. 103).



Рис. 103

5. В положении буквы «Т» сделайте вдох.
6. На выдохе опуститесь в исходное положение.
7. То же самое сделайте в другую сторону.
8. Повторите упражнение 4–10 раз в каждую сторону.

Основной комплекс

Если вы никогда ранее не занимались ни фитнесом, ни аэробикой, ни зарядкой, – этот комплекс для вас. Даже если вы когда-то очень давно предпринимали какие-то шаги по формированию идеальной фигуры, но уже забыли об этом, – этот комплекс тоже для вас.

Я рекомендую изучить его так же тщательно, как и 7 упражнений основного комплекса. А потом, когда все эти упражнения будут освоены, выполнять их по мере усложнения,

причем эту меру каждый для себя определяет индивидуально.

Упражнение «Альбатрос»

Цели упражнения

- С помощью правильного дыхания активизировать циркуляцию крови в организме.
- Подготовить себя к дальнейшим нагрузкам.
- Активизировать мышцы живота, бедер и предплечий.
- Тонизировать мышцы шеи.

Как выполнять

1. Лягте на спину.
2. Поднимите вверх ноги, согнутые в коленях под прямым углом (рис. 104).



Рис. 104

3. Сделайте глубокий вдох, на медленном выдохе прижмите живот к спине.
4. На медленном вдохе начните «скручивать» корпус, начиная с макушки: сначала поднимается голова, затем шея, затем плечи, затем лопатки. При этом спина и ягодицы плотно прижаты к полу.

5. На выдохе потянитесь вперед руками. Мышцы рук должны быть максимально напряжены, пальцы вытянуты. Потягивание идет от плеч (рис. 105).



Рис. 105

6. На вдохе выполняем 5 ударных движений руками. В локтях и запястьях руки держим прямо, не касаемся пола. Движение должно походить на вспенивание крыльями воды.
7. На выдохе выполняем 5 ударных движений. Живот прижат к спине.
8. Заканчивая упражнение, на выдохе медленно «раскрутите» корпус: опустите голову и ноги на пол.

Упражнение «Наутилус»

Цели упражнения

- Повысить подвижность позвоночника.
- Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.
- Улучшить осанку.

Как выполнять

1. Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, стопы плотно прижмите к полу.
2. Руками обхватите бедра с внешней стороны.
3. На вдохе потянитесь макушкой вверх, живот максимально прижмите к спине (рис. 106).



Рис. 106

4. На выдохе начните «скручивать» позвоночник. Представьте, что вы – моллюск, который забирается в раковину.
5. «Скручивание» должно идти от копчика к лопаткам. Постепенно выпрямляя руки, постарайтесь коснуться поясницей пола (рис. 107).



Рис. 107

6. На вдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Бутон»

Цели упражнения

- Укрепить и растянуть мышцы задней поверхности бедер.
- Повысить подвижность позвоночника.
- Растянуть и расслабить мышцы позвоночника.
- Тонизировать мышцы шеи, живота и спины.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса, ноги согните в коленях, стопы плотно

прижмите к полу.

2. Сведите колени и напрягите ягодицы.

3. На вдохе прижмите живот к спине и начните выполнять «скручивание» позвоночника: от макушки до поясницы.

4. Отрываем от пола макушку, шею (взгляд устремлен на пупок), затем плечи, лопатки и поясницу. Руки при этом напряжены и тянутся вдоль туловища и вперед (рис. 108).



Рис. 108

5. Когда голова окажется над тазом, начинаем делать выдох и вытягиваемся вперед как можно активнее (рис. 109).



Рис. 109

6. Максимально вытянулись вперед и сделали вдох.

7. На выдохе начинаем делать упражнение в обратном порядке.

8. Попробуйте поймать следующие ощущения: вы – бутон прекрасного цветка, который с приходом ночи закрывается, а как только пригреет солнышко, раскрывает свои лепестки.

Упражнение «Водоворот»

Цели упражнения

- Развить подвижность, силу и гибкость тазобедренных суставов.
- Тонизировать мышцы бедер.
- Укрепить мышцы живота и предплечий.

Как выполнять

1. Лягте на спину.
2. Спину и ягодицы плотно прижмите к полу.
3. Упритесь в пол ладонями – именно упор на руки поможет вам выполнить это упражнение.
4. Ноги, согнутые в коленях под прямым углом, поднимите вверх (рис. 110).



Рис. 110

5. Вдохните, прижав живот к спине.
6. На выдохе выпрямите одну ногу вверх, тяните носок.
7. На медленном вдохе сделайте круг ногой в воздухе, начиная с внутренней стороны, двигаясь по часовой стрелке (рис. 111).



Рис. 111

8. На выдохе сделайте такой же круг в обратную сторону.
9. То же самое проделайте с другой ногой.

Упражнение «Неваляшка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Повысить гибкость позвоночника.
- Массировать спину.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, слегка разведенные в стороны ноги согните в коленях.
2. Сделайте вдох и прижмите живот к спине.
3. Обхватите руками бедра с внешней стороны и оторвите от пола стопы. Выдохните (рис. 112).



Рис. 112

4. На вдохе начинаем перека́т назад: от копчика до лопаток, область шеи стараемся не затрагивать (рис. 113).



Рис. 113

5. На выдохе возвращаемся в положение сидя. Движение начинаем также от копчика.

6. Во время выполнения этого упражнения руки должны быть напряжены и носки ног вытянуты.

Упражнение «Росток»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы шеи.
- Укрепить мышцы живота.
- Растянуть мышцы рук и ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, обхватите руками внешнюю сторону бедер, подтяните ноги к груди (рис. 114).



Рис. 114

2. Вдохните, прижимая живот к позвоночнику.
3. На выдохе постепенно отрывайте от пола голову и плечи. Голова должна располагаться так, чтобы вы могли видеть пупок.
4. На вдохе выпрямите руки под углом 45° к полу, а ноги также под углом 45° вверх к потолку. Потянитесь, постепенно усиливая растяжку рук и ног. Представьте, что вы – росток, который пробивается через темную холодную почву к теплу и солнцу (рис. 115).



Рис. 115

5. При выполнении «потягушек» руки и ноги должны быть максимально напряжены.
6. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Свечка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота, ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, груди.

Как выполнять

1. Лягте на пол, руки вытяните вдоль туловища, носки ног оттянуты.
2. На вдохе медленно оторвите от пола прямые ноги и начните поднимать их. Одновременно с подъемом ног прижимайте живот к спине.
3. Поднимать ноги следует до тех пор, пока они не окажутся перпендикулярны полу (рис. 116).



Рис. 116

4. Выдыхать и опускать ноги мы будем на три счета: «раз» – выдохнули немного воздуха, ноги слегка опустили и зафиксировали это положение; «два» – выдохнули еще немного воздуха, ноги опустили еще ниже и зафиксировали это положение; «три» – выдохнули оставшийся воздух, ноги опустили на пол (рис. 117).



Рис. 117

Упражнение «Бамбук»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота и спины.
- Тонизировать мышцы рук и ног.
- Улучшить подвижность и гибкость позвоночника.
- Сформировать правильную осанку.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, спину выпрямите.
2. Вытяните руки перед собой на уровне плеч (рис. 118).



Рис. 118

3. Ноги слегка согните в коленях, стопы потяните на себя.
4. Вдохните, максимально приблизив живот к спине, и потянитесь вверх.
5. На медленном выдохе начните постепенное скручивание позвоночника от головы до лопаток. При этом корпус должен максимально растягиваться за счет втягивания живота (рис. 119).



Рис. 119

6. На медленном вдохе вернитесь в исходное положение, потянитесь вверх.

Упражнение «Маятник»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи, спины и предплечий.

Как выполнять

1. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Руки согните в локтях и заведите за голову.
2. На вдохе прижмите живот к спине и начните медленно скручивать корпус от головы к лопаткам. Макушкой максимально тянитесь вверх, растягивая при этом позвоночник (рис. 120).



Рис. 120

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. Для того чтобы укрепить все мышцы живота, такие же движения можно производить, расположив согнутые в коленях ноги слева от корпуса, а затем справа (рис. 121).



Рис. 121

Комплекс для «продвинутых пользователей»

Поздравляю вас, дорогие мои читательницы! Вы освоили 7 упражнений основного курса пилатеса и 9 упражнений основного комплекса, – теперь вы можете по праву считать себя «продвинутыми пользователями» пилатеса.

Только не скромничайте! Да, есть «суперпродвинутые пользователи», которые посещают спортивные залы. Но у нас же с вами времени на это нет, и лишних средств тоже нет.

Так что будем пользователями без приставки «супер». К тому же лишняя мышечная масса, которую усиленно наращивают «суперпродвинутые», нам тоже не нужна. Мы хотим оставаться хрупкими женщинами.

Упражнение «Кокон»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Массировать спину.
- Улучшить координацию и гибкость.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, ноги разведите на ширину плеч, подтяните колени к груди.
2. Плотно сведите пятки, обхватите стопы ладонями, попытайтесь удержать равновесие, балансируя на копчике (рис. 122).



Рис. 122

3. Вдохните, прижмите живот к спине.
4. Перекатитесь назад, перекаат начинайте от копчика. Старайтесь перекаат закончить плечами так, чтобы голова не коснулась пола (рис. 123).



Рис. 123

5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Если вам будет трудно выполнять перекаат назад, потянитесь вперед мышцами плеч и стопами ног, помогая себе при этом мышцами пресса.

Упражнение «Радуга»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы шеи и предплечий.
- Укрепить и тонизировать мышцы спины.
- Повысить подвижность позвоночника.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытянуты вверх над головой, стопы ног напряжены и натянуты «на себя».
2. На вдохе потянитесь, максимально растяните позвоночник, прижмите живот к спине.
3. На выдохе слегка расслабьтесь.
4. На вдохе прижмите живот к спине и начните опускать руки вниз.
5. Когда руки будут на уровне груди, начните скручивать позвоночник – отрываем от пола голову, затем шею, затем лопатки, позвоночник (рис. 124).



Рис. 124

6. Когда ваш корпус будет находиться перпендикулярно полу, начните делать выдох, живот прижат к спине (рис. 125).



Рис. 125

7. Максимально потянитесь руками вперед.

8. В скрученном положении сделайте вдох. Повторите все то же самое в обратном порядке.

Упражнение «Ножницы»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы предплечий, живота, шеи.
- Уменьшить объем талии.
- Укрепить мышцы бедер.
- Повысить подвижность тазобедренных суставов.

Как выполнять

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку (рис. 126).



Рис. 126

2. На вдохе прижмите живот к спине и начните поднимать верхнюю ногу вверх. Тяните носок, всю ногу растягивайте от бедра (рис. 127).



Рис. 127

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.

4. Выполните то же самое, лежа на другом боку.

5. Таз и ноги при выполнении этого упражнения должны быть максимально напряжены.

Упражнение «Кан-кан»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы ягодиц и бедер.
- Тонизировать мышцы ног, рук и спины.
- Улучшить координацию.
- Развить силу и подвижность тазобедренных суставов.

Как выполнять

1. Лягте набок, постарайтесь вытянуться в одну линию (рис. 128).



Рис. 128

2. Голову положите на согнутую в локте руку; если у вас при этом устаёт шея, вытяните руку на полу и голову положите на руку.

3. Согните в колене правую ногу и выдвиньте ее перед левой.

4. На вдохе прижмите живот к спине и медленно начните поднимать левую ногу от бедра. Поднимайте ее вверх, насколько можете (рис. 129).



Рис. 129

5. На выдохе – опустите ногу.

6. Прodelайте то же самое, лежа на другом боку.

Упражнение «Кузнечик»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней части бедра.
- Тонизировать мышцы ног, живота, предплечий и шеи.
- Улучшить координацию.

Как выполнять

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку (рис. 130).



Рис. 130

2. На вдохе прижмите живот к спине.

3. На выдохе согните верхнюю ногу в колене и максимально заведите ее назад. Носок ноги напряжен. Старайтесь максимально растянуть ногу от бедра.

4. На вдохе, постепенно выпрямляя ногу и подтягивая носок на себя, заведите ее перед собой (рис. 131).



Рис. 131

5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Золотая рыбка»

Цели упражнения

- Укрепить мышцы задней поверхности бедер, ягодиц и живота.
- Тонизировать мышцы спины, предплечий и ног.

Как выполнять

1. Лягте на живот. Положите ладонь на ладонь, голову положите на тыльную сторону ладони. Максимально вытянитесь от шеи до кончиков пальцев ног (рис. 132).



Рис. 132

2. Ноги слегка разведите в стороны.

3. На вдохе поднимите ноги. Подъем осуществляйте от кончиков пальцев к бедру. Старайтесь, чтобы колени не касались пола (рис. 133).



Рис. 133

4. На выдохе медленно опускайте ноги, слегка ударяя пятками друг о друга. Попробуйте выполнить 5 ударов.

Упражнение «Плуг»

Цели упражнения

- Повысить гибкость и подвижность спины.
- Осуществить массаж позвоночника.

Рис. 132

- Укрепить мышцы живота.
- Тонизировать мышцы ног.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль корпуса. Ягодицы плотно прижмите к полу. Ноги слегка разведите в стороны, носки оттяните (рис. 134).



Рис. 134

2. На вдохе начните плавно поднимать ноги вверх. Сохраняйте их максимально прямыми! Заведите ноги за голову, постарайтесь, чтобы они располагались параллельно

полу (рис. 135).



Рис. 135

3. Можете немного покачаться на лопатках.

4. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Циркуль»

Цели упражнения

- Тонизировать мышцы живота.
- Укрепить мышцы внутренней поверхности бедра.
- Улучшить координацию.

Как выполнять

1. Лягте на бок, вытянитесь в одну линию, голову положите на согнутую в локте руку.

2. На вдохе правую ногу поднимите вверх под углом 45°. Оттяните носок (рис. 136).



Рис. 136

3. На выдохе сделайте 2–4 пружинящих маха. Ногу ни в коем случае не сгибайте в колене (рис. 137).



Рис. 137

4. На вдохе выпрямите ногу на уровне таза, потяните носок на себя и заведите прямую ногу перед собой.

5. На выдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение «Кран»

Цели упражнения

- Тонизировать, укрепить мышцы спины, сделать их более подвижными.
- Уменьшить объем талии.
- Тонизировать мышцы живота и рук.

Как выполнять

1. Сядьте на пол, выпрямите спину.
2. Руки разведите в стороны и напрягите их, потянитесь в стороны.
3. Ноги разведите на ширину плеч, носки стоп потяните на себя (рис. 138).



Рис. 138

4. Вдохните, прижмите живот к спине.
5. На выдохе потяните талию слева направо: тянемся левой рукой к правой стопе. Скручивание корпуса начинайте с поясницы (рис. 139).



Рис. 139

6. Вдохните и немного покачайтесь назад-вперед в этом положении.
7. На выдохе вернитесь в исходное положение.
8. Повторите упражнение в другую сторону.

Добавьте в свою жизнь физические нагрузки!

Аквафитнес

В нашем городе живет замечательный тренер по аэробике и аквафитнесу Ирина Тихомирова. Ее книги помогли многим барышням сделать фигуру идеальной. Чтобы не изобретать велосипед, я приведу здесь выдержки из Ириной книги «Аквафитнес. Тренер вам не нужен!»

Что лучше: аквафитнес или плавание?

В чем преимущество аквафитнеса перед плаванием? В разнообразии и доступности. Заниматься водной гимнастикой могут и те, кто не умеет плавать. Для многих аквааэробика является более эффективным видом занятий, потому что, в отличие от плавания, где в основном работают мышцы верхнего плечевого пояса, на занятиях аквааэробикой могут быть задействованы различные группы мышц. При этом все движения в аквафитнесе очень просты и понятны. Хорошо научиться плавать намного сложнее, чем научиться правильно выполнять аква-упражнения.

Чем занятия в воде отличаются от занятий на суше?

Упражнения, выполнение которых кажется невозможным в обычной среде, становятся простыми и доступными в воде даже для тех людей, которые имеют проблемы со здоровьем. Во многом это связано с тем, что бассейн – очень комфортное место для проведения тренировок. Занимаясь в зале, мы выполняем физические упражнения в основном перед зеркалами. Они помогают контролировать правильность выполнения движений. Таким образом, когда мы двигаемся, наши недостатки в технике исполнения могут видеть все. Это может нас смущать и приводить к неточностям в исполнении движений, к увеличению риска получить травму, вносить в занятие психологический дискомфорт. В результате снизится интерес к физическим тренировкам.

В воде недостатки и неловкости в движениях скрыты от посторонних глаз. Это дает возможность чувствовать себя на занятиях более раскованно, сконцентрироваться на выполняемых упражнениях и, таким образом, легче справляться с нагрузкой. В конечном счете положительный эффект от тренировок будет выше. Регулярные водные занятия помогут улучшить физическую форму и координацию движений, что окажет долговременный положительный эффект на самооценку и психологическое состояние занимающихся.

Акватренинг: как это делается?

Занятие может длиться от 15 мин до часа. Стоя по грудь в воде, вы выполняете почти те же упражнения, что и на суше: бег, прыжки, подъемы рук и ног. Акватренировку можно проводить как самостоятельно, так и под руководством тренера. Тренер стоит на суше или в воде вместе с занимающимися и показывает упражнения. Как правило, все движения совершаются под небыструю музыку, с помощью которой на протяжении занятия поддерживается постоянный, необходимый для эффективной работы уровень частоты сердечных сокращений. Но если вы знаете, какие упражнения нужно делать, и не боитесь воды, то тренер вам не нужен. Занимайтесь самостоятельно и так долго, как считаете нужным. При этом не забывайте, что, как любое спортивное занятие, тренировка в воде начинается с разминки, затем проводится основная часть, включающая прыжки, бег, другие активные движения, силовые упражнения. Заканчивается тренировка растяжкой.

Как при любом другом виде физических тренировок, при занятиях аквафитнесом необходимо определить индивидуальный уровень нагрузки. Индикатором самочувствия

могут быть ваши ощущения после окончания занятия. Вы не должны чувствовать себя выжатым как лимон. Желательно ощущать просто приятную усталость.

Современная аквааэробика значительно отличается от той, что была раньше. В прошлом она носила скорее щадящий, реабилитационный характер. Сейчас аквааэробика – это одно из самых популярных направлений фитнеса. Она гораздо интенсивнее и более целенаправленна, в основном за счет применения специального оборудования. На занятиях используются гантели, специальные резинки, утяжелители для рук и ног, степ-платформы для бассейнов. На ноги надеваются специальные резиновые ботинки, которые помогают избежать возможного скольжения при соприкосновении с кафельным покрытием дна бассейна. Для ускорения достижения видимых результатов занятия аквааэробикой лучше сочетать с другими видами физической активности на суше, например пешими прогулками в ускоренном темпе.

Отчего быстрее худеют: от занятий в воде или на суше?

Многие надеются с помощью аквафитнеса быстро сбросить лишний вес. Однако специалисты не рекомендуют связывать чересчур большие надежды с этой методикой. Спортивные медики считают, что похудеть с помощью акватренинга столь же непросто, как и с помощью других видов фитнеса. Тем не менее необходимо учитывать тот факт, что для избавления от лишнего веса необходимо подбирать нагрузки, которые человек может выдержать не менее получаса. Тренировки в воде подходят для этого наилучшим образом.

Сколько калорий сжигается за полчаса занятия в воде?

Думаю, многие женщины согласятся, что к регулярным физическим разминкам их подталкивает боязнь набрать лишний вес и угроза образования целлюлита на бедрах, ногах, ягодицах, талии. Приходится признать, что большинство из нас боится чрезмерных жировых отложений в самых неподходящих местах (и потому избегает потребления большого количества калорий) и что абсолютно все мы стремимся стать еще прекраснее, стройнее и изящнее и с этой целью используем все доступные и известные нам способы. (Хотя бывает очень лень.) Именно поэтому объем энергозатрат за время физических «мучений» не может не волновать ни одну заботящуюся об упругости собственных форм представительницу прекрасного пола.

Сколько же калорий расходуется за одну акватренировку? Около 300 за полчаса занятий плюс 50 в течение каждых дополнительных 5 мин. Имейте в виду, что, выполняя упражнения без перерыва, вы сожжете больше калорий. Исходя из этих цифр, можете планировать калорийность своего меню на день. Ну а если вам не хочется забивать себе голову подсчетами затраченных калорий, думайте о том, как это замечательно – заниматься фитнесом в воде. Несмотря на то, что контроль расхода энергии позволяет оценить правильность выбранной вами нагрузки, он носит лишь рекомендательный характер, и заикливаться на этом не следует.

Какова идеальная температура воды для занятий?

Двадцать восемь – двадцать девять градусов Цельсия. Именно такая температура наиболее приемлема для нашего тела во избежание переохлаждения при длительном нахождении в воде. Как правило, погружение в воду оказывает на тело человека охлаждающий эффект, поэтому при недостаточно активном движении можно почувствовать холод. С другой стороны, при занятиях в слишком теплой воде возможно наступление перегрева и обезвоживания. Наиболее комфортная температура воды – 29°C. Температура воздуха в бассейне должна быть немного выше.

Как часто нужно заниматься?

Вы можете заниматься так часто, как считаете нужным, но не меньше 2 раз в неделю. Лучше всего сочетать занятия в воде с другими видами физической активности на суше, потому что однообразие в занятиях со временем неизбежно надоест.

Что необходимо для занятий в бассейне?

Прежде всего, купальный костюм: комбинезон для занятий в воде или купальник – женщинам, мужчинам – плавки. Купальный костюм должен плотно облегать тело. Широкие шорты или купальные костюмы большего размера нежелательны, поскольку они удерживают воду. Бикини не рекомендуется, поскольку его приходится все время поправлять. Это отвлекает от выполнения упражнений. В бассейн вас вряд ли допустят без резиновых тапочек, шапочки, полотенца и банных принадлежностей. Тапочки помогут не только избежать возможного скольжения во время ходьбы по мокрому кафельному полу бассейна, но и предотвратить заражение какой-либо кожной инфекцией. Шапочка необходима для удобства, особенно если у вас длинные волосы. Шапки для плавания бывают разных размеров и из разных материалов: матерчатые (хлопчатобумажные, из полиэстера) и силиконовые.

В бассейн возьмите с собой полотенце, мыло, мочалку, шампунь, крем для лица и тела. Мыться с мылом необходимо до и после бассейна. Во всех бассейнах принятие душа до входа в воду является обязательным требованием. После бассейна рекомендуется мыться с мылом и тщательно споласкивать волосы или даже мыть их с шампунем, для того чтобы смыть хлорку. После длительного пребывания в воде на кожу тела и лица необходимо нанести жирный питательный крем. Он поможет предотвратить ее стягивание и сухость. Чтобы плавание было более приятным, возьмите с собой в бассейн очки для плавания и беруши («береги уши» – специальные приспособления, помогающие предотвратить попадание воды в среднее ухо).

Как защитить кожу от хлорки?

Не секрет, что даже в новых бассейнах с современной системой очистки в воде неизбежно присутствует некоторое количество хлорки. Она необходима для дезинфекции. Но, как известно, хлорка выщелачивает и сушит кожу, раздражает слизистую оболочку. Многих это пугает и удерживает от частого посещения бассейна. Не бойтесь, от воздействия хлорки можно защититься. Чтобы предохранить слизистую оболочку глаз, плавать в бассейне необходимо в очках. Если после занятия в воде вы почувствуете раздражение и сухость в глазах, закапайте в них успокаивающие капли, например «Визин» или «Чистая слеза». Чтобы защитить кожу, после душа, перед входом в бассейн, на нее нужно нанести водостойкий солнцезащитный гель или молочко для тела. Хотя солнцезащитные фильтры в составе подобных препаратов в бассейне бессмысленны, зато водоотталкивающие компоненты, входящие в их состав, защищают кожу, образуя буфер между ней и водой, и при этом не загрязняют бассейн. После бассейна примите душ и вотрите в кожу лица и тела питательный крем или молочко для тела.

Если вы последуете предложенным рекомендациям, то ваша кожа после плавания не будет сухой, а глаза – раздраженными. И вы сможете посещать бассейн хоть каждый день.

Рецепт от водобоязни

Другим препятствием на пути к регулярному проведению аквафитнес-тренировок может стать простая боязнь воды. В этом случае вам не стоит отказываться от занятий полностью. Вам просто следует тренироваться на небольшой глубине, по возможности в не слишком холодной воде (холод может усилить чувство страха) и с использованием плавучего

инвентаря, который не даст вам пойти ко дну, такого, как аквапояс, водные палки, доска для плавания. Но в любом случае воды вам не стоит бояться по одной простой причине: потому, что тело человека обладает плавучестью. А это значит, что если вы не будете суетиться в воде, а просто расслабитесь, то никогда не утонете. Однако, как утверждают ученые, у всех людей разная плавучесть. Возможно, именно этот факт дает повод некоторым людям опасаться находиться в воде, если никого нет рядом. Что делать тем, кто от природы плохо держится на воде? Для начала выяснить, так ли это на самом деле. Что говорят специалисты на этот счет? От чего зависит плавучесть?

Во-первых, от типа телосложения. Люди, обладающие мускулистым и худощавым телосложением, менее плавучи, чем полные. Во-вторых, от распределения подкожного жира на теле. Если жировые отложения приходятся на верхнюю часть тела, будут тонуть ноги, если жировые отложения находятся в нижней части тела, ноги будут всплывать, и поддерживать вертикальное положение будет трудно. И в-третьих, от количества воздуха в легких. Чем больше воздуха в легких, например при вдохе, тем легче удерживать тело на воде, поэтому во время занятий дышите полной грудью.

Однако если вы новичок в аквафитнесе, то легко можете спутать плавучесть со способностью свободно балансировать в воде, зависящей от навыка управления телом в воде. Даже если вы обладаете отличной плавучестью, но не умеете двигаться в воде, то со стороны все выполняемые вами движения в воде будут выглядеть неловкими.

Чтобы понять, хорошая ли у вас плавучесть, попробуйте лечь на воду. Как можно дольше лежите на воде, лицом вниз или вверх, как вам удобнее, не шевелясь, раскинув руки и ноги в стороны, в позе «звезды». Чем дольше вы сможете продержаться на воде, тем лучше у вас плавучесть. А чтобы удерживать равновесие в воде при выполнении акваупражнений, необходимо привыкнуть отталкивать воду в направлении, противоположном движению тела. Если ноги двигаются вперед, то руки должны совершать движения в обратном направлении, чтобы удержать равновесное положение. При этом мышцы живота должны быть напряжены. Или можно использовать гребковые движения руками, тогда вы будете как бы отталкиваться ладонями от воды.

В конце концов, может оказаться, что у вас отличная плавучесть, но нет навыка выполнения движений в воде, а ваша водобоязнь – это всего лишь пустые страхи и оправдание собственной лени.

Противопоказания

Существуют ли медицинские противопоказания для занятий водной гимнастикой? Специалисты в области фитнеса советуют обратиться за консультацией к врачу, если у вас есть следующие проблемы.

- У вас повышенное давление или заболевание сердечно-сосудистой или дыхательной системы.
- Вы ощущаете боль в груди, особенно в результате физической активности, требующей минимальных усилий.
- Вы часто испытываете головную боль, тошноту, головокружение.
- Вы готовитесь стать матерью или восстанавливаетесь после рождения ребенка.
- У вас имеется повреждение или заболевание суставов или вы когда-то перенесли подобное заболевание, которое может обостриться во время водных занятий.
- Вы принимаете лекарства или имеете противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
- Вы восстанавливаетесь после перенесенного заболевания или операции.

- Вам больше 35 лет, и вы никогда не занимались физическими тренировками.
- Вы страдаете затрудненным дыханием, например астмой.
- У вас кожная инфекция или открытая рана, которая может воспалиться после длительного нахождения в хлорированной воде.

Итак, вы не боитесь хлорки, вас не пугает водное пространство и у вас в кармане справка от врача с разрешением посещать бассейн. Тогда вперед – покорять водную гладь и сбрасывать лишние килограммы!

Ролики

Не отмахивайтесь сразу от этого подраздела!!! Ну и что, что вам 40 или даже 50?! У вас же есть дети, а может быть уже и внуки? Они наверняка катаются на роликах. И вместо того, чтобы тащиться за своим чадом, которое быстро скользит по асфальту, с криками «Осторожней!», лучше купите себе ролики! У моих подруг ролики стали повальным увлечением года 4 назад. Стоило одной барышне встать на ролики и начать кататься со своей пятилетней дочкой, ее примеру последовали и остальные наши знакомые девушки (им, между прочим, слегка за 40, у них взрослые дети и прекрасные фигуры). Теперь они дружной веселой компанией катаются в ЦПКиО. Я тоже, бывает, «выгуливаю» ребенка на площади у станции метро «Московская». Попробуйте, и вы почувствуете, как после первого дня катания у вас будут болеть мышцы ног и ягодиц.

Если вы хотите, катаясь на роликах, не только укрепить мышцы ног и подтянуть попку, но и похудеть, знайте, что количество сжигаемых калорий зависит от скорости, с которой вы будете передвигаться. На следующей странице представлена таблица для любителей цифр.

Калории, сжигаемые за час катания на роликах

| Масса, кг | Скорость, км/ч | | | | | | | | |
|--------------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| | 13 | 15 | 16 | 18 | 19 | 21 | 23 | 24 | 25 |
| 55 | 252 | 348 | 444 | 534 | 630 | 726 | 828 | 912 | 1008 |
| 59 | 282 | 378 | 468 | 564 | 660 | 750 | 864 | 942 | 1032 |
| 64 | 306 | 402 | 498 | 594 | 684 | 780 | 976 | 966 | 1062 |
| 68 | 336 | 432 | 528 | 642 | 714 | 834 | 930 | 1002 | 1092 |
| 73 | 366 | 462 | 552 | 648 | 744 | 834 | 930 | 1026 | 1116 |
| 77 | 390 | 486 | 582 | 678 | 768 | 864 | 960 | 1056 | 1146 |
| 82 | 420 | 516 | 612 | 702 | 798 | 894 | 984 | 1080 | 1176 |
| 86 | 444 | 540 | 636 | 732 | 822 | 918 | 1014 | 1104 | 1200 |
| 90 | 474 | 570 | 672 | 756 | 852 | 948 | 1038 | 1134 | 1230 |

Велосипед

Если для вас ролики – слишком революционный способ сделать свою попку идеальной и сбросить лишние килограммы, садитесь на... велосипед. Я не призываю вас выезжать на

трассу, я сама очень боюсь машин, особенно фур. Но в каждом микрорайоне есть какой-нибудь небольшой парк, а в парке кататься – милое дело. Если у вас нет своего велосипеда, потому что покупать не хочется, да и ставить некуда, выясните, в каких пригородных парках можно взять «велик» на прокат. Я знаю точно, что в Павловском парке это можно сделать. Удовольствие не передать словами: да, первые минут пятнадцать боишься и привыкаешь, зато потом – летаешь как птица. И себе польза, и ребенку радость, ведь если мама «рассекает» на «велике», значит мама – молодая. Только если соберетесь кататься осенью, берите перчатки потеплее, а то от скорости и ветра руки мерзнут.

Чем полезны велопогулки? Они:

- укрепляют сердечные мышцы и сосуды;
- улучшают состояние крови;
- сжигают лишний жир.

Однако есть для этого вида активной деятельности свои противопоказания.

Не стоит ездить на велосипеде тем, у кого:

- заболевания вестибулярного аппарата;
- тяжелая форма сколиоза;
- межпозвонковая грыжа.

Многие считают, что при езде на велосипеде работает в основном только четырехглавая мышца бедра, расположенная спереди. На самом деле, работают все группы мышц: плечи и руки удерживают руль, спина и живот удерживают равновесие, ягодичные мышцы задействованы вместе с мышцами бедра, икроножные мышцы тоже активно работают. Между прочим, именно при езде на велосипеде сжигается максимальное количество жиров. Почему? Да потому, что крутя педали, мы двигаемся в режиме циклической тренировки, которая происходит за счет жиров.

С какой частотой стоит крутить педали? Если вы не хотите перегружать суставы, крутите педали как можно чаще, лучше всего делать 80–90 оборотов в минуту. Быстрое педалирование не только сделает вашу попку идеальной, но и поможет избавиться от варикозного расширения вен на ногах, станет профилактикой болезней коленных суставов.

Заядлые велосипедисты советуют уделить особое внимание правильной посадке. Для похудения полезнее, когда она приближена к спортивной: руль низко, почти на уровне седла, спина расположена практически параллельно земле, чтобы уменьшить сопротивление ветра, к тому же при такой посадке активнее включаются в работу мышцы ягодиц и живота.

Советы для успешной езды

- Прежде чем сесть на велосипед, проверьте высоту седла: опустите одну педаль в нижнее положение, поставьте на нее пятку и выпрямите ногу, установите седло так, чтобы это положение ноги сохранялось и тогда, когда вы сидите. В противном случае, при езде ноги не будут выпрямляться до конца, они не смогут отдыхать и будут болеть.
- Во время катания давите на педаль не пяткой и ни в коем случае не пальцами ног, а тем местом, откуда пальцы растут – началом ступни.
- Если у вас современный велосипед, на котором можно выставлять передачи, то на ровной части дороги поставьте спереди среднюю звездочку, а сзади – какую-нибудь из средних (3,4 или 5) передач. Если вам тяжело ехать, не получается часто крутить педали, уменьшите передачи сзади до 2-й. Если все равно тяжело, спереди выберите самую

маленькую, а сзади можете чуть увеличить. Если перед вами спуск, – переключитесь спереди на самую большую звездочку, на подъеме уменьшайте передачу сначала сзади, а затем и спереди.

- Если у вас старенький велосипед, на котором нет передач, то старайтесь крутить педали, пока это возможно делать с частотой не ниже 80 оборотов в минуту. Если перед вами серьезный подъем и крутить педали стало тяжело, – слезайте и идите пешком до спуска или ровного участка.

- Если вы решили заняться ездой на велосипеде серьезно, позаботьтесь о снаряжении! Чтобы не натирать ягодицы или промежность, приобретите себе специальные шорты с вшитой мягкой вставкой («памперсом»). Эти шорты выпускаются двух видов: обтягивающие «велосипедки» и широкие «бермуды». Не забудьте про шлем!

Секс

Старая народная мудрость гласит: поменьше мучного, побольше ночного. Мудрые фитнес-тренеры подметили, что чем больше секса, тем лучше фигура, а чем лучше фигура, тем больше секса. Так давайте будем за собой следить и не будем отказывать себе в таком удовольствии, как секс. Да, мы родились в стране, в которой когда-то секса «не было». Но теперь-то он есть, и он является частью нашей жизни. Именно благодаря сексу у нас повышаются работоспособность и интеллект на 15–20%, улучшается сон. Научкой доказано, что лучшего лекарства от стресса, болезней, душевных потрясений, житейских неурядиц и усталости, чем хороший секс, не найти. К тому же секс продлевает жизнь – люди, активно занимающиеся любовью до преклонного возраста, меньше болеют и выглядят моложе. К тому же секс – это не просто занятие, это удовольствие. Так что, если вы стоите перед выбором: доставить ли себе, любимой удовольствие, купив во-он те пять пирожных со взбитыми сливками (придете домой, съедите, сразу потянет в сон, а когда придет любимый мужчина, вы сможете только простонать «давай спать...») или доставить себе другое удовольствие: устроить легкий романтический ужин, а потом заняться сексом с любимым мужчиной – выберите второй вариант и, поверьте мне, не прогадаете! Любимый мужчина будет счастлив, а нелюбимые мужчины будут с вождением смотреть вам вслед.

Мои знакомые барышни очень лестно отзывались о мужчинах-французах, мол, галантные кавалеры. Некоторые из них предпочли русским мужчинам «лягушатников». Только из-за галантности, думаете? Как бы не так! Французы занимаются сексом чаще других мужчин – вот где «собака порылась»! В среднем каждый из них имеет 137 половых актов в году. На втором месте – россияне: 107 раз в год. Третье место делят венгры и греки. Они занимаются сексом 103 раза в год. Так что в Европе с сексом дела обстоят оптимистично, не то что в Азии. Так, средний китаец за год имеет 90 половых контактов, вьетнамец – 87, малаец – 86, индус – 83, таец – 80, житель Гонконга и Сингапура по 79, а японец – всего 46.

В длительности предварительных ласк совсем другая картина. Тут лидируют англичане – они тратят на это нужное дело 22,5 мин. Для сравнения – тайцы разогреваются всего за 11,5 мин. Средняя продолжительность самого полового акта в целом по миру – 5,4 мин. Однако британцы занимаются любовью 7,6 мин, американцы – 7 мин, испанцы – 5,8, датчане – 5,1, турки – 3,7. В среднем человек за жизнь имеет 10,5 сексуального партнера.

Самые «общительные» в сексуальном плане – китайцы. У них в среднем на человека приходится 19,3 партнера. На втором месте – бразильцы – 15 партнеров, на третьем – японцы (13), на четвертом – датчане (12,5). А вот самыми верными являются вьетнамцы. У среднего вьетнамца за жизнь бывает всего 2,5 партнера.

Так что, дорогие барышни, если вы не нашли еще свою судьбу, сопоставьте все эти факты, и решите для себя, в какую страну вам надо ехать и искать мужа – может быть, кто-нибудь предпочтет остаться на родине...

Почему секс может помочь вашей попке стать идеальной? Он поможет не только попке, но и всей вашей фигуре!

- За 20 минут сексуальной близости человек теряет 200 ккал.
- Если вы перед активными действиями покажете любимому 20-минутный стриптиз – это еще минус 70 ккал.
- Если вы будете дирижером прелюдии, то есть активной стороной, – это еще минус 100 ккал.
- 15 секунд оргазма – минус 35 ккал.
- Во время занятия сексом организм вырабатывает гормоны, которые активизируют обменные процессы.
- С физиологической точки зрения секс – это нагрузка аэробного характера с интервалами ускорения.

Как получить от секса максимум удовольствия и пользы?

Во-первых, нужно поддерживать в тонусе интимные мышцы.

Ничего сложного в этом нет, запомните три основных упражнения для постельной гимнастики. Почему постельной? Да потому что их можно выполнять лежа в кровати. Проснулись, потянулись, делаем. Вечером крем на лицо нанесли, легли в кровать, пока крем впитывается – делаем.

- Упражнение 1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, опираясь на стопы и лопатки, медленно поднимайте таз, зафиксируйте на максимальном подъеме, напрягите все мышцы, сосчитайте до 10, медленно опустите. Повторяйте упражнение 3–10 раз.
- Упражнение 2. Лягте на спину. На счет «раз» поднимите прямые ноги, опустите их на счет «два, три». Выполняйте упражнение 5–10 раз.
- Упражнение 3. Встаньте на колени, руки на пояс. Вращайте тазом по часовой стрелке и против 1–2 мин.

Во-вторых, не нужно пренебрегать афродизиакальными продуктами питания.

Что такое афродизиаки? Это то, что положительно влияет на наше либидо. С помощью каких продуктов можно улучшить качество питания и секса? Женский интернет-журнал советует: побольше продуктов с высоким содержанием витамина С!

Известно, что витамин С, если его хватает в организме, стимулирует половое влечение и обостряет сексуальные ощущения. Пейте свежий апельсиновый сок, и вы всегда будете в прекрасной форме.

Сексуальные фантазии появляются в нашем мозгу, а питание для мозга – это углеводы, злаковые, бобовые, витамины группы В, полиненасыщенные жирные кислоты. Отдавайте предпочтение черному хлебу, холодноводной рыбе, коричневому рису, а сахар замените медом или хотя бы вареньем. Организм будет лучше усваивать пищу, улучшится кровообращение, а значит, мы станем более чувствительны к ласкам и прикосновениям.

Для улучшения кровообращения хорош опять же витамин С, содержащийся в болгарском перце, свекле, сельдерее, брокколи, помидорах и винограде, а также «экзотических» плодах: киви, ананасах, авокадо и т. д. Витамин Е тоже важен в этом отношении – его много в сухофруктах и оливковом масле.

Активная работа половой сферы зависит также от продуктов с высоким содержанием протеинов: натурального мяса и рыбы, яиц и молочных продуктов. Стимулируют сексуальное влечение и вещества, содержащиеся в морских водорослях и ананасах.

Характер отношений тоже зависит от питания, так как питание влияет на работу гормональной системы. Нашему организму для выработки гормонов нужны жиры, как животные, так и растительные. Употребляйте жиры (сливочное и растительное масло) в разумных пределах, однако не исключайте их из питания совсем.

Активизирует половую функцию корень такого растения, как имбирь: он улучшает настроение и кровообращение, и отношения между партнерами тоже улучшаются. Можно купить свежий корень имбиря и заваривать вместе с чаем, а можно молотый, в виде порошка, чтобы добавлять в блюда.

Есть и другие растения, которые можно назвать афродизиаками: настолько они повышают общую энергетику организма, тонизируют и стимулируют сексуальное влечение. Это женьшень, который продается в виде экстракта или капсул; гуарана, возбуждающее и дающее силу растение; анис, который способен сделать сексуально активными как мужчин, так и женщин. Это самое простое средство: надо залить литром кипятка 1 чайную ложку аниса, настоять и пить на ночь, по 1/2 стакана.

Готовить блюда постоянно бывает затруднительно: ведь нам прежде всего приходится ходить на работу, а для себя – то время, которое останется. Съедайте каждый день хотя бы один или два продукта из тех, что перечислены ниже, и вы уже почувствуете себя энергичнее.

Вот эти продукты: морковь, хурма, тыква, персик, абрикос, свекла, помидор, капуста, шпинат; а также яйцо, молоко и рыбий жир. Еще в любви прекрасно помогает киви. Оказывается, витамина С в нем больше, чем в апельсине, и если съесть по одному киви в день или хотя бы несколько штук в неделю, это укрепит иммунитет и повысит сексуальное влечение.

Косметический салон на дому

Целлюлит – его не надо бояться! С ним надо бороться!

Речь сейчас пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин – независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Этот процесс может сформироваться уже в четырнадцать лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки иначе называется целлюлитом? Ну вот, вы тяжело

вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью при помощи известной с древних времен ароматерапии.

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот.

Кроме белой жировой ткани, имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом отмечается увеличение количества жира в области живота как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника вперед).

Распределение жировой ткани зависит еще и от ее локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя – поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

Причины появления целлюлита

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете себе помочь?

- Пересмотрите рацион питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии – он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

- Регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц. Парадокс в том, что все это знают, но не все делают – времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем же, кому лень, но кто себя все-таки любит, можно предложить пойти в бассейн, так как вода очень благотворно влияет на наши больные места. Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

- Баня. Русская баня – это своеобразный массаж при помощи веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.

- Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием – он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, вы можете проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» при помощи специального приспособления, снабженного иголками, – он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

С помощью перечисленных выше процедур вы достигните лучшего эффекта, если будете совмещать их с ароматерапией.

Какие же эфирные масла помогут нам в этой борьбе за свою фигуру, а значит, и за свою личную жизнь, а следовательно, за счастье? Это ароматические масла лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската. Вещества, которые находятся в этих маслах, способны на многое. Они:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в ткани;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином E.

В борьбе с целлюлитом вам помогут аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания. Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 чайную ложку основы (лучше всего использовать в качестве основы миндальное масло).

- Грейпфрут – 10 капель.
- Герань – 8 капель.

- Бергамот – 10 капель.
- Корица – 3 капли.
- Мускат – 5 капель.
- Чайное дерево – 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали в своем составе минеральное масло, создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Правильный загар

Что делает нас привлекательнее, помимо занятий пилатесом? Конечно же, загар. Сейчас у этого вида пигментации кожи очень много противников: это и старит кожу, и способствует развитию опухолей... Некоторые звезды, в основном француженки (Мирей Матье, Милен Фармер, Катрин Денёв) отказались от загара. Как говорится, кому что нравится.

Мне, например, больше нравится, когда моя кожа имеет бронзовый оттенок. Загорать ведь можно и безопасно, и даже с пользой для здоровья. Чтобы загорать с пользой, надо начинать это делать весной. В мае земля еще холодная. Но счастливые обладательницы балконов могут минут на десять в день выходить на него и подставлять себя под ласковые лучи весеннего солнышка.

А милые весенние веснушки только украсят вас, сделают ваше личико более озорным и веселым. Между прочим, те же самые француженки дошли до того, что, прячась от солнца, рисуют себе веснушки. Но этот мэйкап, конечно же, не сравнится с нашей с вами естественностью.

О том, что самое полезное – летнее солнышко, то, которое светит с 8 до 11 утра и с 17 до 18 вечера, – вы, конечно же, знаете. Сейчас на косметическом рынке появилось множество средств для загара. Конечно, если вы поехали на пару недель в Турцию, брать с собой тубик с приятно пахнущей эмульсией, чтобы в первый же день не сгореть на пляже, нужно обязательно. Но есть и народные средства, которые также помогают не обуглиться на солнце, получить ровный загар, увлажнить кожу. Так что, если вы на даче или загораете на городском пляже, – порауйте себя и свою кожу «натурпродуктом».

//-- Средства для улучшения загара --//

- Средство 1. Чтобы хорошо и ровно загореть, протрите лицо и тело водой, в которой надо растворить морковный сок, в соотношении 2 ст. ложки сока на 1/2 стакана воды.
- Средство 2. Это средство очень хорошо подходит для ровного загара лица. Возьмите 1 яичный желток, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо перед тем, как вы решите отправиться на пляж, смойте через 15 мин теплой водой.

//-- Средства от солнечных ожогов --//

- Средство 1

Требуется 1 ст. ложка свежих соцветий ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия залить кипятком и настаивать 30 мин. Процедить.

Применение. Накладывать на пораженную солнечным ожогом кожу в виде компрессов

на 15–20 мин каждые 2 ч.

- Средство 2

Требуется 1/2 стакана арбузного сока и 1/2 стакана огуречного сока.

Приготовление. Смешать соки.

Применение. Марлевую салфетку смачивать в полученной жидкости и прикладывать к пораженному участку кожи.

- Средство 3

Требуется 3 клубня молодого картофеля.

Приготовление. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Из полученной кашицы отжать сок.

Применение. Марлевую салфетку смачивать картофельным соком и накладывать на пораженные участки кожи.

- Средство 4

Требуется 1 ст. ложка свежих листьев кипрея узколистного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные листья залить кипятком и кипятить на водяной бане 30 мин, после чего охладить и процедить.

Применение. Накладывать в виде компрессов на пораженные участки кожи.

Длительность процедуры – 20 мин.

Чтобы наша кожа на солнце не пересыхала и не старела, нам помогут народные средства по омоложению.

//-- Средства для омоложения кожи --//

- Маска «Питательная»

Требуется по 1 ст. ложка измельченных листьев золотого уса и раздавленных ягод земляники садовой, 1/2 ч. ложки глицерина.

Приготовление. Ягоды тщательно перемешать с глицерином.

Применение. Нанести на кожу лица, оставить на 10 мин. Смыть теплой водой.

- Маска «Медово-творожная»

Требуется по 1 ч. ложка творога и жидкого меда, 2 ч. ложки клубничного сока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Толстым слоем наносить на лицо на 10–15 мин. Смывать холодной водой. Применяется при тонкой, чувствительной коже.

- Маска «Малиновая»

Требуется по 1 ч. ложке сока малины, сливочного масла, сметаны, 1 яичный желток, 1/3 ч. ложки муки.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

Применение. Маску нанести на очищенную кожу лица на 15–20 мин. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Подходит для сухой, раздраженной кожи.

- Маска «Омолаживающая»

Требуется 1 плод хурмы, 2 ст. ложки жирных сливок.

Приготовление. Плод размять до получения кашицы, смешать со сливками.

Применение. Нанести на лицо на 10–15 мин. Смыть теплой водой.

● Грейпфрутовая маска. Чайную ложку сметаны, 2 ст. ложки грейпфрутового сока и несколько капель оливкового масла тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте прохладной водой.

● Облепиховая маска. Разотрите половину свежего яичного желтка, добавьте 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки облепихового сока, несколько капель лимонного сока, тщательно

перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

- Тонизирующая маска. Смочите 6–8 ватных дисков в гранатово-лимонном соке, смешанном в соотношении 2:1. Наложите на лицо, полежите, закрыв глаза, 30 мин. После этого рекомендуется протереть лицо кусочком льда с несколькими каплями лимонного сока, затем нанести на лицо питательный крем.

- Цитрусовая маска. Смочите 6–8 ватных дисков в смеси из апельсинового, грейпфрутового и лимонного соков в соотношении 1:1:1. Наложите на лицо ватные диски, полежите, закрыв глаза, 30 мин. После этого умойтесь холодной водой и нанесите на лицо питательный крем.

- Смородиновая маска. Чайную ложку измельченных овсяных хлопьев залейте 2 ст. ложками крутого кипятка, настаивайте до образования кашицы, добавьте 1 ч. ложку меда, 1/2 ч. ложки оливкового масла и 2 ст. ложки сока черной смородины, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте теплой водой.

- Земляничная маска. Столовую ложку жирного творога разотрите с 2 ст. ложками сока лесной земляники и 1/2 ч. ложки подогретого оливкового масла до получения однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Если все-таки у вас появились пигментные пятна, не беда – кожу можно отбелить.

//-- Средства для отбеливания кожи --//

- Смородиново-крахмальная маска.

Возьмите 1 ч. ложку картофельного крахмала, разведите его соком черной смородины так, чтобы получилась сметанообразная масса, и нанесите на лицо. Через 20 мин смойте прохладной водой.

- Белковая маска. Взбейте 1 яичный белок до образования пены, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и нанесите на лицо. Через 15 мин смойте теплой водой.

Эту маску можно использовать ежедневно. Она хорошо отбеливает кожу и стягивает поры.

- Лимонно-огуречная маска. Натрите половинку небольшого огурца на терке, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте. Наложите эту кашицу на лицо. Через 20–30 мин смойте прохладной водой.

- Творожно-крыжовниковая маска.

Возьмите 1 ст. ложку нежирного творога, добавьте 2 ст. ложки крыжовенного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой водой, а затем холодной.

- Дынная маска. Дольку дыни натрите на терке, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и нанесите кашицу на лицо. Через 15 мин смойте прохладной водой.

- Смородиново-лимонный тоник. Смешайте 10 ст. ложек лимонного сока, 6 ст. ложек сока красной смородины и 10 ст. ложек воды. Протирайте этим тоником лицо несколько раз в день.

- Лимонно-огуречный тоник. Смешайте 10 ст. ложек огуречного сока, 10 ст. ложек лимонного сока и 5 ст. ложек воды. Протирайте полученной смесью лицо 2–3 раза в день.

Часть 4

Лифтинг-программа для беременных

«Интересное положение»... Что может быть интересней?! Работа, обустройство дома, водительские курсы или курсы иностранных языков, фитнес, путешествия, интересные кулинарные рецепты, общение с подругами... Как все успеть? А еще нужно прекрасно выглядеть, чтобы радовать своим цветущим видом окружающих и получать самой удовольствие от собственного отражения в зеркале.

Что ж, теперь еще одной заботой больше – внутри вас растет и развивается маленькая частичка вас и вашего любимого мужчины. Возможно, у вас уже есть дети, и вы прекрасно понимаете, что жизнь ваша через девять месяцев значительно изменится, она будет подчинена распорядку дня новорожденного малыша. А если все впервые... Только не надо паниковать! Женщина – существо гибкое, привыкает и адаптируется к условиям окружающей среды очень быстро. Во-первых, не вы первая, и не вы последняя. А во-вторых, вы наконец-то стали настоящей женщиной – то есть той, которая познала радость материнства. А еще моя любимая врач-гинеколог мне объяснила, что беременность – это не болезнь, а, напротив, показатель здоровья. Вы открыли этот раздел, вы беременны, а значит – здоровы, с чем вас и поздравляю! А раз здоровы, – значит, на зарядку становись!

Упражнение 1

Цели упражнения

- Улучшить подвижность и гибкость шейного отдела позвоночника.
- Растянуть мышцы верхней части позвоночника.
- Предупредить головокружения.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
2. Осторожно на вдохе наклоняйте голову вправо, постепенно растягивая мышцы шеи (рис. 140).



Рис. 140

3. На выдохе вернитесь в исходное положение.
4. Такие же движения проделайте влево, вперед, назад.

5. Выполняйте по 4–6 движений в каждую сторону.
6. Закончить упражнение можно вращательными движениями головы по часовой и против часовой стрелки.

Упражнение 2

Цели упражнения

- Укрепить позвоночник.
- Снять нагрузку с плечевого пояса.
- Укрепить мышцы плеч, спины.
- Повысить подвижность суставов.
- Улучшить осанку.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Выполняйте вращательные движения плечами, слегка приподнимая и заводя их то назад, то вперед (рис. 141).



Рис. 141

3. Выполните по 20 движений назад и вперед.

Упражнение 3

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Снять напряжение с позвоночника.
- Тонизировать мышцы рук.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги вместе.
2. На вдохе поднимите вверх правую руку.
3. На выдохе сцепите руки за спиной в замок (рис. 142).



Рис. 142

4. На вдохе прогнитесь назад, насколько сможете.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Повторите то же самое, начав с левой руки.
7. Выполняйте 5–7 раз.

Упражнение 4

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить мышцы позвоночника и рук.
- Повысить подвижность и гибкость суставов.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги вместе.
2. На вдохе разведите руки в стороны.
3. На выдохе заведите их за спину, сложите ладони «лодочкой» (рис. 143).



Рис. 143

4. На вдохе прогнитесь назад, насколько возможно.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполняйте 5–10 раз.

Упражнение 5

Цели упражнения

- Повысить гибкость позвоночника.
- Укрепить мышцы спины и рук.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, руки опущены, сделайте вдох.
2. На выдохе сделайте шаг вперед правой ногой.
3. На вдохе поднимите прямые руки вверх, прогнитесь назад (рис. 144).



Рис. 144

4. На выдохе опустите руки, вернитесь в исходное положение.
5. Сделайте шаг левой ногой и повторите упражнение.
6. Выполняйте 4–8 раз.

Упражнение 6

Цели упражнения

- Укрепить мышцы спины, рук, ягодиц.
- Повысить гибкость позвоночника.
- Снять напряжение с позвоночника.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. На вдохе разведите руки в стороны.
3. На выдохе заведите руки за спину, сложите ладошки «лодочкой».
4. Сделайте вдох.
5. На выдохе нагнитесь вперед, прогнув спину (рис. 145).



Рис. 145

6. На вдохе потяните мышцы спины.
7. На выдохе вернитесь в исходное положение.
8. Выполняйте 5–10 раз.

Упражнение 7

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить мышцы ягодиц и ног.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, расставьте ноги немного шире плеч, положите руки на бедра.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. На выдохе выполните полуприсед. Следите, чтобы спина была прямая, плечи разведены назад (рис. 146).



Рис. 146

4. Сделайте глубокий вдох.
5. На выдохе вернитесь в исходное положение.
6. Выполняйте 7–10 раз.

Упражнение 8

Цели упражнения

- Укрепить мышцы шеи и спины.

- Расслабить руки и грудные мышцы.

Как выполнять

1. Поставьте ноги чуть шире плеч.
2. Наклонитесь вперед. Спину при этом держите параллельно полу.
3. Качайте руками вправо-влево, голова должна следовать за руками (рис. 147).



Рис. 147

4. Начните выполнять это упражнение, делая по 5 махов каждой рукой.
5. Через неделю попробуйте увеличить постепенно количество махов.
6. Доведите количество махов до 20 каждой рукой.
7. Можете выполнять это упражнение ежедневно, делая от 5 до 20 махов каждой рукой, в зависимости от настроения. Рекомендуется средний темп.

Упражнение 9

Цели упражнения

- Улучшить осанку.
- Укрепить и тонизировать мышцы ягодиц и ног.

Как выполнять

1. Сядьте на корточки, обопритесь на правую ногу, левую вытяните в сторону.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. На выдохе перенесите вес тела на правую ногу, согнутую в колене (рис. 148).



Рис. 148

4. Сделайте глубокий вдох.
5. Выполняйте 4–6 раз.

Упражнение 10

Цели упражнения

- Расслабить позвоночник.
- Укрепить мышцы ног и ягодиц.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. На выдохе согнутые в коленях ноги подтяните к животу.
4. Ритмично дыша, имитируйте ногами бег, ноги при этом не должны касаться пола (рис. 149).



Рис. 149

5. Выполнять это упражнение нужно до ощущения легкой усталости.
6. Опустите ноги на пол, полежите на спине, дышите спокойно и глубоко.

Беременность без варикоза – это реально!

- Не допускайте запоров. Основную долю вашего рациона должны составлять продукты с большим количеством клетчатки.
- Исключите горячие ванны. Принимайте душ.
- Завершайте водные процедуры обливанием ног прохладной водой.
- Ведите активный образ жизни. Регулярные двухчасовые прогулки в комфортном темпе – отличная тренировка для сосудов. Очень полезны аквааэробика и плавание, занятия в воде предотвращают венозный застой. Силовые нагрузки недопустимы.
- Носите удобную обувь на каблуке не выше 3–4 см.
- Носите удобную специализированную одежду. Слишком узкие брюки, чулочно-носочные изделия и белье с тугими резинками затрудняют кровообращение.
- Сидите правильно – не сутультесь, не скрещивайте ноги под стулом и не кладите ногу на ногу.
- Ни в коем случае не поднимайте тяжести!
- Давайте ногам отдых периодически в течение дня (или хотя бы вечером), положив их на подушку выше уровня сердца. В таком положении надо находиться примерно 15–20 мин.
- Используйте наружные гели с сосудоукрепляющим эффектом, подобранные вашим врачом.

Часть 5

Лифтинг-кулинария

Худеть или не худеть? – вот в чем вопрос!

Существуют ли идеальные формы?

Давайте, прежде чем худеть, разберемся: а действительно ли нам это надо? Другими словами, какие параметры у так называемого «идеального» веса?

Первая формула расчета идеального веса родилась в Британии. В соответствии с этой формулой происходил отбор новобранцев в королевские военно-морские силы. Так что имейте в виду: формула, согласно которой «нормальный вес» человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100, была изобретена не для «сухопутных крыс», а для моряков, причем не из эстетических соображений, а исключительно для легкости лазанья по вантам и прочим брам-стенгам!

Формулы расчета идеального веса попросту не существует, а то, что за нее выдается, представляет собой всего лишь таблицу усредненных весов, характерных для той или иной возрастной группы. Думаю, не следует напоминать вам, уважаемые читатели, о том, что все мы разные: у нас разное сложение, разная конституция и, соответственно, разная толщина прослойки жировой ткани, каковой должно быть в пределах 15–20% у мужчин и 20–25% у женщин.

Взвесить все жировые отложения человека, как вы понимаете, не представляется возможным, поэтому для определения степени ожирения медики и диетологи используют косвенные методики – например, денситометрию, или сопоставление толщины кожных складок, измеренных на определенных участках тела больного, с табличными значениями.

Например, по рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) следует проверять толщину кожной складки на задней поверхности плеча. Точка располагается приблизительно на 10–15 см выше локтевого сустава. Норма – 1 см. Можете проверить!

Методик расчета веса и в самом деле много, при этом в бытовых условиях обычно пользуются классической формулой Брока, согласно которой нормальный вес человека есть цифровой показатель его роста за вычетом 100 см.

Существует множество модификаций формулы, например, рост минус 100 см и плюс-минус 10% веса. Иными словами, при росте 175 см ваш вес может колебаться в пределах $75 \pm 7,5$ кг.

Если вес, установленный по формуле Брока, превышает нормальный на:

- 11–24%, говорят о I степени ожирения;
- 25–49% – о II степени ожирения;
- 50–99% – о III степени ожирения;
- 100% и более – о IV степени ожирения.

Несовершенство данной методики проявляется при определении нормы для тяжелоатлета или «супертяжа» в боксе, которые, как известно, увеличивают вес за счет наращивания мышечной, а не жировой ткани.

Средний вес мужчин, кг

Средний вес женщин, кг

Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет, кг

Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет, кг

Для определения нормального веса можно пользоваться и всевозможными таблицами, сопоставляющими средний рост и средний вес представителей той или иной возрастной группы (держа в уме бородастые анекдоты о среднем возрасте больных кожно-венерическими заболеваниями или о средней температуре тела по больнице).

| Рост, см | Возраст, годы | | | | |
|----------|---------------|----|----|----|----|
| | 22 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 160 | 53 | 55 | 58 | 60 | 57 |
| 164 | 57 | 60 | 63 | 64 | 62 |
| 168 | 62 | 65 | 68 | 70 | 69 |
| 172 | 67 | 70 | 73 | 75 | 74 |
| 176 | 71 | 75 | 78 | 80 | 80 |
| 180 | 75 | 79 | 83 | 85 | 85 |
| 184 | 81 | 84 | 87 | 90 | 89 |

Средний вес женщин, кг

| Рост, см | Возраст, годы | | | | |
|----------|---------------|----|----|----|----|
| | 22 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| 150 | 49 | 48 | 47 | 47 | 51 |
| 154 | 53 | 52 | 53 | 53 | 56 |
| 158 | 56 | 56 | 57 | 58 | 61 |
| 162 | 59 | 60 | 62 | 63 | 66 |
| 166 | 63 | 64 | 67 | 69 | 72 |
| 170 | 66 | 68 | 71 | 74 | 77 |
| 174 | 69 | 72 | 75 | 79 | 81 |

Рекомендуемый вес для мужчин старше 25 лет, кг

| Рост, см | Тип сложения | | |
|----------|--------------|-----------|------------------|
| | Астенический | Средний | Гиперстенический |
| 160 | 52,2–55,8 | 54,9–60,3 | 58,5–65,3 |
| 165 | 54,9–58,5 | 57,6–63,0 | 61,2–68,9 |
| 170 | 57,9–62,0 | 60,7–66,6 | 64,3–72,9 |
| 175 | 61,5–65,6 | 64,2–70,6 | 68,3–76,9 |
| 180 | 65,1–69,6 | 67,8–74,5 | 71,9–80,9 |
| 185 | 68,6–73,2 | 71,4–79,0 | 75,9–85,4 |

Рекомендуемый вес для женщин старше 25 лет, кг

| Рост, см | Тип сложения | | |
|----------|--------------|-----------|------------------|
| | Астенический | Средний | Гиперстенический |
| 150 | 42,7–45,9 | 44,5–50,0 | 48,2–55,4 |
| 155 | 44,9–48,6 | 47,2–52,6 | 50,8–58,1 |
| 160 | 47,6–51,2 | 49,9–55,3 | 53,5–60,8 |
| 170 | 53,4–57,5 | 56,1–62,9 | 60,2–67,9 |
| 175 | 57,0–61,0 | 59,7–66,5 | 63,8–71,5 |

Несколько слов о ВМІ-методике.

ВМІ – это аббревиатура от американского Body mass-Index, что переводится на русский язык как индекс веса. Считается, что ВМІ – это наиболее популярная и наименее противоречивая «бытовая» методика определения избыточности или достаточности веса на сегодняшний день [2 - Данные, приведенные ниже, взяты из книги: Преображенский Д. Тайны кремлевской диеты. СПб.: Питер, 2006.].

Индекс веса высчитывается по формуле:

$BMI = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}.$

Например, при росте 1,58 м вы весите 72 кг. Следовательно, ваш BMI вычисляется следующим образом:

$$72 / (1,58 \times 1,58) = 28,8415.$$

Сопоставив значение индекса с ключом, вы поймете, нужно вам худеть или нет.

- Менее 19 – забудьте о похудении, ваш нынешний вес и так ниже нормы, поэтому нужно срочно добирать недостающие килограммы.
- От 20 до 25 – физиологическая норма, худеть не нужно, но в оздоровительных, профилактических или эстетических целях можно провести небольшую коррекцию в ту или иную сторону.
- От 26 до 30 – небольшой избыток веса, рекомендуется выбрать одну из диет для профилактического похудения.
- От 31 до 40 – у вас избыточный вес, самое время садиться на диету надолго и всерьез.
- Более 40 – экстремальный лишний вес, обратитесь к диетологу.

Настройтесь психологически!

Итак, для того чтобы изменить себя, нам надо очень этого захотеть. И здесь нам нужна четкая мотивация: а почему мы хотим выглядеть не хуже, чем, к примеру, Джулия Робертс? Выбираем ответ на этот вопрос.

- Потому что хочу нравиться моему мужу, другу, бойфренду.
- Потому что хочу быть лучшей из всех женщин, чтобы мой любимый мужчина не заглядывался на других барышень.
- Потому что хочу, чтобы на меня обращали внимание все мужчины вообще.
- Потому что хочу, чтобы мой ребенок считал меня «самой красивой и сногшибательной мамочкой».
- Потому что хочу быть уверенной в себе.
- Потому что хочу выглядеть прекрасно и через 10–20 лет.
- Потому что хочу, чтобы растолстевшие, бесформенные подружки завидовали мне, а их мужья провожали меня завистливыми взглядами.

Выберите один или несколько пунктов или даже все сразу.

Мотивация у нас есть, значит, цель будет достигнута.

Далее психологи советуют заняться так называемой визуализацией. Думайте каждый день, какой стройной, привлекательной и сексуальной вы должны стать, скажем, через месяц. То есть придуманную сказку мы будем делать былью.

Позитивный настрой очень и очень важен в таком деле. Нам нужно получать удовольствие от процесса. Для этого нужно взглянуть на пилатес через призму полезности для вашей фигуры и всего организма вообще.

Если и выбирать диету, то такую, которая нас будет радовать. Между прочим, Ума Турман перед съемками фильма «Убить Билла» скинула значительное количество килограммов, питаясь исключительно... шоколадными пудингами – ей на тот момент очень хотелось сладкого и, кроме них, она не ела ничего. Так что, если вы любите мясо, а будете кормить себя любимую рисом и гречей, настроение у вас будет преужаснейшее, и

килограммы будут прибавляться.

Если вы хотите добиться в похудении настоящих результатов, – занимайтесь этим вместе с подругами.

Представьте, вы хотите сбросить несколько кило, а у вас девичник. Вы приходите в гости к подруге, и что там на столе? Конечно же, шампанское и торт. Стоит ли говорить, что все ваши благие намерения относительно состояния вашей фигуры тут же улетучиваются. А если вы вместе с подругами задались определенной целью, то при встрече вы пьете зеленый чай, сок, едите фрукты и радостно худеете.

И не забывайте награждать себя. И пусть наградой будут не торты и пирожные, а баночка икры, вкусная рыбка. За особые заслуги наградите себя «шопингом»: ваш живот достаточно подтянулся – купите яркий топ, осанка стала прямее, а ноги стройнее – значит, вы достойны новой мини-юбки.

Я бы рекомендовала вам пореже смотреть телевизор. Допустим, вы моете посуду и одним глазом смотрите любимый сериал. Я уверена, что на рекламе вы не будете мокрыми руками нажимать кнопки пульта, а если и сделаете это, то на другом канале наткнетесь опять на рекламу. Хотим мы этого или нет, но реклама программирует нас: чипсы, вафельные тортики, лапша быстрого приготовления... Если мы и не побежим за этими продуктами в магазин, то рука к холодильнику потянется. Так что думайте сами, решайте сами.

Если вы все же решили помимо пилатеса сесть на диету, то сделайте это без фанатизма.

На своем личном опыте я убедилась, что чем больше подсчитываешь калории и думаешь о низкокалорийной пище, тем менее эффективна диета. Мало того, употребляя низкокалорийную пищу, я умудрялась поправляться. Почему такое случается, я объясню ниже. Так вот, лучше следить за качеством продуктов – насколько эта пища полезна для здоровья и, опять же, приносит удовольствие.

Очень важный совет: ешьте, когда вы этого действительно хотите, а не потому, что надо.

Если вы не будете вечером наедаться после 19 часов, утром ваш аппетит точно проснется. А если вы перед сном наелись от души, то с утра вы не захотите есть. Однако, поскольку перед работой НАДО завтракать, вы опять наедаетесь. Результат таких действий – лишние килограммы.

Мы часто слышим рекомендации врачей: есть медленно. А мы, между прочим, частенько подгоняем наших детей, чтобы они поторапливались, потому что «и так уже все остыло». Так вот, дети мудрее, чем мы. У них сильнее инстинкт самосохранения. Так что давайте вместе с ними будем есть медленно. У нас пища будет лучше перевариваться, а органы пищеварения не будут перегружены, и наедаться мы будем быстрее.

Еще один совет тем, кто хочет уменьшить потребление пищи: ешьте только за столом. Это поможет вам бороться с привычкой есть в состоянии эмоционального напряжения. Закусывание перед телевизором обычно не уменьшает голод, как и бессознательная привычка есть в состоянии нервного напряжения.

Имейте в виду: чтобы организм осознал, что он уже сыт, нужно время. Поэтому лучше подождать минут пять, прежде чем возобновить прием пищи.

Попробуйте уменьшить потребление сахара. Я, как и многие, без сахара жизни не представляю. Утром я обязательно выпиваю сладкий чай или кофе – без этого у меня голова не начнет соображать.

А в течение дня я предпочитаю зеленый чай, который, как вы знаете, пьется без сахара. Если мне хочется чего-нибудь сладкого, я отдаю предпочтение цукатам, сухофруктам.

Если мне кажется, что в течение дня у моей головы «сели» батарейки, я выпиваю еще чашку кофе или черного чая с сахаром. Таким образом, я ограничиваюсь двухразовым употреблением сладких напитков.

Как можно худеть?

Почему кому-то надо худеть, а кто-то ест и ест, а все 44-й размер? Все дело в обмене веществ, который, между прочим, как и все в организме, регулируется нервной системой. Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два отдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический).

Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается не в коня корм, и наоборот, если повышен тонус трофического отдела – усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудание? Некоторые диетологи разбивают продукты на 3 группы:

- 1-я группа – продукты, раздражающие эрготический отдел гипоталамуса, эти продукты являются полезными;
- 2-я группа – продукты, раздражающие трофический отдел, они вредные;
- 3-я группа – нейтральные продукты.

Чтобы действительно похудеть, нужно соблюдать некоторые правила.

- Надо или меньше есть, или больше двигаться, а лучше – и то и другое. В среднем наши суточные энергозатраты – 2500–3000 ккал. Чтобы похудеть, надо питаться с калорийностью 1800–2400 ккал. За себя скажу, что покушать я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам. Так что, как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать – это личное дело каждого. Если вы все-таки захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, то делать это надо за счет отказа от крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба.

- Не стоит мучить себя голоданием. Ваш желудок вам этого не простит. К тому же представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома – во время голодания делать ничего невозможно. К тому же, на другой день после голодания, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же 1,5 кг, которые с такими страданиями теряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

- Постройте свое питание дробно: принимайте пищу в не очень больших количествах 5–6 раз в день.

- Каким продуктам отдавать предпочтение – это личное дело каждого.

Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Я вместо тарелки тушеной цветной капусты съем кусочек жареной курочки с карри – это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, нежели вся эта «травя». Прислушайтесь в этом случае к своему внутреннему голосу.

- Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острых, соленых, копченых, а также спиртных напитков. Однако если очень хочется, то, конечно, есть все это можно, но в небольших количествах.

- Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли. Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить будет меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности – в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

- Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день. Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю объелись, следующий день должен быть разгрузочным.

- На вашем столе всегда должна быть зелень. Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться и усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень – укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.

- По возможности принимайте поливитамины. Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, – это миф.

Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах.

Во-вторых, поливитамины – это настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются полностью.

Как нельзя худеть?

Диета диете рознь. Одна может пойти вам на пользу, другая только навредит, нарушая обмен веществ вашего организма.

Американские диетологи выяснили, что низкокалорийные диеты, например, приводят... к ожирению.

Когда я пыталась похудеть только с помощью диеты, я столкнулась с тем, что сначала этот способ давал положительный результат, однако закрепить или сохранить его мне не удавалось. Через некоторое время я опять возвращалась к прежнему весу. Давайте попробуем разобраться: отчего это происходит?

Предположим, что ваш дневной рацион обычно составляет 3000 ккал. Вы в какой-то момент обеспокоились проблемой лишнего веса и решили посидеть на диете. Вы снижаете потребление пищи до 2500 калорий.

Таким образом, ваш организм будет «тосковать» по отобранному у него калориям, причем как физически (у вас появится вялость, сонливость, головные боли), так и морально (плохое настроение, раздражительность).

Когда нашему организму станет совсем невмогуту, он начнет забирать эти недостающие калории из наших же жировых запасов – и мы начнем худеть.

Однако через некоторое время, разное для каждого человека, похудение прекращается, несмотря на продолжение низкокалорийной диеты. Получая теперь 2500 ккал в день, наш организм начинает хитрить и более экономно расходовать горючее. В какой-то момент будет наблюдаться стабилизация веса, а через некоторое время килограммы опять начнут прибавляться.

Что поделать, наш организм всегда руководствуется инстинктом выживания. Стоит только появиться угрозе ограничения пищи, как он начинает адаптироваться.

Руководствуясь инстинктом выживания, организм уравнивает свои издержки с поступающей энергией. Если вы ужесточите диету, то результат все равно через некоторое время будет тот же. Удивительно, что даже снижение поступления энергии до 1700 ккал в день позволяет организму восстановить свои резервы.

Если вы пробовали уменьшить вес при помощи низкокалорийной диеты, то знаете, что даже самое невинное и исключительное отклонение от диеты, например, в праздники, может восстановить те несколько килограммов, на потерю которых были потрачены недели. Поэтому современные диетологи советуют не пропускать приемы пищи.

Если вы отказываете себе в одном приеме пищи, то организм впадает в панику. Будьте уверены, что из-за стресса, которому он был подвергнут, во время следующего приема организм наверстает упущенное и образует резервы. Единственный выход из сложившейся ситуации – постараться не ужинать после 18–19 часов и грамотно нагружать себя физически.

Низкокалорийные диеты могут закончиться весьма плачевно – испорченным желудочно-кишечным трактом и ожирением. Имейте в виду, дорогие мои читательницы, что именно в женском организме при уменьшении пищи будут катастрофически увеличиваться жировые клетки. Наш проснувшийся инстинкт выживания будет своеобразно «спасать» нас, формируя новые и новые жировые клетки. Именно этот инстинкт позволяет организму впоследствии быстрее, чем обычно, наращивать потерянный жир. Кроме того, увеличивается объем жира для восстановления потерянного потенциала.

Несколько лет назад было очень модно худеть с помощью белковой диеты. Суть ее заключалась в том, что мясных продуктов можно есть сколько угодно и когда угодно, даже после 18–19 часов, но о куске хлеба вам лучше и не мечтать, а тем более о ложке сахара. Употребление углеводов и жиров при этом не исключалось, но очень сильно ограничивалось.

Для любителей сладкого, различных каш и сухофруктов эта диета была настоящим мучением, поскольку в этих продуктах содержится много углеводов. Потребление фруктов и овощей также бралось под жесткий контроль. Без всяких ограничений по белковой теории можно было употреблять мясо всех видов, рыбу и морепродукты, яйца, различные сорта сыров. Из овощей рекомендовалось отдать предпочтение огурцам, редису, редьке, китайской капусте, салату, нужно было не забывать и о зелени: укроп, петрушка, базилик, сельдерей. Все остальное надо было употреблять в ограниченном количестве. Чай и кофе – только без сахара.

Несмотря на то, что я очень люблю мясо, на этой диете я смогла продержаться 6 дней. Без сладкого я еле передвигала ноги. И на седьмой день, идя по улице, почувствовала, что если немедленно не куплю себе очень сладкое и «жирное» мороженое, то просто умру. Как вы успели заметить, умереть я себе любимой не дала – мороженое съела с кошачьим урчанием и неописуемым удовольствием, а потом, вечером, сделала зарядку в течение минут двадцати, – и я была в норме.

Не спору, у белковой диеты есть свои плюсы: она предотвращает истощение мышечной ткани, снижает уровень глюкозы в крови (гипогликемию) и выделение инсулина. Организм принуждают производить глюкозу, используя запасы жира: новый сахар появляется в крови. Когда эти запасы жира расщепляются (это явление называется липолизом), мы теряем вес.

Однако последние исследования диетологов показали, что потеря белков, входящих в мышечную ткань, происходит в течение первых 19 дней и что с 20 дня их уровень начинает стабилизироваться.

Не является плюсом и тот факт, что около 25% потери веса происходит в мышечной ткани, не содержащей жир. Однако при ожирении количество нежировой ткани тоже увеличивается.

Некоторые пытаются похудеть при помощи мочегонных средств, но эти средства врачи рекомендуют не для похудения, а для очистки организма. А мы начинаем худеть «кустарными» и рискованными способами. Почему рискованными? Да потому что мочегонные чаи, содержащие такие растения, как медуница, одуванчик, артишок, рябина, вишня (черенки), могут привести к вымыванию из организма калия.

Еще хуже в качестве панацеи от лишнего веса использовать слабительные средства, будь то травяные экстракты или медицинские препараты. Конечно, изредка, после тяжелейшего застолья, вы можете помочь своему кишечнику освободиться от тяжелого груза. Если же использовать слабительные средства постоянно, то вы в лучшем случае оставите свой организм, опять же, без калия, а в худшем – повредите прямую кишку, а там и до рака недалеко.

Надеюсь, мне удалось вас напугать. Какой же вывод мы можем сделать? Вывод один: если мы хотим обрести идеальную фигуру, нам необходимо для этого разумное питание в совокупности с физическими нагрузками по системе пилатес.

С чаем по жизни!

Чай – замечательный оздоровительный напиток, причем содержание биологически активных веществ в зеленом чае в несколько раз превосходит их содержание в черном чае. Еще в глубокой древности к чаю относились как к чудодейственному лекарству.

В Китае, на родине чая, его использовали как лекарство 4000 лет назад, когда чай был еще диким растением. Впоследствии люди начали готовить напитки-отвары, и чай мало-помалу стал превращаться из лекарственного средства в целебный напиток.

Чай является мягким психостимулятором, он усиливает и ускоряет многие психические процессы: обостряет зрение, повышает чувствительность и восприимчивость нервной системы, увеличивает скорость реакции, способствует усвоению и запоминанию новой информации, облегчает концентрацию внимания, повышая его устойчивость, распределение и переключаемость, ускоряет процесс мышления, стимулирует творческое мышление и генерацию новых идей.

Чай также является своеобразным антидепрессантом, умеренно повышая настроение. Однако если выпить много довольно крепкого чая, может возникнуть эффект так называемого «чайного опьянения», которое сопровождается эйфорией и признаками, аналогичными тем, что возникают при легком опьянении.

Чайная история

История культивирования чайного дерева берет начало в глубине тысячелетий, в эпохе древнекитайской цивилизации. Первые легенды о полезных свойствах чая относятся ко времени правления китайского императора Шень Нуна, который был вторым императором Поднебесной, известным также как Божественный Целитель. Правил он в 2737–2697 годах до нашей эры.

Согласно легенде, у Шень Нуна был прозрачный живот для наблюдения за процессом пищеварения. Это чудесное свойство он использовал для того, чтобы людям было легче лечить болезни.

Однажды император, спускаясь с горы, захотел пить, в чашку к нему с дерева упал листок. Он выпил воду и почувствовал бодрость.

Чай вначале использовался как лекарственное растение, в первую очередь, как противоядие. Буддийские монахи заваривали листья чая и пили настой во время многочасовых медитаций.

Судьбоносное событие в истории чая произошло в 300–400 годах нашей эры. Для приготовления напитка стали преимущественно использовать молодые листья – ча, откуда и пошло название чая.

Чай постепенно широко распространился в различные районы Китая и стал обычным напитком китайцев. В конце V века упоминается о фактах обмена чая на северной и западной границах Китая. Чай начал свое движение по Шелковому пути, распространяясь в Монголии, на Тибете.

Во времена династии Тан (618–906) особой популярностью пользовался порошковый чай. Приготовление и питье такого чая становится модным занятием у знати и аристократов. В воду для чая добавляли соль, поэтому вкус напитка существенно отличался от традиционного современного чая.

В 780 году китайский поэт Лу Ю написал книгу о чае, получившую чрезвычайную популярность, в ней впервые были описаны сорта чая.

Во времена правления династии Сун (960–1280) чай из аристократического напитка становится массовым, его пьют и выращивают повсеместно и из рецептов его приготовления исключается соль.

Большой любитель чая и покровитель чайного производства император Ху Цзун (1101–1125) впервые стал устраивать чайные турниры, на которых участникам предлагалось распознать и оценить различные сорта чая.

В XIII–XIV веках во времена династии Юань территория Китая более 100 лет находилась под татаро-монгольским игом. Были уничтожены чайные плантации, массовая культура чая утрачивается. Интересно, что Марко Поло во время своего путешествия в Китай чай даже не пробовал.

Возрождение чайной культуры, своеобразный чайный ренессанс наступает во времена правления династии Мин (1368–1644). Чай заваривают новым способом – в кипяток опускают целые листья.

Дальнейшее развитие искусство чаепития получает в эпоху династии Цин (1644–1911). Обилие сортов чая и способов питья, чайные церемонии, приобретающие характер культовых обрядов, тончайший китайский фарфор – все это вековые традиции, культура Китая.

В это время начинается триумфальное шествие чая по миру – активная торговля способствует популяризации этого напитка.

В 729 году чай попал в Японию, где рассматривался в качестве драгоценного напитка.

Один из основоположников дзен-буддизма монах Эйсай Мэйан привез в 1191 году из Китая семена чая, которые он посадил на территории храма близ Киото. Эйсай видоизменил китайский способ заваривания чая, заложив основы японской чайной церемонии. Он первым стал использовать чай в религиозных мистических ритуалах, написал трактат о целебных свойствах чая и ввел термин «путь чая».

Японская чайная церемония в ее классическом виде была разработана настоятелем дзен-буддийского храма Мурата Секо в более поздний период. Она получила название Ча-Но-Ю, что означает «Горячая вода для чая» и была в 1484 году официально признана сегуном Иоши-массой, приобретая популярность среди аристократии.

Идеи простоты и дешевизны чаепития в середине XVI века развивает чайный мастер Дзео Такэно, проповедовавший идеи «красоты обыденности».

И наконец, самый знаменитый чайный мастер Сэн Рикю создает золотую чайную комнату, ставшую классикой чайной церемонии. Все современные школы чайной церемонии опираются на принципы Рикю.

В 1516 году португальцы открывают морской путь в Китай, и уже со следующего года чай как экзотический напиток появляется при португальском королевском дворе.

Началом чайной истории Англии считают 1662 год, когда купцы Ост-Индской компании преподнесли в дар королю Чарльзу II два фунта «китайского листа» на его свадьбу с португальской принцессой Катариной Браганза. Она привезла с собой в Англию обычай пить чай и сделала его популярным при дворе.

Первые упоминания о чае в России относятся к 1567 году, когда казачьи атаманы Петров и Ялышев побывали в Китае, отведали местный напиток, чай, и описали его. Правда, к этому времени уже был известен бурятский плиточный чай.

В 1618 году китайские послы преподносят царю Михаилу Федоровичу Романову несколько ящиков чая, который рекомендуют, в первую очередь, как целебный напиток. Еще через 20 лет посол Василий Старков привозит царю 160 фунтов чая в подарок от одного из монгольских ханов.

Чай при дворе понравился. Заболевшего Алексея Михайловича успешно лечит настоем чая придворный лекарь Самойло Каллинс (1665).

В 1727 году был заключен договор с Китаем, по которому Москве разрешалось раз в три года снаряжать в Пекин торговые караваны.

В 1787 году в России основана первая торгующая чаем компания «В. Перлов с сыновьями». В это время во всех крупных русских городах элита общества (дворяне-аристократы) с незначительными искажениями копировали английскую чайную традицию. Подобное «английское» чаепитие было популярно в петербургских и московских салонах, гостиных и т. п. Этот «светский чай» был не столько потреблением напитка, сколько поводом для общения.

Существовала и купеческо-помещичья культура чаепития. Непременные атрибуты – самовар, большое количество сладостей и еды, особой популярностью пользовались сахар, мед, всевозможные варенья, конфеты, пироги, кулебяки, пряники, бублики и прочие мучные изделия. В чай нередко добавляли спиртное – крепкие настойки и бальзамы.

Чаепитие чаще всего было семейным и приравнивалось к одному из приемов пищи – обеду или ужину. В любом провинциальном городке имелось с десяток чайных, где простой люд мог побаловаться ароматным чайком.

На Руси отдавали предпочтение черному чаю. Сейчас в моду вошел зеленый чай. Считается, что он полезней, и еще важный момент – его нужно пить без сахара. Мы

обратились к древним восточным традициям, к восточной мудрости. Практика показывает, что от зеленого чая худеют. Между прочим, ни в Китае, ни в Японии практически не встречаются люди с ожирением – ведь именно в этих странах активнее всего пьют зеленый чай.

Свойства чая

В состав чая входят дубильные вещества – это высокомолекулярные, генетически связанные между собой природные фенольные соединения, обладающие дубящими свойствами. Дубильные вещества денатурируют белки клеток с образованием защитной альбуминатной пленки, оказывая на микроорганизмы бактерицидное или бактериостатическое действие.

Лекарственное сырье, содержащее дубильные вещества, проявляет вяжущие свойства и используется для полосканий, при ожогах в виде присыпки, внутрь при желудочно-кишечных расстройствах, а также при отравлениях тяжелыми металлами и растительными ядами.

Чай насыщен эфирными маслами – именно благодаря им этот напиток так ароматен.

Важная составная часть чайного листа – белки, которые служат источником тех аминокислот, которые возникают в процессе переработки чайного листа в готовый чай. По содержанию белков и их качеству, а следовательно, по питательности чайный лист не уступает бобовым культурам. Особенно богаты белками зеленые чаи (среди них более всего японские).

Благодаря пигментам чай принимает разную окраску. Цветность настоя связана главным образом с двумя группами красящих веществ – теарубигинами и теафлавинами. Первые, дающие красновато-коричневые тона, составляют 10% сухого чая; вторые, дающие золотисто-желтую гамму, – лишь 2%.

В чае содержится небольшое количество органических кислот, в состав которых входят щавелевая, лимонная, яблочная, янтарная, пировиноградная, фумаровая кислоты и еще 2–3 кислоты, которые повышают пищевую и диетическую ценность чая.

Ферменты полифенолоксидаза, пероксидаза и каталаза также присутствуют в чае. Именно благодаря им происходят все химические превращения – как в живом чайном растении при его росте, так и в процессе фабричного приготовления чая. Уникальность чая еще и в том, что в нем присутствуют чуть ли не все витамины.

Витамин А – каротин, нормализует наше зрение, обеспечивает нормальное состояние нежнейших слизистых оболочек носа, глотки, гортани, легких, бронхов, мочеполовых органов.

Обширная группа витамина В, представленная в чайном напитке, обладает также полезными свойствами: витамин В (тиамин) способствует нормальному функционированию всей нервной системы, принимает участие в регулировании деятельности большинства желез внутренней секреции (надпочечников, щитовидной железы и половых желез), нормализует общее состояние у больных диабетом, язвой желудка и подагрой.

Витамин В (рибофлавин) делает нашу кожу красивой, эластичной, предотвращает или снижает ее шелушение, сухость, облегчает излечение экземы, применяется для лечения тяжелых заболеваний печени: бронзовой болезни, циррозов, гепатитов, диабета, а также

дистрофии миокарда.

Витамин В (пантотеновая кислота), препятствует развитию кожных заболеваний, способствует лучшему усвоению поступающих веществ.

Витамин С также есть в чае. Между прочим, в свежем чайном листе его в 4 раза больше, чем в соке лимона и апельсина, но при фабричной обработке часть витамина С, естественно, теряется. И тем не менее, его остается не так уж мало, особенно в зеленых и желтых чаях, где аскорбиновой кислоты в 10 раз больше, чем в черных.

Основным витамином чая считается витамин Р. Витамин Р, взаимодействуя с витамином С, резко усиливает эффективность аскорбиновой кислоты, способствует ее накоплению и задержанию в организме, помогает усвоению витамина С, укрепляет стенки кровеносных сосудов, предотвращает внутренние кровоизлияния.

Виды чая

Зеленый чай

Существует четыре разновидности зеленого чая:

- крупнолистовой;
- мелколистовой (брокен);
- порошковый;
- плиточный.

Наиболее качественный – крупнолистовой зеленый чай. Даже в Китае его отдельные раритетные сорта очень дороги.

Мелколистовой зеленый чай достаточно дешев и имеет слабовыраженный аромат и вкус.

Порошковый зеленый чай предназначен в основном для чайной церемонии, и на отечественном рынке его вряд ли встретишь.

Плиточный чай обычно используется в специфических рецептах – с молоком, маслом и т. д.

Качественный зеленый чай почти исключительно производится в Китае и Японии. Ему значительно уступают зеленые чаи, выращенные на Цейлоне, Яве, в Индии.

Все зеленые чаи рекомендуется заваривать горячей водой (60–90°C). После заваривания чайный настой может иметь цвет от светло-зеленого до довольно темного насыщенного зеленого или желто-зеленого.

Каркаде

Несмотря на то, что мы называем этот напиток чаем, это вовсе не чай – это высушенные цветы суданской розы (цветок гибискуса). Напиток получается красного цвета, с приятной кислинкой, он отлично сочетается с сахаром. Пьют его как горячим, так и холодным.

Растет гибискус в тропиках. Это высокий куст, относящийся к семейству мальвовых. Цветки гибискуса крупные, 7–10 см в диаметре, с толстыми лепестками, ярко-красные, с

темно-фиолетовым венчиком снаружи и темно-пурпурным – внутри. Обладают сильным ароматом. Для чая используют чашечки цветов, из них делают желе, соусы, компоты, используют для окраски пищи, засаливают, маринуют.

Кстати, гибискус прекрасно уживается и в домашних условиях. Так что при желании вы можете заняться разведением этого чудесного растения и делать напиток из цветов, собранных с собственного деревца.

Чай из гибискуса очень полезен. Вещества, вызывающие его красное окрашивание (антоцианы), обладают ярко выраженной Р-витаминной активностью, они укрепляют стенки кровеносных сосудов, регулируют их проницаемость и кровяное давление, способствуют улучшению общего состояния, помогают очистке организма, выводят из организма ненужные продукты обмена, убивают некоторые болезнетворные микроорганизмы. Лимонная кислота придает напитку приятный вкус, он действует освежающе в жару и при повышенной температуре.

Интересной особенностью напитка является то, что в горячем виде он повышает артериальное давление, а в холодном – понижает.

Мате

Получают мате из сухих листьев вечнозеленого тропического дерева *Ilex Paraguariensis*. Это ветвистое дерево-кустарник, которое в диких условиях живет в среднем 25 лет и достигает в высоту до 15 метров. Цветет *Ilex Paraguariensis* с октября по декабрь.

Плоды – небольшие красноватые ягоды, слегка вытянутые.

Изготовление мате из собранных листьев достаточно просто и состоит из четырех этапов: основная сушка, грубое измельчение, досушивание, тонкое измельчение.

Основная сушка побегов – ключевой момент при изготовлении мате, так как растение очень влаголюбивое и содержит много воды. Сушка осуществляется при высокой температуре. Правильно высушенные побеги и листья мате должны иметь равномерный светлый золотисто-зеленый цвет.

Особый колорит придает питью мате использование специальных приспособлений: калebasы и бомбили.

Калeбаса – это кувшинчик для заваривания и питья мате, изготавливается обычно из выдолбленной и высушенной тыквы, но может быть изготовлен также из дерева или металла (обычно серебра).

Бомбия – если переводить дословно, то это соломинка, через которую пьют мате. Соломинка может быть прямой или слегка S-образно изогнутой. В верхней части соломинки находится слегка уплощенный мундштук, а в нижней, которая опускается в воду, – шарообразное утолщение с множеством маленьких отверстий, то есть своеобразное ситечко. Длина соломинки – 15–20 см.

Ройбос (ройбуш)

Это краснокустарниковый чай, иногда его называют бушменским чаем. В сухом виде ройбос имеет вид красно-бурых щепочек-иголочек, отливающих блеском отполированной древесины. Будучи заваренным, превращается в освежающее питье с чрезвычайно

приятным, легким и мягким вкусом.

Этим напитком можно удивить гостей, особенно летом. Ройбос лучше заваривать и подавать в прозрачной посуде, поскольку и цвет, и процесс заваривания этого напитка весьма привлекательны. Ройбос часто бывает ароматизирован ванилью. Заваривать чай можно до 3 раз, вкус последующих завариваний не уступает первому. Заваренный чай обладает сладковатым вкусом, поэтому излишне добавлять в него сахар или мед.

Оолонг (красный чай)

Он занимает промежуточное место между неферментированным зеленым чаем и полностью ферментированным черным. Степень ферментированности классических оолонгов – 40–50%. Оолонги чаще всего производятся из зрелых листьев, собираемых с взрослых чайных кустов. Сразу же после сбора чайные листья тонким слоем раскладывают на земле на специальных бамбуковых циновках под прямым солнечным светом для увядания и завяливания. Время завяливания – от 30 до 60 мин, в зависимости от температуры.

Противопоказания

- Если у вас склонность к бессоннице, не следует пить чай после 18 часов.
- Китайцы не рекомендуют пить чай на пустой желудок. Если вы не хотите есть, то можно пить этот напиток с сухофруктами, цукатами, нарезанными яблоками.
- Не рекомендуется пить очень горячий чай – он обжигает горло, пищевод и желудок. Это может негативно отразиться на здоровье органов.
- Холодный чай также не полезен. Он препятствует выведению влаги из организма. В жару жажду лучше утолять теплым чаем.
- В крепком чае кофеина содержится больше, чем в растворимом кофе, так что пить крепкий чай в больших количествах, особенно перед сном, не рекомендуется – это чревато перегрузкой сердечной мышцы.
- Мы привыкли запивать различные лекарства чаем, особенно если мы лечимся от простудных заболеваний. Китайцы же утверждают, что чай разрушает лекарства.
- Чтобы ваш желудочно-кишечный тракт работал прекрасно, китайцы рекомендуют не пить чай перед едой – с пользой для здоровья его можно выпить через 20 мин после еды.
- Китайцы «спитым» чаем травили своих врагов, полагая, что в таком напитке содержатся яды. Повторно можно заваривать только некоторые виды чая. Черный чай к таким не относится.
- Не забывайте, что чаем нельзя полностью удовлетворить потребности своего организма в жидкости – для этого надо пить воду. В день лучше всего выпивать не больше 5–6 чашек чая.
- Занимаясь похудением, не переборщите с зеленым чаем. Для того чтобы худеть, достаточно выпивать 8 чашек зеленого чая в день.

Есть, чтобы худеть

Да, не удивляйтесь, дорогие мои читательницы, можно питаться с пользой для своей фигуры. Есть некоторые продукты, которые можно есть и после 18–19 часов, и при этом худеть. Помимо благотворного влияния на ваши формы они помогут сохранить молодость вашей кожи и здоровье всего организма. Итак, разберемся по порядку. Все эти продукты растительного происхождения.

Ананас

Многие уже успели полюбить этот заморский фрукт. Обычно мы покупаем его зимой, когда в наши северные широты ананасы в изобилии привозят различные торговцы. Но покупать плоды для лечения и оздоровления организма лучше не на улице, а в магазинах, где поддерживается специальная температура.

В ананасовом соке содержится масса полезных веществ: витамины В, 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, нормализовать 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.

Арбуз

Арбуз – ценный диетический продукт, используется народной медициной и как лекарственное сырье. В мякоти арбуза содержатся сахароза, глюкоза, фруктоза, витамины В, С, РР, железо, калий, магний, а также каротин, клетчатка и фолиевая кислота.

Арбузы включают в диету при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, циститах, пиелонефрите, так как, обладая мочегонными свойствами, арбуз, в отличие от других средств подобного действия, не вымывает из организма калий.

В большом количестве арбузы показаны при атеросклерозе, так как арбузная мякоть способствует выведению из организма избытка холестерина. Высокое содержание солей железа играет важную роль при лечении анемии.

Полезен арбуз и больным подагрой, артритом, сахарным диабетом. Наличие клетчатки способствует устранению запоров, улучшению перистальтики кишечника. Арбузный сок обладает освежающим и жаропонижающим свойствами. При ожирении диетологи рекомендуют проводить разгрузочные дни, съедая за день 2–3 кг арбузной мякоти.

Применяется арбуз и в косметологии. Из его мякоти делают витаминные маски, смягчающие кожу, улучшающие цвет лица.

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 укрепляет защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий.

Между прочим, в соке одного 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.

Яблоки

Худеть мы с вами можем только с зелеными яблоками. Кстати, именно они не дадут располнеть до безобразия беременным женщинам.

В наших северо-западных широтах яблоко – самый распространенный фрукт. Это одна из древнейших плодовых культур, упоминание о которой мы встречаем в древних мифах, священных книгах.

Ученые считают, что родиной яблок можно считать Малую Азию, из которой яблочные деревья перекочевали в Египет, а оттуда – в Палестину и Грецию.

Дикие яблони на территории нашей страны росли с незапамятных времен. Как культурное растение яблоня упоминается в летописях Киевской Руси. Даже на территории Киево-Печерской лавры был заложен яблонево́й сад. Когда Москва стала столицей нашего государства, в ней также были разбиты яблоневые сады.

В яблочном соке содержится витамин С. Причем если готовить сок из антоновки, то вы получите максимальное его количество: два выжатых яблока этого сорта – и вы восполнили суточную норму витамина С. Помимо этого, в яблочном соке есть витамины В, РР, Е, К.

Яблочный сок отличается высоким содержанием фруктозы, а также органических кислот: яблочной, лимонной, винной, салициловой, бензойной. Все это способствует оздоровлению микрофлоры, нормализации обмена веществ, улучшения внешнего вида.

Кожа яблок богата флавоноидами, поэтому при изготовлении сока очищать плод надо, счищая очень тонкий слой кожицы.

Яблочный сок очень богат пектиновыми веществами, которые способны очищать наш

организм изнутри, выводя шлаки, вредные продукты распада, тяжелые металлы, токсины. Это предупреждает развитие раковых опухолей.

В яблочном соке в изобилии присутствуют следующие вещества: железо, марганец, кобальт, медь, калий, натрий, йод, фосфор, цинк, никель, молибден. Они способны улучшать качество крови и работу кишечника, повышать иммунную систему нашего организма.

Капуста

Белокочанная капуста является продуктом с высокой биологической активностью. Ее сок содержит глюкозу, фруктозу, клетчатку, белок, пектин, набор необходимых нашему организму витаминов, а также провитамин А, фолиевую и пантотеновую кислоты, комплекс минеральных элементов, ферменты и органические кислоты.

Среди полезных свойств капустного сока следует отметить его невысокую кислотность. Помимо этого, капуста выделяется из своих овощных собратьев высоким содержанием азотистых веществ, большую часть которых составляют белки. В ней также содержится до 16 свободных аминокислот, среди которых лизин, метионин, лейцин, триптофан и другие.

Именно производное от аминокислоты метионина оказывает лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, кожных заболеваниях.

Это миф, что от капусты «пучит». Капустной диетой лечат ожирение, она прекрасно помогает работать нашему желудочно-кишечному тракту. Если вы встретите в аптеке емкость с надписью «Витамин U», знайте: это именно тот витамин, который в достаточном количестве содержится в свежей капусте и который убережет ваш организм от язвы.

Капуста отличается высоким содержанием витамина С. Между прочим, ранние сорта белокочанной капусты по содержанию этого витамина не только не уступают, но нередко даже превосходят позднеспелые. Но у ранних сортов есть один существенный минус: они очень быстро теряют витамин С в первые же дни после уборки. Поздние же сорта сохраняют витамин С во время зимнего и весеннего хранения. Интересно, что у более лежких сортов лучше сохраняется аскорбиновая кислота.

В кочанах позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40–50 мг аскорбиновой кислоты на 100 г продукта. Это примерно столько витамина С, сколько содержится в лимонах и апельсинах.

Очень разнообразен минеральный состав капустного сока. Основным элементом, содержащимся в этом соке, является калий. В нем также присутствуют соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов: алюминия, бора, железа, йода, кобальта, меди, марганца, никеля, серебра, хрома, фтора, цинка.

Белокочанная капуста, содержащая большое количество витамина С, обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим действиями, а также стимулирует секреторную функцию желудка.

Сок отличается высоким содержанием клетчатки, которая благоприятно действует на состояние кишечника, а также способствует выведению из организма холестерина.

Огурец

Первые упоминания об огурцах как о целебных растениях можно найти еще в лечебниках XVII века. Несмотря на то, что на 97% огурец состоит из воды, оставшиеся 3% включают в себя ряд полезных веществ: витамины С, РР, витамины группы В, каротин, соли кальция, фосфора, железа, калия, магния и другие.

Огурцы применяют как мочегонное, желчегонное, слабительное средство. Огуречный сок обладает жаропонижающим действием, его рекомендуют пить при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей. Сок и отвар зрелых огурцов принимают при заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

При ожирении показана огуречная диета, так как огурцы замедляют процесс преобразования углеводов в жиры. Огуречный сок и настой кожуры получили широкое применение при лечении воспалительных кожных заболеваний. В косметологии часто используются маски и лосьоны, в состав которых входит огурец или средства на его основе. Они отбеливают кожу, питают ее, оказывают противовоспалительное действие, уменьшают салоотделение.

Противопоказан огурец при обострениях язвенной болезни, гастрите, энтероколите.

Шпинат

Это пищевое растение, к сожалению, не получило в России такого широкого распространения, как, скажем, петрушка или укроп, однако те, кто выращивают шпинат и употребляют его в пищу, знают, что это растение – поистине кладень полезных веществ. В его состав входят белки, органические кислоты, особенно много в нем содержится фолиевой кислоты, которая играет немаловажную роль при лечении и профилактике анемии.

Богат шпинат и витаминами С, Е, К, витаминами группы В, А-каротином, в нем высокое содержание минеральных веществ: железа, кальция, магния, калия и других.

Шпинат используют для профилактики атеросклероза и ожирения. Полезные вещества, входящие в его состав, укрепляют стенки крупных сосудов и капилляров. Свежие листья шпината полезны при гастрите с пониженной кислотностью, при запорах рекомендованы как мягкое слабительное средство.

Беременным женщинам и детям нужно как можно чаще включать в свой рацион это растение, так как оно укрепляет костную систему, препятствует развитию рахита и авитаминоза, активизирует обменные процессы в организме. Свежий сок шпината применяется при комплексном лечении железодефицитной анемии, необходим при понижении общего тонуса организма, ослабленном иммунитете, нервных расстройствах.

При употреблении шпината необходимо знать, что после цветения в нем увеличивается концентрация щавелевой кислоты, которая образует нерастворимые соединения с солями кальция, что может послужить причиной образования камней в почках или желчном пузыре. Поэтому использовать его можно только до цветения.

Противопоказан шпинат при мочекаменной и желчнокаменной болезнях, панкреатите, пиелонефрите, гепатите, холецистите.

Петрушка

Это общеизвестное огородное растение не только издавна употребляется в пищу, но и применяется как лекарственное средство. Витамины группы В, К, РР, аскорбиновая кислота, каротин, минеральные соли делают петрушку полезной для лечения многих заболеваний. Кроме этих элементов в петрушке обнаружены эфирные масла, флавоноиды, гликозиды.

Лекарственным сырьем являются корень, трава и семена. Все части растения обладают мочегонным и потогонным действиями, назначаются при заболеваниях мочеполовой и сердечно-сосудистой систем.

При почечнокаменной болезни длительное применение сока и настоя петрушки способствует дроблению камней и безболезненному их выходу из организма. Зелень петрушки рекомендуется включать в рацион ослабленных больных как источник необходимых витаминов и минералов.

Сок петрушки возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Он так прекрасно помогает усваиваться пище, что, употребляя жирную свинину в сочетании с пучком петрушки, вы можете не переживать за прибавление лишнего веса.

Однако высокая концентрация эфирных масел и биоактивных веществ в свежавыжатом соке может стать причиной отравления, поэтому сок петрушки перед употреблением необходимо разбавлять кипяченой водой в пропорции 1:3. Противопоказан свежий сок при обострении воспалительных процессов в почках и мочевом пузыре.

Энергетические коктейли красоты и здоровья

Встречаясь с подругами, приходя в гости или принимая гостей, что вы делаете чаще всего? Покупаете бутылку шампанского, торт или сами печете разные вкусности. Но согласитесь, что от такого 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 «шампусик» заканчиваются поеданием борща 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 же коктейли можно, как экспериментируя, так и придерживаясь рецептов, которые я собрала для вас, дорогие мои читатели.

- Коктейль «Хорошее настроение».

Тщательно перемешайте 1/2 стакана ананасового сока, 1/4 стакана абрикосового, 1/4 стакана бананового и 1 ч. ложку лимонного сока. 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, добавьте 2 ст. ложки лимонного сока 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 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. Подавать 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. Подавать с 2 кусочками льда.

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

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

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

Разгрузочные дни

Разгрузочные дни рекомендуется устраивать 1 раз в неделю, если вы хотите поддерживать себя в форме, и 2–3 дня в неделю, если вы хотите похудеть.

Грейпфрутовый разгрузочный день

Грейпфрутовый разгрузочный день считается самым эффективным, поскольку именно грейпфрутовый сок активнее других борется с жиром. Итак, как же должен проходить ваш разгрузочный день на основе грейпфрутового сока?

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

7:30 – выпить 1 стакан свежавыжатого грейпфрутового сока.

8:30 – выпить чашку зеленого чая с мятой.

9:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

10:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить чашку зеленого чая с мятой, в котором можно развести 1 ст. ложку меда.

12:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

13:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворить 1 ч. ложку меда.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

15:00 – выпить чашку травяного чая.

В качестве заварки рекомендуется использовать смесь из мяты, шалфея, ромашки, сухих плодов красной рябины.

16:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

17:00 – выпить 1 яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

19:00 – выпить чашку травяного чая.

В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.

20:00–23:00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечание. Наследующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, нежирные бульоны, вместо ужина лучше всего выпить 1 стакан грейпфрутового сока. В последующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00. Пейте через 30 мин после ужина грейпфрутовый сок.

Цитрусовый разгрузочный день

Цитрусовая разгрузка может стать достойной альтернативой для тех, кто недолго любит грейпфрутовый сок. Она также эффективна и способна насытить ваш организм обилием необходимых витаминов.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой можно растворить 1/2 ч. ложки глауберовой соли.

7:30 – выпить 1 стакан свежавыжатого апельсинового сока.

8:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ч. ложку меда и 2 ст. ложки лимонного сока.

9:30 – выпить чашку чая. В качестве заварки использовать мяту или мелissу; когда чай заварится, в него надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку меда.

10:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

11:00 – выпить 1 стакан лимонного сока, разбавленного водой в соотношении 1:5.

12:00 – выпить чашку мятного чая.

13:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

15:00 – выпить чашку мятного чая.

16:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

17:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ч. ложку меда и 2 ст. ложки лимонного сока.

18:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

19:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки надо использовать мяту или мелissу; когда чай заварится, в него надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку меда.

20:00–23:00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечание. В последующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан

апельсинового или грейпфрутового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00. Пейте через 30 мин после ужина грейпфрутовый сок.

Яблочный разгрузочный день

Яблочная «разгрузка» больше всего подходит людям, страдающим малокровием. В этот день лучше всего готовить сок из зеленых несладких сортов яблок.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой можно растворить глауберову соль на кончике ножа.

7:30 – выпить 1 стакан яблочного сока.

8:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 3 ст. ложки лимонного сока.

9:30 – выпить 1 стакан сливового сока, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

10:30 – выпить чашку зеленого чая, в котором можно растворить 1 ч. ложку меда.

11:30 – выпить 1 стакан яблочного сока.

12:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую добавить 6–8 ст. ложек гранатового сока.

13:30 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки лучше всего использовать смесь из мяты, ромашки и листьев черной смородины.

14:00 – выпить 1 стакан сливового сока, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

16:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного водой из расчета 1:2.

17:00 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки лучше всего использовать смесь из мяты, ромашки и листьев черной смородины.

18:00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

19:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 3 ст. ложки лимонного сока; можно растворить в ней 1 ч. ложку меда.

Примечание. В последующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи, пить больше зеленого или травяного чая. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан грейпфрутового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00. Пейте через 30 мин после ужина грейпфрутовый сок.

Фруктово-кефирный разгрузочный день

Этот способ разгрузки подойдет новичкам в этом деле, которым трудно и непривычно обходиться в течение целого дня соковой неполной диетой. Лучше всего использовать кефир «Бифидок» – это поможет улучшить состояние желудочно-кишечного тракта.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую надо добавить 1 ст. ложку лимонного сока.

7:30 – выпить 1 стакан кефира.

9:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

10:00 – выпить чашку мятного чая.

11:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

12:00 – выпить 1 стакан кефира.

13:30 – выпить чашку мятного чая.

14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой надо растворить 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки лимонного сока.

15:00 – выпить 1 стакан кефира.

16:30 – выпить 1 стакан яблочного сока, разбавленного теплой кипяченой водой из расчета 1:1.

17:30 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

18:30 – выпить чашку мятного чая.

Примечания. В последующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, тушеные овощи, пить больше зеленого или травяного чая. Вместо ужина рекомендуется выпить 1 стакан яблочного или апельсинового сока.

Ананасовый разгрузочный день

В ананасовом соке содержится вещество бромелайн, которое способно расщеплять жир. Поэтому ананасовый разгрузочный день очень эффективен.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

8:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.

9:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

10:30 – выпить чашку мятного чая.

11:30 – выпить 1 стакан ананасового сока.

12:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой надо развести 1 ст. ложку меда и 2 ст. ложки лимонного сока.

13:30 – выпить чашку зеленого чая.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

15:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.

16:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

17:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

18:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.

19:00 – выпить чашку мятного чая.

Примечания. В последующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, мясли, сухофрукты, вместо ужина лучше всего выпить 1 стакан ананасового сока. В следующие дни можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00. Пейте через 30 мин после ужина ананасовый сок.

Очищение соками

Почему необходимо очищение?

Дело в том, что, как бы мы ни старались питаться правильно, дорогие читатели, вместе с пищей и водой в наш организм попадает большое количество вредных веществ. К таковым относятся промышленные яды, соли тяжелых металлов, пестициды, гербициды и т. д. Особо опасным стоит считать попадание в организм канцерогенов. Эти вещества способствуют возникновению раковых опухолей.

Бороться с такими загрязнениями не очень-то просто. Для этого необходимо употреблять экологически чистые продукты, а мы, покупая продукты в магазинах, не знаем даже, из каких районов и областей поступили к нам эти овощи или это мясо. Воду же диетологи советуют брать из родников. Но какие же в городах родники? Единственное, что можно посоветовать, – это покупать воду у хорошо известных производителей, а для очистки водопроводной воды пользоваться специальными бытовыми фильтрами. Если вы бросите курить, то тем самым застрахуете себя от попадания в организм большого количества вредных веществ. Также следует отказаться от чрезмерного употребления различных лимонадов и слабоалкогольных газированных напитков, поскольку в них содержится огромное количество вредных веществ, которые с трудом выводятся из организма.

Современные диетологи и ученые отмечают, что сейчас, в XXI веке, очень остро стоит проблема аутоинтоксикации, то есть самоотравления организма. Дело в том, что в процессе жизнедеятельности организма в клетках и тканях постоянно образуются вредные, отработанные вещества. Конечно, при идеально работающих органах выделения все отработанные вещества должны полностью выводиться из организма. Однако немного найдется людей с идеальной системой выделения. Даже если в молодости организм справляется и выводит большинство отработанных и вредных веществ, то с возрастом они все равно начинают накапливаться. К этому стоит добавить, что большинство людей неправильно питаются и тем самым вдвойне загрязняют свой организм.

Вы не задумывались, почему участились случаи возникновения злокачественных опухолей в толстом кишечнике и прямой кишке? Да потому, что именно через эти органы проходит наибольшее количество вредных веществ, которые мы с вами употребляем с пищей или напитками.

Толстый кишечник – это отдел пищеварительного тракта. Его длина около 2 метров, диаметр – около 5 сантиметров. В толстом кишечнике всасываются различные вещества: углеводы, белки, вода, растворы солей, витамины. Через толстый кишечник удаляются отходы пищеварения. В нем также обитает до 500 видов различных бактерий. Ученые в конце XX века установили, что качественный и количественный состав микрофлоры кишечника меняется в зависимости от продуктов питания. Опыты показали, что на продуктах растительного происхождения, содержащих клетчатку, размножаются одни виды бактерий, а на продуктах животного происхождения – другие.

Всасывательная и эвакуаторная функции толстого кишечника могут нарушаться от обильного потребления высококалорийных и крахмалистых продуктов питания, которыми являются белый хлеб, различные торты и пироги и т. д. Из-за неправильного питания также могут появляться различные дисбактериозы. Сейчас дисбактериозы часто встречаются у грудных младенцев, которых матери ленятся кормить грудью и сразу переводят на смеси и соки из баночек, не желая приготовить самостоятельно даже соки. Молодым мамам следует отказаться от иллюзий полезности «баночных» детских

продуктов.

Если вы подумаете, то придете к такому выводу: разве могут храниться соки и пюре столько времени и без холодильника, если в них не содержатся консерванты? Конечно, нет! А на этикетке можно написать все что угодно. Поэтому, мамочки, доверяйте только самим себе и своим близким и не ленитесь собственноручно приготовить ребенку свежий сок или пюре. Помните, что, экономя время, вы потом можете поплатиться здоровьем вашего ребенка.

Таким образом, конечным результатом этих ненормальных процессов, происходящих в нашем организме, становятся самоинтоксикация всего организма, залежи каловых камней, болезни сердца, угнетение нормальной работы органов малого таза, почек, печени, огромное количество кишечных паразитов, возникновение онкологических заболеваний как в самом толстом кишечнике, так и в других частях тела.

Очень сильно страдает от неправильного питания и наша печень, которая одновременно выполняет целый ряд функций. Это и пищеварение, и обмен веществ, и кровообращение, и др. Одной из самых важных является барьерная функция печени. В чем она заключается? Вся кровь от кишечника вместе с питательными и многими другими веществами собирается в одну воротную вену. Далее воротная вена впадает в печень, и там кровь очищается от различных вредных веществ, и уже затем растекается по всему организму. Если печень удалить, то организм через несколько часов погибнет от отравления.

Можно сделать вывод, что роль печени в поддержании нашего здоровья огромна. Этот вывод сделали еще на Древнем Востоке. Сам великий Авиценна говорил: «Знай, что, если ты ошибаешься при лечении печени, твоя ошибка перейдет на сосуды и затем на все твоё тело».

Самым распространенным заболеванием печени является камнеобразование. Происходит это в основном от неправильного питания, но возможно и влияние стрессовых факторов. В пожилом возрасте камни обнаруживаются у каждого третьего. Камни представляют собой затвердевшую желчь. Образовываются они как в печени, так и в желчном пузыре. По содержанию камни делятся на холестериновые, солевые, пигментные. Размеры камней – от крупинки до грецкого ореха. Помимо камней, которые частично перекрывают желчные протоки и препятствуют нормальному оттоку желчи, с самой желчью, если она застоялась, происходят очень неприятные процессы. Она портится и из легкотекучей, золотисто-желтой становится темной, похожей на мазут, с неприятным запахом. В такой желчи размножаются вредные микроорганизмы, которые и вызывают воспаление печени. При чистке печени они выходят в виде белых и бурых хлопьев, ниток и т. п.

Всем известно, что почки являются важнейшим органом по поддержанию оптимального состояния внутренней среды организма. Они выполняют целый ряд функций. К ним относится выделительная функция, то есть почки способствуют удалению из организма отработанных веществ. Помимо этого, почки являются ответственными за поддержание определенной концентрации некоторых веществ в крови, а также за регулировку объема воды в организме и регулировку кислотно-щелочного равновесия. Загрязнения возникают в виде слизи, песка и камней. Причиной может являться еда на ночь, а также характер употребляемой пищи и воды. Если у вас начались проблемы с отеками, отложением солей, изменением кислотно-щелочного равновесия, воспалением почек и т. п., значит, возможно, пора заняться их очищением. Наконец, нельзя забывать, что загрязнение может

возникнуть и на клеточном уровне. В результате жизнедеятельности организма внутри клеток постоянно накапливаются отходы, а также ряд других веществ, которые угнетают нормальную работу клетки. Таким образом, в процессе своей жизни клетка теряет способность к жизнедеятельности и, разлагаясь, начинает отравлять организм. В некоторых случаях умершие клетки способны перерождаться и давать начало опухоли.

Как уберечь себя от токсинов?

Как это ни печально, но сейчас без нитратов могут быть только фрукты, выращенные на собственном садовом участке или огороде. В покупных фруктах возможно разное содержание нитратов. В организме они преобразуются в токсические продукты. Между прочим, при соединении нитратов с гемоглобином крови нарушаются процессы дыхания на клеточном уровне, а это пагубно влияет на жизнедеятельность всего организма. Однако поступление в организм нитратов и нитритов в малых количествах не вызывает отрицательных последствий, поскольку они своевременно разрушаются в печени и выводятся из организма.

Современные исследования биохимиков показали, что малые концентрации нитратов и нитритов очень важны для нормального функционирования организма. Это уже было ранее доказано на примере микроэлементов и других веществ, которые в больших концентрациях являются ядами, а в малых необходимы для нормальной жизнедеятельности организма.

Если вы, находясь за рубежом (в нашей стране это не практикуется), увидите на каком-нибудь продукте надпись «без нитратов и нитритов», то это означает лишь то, что содержание этих веществ в данных продуктах низко и неопасно при употреблении в пищу.

Почему же одни фрукты – с высоким содержанием нитратов, а другие – с низким? Дело в том, что несоблюдение технологии выращивания овощей и фруктов, особенно нарушение технологии внесения азотистых удобрений, приводит к повышению содержания нитратов и нитритов в плодах в десятки и сотни раз.

Самыми надежными и простыми средствами определения уровня нитратов и нитритов в овощах и фруктах перед их покупкой является тестирование их с помощью индивидуального аппарата или специальных индикаторных бумажек. Однако купить все эти приспособления у нас пока трудно, да и стоят они недешево. Как же быть простому смертному, у которого нет дачного участка, а если и есть, то урожая не хватает и приходится докупать овощи в магазине? Вы можете соблюдать некоторые правила, которые позволят вам приобрести более качественные овощи и фрукты.

- Очень крупные плоды обычно являются результатом активного применения удобрений. В Европе они стоят примерно в 1,5–2 раза дешевле.
- Помните, что наиболее сильно накапливают нитраты и нитриты арбуз и дыня. В значительно меньшей степени их накапливают виноград и вишни.
- Лучше покупать овощи и фрукты у известных продавцов или непосредственно на месте их выращивания, поскольку это резко снижает риск покупки недоброкачественных продуктов. Необходимо иметь в виду, что овощи и фрукты, собранные с участка земли, отстоящего менее чем на 70 метров от оживленной автомагистрали, заведомо содержат в высоких концентрациях свинец и другие токсические продукты, выбрасываемые из

двигателей машин с выхлопными газами. Во всех развитых странах запрещено выращивать все сельскохозяйственные продукты, собирать траву и пасти скот на полосе в 70 метров с двух сторон от автомагистрали. У нас же, поскольку народ не имел земли, самая активная сельскохозяйственная деятельность идет именно в этой полосе, и часто здесь же идет бойкая торговля всеми отравленными плодами.

- Известно, что в кожуре многих фруктов присутствует высокое содержание разнообразных полезных веществ. Но если растения выращены не по экологически чистой технологии (то есть не по методам, которые использовали наши деды и прадеды), кожуру с плодов рекомендуется удалять, ибо именно в ней скапливаются опаснейшие ядохимикаты. Это касается и фруктов, из которых вы собираетесь сделать сок, прибегнув к помощи соковыжималки.

Как увеличить продолжительность жизни?

Прежде всего, вам необходимо привыкнуть к тому, что с точки зрения увеличения продолжительности жизни не косметические операции, а именно правильная система питания способна дать наибольший эффект. Это означает, что питанию необходимо уделять особое внимание; особенно это касается людей, достигших тридцатилетнего возраста.

Итак, если углубиться в диетологию, то выяснится следующее: когда организм начинает испытывать недостаток калорий, а также белка, он начинает включать приспособительную реакцию, которая заключается в замедлении или повышении экономичности обменных процессов. Дело в том, что при замедленном обмене удовлетворить потребность в калориях и белке легче. При этом чем медленнее или экономичнее обмен, тем дольше живет организм. Вывод напрашивается сам собой: чем меньше калорий и белка в пище, тем дольше жизнь. Но нельзя перебарщивать в сокращении белка в пище и ее калорийности.

Диетологи еще в середине XX века отмечали, что уменьшение калорийности и белка в пище (кроме замедления обменных процессов) дает ряд замечательных эффектов. Ограниченная диета обладает мощным профилактическим действием, а также отодвигает сроки наступления возрастной патологии – нарушений функции сердца, атеросклероза, диабета, почечных заболеваний, повреждения костной ткани. Но необходимо иметь в виду, что калорийно недостаточная диета лишь отодвигает возникновение заболеваний, но не избавляет от уже возникших. Поэтому диета и очищение организма фруктово-ягодными соками обладает уникальными возможностями: вы и очищаете организм, и нормализуете свой вес, и подлечиваете свой организм (в случае серьезных и сложных заболеваний необходимо проходить медикаментозное лечение в сочетании с овощными соками).

Японские исследователи обратили внимание, что калорийно ограниченная диета влияет не только на продолжительность жизни животных, но и на их общее состояние, на все уровни обмена веществ. Японцы рассматривают старение как комплексный процесс, поэтому для борьбы с преждевременным старением они рекомендуют принимать комплекс мер. Именно такой системностью действия и отличается ограниченная диета.

В мозге у человека есть отдел, называемый гипоталамусом. Именно в нем расположены центры аппетита и насыщения, связанные со всей нервной системой и железами

внутренней секреции. Чувство голода – важный стимул для всей перестройки деятельности внутренней среды организма. В условиях ограниченного поступления энергетического и пластического материала включаются приспособительные механизмы, направленные на уменьшение трат организма, использование более экономичных путей обеспечения функций, снижается распад белка, замедляется обмен веществ, падает температура тела. Весь этот комплекс сдвигов и увеличивает продолжительность жизни животных и человека! У нас нет оснований не доверять японским исследователям, поскольку именно японцы являются нацией долгожителей.

Почему продолжительность жизни можно увеличить при помощи фруктово-ягодных соков?

Все очень просто! Важнейшим компонентом питания, с помощью которого можно увеличить продолжительность жизни, является клетчатка, которая в достаточном количестве содержится в этих соках. Клетчатка – это достаточно жесткое вещество, из которого состоит оболочка растительных клеток. В чем же ее ценность? У нас в кишечнике бывает много различных вредных веществ. Они могут попадать туда с пищей или образовываться в процессе пищеварения. Кроме того, наш желчный пузырь выбрасывает в кишечник определенное количество желчи, которая сама по себе содержит холестерин. Клетчатка обладает уникальным свойством как бы вбирать, впитывать в себя вредные вещества. Поскольку сама клетчатка не переваривается и выводится из организма, то вместе с собой она выводит и значительную часть вредных отходов. В противном случае эти отходы всасывались бы в кровь и отравляли организм. Клетчатка, таким образом, выступает своеобразным дворником нашего кишечника. Помимо этого, клетчатка стимулирует пищеварение.

Таким образом, повышенное содержание растительных продуктов в пище способствует выведению ядов и холестерина из кишечника! Токсины меньше разрушают организм, а низкое содержание холестерина препятствует возникновению атеросклероза!

Наукой установлено, что на растительной пище (овощи, фрукты, ягоды и т. п.) в кишечнике размножаются полезные бактерии, в том числе и те, что вырабатывают витамины. Пища же животного происхождения (мясо, яйца, рыба и т. п.) дает начало процессам гниения. А эти процессы способны не только отравить наш организм, но и подавить наш иммунитет. Между прочим, иммунная система не только уничтожает все чужеродное, в том числе и раковые клетки, но и стимулирует все полезное в организме! Без сильного, здорового иммунитета жить долго невозможно. Следовательно, чем больше животных продуктов вы потребляете, тем сильнее сокращаете себе жизнь!

Установлено также, что растительная пища делает нашу кровь более щелочной, а животная – более кислой. И именно щелочная (растительная) диета способствует долголетию. Японские ученые пришли к потрясающим выводам: у людей и животных, питающихся только растительной пищей, раковые опухоли практически не развиваются.

После попадания в организм питательные вещества путем окисления распадаются на более простые. Именно в таком простом виде они с легкостью выводятся из организма. Однако животные продукты слишком тяжелые для окисления и потому образуют множество недоокисленных соединений, то есть шлаков. Шлаки засоряют организм и нарушают обменные процессы. Растительная пища почти не дает шлаков.

От животных продуктов образуется много свободных радикалов, от растительных – значительно меньше. Таким образом, преимущественно растительная диета поможет вам, дорогие читатели, снизить уровень холестерина и защититься от атеросклероза, избежать

действия на организм токсинов, повысить иммунитет, уменьшить образование шлаков и свободных радикалов, снизить содержание в пище белка и сделать кровь более щелочной.

Все это значительно повышает ваши шансы на долголетие. Помните, что животные жиры вредны. Они, кроме всего прочего, наслаиваются на стенки сосудов и дают начало атеросклерозу. Иное дело жиры растительные! За счет содержащейся в них олеиновой кислоты растительные жиры растворяют отложения из жиров животных. Таким образом, избегать употребления растительных жиров не следует.

Если же вы все-таки не можете отказаться от белковой пищи животного происхождения, то вам просто необходимо очищать свой организм при помощи именно овощных соков. Клетчатка поможет вам лучше переварить мясо и рыбу, избавит ваш организм от продуктов распада, а также насытит необходимыми витаминами и микроэлементами.

Очищение кишечника фруктово-ягодными соками

К сожалению, часто люди без должного внимания относятся к работе своего кишечника, особенно к запорам. Именно поэтому привычный запор, когда стул бывает не каждый день, а иногда и через 2–3 суток, – вещь довольно распространенная, хотя преодолеть запоры достаточно легко. Для этого обычно достаточно применять препараты растительного происхождения, слегка послабляющие деятельность кишечника на фоне увеличения в питании доли овощей и фруктов, также обладающих послабляющим эффектом.

Регулярное соблюдение постов приведет к устойчивой нормализации деятельности кишечника, ибо в постном столе всегда в значительном количестве присутствуют эти продукты. И напротив, если человек страдает частыми послаблениями желудка, учащенным стулом, то сокращение в диете растительных продуктов послабляющего действия и увеличение доли продуктов с обратным действием дает и здесь достаточно быстрый и постоянный желаемый эффект.

Состав питания должен обеспечить надежную активацию работы кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Но это еще не все. Необходимо все токсические вещества, выделяющиеся из организма в просвет кишечника, немедленно, до их повторного всасывания в организм, сорбировать, то есть связать в инертно неперевариваемые в кишечнике частицы, которые затем вынесут их из организма со стулом.

В условиях нормального питания сорбцию токсинов берут на себя пищевые волокна – клетчатка (они состоят из пектина, лигнина, целлюлозы), в грибах это хитин. Все эти вещества не перевариваются в кишечнике и выделяются из организма со стулом. Однако сорбционная (связывающая) способность этих веществ не очень велика, и часть выделившихся токсических веществ при активном их выбросе в просвет кишечника снова возвращается в организм. Чтобы этого не происходило, необходимо между очередными приемами пищи (обычно часа за два до еды) принимать более активные сорбенты или же регулярно чистить свой кишечник следующим образом.

Однодневное очищение

Вариант 1

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 4 ст. ложки лимонного сока.

7:30 – выпить 1 стакан сливового сока.

9:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

10:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

12:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1 :4.

13:00 – выпить 1 стакан сливового сока.

14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

15:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

16:00 – выпить 1 /4 стакана бананового сока и 1/2 стакана апельсинового сока.

17:00 – выпить 1 стакан сливового сока.

18:00 – выпить 500 мл травяного чая.

В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и зверобой в соотношении 4:1.

До сна можно пить только теплую кипяченую воду.

Вариант 2

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из зеленых яблок.

8:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1 :4.

9:00 – выпить 1 стакан персикового сока, разведенного теплой кипяченой водой 1:1.

10:00 – выпить 500 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать сухую траву Melissa, крапивы и зверобоя в соотношении 4:2:1.

10:30 – выпить 1/4 стакана бананового сока или 1 стакан апельсинового сока.

11:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

12:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного водой в соотношении 1:4, или 1 стакан арбузного сока.

13:00 – выпить 1 стакан персикового сока, разведенного водой в соотношении 1:1.

14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

16:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18:00 – выпить 500 мл травяного чая из Melissa, крапивы и зверобоя.

До сна можно пить только теплую кипяченую воду.

Двухдневное очищение

1-й день

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

9:00 – выпить 1 стакан минеральной воды, в которую надо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

10:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

11:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью.

12:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

13:00 – выпить 1 стакан минеральной воды, в которую надо добавить 2 ст. ложки гранатового, 2 ст. ложки лимонного, 2 ст. ложки крыжовникового соков.

14:00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

15:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

16:00 – выпить 1 стакан томатно-картофельного сока, приготовленного в соотношении 2:1.

17:00 – выпить 1 стакан минеральной воды, в которую надо добавить 2 ст. ложки гранатового, 2 ст. ложки лимонного, 2 ст. ложки крыжовникового соков.

18:00 – выпить 1 стакан томатно-картофельного сока, приготовленного в соотношении 2:1.

19:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

22:00 – сделать теплую очистительную клизму из слабого отвара ромашки.

2-й день

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан минеральной воды, в которую надо добавить 2 ст. ложки гранатового, 2 ст. ложки лимонного, 2 ст. ложки крыжовникового соков.

8:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью.

9:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

10:00 – выпить 1 стакан томатного сока.

11:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

12:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

13:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

15:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мялису и зверобой продырявленный.

16:00 – выпить 1 стакан томатно-картофельного сока, приготовленного в соотношении 2:1.

17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью.

18:00 – выпить 1 стакан минеральной воды, в которую надо добавить 2 ст. ложки гранатового, 2 ст. ложки лимонного, 2 ст. ложки крыжовенного соков.

19:00 – выпить чашку чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мелиссу и зверобой продырявленный.

22:00 – сделать теплую очистительную клизму из слабого отвара ромашки.

Очищение почек овощными соками

Важнейшим элементом цикла очистительной терапии является активизация работы почек – усиление выделения через почки различных вредных продуктов, токсинов и конечного продукта разложения белков – мочевины.

Усиление работы почек, однако, должно быть осуществлено мягко, то есть должен быть мягкий мочегонный эффект. Для этого наиболее пригодны естественные растительные продукты, обычно входящие в наш рацион питания, или же целебные травы и растения, специально используемые для усиления работы почек. Преимущество необходимо отдать тем продуктам и лечебным травам, которые одновременно усиливают работу печени и кишечника.

Усиление работы почек должно сочетаться с увеличением количества потребляемой человеком жидкости, в данном случае в виде фруктово-ягодных соков и воды. Таким образом, фактически создается усиленное промывание организма, которое очищает все его ткани и органы от токсических продуктов.

Общее ежедневное потребление жидкости в течение одного дня очистительной терапии должно составлять не менее 2,5–3,5 литра.

Нужно отметить, что как здесь, так и на других страницах этой книги мы ведем речь о лечении хронической интоксикации у людей, не имеющих каких-либо патологий органов или систем организма. Но ни в коем случае без совета врача нельзя проводить предлагаемые очистительные процедуры тем людям, которые не только имеют хроническую интоксикацию, но и одновременно страдают тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени. Во всех этих случаях принцип лечения хронической интоксикации, конечно, остается тем же, но составление рациона питания, прием различных лекарственных растений должны существенно корректироваться опытным врачом, чтобы это лечение не принесло вреда органам и тканям, поврежденным болезнью.

Однодневное очищение

6:00 – выпить 250 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать листья малины и мяту в соотношении 2:1.

7:00 – выпить 4 ст. ложки сока крыжовника или облепихи и 1 стакан теплой кипяченой воды.

8:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.

9:00 – выпить 1/2 стакана яблочного сока с мякотью.
10:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
11:00 – выпить 1 стакан грушевого сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
12:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
13:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.
13:30 – выпить 1/2 стакана яблочного сока с мякотью.
14:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
15:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
16:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.
17:00 – выпить 4 ст. ложки сока крыжовника или облепихи и 1 стакан теплой кипяченой воды.
18:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
19:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины и мяты.
20:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

Двухдневное очищение

1-й день

6:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки облепихового сока.
7:00 – выпить 250–300 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать листья малины, мяту и листья манжетки в соотношении 2:1:1.
8:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
9:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
10:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
11:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки облепихового сока.
12:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
13:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
14:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины, мяты и травы манжетки.
15:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
16:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
17:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки облепихового сока.
18:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
19:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины, мяты и травы манжетки.
20:00 – выпить 250 мл травяного чая из листьев малины, мяты и травы манжетки.

2-й день

6:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
8:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока.

10:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
11:00 – выпить 250–300 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать листья малины, мяту и листья манжетки в соотношении 2:1:1.
12:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
13:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 6 ст. ложек облепихового сока или сока крыжовника.
15:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока.
16:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
17:00 – выпить 1 стакан арбузного сока.
18:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 6 ст. ложек облепихового сока или сока крыжовника.
19:00 – выпить 500 мл травяного чая из листьев малины, манжетки и мяты.
20:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 6 ст. ложек облепихового сока или сока крыжовника.

Очищение печени овощными соками

Число продуктов питания растительного происхождения, стимулирующих деятельность печени, велико. По-видимому, исторически отбор человеком овощей и фруктов для окультуривания шел хотя и подсознательно, но именно в этом направлении. Растения, стимулирующие работу печени, являются попутно и желчегонными. В состав желчегонных веществ входят микроэлементы, стимулирующие выброс в кишечник из желчного пузыря уже наработанной в печени желчи, но не усиливающие процессы образования ее в печени. Таким образом, желчегонные травы, к примеру, не являются стимуляторами работы самой печени. Но, с другой стороны, все вещества, стимулирующие работу печени, усиливают и образование желчи.

Однодневное очищение

Вариант 1

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
8:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.
9:00 – выпить 200–300 мл чая. В качестве заварки необходимо использовать листья Melissa, березы и березовые почки в соотношении 3:1:1.
10:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.
11:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 ст. ложек крыжовенного сока.
13:00 – выпить смесь из томатного и морковного соков. Смешать соки следует из расчета 2:1.
15:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 ст.

ложек крыжовенного сока.

16:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.

17:00 – выпить 200 мл мятно-березового чая.

18:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 10 ст. ложек крыжовенного сока.

19:00 – выпить 1 стакан ананасового сока.

Вариант 2

7:00 – выпить 1 стакан виноградного сока.

8:00 – выпить 200–300 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать траву спорыша, цветки ромашки аптечной и траву зверобоя в соотношении 3:1 :4.

9:00 – выпить 1 стакан виноградного сока.

10:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

12:00 – выпить 1 стакан виноградного сока.

14:00 – выпить 200–300 мл травяного чая.

15:00 – выпить 1 стакан смеси из овощных соков. Необходимо смешать томатный, свекольный и морковный соки из расчета 1:1:1.

16:00 – выпить 200–300 мл травяного чая.

17:00 – выпить 1 стакан виноградного сока.

18:00 – выпить 200–300 мл травяного чая.

19:00 – выпить 1 стакан виноградного сока.

Очищение сосудов фруктово-ягодными соками

Старение нашего организма начинается со старения сосудов. А старение сосудов происходит из-за того, что в них накапливаются шлаки и холестерин. Помочь вывести эти вредные вещества из наших сосудов и организма в целом помогут фруктово-ягодные соки.

Однодневное очищение

Вариант 1

7:00 – выпить 1 стакан слабо заваренного чая с мятой.

7:30 – выпить 1 стакан абрикосового сока.

9:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока.

12:00 – выпить 1 стакан мятного чая.

14:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

16:00 – выпить 1 стакан мятного чая.

17:00 – выпить 1 стакан абрикосового сока.

18:00 – выпить 1 стакан яблочного сока с мякотью, разведенного водой в соотношении 1:1.

19:00 – выпить 1 стакан мятного чая.

Вариант 2

7:00 – выпить 1 стакан ананасового или апельсинового сока.

8:00 – выпить 300 мл чая. В качестве заварки необходимо использовать сухие измельченные плоды боярышника и листья мелиссы.

9:00 – выпить 1 стакан ананасового или апельсинового сока.

11:00 – выпить 1 стакан яблочного сока (желательно из зеленых яблок).

13:00 – выпить 1 стакан ананасового или апельсинового сока.

14:00 – выпить 300 мл боярышничково-мятного чая.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока (желательно из зеленых яблок).

17:00 – выпить 1 стакан ананасового или яблочного сока.

18:00 – выпить 1 стакан яблочного сока (желательно из зеленых яблок).

Двухдневное очищение

1-й день

7:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

8:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

9:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

10:00 – выпить 1 стакан абрикосового или ананасового сока.

12:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

13:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из зеленых яблок.

15:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

16:00 – выпить 1 стакан абрикосового или ананасового сока.

17:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

18:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

19:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:3.

2-й день

8:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

9:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

10:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из зеленых яблок.

11:00 – выпить 1 стакан абрикосового или ананасового сока.

13:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

13:30 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из зеленых яблок.

16:00 – выпить 1 стакан абрикосового или ананасового сока.

17:00 – выпить 1 стакан боярышничково-мятного чая.

18:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

19:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока.

Заключение

Дорогие мои читательницы, вот ваша мечта и сбылась! Теперь у вас есть книга на все случаи жизни! Надеюсь, она станет для вас верной спутницей на пути к красоте и совершенству. «Косметический салон» звучит, конечно, заманчиво, но теперь вы убедились в том, что можно устроить и косметический салон, и фитнес-зал дома. Для этого вам не нужны большие площади и значительные средства!

Все, что вам нужно, – это желание. Подойдите к зеркалу и посмотрите на себя критическим, но созидательным взглядом. Задумайтесь, что вам в себе не очень нравится. И срочно беритесь за дело!

Не надо ждать понедельника, не надо ждать, когда закончится праздничное обжорство. Начните прямо сейчас! Я уверена, все у вас получится!

Ваша Ольга Дан