

САМАЯ



ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ И
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНАЯ

Annotation

Вниманию массового читателя предлагается пособие по коррекции фигуры. Книга рассказывает об индивидуальных особенностях фигуры, различных диетах (их достоинствах и недостатках), правилах рациональной диетологии. Излагается подробная информация о хирургических и гимнастических методах коррекции фигуры, возможностях физиотерапевтического воздействия. Подробно рассматривается создание собственного имиджа как способа коррекции фигуры. Книга будет весьма интересна и полезна не только тем, у кого возникли проблемы с фигурой, но и тем, кто хочет сохранить красоту и здоровье надолго.

Вера Подколзина

Самая обаятельная и привлекательная

Предисловие

Что означают слова «красивая фигура»? У каждого времени и народа всегда были свои идеалы женской красоты, в том числе идеалы красивой фигуры. Вспомните буйство пышной плоти на полотнах Рафаэля, утонченных красавиц времен Леонардо да Винчи с явными признаками рахита или светских дам Серебряного века с внешностью голодающих призраков.

По счастливому стечению обстоятельств «гении моды» нашего прагматичного века великодушно сочли наиболее красивой гармонично развитую фигуру нормальной здоровой женщины. Фотомоделей при этом можно выделить как особый вид.

Вот как может звучать определение понятия «красивая фигура»: это нормальная (здоровая), гармонично сложенная фигура, параметры которой находятся в пределах возрастной и физиологической нормы.

К сожалению, людей с идеальной внешностью не бывает, да и современный малоподвижный образ жизни предрасполагает к развитию различных дефектов телосложения. В юные годы значительная часть женщин еще следит за собой: занимается спортом, шейпингом или просто много гуляет и танцует на дискотеках. Но после того, как женщина начинает работать и выходит замуж, образ ее жизни зачастую резко изменяется. Чаще всего это малоподвижная работа, большую часть дня женщина проводит в закрытом, душном помещении с искусственным освещением. Добавьте к этому несбалансированное питание, постоянные стрессы...

Плачевный результат подобных «благ» цивилизации вы видите каждый день (и хорошо, если не в зеркале). Все еще молодая женская фигура стремительно теряет свою привлекательность, превращаясь в нечто неопределенное. Излишняя, нездоровая полнота или худоба, сутулая спина, опущенные плечи, отвисший бюст, вялое подобие мышц – все это стало грустной нормой жизни.

Рано или поздно (лучше рано) перед женщинами встает вопрос: что делать со всем этим безобразием? Ответ первый, неутешительный: раньше надо было думать. Ответ второй: «ничего не кончено для того, кто жив». Значительную часть приобретенных недостатков можно исправить.

Первое, что вы должны сделать, – спокойно, без истерики, обдумать, что именно вам не нравится в вашей фигуре. Вторым этапом будет выбор способа коррекции (исправления) этих недостатков. По мнению современных врачей-валеологов (валеология – наука о здоровье), наиболее рационален комплексный вариант коррекции фигуры. После того как вы определили, что и как будете исправлять, вам остается только начать этот приятный процесс и насладиться его эффектом.

Самое удивительное вы узнаете после этого. Оказывается, одним из основных условий создания и поддержания красивой фигуры является постоянство усилий. Да, да, именно так. Если вы решили сохранить молодость и красоту вашего тела на максимально возможный срок, то запомните раз и навсегда: красивая фигура – это результат ежедневного труда!

Так что вместе с недостатками внешности вам придется исправлять недостатки вашего образа жизни. Как бы противно это ни звучало, одним из залогов хорошей фигуры является разумная умеренность во

всем, включая ваше желание исправить свою фигуру.

Методов коррекции существует великое множество, начиная от пластической хирургии и заканчивая рецептами египетских снадобий Клеопатры, найденными в монастырях Тибета научной экспедицией ЮНЕСКО ООН. Вот лишь некоторые из них, считающиеся наиболее эффективными и распространенными: различные виды диет, гимнастические комплексы и хирургическое лечение – при избыточном весе; массаж, электростимуляция и медикаментозное лечение – при сниженном весе и дефиците мышечной массы; физиотерапевтическая коррекция нарушений осанки.

Если вы окончательно и бесповоротно решили, что с сегодняшнего дня начинаете новую жизнь, то прочтите следующие строки повнимательнее: прежде чем начинать исправление недостатков внешности, возьмите в поликлинике свою медицинскую карточку и вспомните, нет ли у вас каких-либо хронических заболеваний? Если таковые обнаружатся, пусть даже вы про них и не вспоминали долгие годы, – обязательно посоветуйтесь с хорошим врачом, в противном случае ваши болячки сами про вас вспомнят.

И последнее: не забывайте, что самая красивая и безупречная внешность еще не гарантирует счастливой и благополучной жизни. В то же время все ваши настоящие и мнимые внешние недостатки не мешают вам быть счастливым человеком, которого любят и ценят окружающие. Единственное, что может этому помешать, – это вы сами, ваш характер и привычки. Начните коррекцию фигуры с коррекции своего отношения к жизни и довольно скоро увидите, что жить стало приятнее и выглядите вы значительно лучше. Книга будет весьма интересна и полезна не только тем, у кого возникли проблемы с фигурой, но и тем, кто хочет сохранить красоту и здоровье надолго.



Глава 1

Ваша фигура: достоинства и недостатки

История красоты

Небольшой экскурс в историю, чтобы узнать, какие эталоны женского тела существовали в разные времена и у разных народов и какие существуют сейчас. С давних пор люди придавали большое значение человеческой красоте. В древности считалось, что красота – это не что иное, как дар богов. В литературных произведениях того периода нередко сравнения красивых женщин с богинями, подчеркивающие всю важность женской красоты для мира. Например, в «Илиаде» необычная красота Елены явилась причиной Троянской войны. Красота с древних времен ценилась людьми гораздо больше, чем золото. Не случайно в мифах, сказках встречаются сюжеты, когда за красавицу не жалко было отдать огромное богатство, а иногда даже пожертвовать жизнью, чтобы добиться расположения красивой девушки. Иначе говоря, можно сказать, что с давних пор большинство людей обладают хорошо развитым эстетическим восприятием, т. е. прекрасное их привлекает, а безобразное отталкивает. Но красоту люди воспринимали по-разному, и поэтому с уверенностью можно сказать, что не существует определенных канонов, по которым оценивается красота лица и фигуры. Например, в Древней Греции очень большое значение придавалось гармонии фигуры человека. Древние греки знали толк в спортивных упражнениях и всячески старались улучшить свою фигуру, делая ее более красивой, грациозной и гармоничной. Соответственно, можно с уверенностью сказать, что взгляды древних греков на красоту во многом схожи с современными представлениями, когда более высоко ценится гармонично развитая фигура, гибкая, сильная и грациозная. Древние римляне очень ценили светлую кожу и белокурые волосы. Помимо ухода за кожей, римские женщины знали, как придавать своим волосам желаемый светлый оттенок. Древние египтяне, особенно женщины, также очень много внимания уделяли внешности человека. В Древнем Египте особенно ценились женщины, обладавшие худощавой, стройной фигурой. Египтянки от природы наделены тонкими, правильными чертами лица, у них очень выразительные и красивые глаза и полные губы. Надо сказать, что египетские женщины не довольствовались тем, чем наделила их природа, и всячески старались усовершенствовать свою красоту. В Древнем Китае особенно важным признаком красоты женщины считалась неправдоподобно крошечная ножка. Всем без исключения девочкам с самого младенчества туго бинтовали стопу, доставляя тем самым ребенку огромные страдания. Когда девушка вырастала, ее ножка была полностью деформированной, зато оставалась крошечной, как у ребенка. Причем, чем более знатной и богатой была девочка, тем сильнее бинтовались ее ножки. Самое удивительное в этом то, что женщины, принося такие жертвы красоте, впоследствии практически не могли ходить самостоятельно. Им приходилось пользоваться специальными носилками, которые переносили слуги. В лучшем случае женщина могла ходить с палочкой, сильно хромая. Но обычай бинтования ног, калечащий женщин, просуществовал очень долго. В Китае и Японии женщины полностью прятали свое настоящее лицо под густым слоем косметики. Брови полностью сбривали, чтобы потом на толстом слое белил нарисовать тонкие черные линии на месте бровей. Все замужние женщины красили свои зубы специальной краской в черный цвет, так как это считалось красивым. Очень важно было носить высокую прическу, которая поддерживалась специальными палочками. Женщины проводили в этих прическах дни и ночи, поэтому спали, подложив под голову и шею специальные жесткие валики. В Средние века взгляд на красоту был довольно своеобразным. В этот период люди находились под влиянием религиозных догм. Человеческое

тело переставало восприниматься как нечто красивое, а стало, наоборот, представляться вместилищем греха, его следовало стыдиться и всячески скрывать. Поэтому ни о какой заботе о себе и своей фигуре никто и помыслить не мог, женщины носили одежду, полностью скрывавшую все достоинства фигуры. В XII–XIII вв. мода начинает постепенно отдаляться от аскетических принципов, проповедовавшихся церковью. Соответственно, внимание общества к женской красоте снова постепенно проявляется, причем достаточно заметно. Женщину сравнивают с прекрасным цветком, потому что она нежна и изящна, как он. Пятнадцатый век характеризуется готическим стилем, который оказал свое влияние и на одежду. Люди стали носить узкие одежды, сковывавшие фигуру и делавшие ее одновременно вытянутой. Эпоха Возрождения изменила ситуацию, физическая красота снова начинает цениться. Скульпторы, художники обращаются к человеку, в своих творениях они превозносят его красоту, не только духовную, но и физическую. В период раннего Возрождения более всего ценились белоснежная кожа, шелковистые волосы. Особенно важным считалось, чтобы у женщин был высокий лоб и тонкая лебединая шея. В эпоху Возрождения беременных женщин окружали большим почетом и уважением, именно поэтому появилась мода на платья, придающие дамам вид, будто они в положении. На многих картинах того периода изображается красивая мадонна с младенцем, тем самым подчеркивается истинное предназначение женщины – быть женой и матерью. Поэтому в период позднего Возрождения особенно ценились женщины с пышной фигурой, большой грудью. Во времена с XVI по XVIII в. красота представлялась прежде всего в виде фигурных и роскошных нарядов и причесок. Очень большой популярностью пользовались парики, их носили как мужчины, так и женщины. Особенностью данного периода является то, что женская фигура стягивалась специальным корсетом, отчего талия делалась очень тонкой. Корсет был очень плотным, женщину буквально затягивали в него, чтобы ее фигура соответствовала установленным канонам красоты. Разумеется, подобное приводило к нарушению здоровья, потому что нормально функционировать организм, затянутый в корсет, не мог. Затянутые в корсет красавицы часто падали в обморок, потому что их дыхание было затруднено. Платья с корсетами сопровождалась очень длинными пышными юбками, в результате чего фигура казалась неестественно тонкой.

Конец XVIII в. приносит новый взгляд на моду и красоту. Рождается стиль ампир, очень многое в нем заимствовано из античности. Благодаря ему выходит из моды подчеркнутая неестественность, т. е. парики, вычурные прически постепенно заменяются на более простые. В XIX в. взгляд на красоту претерпевал значительные изменения на протяжении всего периода. Например, начало века принесло моду на одежду из полупрозрачных тканей, которые струились и обволакивали фигуру. Потом снова возвращаются корсет и пышные юбки. Но со временем взгляды на красоту все более возвращаются к естественным линиям женского тела. Корсет, уродующий фигуру и здоровье женщины, постепенно выходит из моды. Взгляды людей относительно привлекательности женского тела на протяжении разных эпох менялись очень сильно. Если внимательно изучить, как люди относились к женской фигуре в различные исторические эпохи, это вызовет немало удивления, так как в данном случае доминантными становятся тенденции моды, распространяющиеся на различные стороны человеческой жизни. Вообще, само выражение «мода» для современного человека означает лишь тот стиль в одежде, музыке, искусстве, архитектуре, который более всего распространен в данный период времени. Мода, как правило, очень недолговечна. Но в прошлые века мода была намного более жестокой, она включала в себя не только стили одежды, но и сам образ жизни. Например, в Испании во время средневековой инквизиции особенно важно было полностью скрыть женскую грудь. Пышногрудая дама просто не имела права на существование в ту пору, когда мораль средневековой инквизиции главенствовала в сердцах и умах людей. Женскую одежду в тот период времени шили так, чтобы грудь женщины была практически незаметной. Специальные платья с корсетами сдавливали грудь, делая ее по возможности плоской. Надо сказать, что такие меры предпринимались с самого юного возраста: с самого детства девочку начинали заковывать так, что, хотя она выросла, ее грудь практически не развивалась. Сейчас людям кажутся дикими такие средневековые пытки, которым

подвергались женщины в угоду существующим догмам. Но и в наше время есть немало спорных моментов, касающихся проблем женской красоты, например мода на пышную грудь, появившаяся в наше время, заставляет женщин идти на риск – прибегать к пластической операции, хотя даже самые современные методики пластической хирургии не могут при этом гарантировать полной безопасности для здоровья женщины. Говоря о различных периодах, можно сделать вывод, что наиболее плодотворным является стремление не переделать природу, а следовать ей, принимая достоинства человеческой фигуры. Например, в эпоху Ренессанса ценилась пышная и объемистая грудь. На картинах художников того периода изображались пышнотелые женщины, их фигуры не кажутся стройными, но тем не менее каждый может признать, насколько они прекрасны. В течение всего XX в. понятие красоты и моды варьировалось и изменялось огромное количество раз.

В самом начале века дамы начинают коротко стричь волосы, носить мужскую одежду, тем самым позволяя себе более свободное поведение, соответствующее тому стилю жизни, который мог идти в ногу с событиями времени. К тому же роль женщины в обществе изменилась. Произошла частичная феминизация общества, подразумевающая более раскованное и активное поведение представительниц слабого пола в обществе. Новый век принес прекрасной половине человечества совершенно новую жизнь, теперь женщина получила свободу вести себя так, как хочет. Соответственно, меняется и понятие о красоте, ценится гармонично развитая фигура, и женщины, понимая это, начинают активно заботиться о себе и своем теле. В середине XX в. появляется мода на короткие юбки, и после этого в поле особого внимания попадают женские ножки. Красивые ноги становятся особым достоинством женщины, и они все больше и больше внимания уделяют спорту и гимнастическим упражнениям, чтобы добиться красоты своих ног.

Античные скульпторы Греции образами женской красоты вдохнули жизнь в холодный и мертвый камень. Прошло два с половиной тысячелетия, а камень этот живет и поныне. Сколько легкости, грации, душевного порыва в этих прекрасных творениях! «Афродита Книдская» Праксителя, «Менада» Скопаса... Но спустимся с вершин поэзии на землю. Оказывается, что слова поэта, кисть художника, резец скульптора олицетворяли красоту и запечатлели не всех женщин, а самую совершенную их часть... А остальные? Чем же они хуже? Наверное, тем, что менее совершенны. Вот что пишет в книге «Формула красоты» А. Д. Голубев: «80 % человеческих тел не красивы. Одни не развиты, другие ожиревшие, третьи чрезмерно худы». Мрачная статистика. Есть повод для беспокойства, особенно прекрасному полу. Неприятно убедиться, что у вас сутулая спина, впалая грудь, нет намека на талию, голова прячется в плечи, а в походке нет грации и легкости. Если в молодости вы относились к этим недостаткам терпимо, то в возрасте они все более волнуют вас. Кто виноват в этом? Прежде всего вы сами – ваше пренебрежительное отношение к культуре физической. Но не все еще потеряно. Надо только разумно, критически во всем разобраться и определить закономерности своего внешнего облика. Несмотря на обилие индивидуальных особенностей организма человека, в строении его тела есть общие закономерности. Например, руки короче ног, длина плеча и бедра больше предплечья и голени. В результате многочисленных многовековых наблюдений создалось учение о пропорциях человеческого тела. В древние времена единицей меры для определения телосложения выбиралась какая-нибудь часть человеческого тела, с которой сравнивались размеры всех других частей. Так, в Древнем Египте такой мерой служила длина указательного пальца руки, которая укладывалась по длине всего тела 19 раз. Голова составляла 3 длины указательного пальца, голень – 4, бедро – 5 и т. д. В Древней Греции известностью пользовалась схема Поликлета (выдающегося ваятеля). За основу человеческой фигуры он брал ширину ладони. По его схеме голова должна составлять 1/8, лицо – 1/10, а голова вместе с шеей – 1/6 всей фигуры. С развитием точных наук, особенно математики и геометрии, учение о телосложении подкрепляется математическими формулами, геометрическими построениями. Каковы же современные представления о пропорциях тела здорового человека? Ответ на

этот вопрос дает специальная наука – антропология. Средний рост женщины от 158 до 164 см. Длина позвоночного столба составляет в среднем 40 % длины всего тела. Рука в приведенном к телу положении должна доходить до середины бедра, а ее длина должна быть такой же, как и позвоночник. Длина ног в среднем равна половине роста, а длина бедра – одной его четверти. Менее изменчивы у человека вертикальные размеры головы: индивидуальные колебания составляют лишь 2–3 см (от 20 до 23 см). Итак, пропорциональность телосложения – это целая наука, которая существует, чтобы помочь людям стать красивее, сильнее, здоровее. Между тем, как вы выглядите, и тем, что вам дано от природы, существует тесная связь. Так, например, если у вас от природы широкие бедра, перековать себя заново вам вряд ли удастся. В погоне за пропорциями мирового стандарта необходимо учесть, к какому типу телосложения вы принадлежите. Ученые-физиологи вывели три типа женского телосложения: нормостеники, астеники и гиперстеники. Женщины астенического телосложения высокие или выше среднего роста. У них очень тонкая и узкая кость, что придает им особый хрупкий, аристократический вид. У женщин-астеников маленькие и тонкие кисти рук, маленькие ступни, изящная, тонкая шея, длинные ноги.

Женщины астенического сложения бывают также маленького или среднего роста. У этой категории женщин объем грудной клетки чаще всего довольно маленький. Например, при талии, равной 66 см, окружность грудной клетки может быть 71–72 см. При тонкокостном телосложении продольные размеры намного превышают поперечные. Женщины, чье телосложение относится к тонкокостному типу, редко бывают полными. До глубокой старости такие женщины отличаются легкой походкой и практически не страдают от больших жировых накоплений.



Но проблемы могут возникнуть и у них. Иногда можно встретить в их среде женщину очень крупную, массивную. Но даже при таких габаритах у нее остаются маленькие, изящные кисти рук, удлиненные

ступни и небольшое лицо. Это значит, что под внешней массивной оболочкой скрыты великолепные данные, дарованные природой. Женщины тонкокостного типа могут смело сражаться за параметры мирового стандарта, потому что узкие бедра и тонкая талия им обеспечены от рождения. Сердце и паренхиматозные органы у астеника относительно малых размеров, легкие удлинены, кишечник короткий, брыжейка длинная, диафрагма расположена низко. Артериальное давление понижено, увеличена жизненная емкость легких, уменьшены секреция и моторика желудка, всасывательная способность кишечника. Отмечается гипофункция надпочечников, гиперфункция щитовидной железы и гипофиза. В крови снижен уровень холестерина, кальция, мочевой кислоты, сахара.

Полная противоположность женщинам-астеникам – гиперстеники. Гиперстеники – это люди с широкой костью. У женщин ширококостных в отличие от дам с тонкой костью поперечные размеры превышают продольные. Обладательницы широкой кости могут быть как высокого, так и маленького роста. Отличительной чертой таких женщин являются широкие кисти рук, крупные, широкие ступни. Шея у представительниц такого типа немного коротковата. Грудная клетка и бедра довольно широкие. Талия у ширококостных женщин редко бывает узкой. Чаще всего объем талии (в соответствии с остальными параметрами ширококостного типа) шире, чем у астеников. Они могут показаться полноватыми за счет того объема, который создают особенности скелета. Таким женщинам нужно быть особенно внимательными к себе, потому что даже незначительные жировые отложения могут создать самое удручающее впечатление от созерцания себя в зеркале. Диафрагма у гиперстеников стоит высоко. Все внутренние органы, за исключением легких, относительно больших размеров, чем у астеников. Кишечник длиннее, толстостенный и емкий. Лицам гиперстенического типа свойственно более высокое артериальное давление, большое содержание в крови гемоглобина, эритроцитов и холестерина, гипермоторика и гиперсекреция желудка. Секреторная и всасывающая функции кишечника высокие. Со стороны эндокринной системы наблюдается известная степень гипофункции щитовидной железы и некоторое усиление функции половых желез и надпочечников.

Нормостеническая конституция отличается пропорциональностью телосложения и занимает промежуточное положение между астенической и гиперстенической. Женщины чаще всего среднего роста, не отличаются тонкими кистями рук или узкими ступнями. Тонкая, изящная шейка тоже вряд ли встретится у дамы с нормальным типом телосложения. Для женщин-нормостеников типичны средние (по сравнению с гиперстениками и астениками) показатели параметров тела. Конечно, среди нормостеников тоже встречаются особы, склонные к полноте.

Существует еще и смешанный тип телосложения, также встречающийся довольно часто. В таком варианте наблюдается некоторая непропорциональность. Например, надпоясничная область, грудная клетка, плечи выглядят намного шире и массивнее, чем нижняя часть туловища. Окружность запястья может быть такой же, как у гиперстеников. А вот ноги довольно длинные и изящные, как у женщин с тонкокостным типом телосложения. Такое телосложение можно назвать мужским. Чаще всего можно встретить женщин с ярко выраженной уплотненной нижней частью туловища. При этом грудная клетка довольно узкая, кисти рук и ступни неширокие и тонкие. А вот бедренная часть и ноги кажутся полноватыми, но не потому, что именно там скапливается основная часть жировых излишков, а от широкой массивной кости в этой части тела. Такое телосложение называют грушевидным. Худеть такой категории женщин следует со знанием дела. Потому что, безграмотно худея, можно сделать очертания своей фигуры еще более непропорциональными. От того, к какому типу вы принадлежите, или от особенностей вашего строения могут зависеть ваш вес, пропорции и параметры тела. Поэтому, приступая к работе над совершенствованием своей внешности, сначала выясните свой тип телосложения. Возьмите сантиметровую ленту и измерьте объем запястья возле кисти руки. У женщин астенического типа телосложения объем запястья будет 16 или меньше 16. Гиперстеники имеют объем запястья 18 см или

немного больше. У нормостеников он может быть от 16 до 18 см. Вы также можете выяснить, насколько ваши параметры близки к совершенству, к каким результатам вы должны стремиться и какие пропорции являются идеальными для вашего телосложения. Приведенная схема выведена в результате измерительных операций параметров Афродиты Книдской. Она больше подойдет девушкам, чей рост превышает 164 см. Каждый коэффициент нужно умножить на число, обозначающее ваш рост в сантиметрах. В результате вычислений вы узнаете эталонный показатель, который соответствует вашему типу телосложения:

- длина окружности бюста – 0,560;
- длина окружности грудной клетки – 0,506;
- длина окружности талии – 0,398;
- длина окружности бедер – 0,578;
- длина ноги – 0,533.

Довольно популярна еще одна система вычислений идеальных параметров тела. Основана она на коэффициентном соотношении объема бедер и талии. У женщины такой коэффициент должен быть не больше 0,85. Если у вас получилось число больше, чем указанное, вам стоит задуматься о своем весе. Для вычисления коэффициента разделите число, обозначающее объем талии в сантиметрах, на число, обозначающее объем бедер в сантиметрах. Полученное число и есть ваш коэффициент.

Таким образом, говоря о конституциональных типах, можно сказать, что «чистые» конституциональные типы встречаются редко. Большинство людей имеют смешанное телосложение с преобладанием астенических или гиперстенических черт.

Врожденные недостатки фигуры

Роль наследственного, генетического фактора на всех этапах развития человека необычайно велика. Такие признаки, как размеры и форма тела и конечностей, форма рук, ног, бюста, распределение подкожного жира, характер роста и т. д., находятся под сильным генетическим контролем. Лучший способ вырасти высоким и крупным – это иметь высоких и крупных родителей. В основе конституции лежат прежде всего наследственные факторы, и определяется она генотипом.

Существенные различия параметров тела и роста, развития между представителями разных рас указывают на генетические воздействия, в то же время не отвергается роль таких средовых факторов, как экология, питание, социально-экономический статус и т. д.

Хотя контроль над общими размерами тела, скелетным созреванием, ростом различных сегментов конечностей включает в себя действие многих генов, нарушения даже в одном гене или в одной группе генов могут привести к необратимым последствиям – аномалиям развития. По данным ВОЗ с каждым годом во всем мире растет количество детей с аномалиями развития. Из общего числа аномалий 20 % имеют генетическую природу (нарушения хромосом, генов), 10 % обусловлены внешними факторами (алкоголь, наркотические вещества, лекарственные препараты, вирусы, химические агенты), 70 % имеют невыясненную природу. Все врожденные аномалии образуются в результате отклонений от нормального хода эмбрионального развития (задержек развития, нарушения закладок органов или полного их подавления).

Врожденные деформации грудной клетки обусловлены пороками развития грудины, ребер, позвоночника и вызывают не только различной степени косметические недостатки, но и нередко нарушения функций органов грудной полости. Наиболее часто встречаются «воронкообразная» и «килевидная» формы груди. Значительно реже отмечаются отсутствие и незаращение грудины. Воронкообразная грудная клетка – порок развития, характеризующийся воронкообразным западением передней грудной стенки и верхней части живота. В основе ее формирования лежит врожденная неполноценность реберных хрящей. В образовании деформации участвуют грудина, ребра, диафрагма и прямые мышцы живота. Причина этой аномалии развития окончательно не выяснена. Не отрицается роль наследственного фактора. Грудная клетка увеличена в поперечном направлении, возникают кифоз и боковые искривления в грудном отделе позвоночника. Как правило, с ростом деформация увеличивается. Грудина сдавливает сердце и магистральные сосуды, смещая их влево и несколько поворачивая. Дети с резко выраженной воронкообразной грудной клеткой астеничны, отстают в физическом развитии. Лечение – исправление деформации грудной клетки только оперативным путем.

Килевидная («куриная») грудная клетка характеризуется увеличением переднезаднего диаметра грудной клетки: грудина и мечевидный отросток ее резко выступают, а ребра подходят к груди под острым углом. При килевидной грудной клетке тяжелых функциональных расстройств со стороны органов грудной полости не отмечается. Обычно у детей с килевидной грудной клеткой астеническая конституция, и они отстают в физическом развитии. Оперативное лечение показано при выраженной «килевидной» груди и нарушениях функций органов грудной полости.

Хондродистрофия характеризуется множественной деформацией костей, приводящей к карликовому росту. Наряду с этим у многих больных имеются клинические проявления гидроцефалии. Сущность заболевания состоит в нарушении процессов эпихондрального роста костей. Течение заболевания очень характерно и по клиническим признакам (маленький рост, большая голова, короткие нижние и верхние конечности), оно распознается сразу после рождения. Увеличение размеров черепа характеризуется

выступающими лобными долями, а также височными, теменными и затылочными буграми. Шея у таких больных короткая, плечи широкие, грудь хорошо развита, живот выступает. Чаще (в 80 % случаев) смерть от хондродистрофии наступает еще во внутриутробном периоде развития или при рождении. Родившиеся живыми могут доживать до старости. К врожденным недостаткам относятся также различные аномалии развития конечностей: врожденная амизтация (полное отсутствие конечностей) или врожденная амизтационная культя, извращение развития отдельных сегментов (перетяжка голени) или суставов, врожденный вывих бедра, косолапость, врожденная мышечная кривошея, шейные ребра, крыловидная шея, крыловидная лопатка.

Аномалии развития позвоночника. Причинами врожденных деформаций позвоночника являются главным образом пороки развития его скелета, грудной клетки, плечевого и тазового поясов. Порок развития скелета позвоночника может быть выражен в увеличении или уменьшении общего числа позвонков либо в изменении нормального количества позвонков в том или ином отделе позвоночника. Наблюдаются изолированные сращения тел позвонков. Неправильному развитию позвоночника могут способствовать аномалии развития лопаток и крестца. При этих пороках развития скелета часто оказываются недоразвиты мышцы соответствующего отдела позвоночника и грудной клетки, что существенным образом изменяет форму и функцию позвоночника. Этиология перечисленных дефектов позвоночника, как и большинства пороков развития, неизвестна.

Приобретенные недостатки фигуры

Пороки осанки. По осанке человека, его манере держаться во многих случаях можно сделать выводы о его общем тоне, наличии сил, развитии мышц, а также о профессии и привычках. Нормальная осанка характеризуется прямым положением головы и позвоночника, симметричным расположением ягодичных складок, вертикальным положением остистых отростков, горизонтальным уровнем гребней подвздошных костей, правильными физиологическими изгибами позвоночника, одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп. Наиболее типичны следующие пороки осанки: сутулая спина – увеличение физиологического кифоза в грудном отделе позвоночника (искривление назад), поясничный лордоз (искривление позвоночника вперед) и наклон таза незначительны; круглая спина – увеличение кифоза в грудном отделе сочетается с увеличением лордоза поясничного отдела позвоночника; асимметричная осанка – функциональное, нестойкое отклонение позвоночника во фронтальной плоскости, которое исправляется за счет напряжения мышц. Этот вид нарушения осанки отличается от сколиоза I степени отсутствием изменений со стороны позвоночника, определяемых по рентгенограммам. Искривления позвоночника, вызывающие деформацию грудной клетки, возникают после травмы, туберкулеза позвоночника, ревматоидного артрита (болезни Бехтерева), перенесенного полиомиелита, вследствие поражения нижней конечности (вывиха тазобедренного сустава), рахита. Наиболее часто встречается сколиоз. Он развивается преимущественно у детей школьного возраста при неправильном сидении за партой, особенно если она не соответствует росту школьника. Искривления позвоночника, особенно кифоз, лордоз и кифосколиоз, вызывают резкую деформацию грудной клетки и тем самым изменяют физиологическое положение в ней легких и сердца, создавая неблагоприятные условия для их функции. Асимметрия грудной клетки за счет увеличения объема одной половины грудной клетки наблюдается при выпоте в плевральную полость значительного количества воспалительной жидкости, экссудата (при экссудативном плеврите), или невоспалительной жидкости – транссудата (при нарушении кровообращения, а также в результате проникновения воздуха из легких при травме). Уменьшение объема одной половины грудной клетки происходит:

1) вследствие развития плевральных спаек или полного заращения плевральной щели после рассасывания длительно находившегося в плевральной полости экссудата;

2) при сморщивании значительной части легкого на почве разрастания соединительной ткани (пневмосклероз), после острых или хронических воспалительных процессов, крупозной пневмонии с последующим развитием ателектатического легкого, инфаркта легкого, абсцесса, туберкулеза, сифилиса легкого и т. д.;

3) после оперативного удаления части или целого легкого;

4) при ателектазе (спадении) легкого или доли его, что может наступать в результате закупорки просвета крупного бронха инородным телом или опухолью, растущей в просвете бронха и постепенно приводящей к его закупорке. Грудная клетка вследствие уменьшения одной половины становится асимметричной: плечо на стороне уменьшенной половины опущено, ключица и лопатка расположены ниже, надключичная и подключичные ямки западают более сильно.

Патологическая форма грудной клетки встречается и при ряде заболеваний:

1) эмфизематозная (бочкообразная) грудная клетка по своей форме напоминает гиперстеническую. От последней она отличается бочкообразной формой, выбуханием грудной стенки, особенно в задне-боковых отделах, и увеличением межреберных промежутков. Такая грудная клетка развивается на почве хронической эмфиземы легких, при которой происходят уменьшение их эластичности и увеличение

объема;

2) паралитическая грудная клетка по своим признакам напоминает астеническую. Она встречается у сильно истощенных людей, при общей астении и слабом конституциональном развитии, нередко при тяжелых хронических заболеваниях, чаще при туберкулезе легких. Вследствие прогрессирования хронического воспаления развивающаяся в легких и плевре фиброзная ткань приводит к их сморщиванию и уменьшению общей массы легких. Нередко обращают на себя внимание выраженная атрофия мышц грудной клетки, асимметричное расположение ключиц, неодинаковое западение надключичных ямок. Не на одном уровне расположены и лопатки, которые во время акта дыхания смещаются асинхронно (неодновременно);

3) рахитическая грудная клетка характеризуется выраженным увеличением передне-заднего размера за счет выступающей вперед в виде киля грудины. При этом передне-боковые поверхности грудной стенки представляются как бы сдавленными с двух сторон и вследствие этого соединяются с грудиной под острым углом, а реберные хрящи на месте перехода в их в кость четкообразно утолщаются («рахитические четки»). У лиц, ранее страдавших рахитом, эти «четки» обычно можно пропальпировать только в детском и юношеском возрасте;

4) ладьевидная грудная клетка – углубление располагается преимущественно в верхней и средней частях передней поверхности грудины и по своей форме не сходно с углублением лодки. Такая аномалия описана при довольно редком заболевании спинного мозга – спрингомиелии.

Нарушение функции эндокринных желез отражается на нормальной деятельности всех органов и тканей, и прежде всего на скелете и внешности человека.

1. *Гипофункция щитовидной железы. Миксидема.* Понижение или выпадение функций щитовидной железы приводит к задержке роста костей в длину, характерны замедленное появление ядер окостенения и их медленное развитие, отсюда карликовый рост. Микседематозное лицо представляется равномерно заплывшим, с наличием слизистого оттенка. Череп увеличен, нос седловидный. Глазные щели уменьшены, контуры лица сглажены, волосы на наружных половинах бровей отсутствуют, а наличие румянца на бледном фоне напоминает лицо куклы.

2. *Гипертиреоз (базедова болезнь).* Чаще во взрослом состоянии и характеризуется триадой: пучеглазие, зоб, акромегалия. Отмечаются увеличение размеров конечностей, а также укрупнение туловища и лицевого скелета – увеличение выдающихся частей (нос, подбородок, скулы).

3. *Влияние патологии гипофиза на скелет* – изменения гипофиза в детском и юношеском возрасте влекут за собой нарушения роста: при гиперфункции гипофиза рост ускоряется, а при гипофункции замедляется.

4. *Болезнь Иценко-Кушинга.* Характеризуется признаками поражения передней доли гипофиза с патологическими изменениями в ряде других эндокринных желез. Наблюдается общее ожирение (лицо, грудь и живот), за исключением конечностей. В костях выявляют системный остеопороз (особенно черепа, позвоночника, таза и ребер). Часто происходят патологические переломы позвоночника, ребер: лицо лунообразное, красное, у женщин растут усы и борода.

5. *Гипофизарный карликовый рост (нанизм)* наблюдается при недостаточности функции передней доли гипофиза. Характерно уменьшение роста. Так, у мужчин карликами считаются лица, рост которых не превышает 130 см, у женщин – 120 см. Отмечается нарушение окостенения, хотя скелет сохраняет правильные пропорции. При различных заболеваниях отмечается изменение лица:

а) одутловатое лицо – при болезнях почек, при частых приступах удушья и кашля, при сдавлении лимфатических путей различными патологическими процессами;

б) «лицо Гиппократ», характерное для сердечной недостаточности. Оно отечно, желтовато-бледное с синеватым оттенком. Рот постоянно полуоткрыт, губы цианотичные, глаза слипающиеся, тусклые;

в) «львиное лицо» с бугорчато-узловатым утолщением кожи под глазами и над бровями и расширенным носом при проказе;

г) «маска Паркинсона» – амимичное лицо, свойственное больным энцефалитом.

Все вышеописанное производит удручающее впечатление и заставляет задуматься о здоровом образе жизни, чтобы избежать врожденной патологии у потомства, а также вовремя распознать, обратиться к врачу и принимать лечение при заболеваниях, приводящих к безобразным изменениям внешности.

Глава 2

Вес и здоровье

Наверное, трудно найти хоть одну женщину, которая была бы довольна своим весом. Полные женщины редко себя любят. Смотреть в зеркало – для них сплошное расстройство. Правда, встречаются такие редкостные натуры, которых, казалось бы, вовсе не смущает их вес. Однако, как правило, это касается тех, кто вообще мало обращает внимания на внешность. Ведь на самом деле настоящая женщина не может гордиться обвислым животом, одышкой и дряблой кожей. Но что касается мужских симпатий, то к этому у современных психологов и психотерапевтов неоднозначное отношение. Известно, что некоторым мужчинам нравятся женщины-толстушки. Ведь мужчина подсознательно считает идеалом женщину здоровую, добрую и веселую мать семейства. Любой мечтает о верной, любящей подруге, хранительнице домашнего очага. А от полной женщины веет теплом, лаской и чем-то материнским. Однако психоаналитиками подмечено, что полных женщин любят в основном инфантильные мужчины, те, кто ищет теплого плеча и крепкой опоры. Если есть спрос, то найдется и покупатель. «Если меня любят полной, то зачем мне худеть?» – так думают многие толстушки. Но часто обманываются. А когда иллюзии разбиваются, бросаются худеть, начинается настоящая атака на тучность. Конечно, лишний вес не украшает никакую женщину. Ей может лишь так казаться, поскольку изящной она себя либо не знает, либо не хочет знать. Красивая женщина – это женщина стройная. Когда полная женщина худеет, она становится привлекательной, если, конечно, худеет с умом и в меру. Она начинает верить в себя, а это может в корне изменить ее судьбу. Если же, напротив, в силу разных причин, женщина начинает обрастать лишними килограммами, это способно выбить ее из колеи и заставить отчаянно страдать. Полнота приводит к преждевременной старости и болезням. От тучных женщин чаще уходят мужья, им почти всегда отказывают в престижной работе, где ценятся внешние данные. Именно полная женщина больше всех испытывает унижения, стрессы, что неминуемо приводит к тяжелым комплексам и психологическим травмам. Как же определить границы своего нормального веса? Прежде всего каждой женщине необходимо учитывать особенности строения своей фигуры. Все имеет значение: и общая структура тела (тип конституции), и ширина плеч, и размеры грудной клетки и т. д. Вес прежде всего зависит от роста. На соотношении роста и веса основываются по формуле Брона, по которой идеальный вес тела в килограммах должен равняться росту в сантиметрах минус 100 (при росте до 160 см). При росте от 165 до 180 см необходимо вычитать 105 см. При росте выше 180 см вычитать 110. Приводимая таблица нормального веса тела основана на статистических данных.

Таблица 1. Предельно допустимый нормальный вес тела (кг) женщин в зависимости от роста и возраста

Рост (см)	Возраст (лет)				
	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69
148	48,4	52,3	54,7	53,2	52,2
150	48,9	53,9	56,5	55,7	54,8
152	51,0	55,0	59,5	57,6	55,9
154	53,0	59,1	62,4	60,2	59,0
156	55,8	61,5	66,0	62,4	60,9
158	58,1	64,1	67,9	64,5	62,4
160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,6
162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
164	63,6	70,8	74,0	72,0	70,0
166	65,2	71,8	76,5	73,8	71,5
168	68,5	73,7	78,2	74,8	73,3
170	69,2	75,8	79,8	76,8	75,0
172	72,8	77,0	81,7	77,7	76,3
174	74,3	79,9	83,7	79,7	78,0
176	76,8	82,4	84,6	80,5	79,1
178	78,2	83,9	86,1	82,4	80,9
180	80,9	87,7	88,1	84,1	81,6

Таблица 2. С учетом конституции применительно к возрасту 25–30 лет

Рост (см)	Астеники	Нормостеники	Гиперстеники
150	47,0	52,0	56,5
155	49,0	55,0	62,0
160	52,0	58,0	65,0
165	55,0	62,0	68,0
175	60,0	66,5	72,5

Существует мнение, что увеличение веса тела в связи со старением является нормальным. Увеличение происходит за счет отложения жира, так как мышечная масса в преклонном возрасте уменьшается, поэтому вес должен бы в связи с этим тоже снижаться. У стариков весьма часто наблюдается и падение веса, причинами которого являются атрофия мышц и отсутствие аппетита, возникающее вследствие склероза артерий мозга.

Нельзя забывать, что лишний вес – это не всегда признак лишнего жира в организме. Если у вас широкая кость, а мышцы в порядке, то вас не должно пугать наличие нескольких лишних килограммов. Вполне возможно, что вы относитесь к разряду крупных, ладно сложенных натур. Если же ваш вес в норме, но вам все же кажется, что необходимо похудеть, то обратите внимание на ваши мышцы. Если они худые и дряблые, это говорит, что у вас под кожей лишний жир. Он то, что и вызывает дряблость. Обычно человека,

вернувшегося из отпуска, встречают вопросом: «Сколько килограммов набрали?» Действительно ли прибавка всегда говорит об улучшении здоровья? К сожалению, ложное мнение о том, что полнота свидетельствует о здоровье, а худоба – показатель болезненности, все еще не редко. Жировая ткань – неременная составная часть каждого живого организма. Необходима она и человеку. Умеренное количество жира под кожей предохраняет мышцы и нервы от ушибов и переохлаждения. Определенный минимум жира во внутренних органах удерживает их в положенном месте, оберегает от излишней подвижности, травм и сотрясений. Наконец, жир служит энергетическим запасом, который при необходимости может быть использован для полезной работы. При нормальных условиях количество жира у мужчин составляет одну двадцатую, а у женщин одну шестнадцатую часть веса тела. Около 75 % всего жира располагается непосредственно под кожей.

У женщин некоторое количество жира расположено между мышечными волокнами и даже внутри каждого такого волокна. Мышечный жир несколько снижает силу женщины, но зато делает ее движения более мягкими, плавными, грациозными. Такой жир не может удалить самая энергичная физическая тренировка. Однако если некоторый минимум жира в теле человека является полезным и даже необходимым, то избыток его чреват большими опасностями. Начав разрастаться, жировая ткань ведет себя как настоящий паразит. Она отвлекает кровь, а значит, питательные вещества и кислород, от жизненно важных тканей и органов и растет за их счет. Так образуется заколдованный круг – чем больше жира, тем меньше подвижность человека. Разорвать этот порочный круг можно только решительным изменением режима движения и питания. Французы говорят, что существует три стадии полноты: первая стадия вызывает зависть, вторая – насмешку, третья – сочувствие. Люди, страдающие ожирением, живут меньше худых. Статистические данные говорят, что средняя продолжительность жизни у полных на 7–10 лет меньше, чем у худых, причем разница тем больше, чем выше возраст сравниваемых групп людей. Из каждых 100 тучников у 50–60 человек повышенное кровяное давление; в 2–3 раза чаще бывают стенокардия и инфаркт миокарда. Каждый тучник даже в молодом возрасте уже страдает общим атеросклерозом и сердечной слабостью. Начиная полнеть человек, имеющий в 35–40 лет избышек веса всего 10–12 кг, за 5 лет жизни изнашивает организм на 7 лет, а в возрасте 60 – уже 70. Ведь недаром говорилось в народной поговорке: «Чем уже талия, тем длиннее жизнь».

Почему возникает ожирение?

Ответ на этот вопрос имеет решающее значение как для предотвращения ожирения, так и для его лечения. Живые существа нуждаются в энергии, которую они получают путем «сжигания» питательных веществ. Количество энергии, необходимое организму для поддержания жизнедеятельности в условиях полного физического и психического покоя, называется основным обменом. Основной обмен определяется натошак, при определенной температуре внешней среды по интенсивности потребления организмом кислорода. Чем выше основной обмен, тем выше потребление кислорода в единицу времени. Основной обмен взрослого человека в среднем равен 1 килокалории на 1 кг веса тела в час, что для человека весом в 70 кг составляет 1685 килокалорий в сутки. Под воздействием различных причин интенсивность обмена веществ может изменяться. Во многом, например, она зависит от деятельности желез внутренней секреции. Известно, что при усилении функции щитовидной железы (базедова болезнь, гипертиреоз) обмен веществ усиливается, а при понижении функции железы ослабляется. Потребность в калориях значительно возрастает при физической работе. Чем сильнее мышечное напряжение, тем больше требуется организму калорий и тем больше затрачивается питательных веществ. Увеличение количества пищи при физической нагрузке обычно не приводит к ожирению, так как избыток пищевых веществ используется при этом для образования энергии. Если же усиленное питание не сопровождается физической работой, происходит отложение жира. Наиболее частой причиной ожирения, бесспорно, является избыточное поступление в организм калорий – чрезмерное питание, которое не соответствует энергетическим затратам организма на физическую работу и образование тепла. Таким образом, причиной ожирения является нарушение энергетического равновесия организма. Баланс этот может нарушаться вследствие избыточного питания, уменьшения физической нагрузки, сочетания обоих факторов или вследствие понижения потребности организма в калориях. Чрезмерное увеличение веса у большинства полных людей связано с избыточным питанием. Они не желают умерить аппетит, потребляют большое количество высококалорийной пищи и при этом мало двигаются. Не существует ожирения без избытка калорий. Часто тучные люди жалуются, что прибавляют в весе, несмотря на то что мало едят. Но не следует забывать, что даже небольшое количество неиспользованных калорий в суточном рационе за месяцы и годы может дать весьма значительный прирост веса. В весе обычно начинают прибавлять в среднем возрасте, после 40 лет. Причин к этому несколько. Во-первых, с возрастом ослабляется интенсивность обменных процессов. К 40 годам основной обмен уменьшается в среднем на 10 %: создаются условия для образования избыточных калорий. Отсюда вывод: люди среднего и старшего возраста должны есть меньше, чем молодежь. Избыток калорий, образующийся с возрастом, объясняется также уменьшением подвижности и снижением мышечной деятельности. Мы рано начинаем пренебрегать физкультурой и спортом, чаще, чем собственным ногам, отдаем предпочтение автомобилю, трамваю, автобусу, лифту. Сидячая работа также способствует увеличению жировых отложений. Снижение мышечной активности отмечается в наше время не только с наступлением определенного возраста, это всеобщая тенденция. В наше время всего лишь один процент всей совершаемой работы выполняется силой мышц. В связи с механизацией и автоматизацией производства физическая нагрузка все уменьшается, и за человеком остаются лишь функции контроля и управления. Ожирению способствует также сон. Привычный послеобеденный сон может вызвать увеличение веса тела.

Ожирение тесно связано с деятельностью нервной системы, с особенностями высшей нервной деятельности человека, его темпераментом. Различают четыре типа темперамента: сангвиник, флегматик, меланхолик и холерик. Возбудительные процессы у сангвиника, флегматика и холерика сильные, причем у первых двух эти процессы уравновешены, а у холерика – не уравновешены. Кроме того, сангвиник и флегматик различаются между собой подвижностью нервных процессов: у сангвиника тормозные и

возбудительные процессы подвижные, у флегматика – замедленные. Меланхолик обладает слабым типом высшей нервной деятельности. Наибольшую склонность к ожирению имеют люди с меланхолическим и холерическим темпераментом. В зависимости от конституции ожирению подвержены прежде всего люди пикнической конституции. Ожирение отнюдь не является для этих людей неизбежным, его легко можно предотвратить своевременным назначением правильного режима питания. Нарушения жирового обмена могут возникнуть также вследствие травм мозга (сотрясение мозга, перелом основания черепа), воспалений мозга и других поражений центральной нервной системы. Ожирение может быть и следствием нарушения функции желез внутренней секреции. Особенно важная роль отводится гипофизу. При разрастании клеток передней доли гипофиза развивается болезнь Иценко-Купшига, при которой у больного развивается ожирение. С нервно-гуморальными расстройствами связана болезнь Фрелиха, которая характеризуется появляющимся уже с детских лет ожирением и торможением развития половых признаков. Сильное влияние на обмен веществ оказывает щитовидная железа, при гиперфункции которой происходит похудание, при гипофункции обмен веществ снижается, но значительного ожирения не возникает. Увеличение веса вызывает вырабатываемый поджелудочной железой гормон инсулин, который применяется для лечения сахарного диабета. Он сильно возбуждает аппетит, благодаря чему его часто применяют при заболеваниях, сопровождающихся похуданием. Инсулин способствует превращению углеводов в жиры и отложению жиров в тканях.

Не секрет, что склонность к некоторым заболеваниям может передаваться по наследству. Генетические болезни имеют одну закономерность: чем дольше из поколения в поколение они передаются, тем тяжелее и неизлечимее становятся. Это как раз объясняет ту ситуацию, когда у весьма привлекательных и стройных родителей рождается ребенок, страдающий ожирением. Наследственность влияет на весь организм целиком, даже на то, как откладывается жир. Ученые доказали, что предрасположенность к ожирению зависит от количества внутренних жировых клеток, с которыми человек рождается. Существует два вида жировых клеток: поверхностные, которые находятся непосредственно под кожей, и внутренние, которые окружают наши внутренние органы. Мы можем в какой-то степени контролировать количество поверхностного жира, но внутренний жир нам неподвластен. Однако роль наследственности при ожирении следует оценивать критически. Ведь достаточно примеров того, как дети с наследственным ожирением (оба родителя страдают полнотой) становятся совершенно нормальными, попадая во внедомашнюю обстановку, где установлен правильный режим питания. Во всех случаях ожирения имеется избыточное поступление в организм калорий, хотя количество принимаемой при этом пищи и не всегда увеличивается. При установлении систематического режима можно добиться успеха в лечении почти всех случаев ожирения, при которых жир откладывается в ограниченных областях тела (региональное ожирение), тогда как из других областей жир может даже исчезать. В этих случаях, несомненно, имеется нарушение нервной регуляции отложения жира.

Ожирение – причина различных заболеваний. Ожирение – не только эстетическая проблема, вопрос красоты фигуры, но и прежде всего вопрос здоровья человека. Ожирение вызывает падение физических сил – человеку трудно нагибаться, подниматься по лестнице, уже незначительные нагрузки вызывают у него одышку. При ожирении не только снижаются физическая активность и работоспособность, но и изменяется психическая сфера. Далеко зашедшее ожирение вызывает изменения почти во всех органах. Взгляд ученых на ожирение: тучность – это болезнь, от которой необходимо избавляться.

Прежде всего от излишнего веса начинает страдать сердечно-сосудистая система. Нагрузка на сердце растет в соответствии с увеличением веса. Жир откладывается между листками перикарда и становится как бы футляром. А жир, который образуется между мышечными волокнами сердца, вызывает дистрофию этих мышц. Все это приводит к тому, что человеку начинает угрожать инфаркт миокарда. Сердечная деятельность нарушается также из-за скопления большого количества жира в брюшной полости, поэтому

поднимается диафрагма, и сердце принимает «лежачее» положение. Кроме того, уменьшаются дыхательные движения диафрагмы, что приводит к уменьшению притока крови по большим венам к сердцу. Вследствие всех этих причин уже при незначительной физической нагрузке возникает сильное сердцебиение, а при длительном напряжении в мышце сердца происходят необратимые изменения. У больных ожирением очень часто развиваются гипертония и атеросклероз коронарных сосудов, являющиеся дополнительными факторами, ухудшающими питание миокарда, снижающими сократительную способность мышцы сердца и обуславливающими развитие ишемической болезни сердца, а также хронической сердечно-сосудистой недостаточности.

При ожирении дыхание затрудняется высоким стоянием диафрагмы, вызванным отложением жира в брюшной полости. Вентиляция легких, особенно их нижних частей, ухудшается, появляется склонность к застою крови и развитию в дыхательных путях хронического воспаления. Вследствие недостаточного дыхания откашливание собирающейся в бронхах мокроты затруднено, что может привести к воспалению легких. Наблюдается значительная склонность к развитию эмфиземы легких. Дыхательный объем уменьшается, параллельно с этим ухудшается и снабжение организма кислородом, что, в свою очередь, пагубно отражается на деятельности сердечной мышцы. Описанные изменения в органах дыхания вызывают одышку, которая наблюдается почти у всех страдающих ожирением и возникает даже при незначительном физическом напряжении.

Из расстройств пищеварения, возникающих при ожирении, прежде всего следует назвать запор, боли в животе, вызванные скоплением газа в кишечнике, и реже понос, обусловленный воспалительным состоянием слизистой оболочки желудка. Причиной всех этих расстройств чаще всего является застой крови в органах брюшной полости, вызванный поражением сердечной мышцы, некоторое значение имеет отложившийся в животе жир. Появлению расстройства пищеварения, особенно запора, способствует и малая подвижность страдающих ожирением. Газы, собирающиеся в кишечнике, как и откладывающийся в животе жир, подпирают диафрагму и затрудняют работу сердца и дыхание. Повышение внутрибрюшного давления при ожирении может привести к возникновению грыж, чаще всего пупочных.

Тучность – один из факторов риска для развития атеросклероза, диабета, желчекаменной и мочекаменной болезней, заболеваний суставов, подагры, дисфункции яичников, сексуальных расстройств. Кости, связки и мышцы у женщин с избыточным весом постепенно ослабевают, так как ненужные килограммы способствуют появлению дегенеративных изменений в опорно-двигательном аппарате. Отсюда частые травмы и болезни. У полных женщин чаще всего встречаются варикозные расширения вен и тромбофлебиты. Преждевременно изнашиваются суставы, деформируются своды стопы и т. д. Естественно, страдает позвоночник. А ведь известно, что от состояния позвоночника зависит самочувствие человека и даже сексуальная сторона жизни. Нося на себе лишние килограммы, женщина, несомненно, страдает. У нее появляются сонливость, апатия, ухудшаются внимание и память. Так, почти незаметно, ослабляется интерес к жизни. А это не может не привести к реактивным неврозам – беспокоят головная боль, головокружение, сонливость или бессонница, ослабление памяти. Все это свидетельствует о недостаточном кровоснабжении головного мозга вследствие ослабления деятельности левого желудочка сердца и склероза мозговых сосудов или возникает как проявление того патологического состояния внешних отделов центральной нервной системы, которое обуславливает всю картину заболевания.

Ожирению очень часто сопутствует сахарный диабет. Чрезмерное питание, особенно избыточное потребление углеводов, перегружает клетки островков Лангерганса поджелудочной железы, которая производит необходимый для углеводного обмена гормон – инсулин. Постепенно клетки – производители этого гормона истощаются и становятся неспособными синтезировать необходимое количество инсулина. Вследствие этого нарушается усвоение сахара организмом, его содержание в крови возрастает, он появляется в моче. Форма сахарного диабета, сопровождающая ожирение, развивается обычно в среднем

возрасте, частота ее зависит от условий жизни (в первую очередь от условий питания).

В лечении диабета немалая роль отводится снижению веса тела, после чего больные начинают значительно лучше переносить углеводы. Ожирение приводит к возникновению диабета, прежде всего у субъектов с наследственной предрасположенностью к данному заболеванию. Поэтому заботиться о сохранении нормального веса тела должны в первую очередь те, среди родственников которых есть больные сахарным диабетом.

Хирургические заболевания страдающих ожирением протекают со значительным количеством осложнений. Операции у них более трудновыполнимы, заживление ран замедленное, отмечается склонность к тромбозам, возможно возникновение послеоперационных осложнений со стороны легких и кишечника.

У страдающих ожирением наряду с изменением внешности могут иметь место и связанные с этим психические расстройства. У одних может появиться излишняя чувствительность к высказываниям людей в отношении их веса, вспышки гнева, другие могут начать избегать людей. Следует отметить, что подобные расстройства встречаются относительно редко. Как правило, полные люди добродушны и добросердечны. Остается еще добавить, что при ожирении имеется склонность к образованию опрелостей кожи вследствие большой глубины кожных складок и сильного потения, что приводит к образованию воспалительных процессов (фурункулов). Поэтому очень важно при ожирении заботиться о чистоте кожи.

Ожирение представляет важную социальную проблему, актуальность которой увеличивается с улучшением материального благосостояния населения. Осложнения, сопутствующие ожирению, зачастую становятся причиной нетрудоспособности и инвалидности. Как показали статистические исследования, средняя продолжительность жизни у людей, страдающих ожирением, значительно короче продолжительности жизни лиц, обладающих нормальным весом тела. В США, например, по требованию страховых компаний за каждый килограмм лишнего веса желающий застраховать свою жизнь должен платить дополнительную сумму денег, и наоборот, страховой взнос сокращается, если клиент соглашается убавить в весе. В нашей стране количество страдающих ожирением также увеличивается вследствие злоупотребления высококалорийной пищей. Поэтому необходимо уделять еще больше внимания гигиене питания и физкультуре – лучшим средствам борьбы против избыточного веса тела.



От этого зависят не только здоровье и трудоспособность, но и увеличение продолжительности жизни населения.

Ограничение в пище как причина полноты. Ограничения, как выясняется, не всегда благо. Нередко, чтобы быть красивыми и молодо выглядеть, женщины даже с нормальным весом начинают питаться только соками и фруктами. Какое-то время вес идет гладко, однако ненадолго. Запоры, поносы, головные боли, нарушения ритма сердца и лишний вес им обеспечены. Более того, эти болезни могут стать хроническими и вызвать другие заболевания, к примеру ожирение. Ни один из продуктов не может заменить или подменить другой. Несмотря на схожесть состава, даже разные сорта яблок отличаются друг от друга, и не только вкусовыми качествами. Невозможно свеклу заменить морковью, арбуз – дыней, огурец – помидором. Как можно сказать, к примеру, что ананас полезнее крыжовника, а говядина – свинины? А магазинные соки – все же консерванты, которые практически не имеют питательной ценности. Их можно пить лишь как вкусные напитки. Свежеприготовленный сок тоже все-таки жидкость. Как только вы его выпиваете, он сразу попадает в желудок, и через пару минут его там нет. Организм не успевает получить все, в чем он нуждается.

Меняя пищевой рацион, следует знать: организму необходимо дать достаточное количество белков, углеводов, жиров и минеральных солей. Белки требуются для построения тела, углеводы – для поддержания в организме энергии, жиры – для тепла, минеральные вещества – для улучшения обменных процессов, кроветворения, снабжения клеток кислородом. Если вы заметили, что стали набирать вес, после того как резко изменили свое повседневное меню, после того как решительно отказались от животных белков, это значит, произошло нарушение в пищевой системе. Случается, что человек, по каким-либо причинам отказавшийся есть мясо, взамен вводит в свое меню высококалорийную растительную

пищу и начинает прибавлять в весе. Если вы хотите стать вегетарианцем, но вам не нужны лишние килограммы, начинайте с разгрузочных дней. Полный отказ от мясной пищи может привести к заболеваниям различных систем организма. Далеко не всегда возможно полностью обеспечить себя оптимальным сочетанием растительных блюд – сырых и термически обработанных, а также необходимым количеством овощей и фруктов. Поэтому абсолютное вегетарианство на практике не удовлетворяет потребности живого организма в основных пищевых веществах и витаминах. Например, в растительной пище отсутствует витамин D. Им наделены только жиры животного происхождения. Недостаток этого витамина обычно приводит к нарушению фосфорно-кальциевого обмена, заболеванию сердечно-сосудистой системы и ожирению. Если вы отказываетесь от продуктов, богатых белком, в том числе и от мяса, это может грозить болезнями крови и нервной системы. вы начнете быстро утомляться, будут плохо заживать раны, начнет часто болеть и кружиться голова и т. д. Последствия недостатка белка очень серьезны. Ведь белок – это основной «строительный материал» для человеческого организма. Мясо содержит белок, очень хорошо усваиваемую организмом форму железа, витамин B12. Любители полусырых бифштексов, запеченных цыплят или шашлыков могут спокойно потворствовать своим слабостям. Вполне достаточно просто знать меру и не угощаться мясными продуктами трижды в сутки. Норма для взрослого человека – 80 г мяса в день. Если вы вынуждены были сесть на диету для профилактики какого-то заболевания и стали сильно прибавлять в весе, то стоит обратиться к гастроэнтерологу, возможно, диета все же не та. Причина может быть в том, что вы стали есть не подходящую вашему организму пищу или несочетаемые продукты. Как реакция на голодание и резкое ограничение в системе питания могут появиться пищевая аллергия и лишние килограммы. Головные боли после еды – явный признак аллергии, повышенной реакции организма на какой-то продукт или несколько продуктов. Запоры, головные боли и другие побочные явления являются подсказками нашей природы, они сообщают нам, что наше тело болеет. Поэтому не стоит «забывать» эти сообщения таблетками, а лучше постараться более внимательно относиться к своему повседневному рациону.

Основы раздельного питания

Раздельное питание – частая причина полноты. В наше время многие полные женщины являются поклонницами теории раздельного питания, которую разработал американский врач Герберт Шелтон. Эта теория основана на гипотезе сочетаемости одних продуктов и несочетаемости других. Например, сыр, яйца и орехи можно употреблять только с зелеными овощами. Пить молоко взрослому человеку вообще не стоит, впрочем, как и чай, кофе, какао, а также употреблять мед и сдобу. Приступая к приготовлению пищи, надо учитывать, что кислые продукты и крахмал – вещи несочетаемые. То же касается кислых продуктов и белков. Крахмал и белки также надо есть в разные приемы пищи.

В теории Шелтона есть доля истины. Некоторые диетологи считают, что, например, хлеб с маслом – не лучший выбор, потому что калории жира вытесняют калории белка. Чем толще слой масла, тем больше разводится белок, содержащийся в хлебе. Привычный салат из помидоров с огурцами как источник аскорбиновой кислоты ничего собой не представляет. Огурец, мало того что не имеет аскорбиновой кислоты, еще к тому же содержит фермент, разрушающий аскорбиновую кислоту, которой столь богат помидор. Но надо сказать, что далеко не все медики поддерживают теорию Шелтона. Практическая диетология считает, что утверждение о необходимости есть мясо, картошку и хлеб отдельно, чтобы вызвать активизацию только «мясных», «хлебных» или соответствующих продукту отдельных ферментов, не имеет основы. Дело в том, что любой из натуральных продуктов, например бобовые, изначально содержит и белки, и жиры, и углеводы. В момент пищеварения происходит, соответственно, активизация всех ферментов. Но самое главное в том, что раздельное питание детренирует органы пищеварения, поскольку не дает полноценной нагрузки на различные ферментативные системы. А значит, люди, приучившие себя к раздельному рациону, уже не смогут вернуться к полноценному смешанному питанию. Происходят практически непоправимые нарушения в системе пищеварения. Женщинам, набравшим вес, питаясь по системе Шелтона, можно только посочувствовать, похудеть им вряд ли удастся. Если же вы совсем недавно стали поборницей этой системы питания, лучше следует отказаться от нее. Гораздо полезнее будет, если вы разнообразите свой рацион исходя из подсказок собственного природного вкуса.

Увлечение диетами как причина лишнего веса и ожирения

Ради того, чтобы добиться стройной фигуры, полные женщины идут на жертвы, отказываясь от самых необходимых продуктов. Конечно, вес можно уменьшить на любой, даже самой немыслимой диете. Вопрос только в том, надолго ли? Беда в том, что, сидя на диете, вы вес теряете, но как только прекращаете ограничения – вес возвращается, а порой еще с прибавкой. В результате вы оказываетесь перед необходимостью очередной диеты. Так долгий «пост» постепенно приводит к утрате врожденного инстинкта в отношении еды. Женщины, которые провели значительное время на диете, как правило, начинают есть больше, чем до диеты, так как, постоянно испытывая чувство голода, они утрачивают способность определять порог сытости. С каждой следующей диетой сбрасывать вес им становится все труднее. К сожалению, даже многие стройные и здоровые женщины безнадежно полнеют из-за диет. Когда нарушается равновесие в организме, страдают все его системы: эндокринная, сердечно-сосудистая, иммунная и др. Бороться с нормальным весом опасно, как и со всем, что естественно и физиологично. Сегодня научно доказано, что в здоровом теле царит баланс мышечной и жировой клетчатки. Именно нормальное соотношение жира и мышц – залог хорошего самочувствия. Как только вы садитесь на диету, организм начинает восполнять недостаток калорий за счет мышц, расщепляя белки. Жировые клетки при этом как бы ссыхаются, пережидая неблагоприятный период. А когда «пост» кончается, они быстро разбухают и начинают набирать калории впрок. Ведь работать «про запас» – первейшая биологическая функция жировой клетчатки, основа выживания всех животных и человека в голодные времена. Вот и получается, что худеете мышцами, а толстеете жирком. Именно поэтому в результате постоянного пребывания на диете на теле появляются всяческие складчатые неровности, бугристости. Таким образом, хочется призвать женщин не увлекаться модными системами питания. Ведь любая чрезмерность (будь то голодание, недоедание или отказ от некоторых видов пищи) ни к чему хорошему не приводит. Перед тем как сесть на диету, необходимо прежде всего посоветоваться с гастроэнтерологом. Вполне возможно, что от лишних килограммов можно избавиться и другим способом, к примеру, прибегнув к специальным физическим упражнениям, массажу или аутотренингу.

Тучность из-за консервантов. Считается, что женщина должна питаться разнообразно, полноценно и достаточно. Но в наше время трудно придерживаться этих правил. Фрукты, овощи стоят слишком дорого, поэтому легче съесть тарелку макарон, заправленных тушенкой, чем пару бананов, грейпфрут и салат из свежих помидоров с перцами. Питьевая вода практически лишена минералов. Хронический синдром авитаминоза наблюдается практически у всех. Наш организм страдает от недостатка железа, аскорбиновой кислоты, кальция и других необходимых веществ. Про йод и говорить нечего. Все это не может не приводить к нарушениям в системах организма. Мы питаемся в основном химикатами. Вместе с пищей мы потребляем почти 90 % химических веществ, из-за чего человека преследуют частые головные боли, быстрая утомляемость, плохая концентрация внимания, аллергические заболевания, экзема, бронхиальная астма, сердечные болезни. Большое количество химикатов содержится в сосисках – они буквально напичканы нитритами. Значительное количество консервантов содержат также колбаса, конфеты, сдоба, полуфабрикаты. Не увлекайтесь продуктами с высоким содержанием натрия. К ним относятся быстрозамороженные полуфабрикаты, консервированные супы, гамбургеры, нарезка.

В наше время почти половина женщин России и ближнего зарубежья имеют избыточный вес. Полных женщин условно можно разделить на три группы. К первой группе относятся те, кто не хочет худеть, – это дело сугубо индивидуальное. Вторая группа состоит из женщин, желающих похудеть, чтобы лучше

выглядеть. К третьей группе полных женщин принадлежат те, кому похудеть необходимо для спасения собственного здоровья.

В этой главе вам помогут приобрести недостающие сведения о причинах излишней полноты, а также научиться самим безошибочно ориентироваться в вопросе худения, не прибегая к злоупотреблениям диетами, которые приводят к нежелательным последствиям.

Глава 3

Отсекаем лишнее, вставляем нужное

Не всех природа награждает идеальной фигурой. Известно много способов улучшения внешнего вида своего тела, но в ряде случаев ощутимого эффекта можно добиться, только обратившись к пластическим хирургам.

Пластическая хирургия зародилась еще в глубокой древности. Уже 8 тыс. лет назад в Египте были известны приемы оперативного восстановления лица. Сведения о первых пластических операциях со временем распространились до Римской империи. Известный древнеримский врач Цельс, живший в самом начале нашей эры, говорит уже не только о пластике носа, но и о рекомендации губ и ушей. В XVI в. итальянский профессор Госпар Тальякоцци издал книгу, посвященную лечению дефектов лица. Деятельность Тальякоцци вызвала недовольство церкви. Труды ученого были преданы анафеме, а сам автор был проклят. Хирургия красоты вышла веком позже из лона пластической хирургии, основой ее была медицинская косметология. Средствами и методами пластической хирургии устраняются косметические дефекты человека, что приближает его внешность к эстетическому идеалу. Отцом косметической хирургии по праву считают берлинского хирурга Йозефа, который в самом начале XX в. впервые начал выполнять операции по эстетическим соображениям. Первая мировая война принесла неисчислимые беды человечеству – миллионы убитых, десятки миллионов покалеченных. В послевоенные годы множество калек нуждались в помощи пластических хирургов. Итак, эстетическая хирургия на Западе стала формироваться в качестве раздела пластической хирургии лишь после Первой мировой войны, а расцвет ее приходится на 50—60-е гг. В последние десятилетия по мере расширения (в связи с внедрением новых технологий и материалов) возможностей эстетической хирургии во всем мире появился устойчивый интерес к этому разделу медицины. В нашей стране косметическая хирургия долгое время находилась в роли падчерицы. В 1930 г. в Москве было открыто первое косметическое учреждение «Врачебная косметика», которое со временем было переименовано в «Институт красоты». В 1966 г. Институт врачебной косметики был реорганизован в Московский научно-исследовательский институт косметологии Министерства здравоохранения как научный и методический центр по вопросам косметологии в нашей стране. Косметология теснейшим образом связана с дерматологией, эндокринологией, хирургией, геронтологией, физиологией, химией и другими науками. Значительное место в косметологии занимает косметическая (эстетическая) хирургия, которая стала бурно развиваться с 1952 г. Сущность ее составляют оперативные вмешательства по устранению различных деформаций носа, губ, ушных раковин, удалению родимых пятен, татуировок, избытков кожи лица (морщин лба, вен, подбородка) шеи, а также операции по поводу устранения избытка жира на животе, бедрах, изменения формы молочных желез. Известные хирурги А. Рауэр, А. Либерг, И. Евдокимов, Ф. М. Хитров, Н. М. Михельсон являются основоположниками развития косметической хирургии в нашей стране. В настоящее время перед косметической, или эстетической, хирургией стоят задачи не только по достижению косметического эффекта, но и задачи восстановительного характера. К восстановительной хирургии относятся оперативное лечение врожденных уродств, лечение приобретенных деформаций и дефектов, исправление многочисленных недостатков профиля лица, обусловленных нарушением развития или повреждением челюстей, что в конечном итоге имеет и эстетическое значение.

Косметические операции при наиболее часто встречающихся деформациях и дефектах тела

Операции на молочных железах

Красивая грудь всегда была гордостью женщины, а также предметом ее неустанных забот. Большинство женщин, как показывает статистика, совсем не в восторге от формы и объема своей груди. Чаще всего операции по увеличению молочных желез делают тем женщинам, которых природа «наградила» слишком маленькой грудью. У большинства из них нет никаких гормональных расстройств, а структура желез абсолютно нормальная. Грудь лишь в эстетическом смысле не соответствует общепринятым представлениям об идеале, и это серьезно травмирует психику женщин. Другими кандидатами на эндопротезирование (так называется хирургическая методика) могут быть те женщины, грудь которых первоначально была вовсе не маленькая, но затем резко уменьшилась после кормления ребенка. Значительно реже возникает необходимость с помощью протезов устранить асимметрию молочных желез или восстанавливать их после хирургических вмешательств. Наконец, иногда к хирургу обращаются женщины с нормально развитой грудью, настаивающие на увеличении молочных желез потому, что они считают свой бюст слишком маленьким. В подобных случаях, подбирая объем протеза, следует обязательно учитывать особенности ее фигуры. Восстановительная хирургия молочной железы развивается в течение уже более 100 лет. Увеличить размер молочной железы можно с помощью следующих оперативных методов: посредством свободной пересадки кожно-жировой ткани из области ягодиц или брюшной стенки; с помощью застебленных кожно-жировых лоскутов, выкроенных поблизости от молочной железы; путем пересадки ткани из второй гипертрофированной молочной железы; путем имплантации аллопластических протезов между некрозом большой грудной мышцы и основанием молочной железы. Корректирующие операции при недоразвитии молочной железы производят через дугообразный разрез по ее нижнему краю. Наибольшей популярностью в настоящее время пользуется коррекция молочных желез с помощью силиконовых протезов. Протезы молочной железы изготавливаются из мягкой силиконовой резины и заполняются силиконовым гелем или раствором поваренной соли. Реже используются двухкамерные протезы, внутренняя полость которых содержит силиконовый гель, а внешняя — раствор поваренной соли. Оболочка большинства современных эндопротезов имеет бархатистую поверхность, которая является самым надежным средством профилактики образования рубцовой капсулы вокруг протеза. В последние годы особой популярностью пользуются протезы каплевидной формы, заполняющиеся особым «невытекающим» гелем. В начальный период применения силиконовых протезов имплантант помещали только под железистое вещество молочной железы. Однако уже в 60-е гг. врачи начали делать операции, при которых протез помещается значительно глубже, под мышцы грудной клетки. Обычно операции по вживлению силиконовых протезов проводятся под наркозом и продолжаются не более полутора часов. Длина разреза кожи редко превышает 5 см. Под ткань молочной железы или в глубине мышц грудной клетки хирург формирует карман, в который помещается силиконовый эндопротез. После операции протез удерживается в правильном положении только за счет упругости тканей грудной клетки и дополнительно фиксируется эластическими бинтами или специальным поддерживающим бюстгальтером без косточек. В течение первых 2-х недель желательно пользоваться спортивной майкой. Поддерживающий, но не стесняющий движений бюстгальтер рекомендуется носить после операции еще не менее 4 месяцев. Через 2–3 дня после вмешательства можно покидать клинику. Кожные швы обычно снимают через 7–10 дней. В первые

недели после операции нельзя лежать или спать на животе. В это время недопустима любая травма молочной железы. В течение 3-х месяцев следует избегать любой физической нагрузки на руки и воздействия прямых солнечных лучей на послеоперационный рубец. Через год после вмешательства, когда становятся малозаметными послеоперационные шрамы, нередко только специалист сможет определить, дан ли такой великолепный бюст матушкой-природой или это дело рук мастера. До создания в 1962 г. силиконового протеза молочной железы для увеличения груди использовалось введение силиконового геля в молочную железу шприцом. Этот метод быстро распространился в Европе и в Америке. Но через несколько лет выяснилось, что инъекции силиконового геля в грудь имеют ужасные последствия: молочная железа становилась плотной и бугристой, нередко происходила миграция геля в окружающие ткани. В местах введения появлялись воспалительные опухоли, которые прорывались наружу, оставляя на коже груди длительно не заживающие язвы и свищи.

На основании результатов многолетних исследований, проведенных учеными из Дании, Шотландии, Нидерландов, Канады и США, Европейская комиссия по гарантии качества медицинских устройств в пластической хирургии в 1996 г. приняла согласованную Декларацию, подтверждающую полную безопасность силиконовых протезов груди. Вот некоторые положения этой Декларации:

1) доступные в настоящее время данные показывают, что силиконовые имплантаты молочной железы не являются причиной возникновения рака груди и других злокачественных заболеваний, более того, при имплантации протеза риск заболевания онкологическими заболеваниями снижается;

2) силиконовые имплантаты груди не являются причиной аутоиммунных заболеваний, а также заболеваний соединительной ткани, таких как ревматоидный артрит, склеродермия;

3) силиконовые протезы не оказывают неблагоприятного влияния на течение беременности, кормление грудью и здоровье детей, которых кормят грудью;

4) женщина с протезами груди нуждается в регулярных осмотрах врача так же часто, как и женщины, не переносившие подобных операций.

В нашей стране до недавнего времени операции, позволяющие увеличивать грудь, были мало известны широкому кругу врачей, а отечественная промышленность еще не освоила выпуск качественных силиконовых протезов. Широкое применение зарубежных имплантатов молочных желез в России началось в середине 90-х гг. С каждым годом число таких операций неуклонно растет, однако развитию этой области пластической хирургии пока препятствуют дороговизна импортных протезов и экономические кризисы, снижающие жизненный уровень населения нашей страны.

Рак молочной железы – еще недавно этот диагноз звучал как приговор. В последние десятилетия намечился реальный прогресс в борьбе с этой страшной болезнью. Однако за излечение от рака иногда приходится платить грудью. Удаление молочной железы по поводу злокачественной опухоли является тяжелой психологической травмой, особенно для молодых женщин. Боязнь утраты женственности может быть настолько велика, что многие пациентки, после того как они узнали о диагнозе и о необходимости операции, оттягивают решение или вообще отказываются от операции, тем самым обрекая себя на смерть. Пластическая хирургия сегодняшнего дня предлагает множество возможностей восстановления утраченной молочной железы. Выбирая метод реконструкции груди, пластический хирург оценивает, достаточно ли мягких тканей осталось после удаления молочной железы и насколько они пострадали в результате последующего облучения. Если онкологи сочли возможным удалить только ткань молочной железы и запасы кожи позволяют восстановить утраченный объем силиконовым протезом, то такая операция, безусловно, наиболее предпочтительна. Она значительно проще и легче переносится. Наиболее сложной задачей является восстановление молочной железы в том случае, если при ампутации были удалены и мышцы груди. Для полноценной реконструкции утраченного органа в таких случаях обычно

используют мягкие ткани спины. Поскольку вновь созданная грудь значительно меньше здоровой молочной железы, для устранения асимметрии через некоторое время необходимо дополнить ее объем вживлением силиконового протеза.

Если пациентка по каким-то причинам не желает восстанавливать грудь с помощью чужеродных материалов, реконструкция молочной железы может быть осуществлена с помощью мягких тканей, взятых на животе. Суть метода заключается в том, что молочная железа восстанавливается за счет переноса овального массива кожно-жировых тканей, взятых на животе и включающих часть мышц брюшного пресса. Итак, теперь понятно, насколько важно ознакомить молодых женщин, больных раком молочной железы, с современными возможностями восстановления груди. Это может облегчить и ускорить принятие решения относительно срочной операции, которая спасет жизнь, а также может вселить надежду на будущее и тем самым посодействовать излечению.

Все известно, что красоту женской фигуры наиболее ярко характеризует именно грудь, которая может подчеркивать либо изысканность и целомудрие, либо грубую чувственность. Поэтому вполне понятно стремление любой женщины стать обладательницей красивой груди. Главное, чтобы она гармонировала с внешним обликом и возрастом женщины, была соразмерной строению ее фигуры. Неудовлетворенность женщин формой и размерами своей груди приводит их на консультации к эстетическому хирургу. Среди причин этого недовольства большинство пациенток чаще всего называют чересчур большой бюст и утратившую упругость отвислую грудь. Слишком объемная грудь, не соответствующая росту и массе тела, может развиваться как в период полового созревания девушки, так и во время беременности и кормления ребенка.

В отдельных случаях молочные железы достигают огромных размеров и воспринимаются как уродство. Чрезмерно большая грудь не только создает проблемы чисто эстетического характера и психологический дискомфорт, но и приводит к другим неприятностям: раздражению и опрелости кожи, болям в спине и шее, нарушению осанки. Опухание груди обычно является следствием родов и длительного естественного вскармливания ребенка. Для уменьшения молочных желез у пожилых женщин производят эксгирпацию железы, а из жировой клетчатки и кожи создают новую форму молочной железы. В таких случаях сосок и околососковый кружок пересаживают в виде свободного трансплантата. У молодых женщин необходимо сохранить функцию молочных желез. Операция заключается в иссечении излишка кожи и жировой ткани, секторальной резекции сегмента железы и перемещении соска вместе с околососковым кружком вверх без отслойки от паренхимы железы. Операции по поводу уменьшения молочных желез производят под общим наркозом. Операция завершается наложением повязки, которая должна надежно защищать рану от инфекции, при этом не слишком сдавливая грудь.

Первые двое суток после операции рекомендуется соблюдать постельный режим, врач назначает обезболивающие средства и короткий курс антибиотиков. Косметические швы обычно снимают в конце третьей недели. В течение 2-х месяцев рекомендуется постоянное ношение мягкого бюстгалтера, а занятия спортом можно возобновить не ранее чем через 3 месяца после операции.

Деформация брюшной стенки

Очертания брюшной стенки во многом зависят от жировой клетчатки и тонуса мышц живота. При общем ожирении на животе образуются толстые поперечные складки, переходящие на грудную клетку, спину и бедра. Часто у полных женщин после резкого похудения или у стройных женщин после родов в результате растяжения и разрывов эластических волокон кожи появляется обвисание брюшной стенки наподобие фартука. Отвислый живот, помимо обезображивания фигуры, причиняет женщинам много неудобств: затрудняет движения, вызывает боли в спине и пояснице. На коже под складками появляются опрелости, дерматиты и даже изъязвления. Женщины испытывают затруднения при выборе одежды и соблюдении правил личной гигиены. Большой отвислый живот иногда является препятствием для сексуальных контактов, что ведет к серьезным психическим нарушениям и разладу в семейных отношениях.

Оперативные вмешательства по исправлению формы живота начали выполнять еще в конце прошлого века. Первоначально в ходе операции иссекалась лишь складка, расположенная внизу живота, затем обязательными элементами вмешательств стали укрепление брюшного пресса и перенос кверху растянутого пупка. Первые пластические хирурги делали разрезы, которые буквально исполосовывали живот, покрывая его шрамами, имеющими вид звезды или лилии. Затем стали популярными операции, после которых оставались рубцы, напоминающие перевернутую букву «Т». В последние годы чаще отдается предпочтение вмешательствам, выполняемым из горизонтального разреза кожи в нижней части живота.

Хирургическое моделирование контуров брюшной стенки – весьма травматичное и тяжелое для пациентки вмешательство. Операция выполняется только под наркозом, для безопасного проведения которого требуется тщательное предоперационное обследование. У больных с общим ожирением необходимо исследовать жировой обмен и оценить работу желез внутренней секреции. В случае выявления признаков эндокринологического заболевания следует приступить к соответствующему лечению. Если ожирение является результатом избыточного питания, перед операцией рекомендуется провести курс разгрузочной диетотерапии. Выбор методики хирургического вмешательства определяется типом и размером имеющегося дефекта. Необходимо учитывать как все нюансы эстетического недостатка, так и реальные возможности его хирургической коррекции. Молодым женщинам с тренированным брюшным прессом и относительно небольшим отложением жира в околопупочной области и нижних отделах живота ранее рекомендовали ограничиться удалением лишь избытков кожи. В последние годы с помощью липосакции удается решать эти проблемы без формирования обширных послеоперационных шрамов. Если кожа образует большую складку и надежды на ее самостоятельное сокращение нет, приходится выполнять полномасштабную хирургическую коррекцию передней брюшной стенки. Обязательными компонентами такой операции являются укрепление мышц брюшного пресса и перемещение пупка в эстетически более выгодное положение. Кожа иссекается с образованием горизонтального рубца, однако если на животе уже имеются вертикальные рубцы от предыдущих оперативных вмешательств, послеоперационный дефект ушивают с образованием шва в виде перевернутой буквы «Т». Такая тактика не только позволяет избежать чрезмерного натяжения краев кожной раны, но и делает возможным формирование талии. Для улучшения эстетического результата операции на животе целесообразно дополнять липосакцией поясничных областей и боковых поверхностей таза. При гигантском обвислом животе типовая операция может оказаться слишком тяжелой и травматичной для пациентки. В таких случаях рекомендуют удалять только висящую кожно-жировую складку в нижней части живота, а на остальной поверхности брюшной стенки отсасывать жир с

использованием метода липосакции. Для профилактики скопления крови и тканевой жидкости в конце операции, пока больная находится еще в глубоком сне, поверх защитной повязки живот стягивают специальным компрессионным бельем. В послеоперационном периоде в течение 3–4 дней рекомендуется спокойный постельный режим в сочетании с энергичной дыхательной гимнастикой. Затем двигательную активность следует постепенно увеличить, и на пятый-шестой день пациентка обычно выписывается из клиники. Швы снимают через 2–3 недели после операции, после чего пациентка может переходить к нормальному образу жизни. Два месяца спустя разрешается постепенно возобновлять занятия спортом. Операции по коррекции передней брюшной стенки обычно дают стойкий и долговременный эффект при условии соблюдения умеренности в еде и регулярной тренировки мышц живота.

К сожалению, большим недостатком операций по коррекции передней брюшной стенки являются заметные послеоперационные рубцы, существенно снижающие эстетическую привлекательность картины, полученной после подобных вмешательств.

Деформация бедер и области ягодиц

Фигура некоторых женщин может быть обезображена за счет избыточного депонирования жира в надвертельной и ягодичной областях, а также в верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер. Такой косметический недостаток сочетается с затруднением ходьбы, появляются потертости кожи на внутренней поверхности бедер, нередко осложненные болезненными изъязвлениями. Деформацию бедер в виде «галифе» и увеличение ягодиц устраняют, иссекая жир с помощью окаймляющих разрезов под ягодичной складкой с переходом на наружную треть бедра. Избытки кожи и жировой клетчатки на внутренней поверхности бедер можно иссечь в горизонтальном или косом направлении. Послеоперационные рубцы следует располагать так, чтобы они не соприкасались во время ходьбы и могли быть скрыты одеждой. Для подтяжки опущенных ягодиц и оптического увеличения длины нижних конечностей пластические хирурги издавна иссекли кожно-жировые складки в верхней части бедра. Такая же операция может быть рекомендована тучным пациенткам, у которых при сильном похудании в паховых областях образовались уродующие складки дряблой кожи. Они не только малоэстетичны, но и создают их обладательницам немалые гигиенические проблемы. После операции пациентки обычно остаются в клинике на срок не менее недели, так как, для того чтобы избежать расхождения швов, нужно соблюдать строгий постельный режим. Нередко процесс заживления протекает достаточно медленно, и длительное время после вмешательства возможно выделение через рану лимфатической жидкости. Кроме того, серьезным недостатком этих операций, помимо их травматичности, является образование заметных рубцов, которые трудно скрывать под одеждой. Этим обстоятельством объясняется тот факт, что иссечение кожно-жировых складок на ногах по эстетическим показаниям в настоящее время применяется достаточно редко. Улучшение формы нижних конечностей гелем производят в основном по эстетическим показаниям. Наиболее часто необходимость введения геля возникает при коррекции формы ягодиц, бедер и голеней. Перед проведением процедуры доктор обозначает зоны шприцевой инъекции геля. Врач отмечает предельные границы, наиболее западающие или выступающие «точки», область максимального введения препарата. При исправлении формы бедер и голеней объем мягких тканей восполняют только в области их внутренней поверхности. При коррекции формы бедер, голеней и ягодичной области биогель вводят в поверхностные слои мышечной ткани. Поэтому в течение первого месяца после операции необходимо избегать физических нагрузок. Занятия спортом и длительные прогулки в этот период лучше прекратить. После моделирования ягодичной области в целях сохранения вновь созданной формы в течение 1,5–2 недель рекомендуется только горизонтальное или вертикальное положение – сидеть нельзя!

Липосакция – способ коррекции фигуры

Красота женской фигуры во многом зависит от толщины подкожного жирового слоя. Чрезмерная тучность и избыточные жировые отложения нередко доставляют много огорчений женщинам. В наше время, когда понятие о гармоничном и красивом телосложении человека включает в себя непременно стройность и подтянутость фигуры, а моделирование фигуры с помощью различных диет, спортивных упражнений и косметических процедур часто не позволяет достичь желаемого результата, эстетические операции по коррекции контуров тела становятся все более популярными. Косметическая операция под названием «липосакция», или «липоаспирация», представляет собой удаление жировой клетчатки, не повреждая кожи. Липосакция – это метод удаления жировой ткани с помощью вакуумного разряжения. Впервые этот метод был предложен итальянскими пластическими хирургами, отцом и сыном Фишер. Первоначально использовалась так называемая техника сухой липосакции, однако позже для облегчения отсасывания жира стали применять введение в подкожную клетчатку слабого раствора поваренной соли. Применялись тупые трубки (канюли) толщиной 5–6 мм, на одной из сторон которых имелись отверстия для разрушения и эвакуации жира. Большой вклад в разработку метода внес французский хирург Иллюз. Для уменьшения кровопотери он стал добавлять в раствор для инфильтрации специальное лекарство – адреналин, вызывающий резкое сужение сосудов клетчатки. В настоящее время липосакция – это самая популярная пластическая операция в США. Почти 150 тыс. американских женщин и мужчин сделали в 1997 г. липосакцию. Основная идея методики Фишера заключается в том, что при липосакции жир удаляется не полностью, а отдельными тоннелями. Сплошной полости при этом не образуется, жир убирается более равномерно, кожа над зоной вмешательства сокращается. Известно, что избыточное развитие жировой ткани может быть диффузным (распространенным) или очаговым. Чаще всего удаляют жир с внешней и внутренней поверхности бедер, живота, ягодиц, на ногах, включая колени и лодыжки, руках, груди, с лица и шеи. В основе высокой эффективности подобных операций лежат серьезные анатомические обоснования. Известно, что количество жировых клеток у человека в наибольшей степени увеличивается в течение первого года жизни и составляет к трем годам примерно 300 % от их числа в период новорожденности. После трехлетнего возраста увеличение числа жировых клеток продолжается в течение всего периода интенсивного роста. Затем жировые отложения накапливаются исключительно за счет увеличения размеров клеток без дальнейшего увеличения их количества, так как жировые клетки со временем теряют способность к размножению. Поэтому, разрушая жировые клетки во время операции, мы удаляем сам анатомический субстрат жировых отложений. Полости, образующиеся после удаления жира, постепенно замещаются клетками соединительной ткани, не способными накапливать жир.

Липосакция – достаточно болезненная процедура, и поэтому проводить ее без анестезии не рекомендуется. Сама операция проводится под перидуральной анестезией. Анестезиологом делается спинно-мозговая пункция: в спинной мозг вводится обезболивающее вещество. Одновременно за одну операцию можно удалить до 20 кг жира. Оптимальный вариант – удаление 2–3 кг жира за один сеанс. Такая процедура протекает практически «незаметно» для организма и даже в некоторых случаях улучшает работу сердечной мышцы. Удаление же более 4 кг жира за раз – уже существенный удар по иммунной системе человека. На следующий день после операции пациентки обычно чувствуют себя не очень хорошо. Они чувствуют себя разбитыми, их мучит тянущая боль, которая напоминает боль в мышцах после занятий спортом. Несколько суток пациентка забинтована, а потом бинты осторожно снимаются под струей воды, а женщина надевает специальную одежду, носить которую придется в течение шести недель после операции. От 2 до 5 дней пациентка будет находиться в клинике, и лишь после того как снимут бинты и наденут трико, она сможет вернуться домой. Первое время обходиться без обезболивающих средств почти невозможно, но потом постепенно боль утихает, в течение месяца пациенткам обязательно делаются

перевязки, проводится физиотерапия. Первое время после операции следует избегать чрезмерных нагрузок. Через неделю удаляют швы, а уже через 2–3 дня после операции пациенты приступают к своей работе. После обширных вмешательств этот срок обычно не превышает 2-х недель со дня операции. В основном через 1–2 месяца исчезает отечность тканей, кожа обретает нормальный цвет. Иногда кожа может оставаться в месте операции припухшей до полугода. Липосакция – это очень эффективный метод коррекции фигуры. Результаты липосакции стабильны: жировые отложения в тех местах, откуда однажды были удалены, не восстанавливаются.

Имплантанты и протезирование в эстетической хирургии

Имплантантами в хирургии называют особые приспособления из каких-либо небиологических материалов, которые вживляются в организм для устранения косметических недостатков и выполнения определенных функций. Выше мы уже познакомились с силиконовыми эндопротезами, которые используются для увеличения или восстановления женской груди. В эстетической хирургии достаточно широко применяются синтетические вкладыши для увеличения подбородка и скул, исправления формы носа. С помощью имплантантов можно видоизменять и другие части тела, такие как ягодицы, икры и даже грудную клетку у мужчин. Основной причиной оперативного увеличения мышц грудной клетки является желание пациентов придать своей груди более мужественный и мускулистый вид. Изредка эти операции выполняются при врожденном недоразвитии мышц и деформациях грудной клетки. Чаще всего для этой цели используются твердые, но достаточно эластичные силиконовые вкладыши, которые помещают в пространство между ребрами и большой грудной мышцей. Их вводят через небольшие разрезы кожи, спрятанные в подмышечных областях, поэтому послеоперационные шрамы практически не заметны. После операции в течение 3-х недель рекомендуют носить эластическое белье и избегать физических нагрузок. Для увеличения толщины голеней используют заранее подготовленные силиконовые имплантанты, имеющие форму икроножной мышцы. Их вживляют в толщу мышечной ткани через маленькие разрезы кожи в подколенных областях. Для того чтобы избежать больших отеков ног, в послеоперационном периоде пациент должен носить эластические чулки. Рекомендуется возвышенное положение нижних конечностей.

Как эффективно бороться с целлюлитом?

Целлюлит сопровождается возрастное ухудшение фигуры женщины и внешне проявляется образованием изолированных жировых отложений под кожей бедер и ягодиц. Кожа оказывается столь густо усеянной ямочками, что напоминает кожуру апельсина. В запущенных случаях эти жировые отложения образуют грубые складки, вследствие чего значительно портятся контуры тела. Излюбленной локализацией целлюлита являются бедра и ягодицы. Именно в этих местах женского тела кожный покров отличают наибольшая толщина и рыхлость. Избыточное количество жира тоже накапливается обычно именно в этих областях. Затем процесс может распространяться на живот и спину, доходя до самых подмышек. Причина таких изменений часто генетически запрограммирована и связана с выработкой женских половых гормонов. Известно, что мужчины, имеющие другой гормональный фон, никогда не страдают целлюлитом. Помимо генетических факторов, в развитии целлюлита у женщин играет роль особое строение подкожных тканей. В развитии целлюлита играет значение также снижение тонуса мышц. В основном целлюлит развивается в тех областях тела, где мышцы дряблые и неразвитые. Основные пункты научной программы борьбы с целлюлитом следующие: правильное, сбалансированное питание, физические упражнения и комплексный уход за кожей вообще и кожей проблемных зон в частности. Эти консервативные мероприятия всегда должны предшествовать хирургическому лечению. Операция должна выполняться только в том случае, если все остальные меры не дали удовлетворительного результата, а человек все же не хочет мириться с несовершенством своей фигуры. Все антицеллюлитные программы разделены на три основные группы: электромиостимуляцию (ее еще называют «пассивной гимнастикой»), электролиполиз и лимфодренаж. Иногда в программы включают и другие методы аппаратной косметологии (фонофорез, т. е. обработку тканей звуком) или бальнеологии (грязевые ванны и обертывания водорослями всех видов). Все эти методы могут оказывать благоприятное воздействие на ткани, пораженные целлюлитом, воздействуя на разные звенья патологического процесса. Что касается эстетической хирургии – ее возможности хотя и скромны, но вполне реальны. Используется вакуумное удаление жира, что приводит к снятию напряжения кожи, уменьшая тем самым выраженность целлюлита. Если неровность кожи обусловлена не столько жировыми отложениями, сколько грубыми волокнами соединительной ткани, прочно фиксирующими кожу к мышцам, выполняют так называемую «липосакцию без липосакции». Для таких операций используют специальные канюли, на конце которых имеются миниатюрные вилочки с режущими зубчиками, которыми хирург подсекает волокна соединительной ткани. Жировую ткань при этом удалять нет необходимости. В 1990 г. римский врач Гаспаротти описал методику поверхностной липосакции: очень тонкими канюлями жир удаляется из наиболее поверхностных слоев подкожной клетчатки. Этого же эффекта удастся достичь, используя ультразвуковую липосакцию и электронное моделирование кожи.

Хирургическая подтяжка дряблой и морщинистой КОЖИ

Морщины – один из признаков старения. Раньше всего они появляются на лице, шее, руках, что связано с воздействием на открытые участки кожи различных внешних факторов (климатических, профессиональных и др.). Преждевременному появлению морщин способствуют также различные соматические заболевания, резкая потеря веса тела, психические переживания, злоупотребление алкоголем и никотином. В молодом возрасте морщины нередко появляются при повышенной мимике лица, излишнем гримасничании. В области морщин кожа значительно тоньше, отсутствует зернистый слой и сглажены сосочки. По механизму развития различают динамические и статические морщины. Под динамическими морщинами понимают бороздки кожи, являющиеся результатом постоянно повторяющихся сокращений мимической мускулатуры лица. С возрастом кожа теряет свою эластичность и постепенно перестает возвращаться к исходному положению, в котором она была до сокращения мышцы, а появившаяся при сокращении складка кожи полностью не расправляется. Динамические морщины всегда располагаются в поперечном направлении по отношению к длине мимической мышцы. Избыток кожи ведет к образованию углублений и складок, в которых появляются статические морщины. Борозды кожи при расправлении последней пальцами не исчезают и этим отличаются от складок. При выраженных трофических процессах в коже появляются поверхностные мелкие борозды в виде сетки. Избыток кожи на лице и шее, наряду с имеющимися бороздами, также является признаком старения тканей лица. Внутри- и внеклеточная дегидратация, общая атрофия – основные механизмы одряхления, которые обуславливают клиническую картину старения лица.

Учитывая неравномерность развития морщин, выделяют следующие клинические формы: морщины и складки кожи лба, опущение бровей, морщины и складки кожи висков, морщины и складки кожи щек, морщины и складки кожи шеи, комбинированные формы. Косметические операции лица и шеи в амбулаторных условиях производятся под местным обезболиванием пациентам в возрасте до 55 лет. В стационарных условиях можно применять наркоз, к отрицательным моментам которого следует отнести возможности излишнего иссечения кожи вследствие расслабления лицевой мускулатуры.

Устранение морщин и складок кожи лба

Лечение заключается в рассечении кожи надо лбом в волосах или в пределах лба перед линией роста волос, отслойке кожи над лобной мышцей и аноневрозом, отслойке мышцы над надкостницей, рассечении мышцы по линии разреза и от его концов к концам бровей с низведением лобной мышцы и аноневроза лба. Дополнительный косметический эффект связан с поднятием бровей и уменьшением нависания кожи в области верхних век.

Устранение избытка кожи в области верхних век

Избыток кожи иссекают в виде эллипса по ходу естественной складки. Жировые грыжи верхних век удаляют через небольшие разрезы в орбитальной фасции.

Устранение избытка кожи в области нижних век

Из подресничного разреза с выкраиванием треугольника кожи у наружных углов глаз отслаивают кожу и натягивают ее с иссечением возникающих при этом избытков кожи. Треугольник кожи от наружных углов глаз перемещают в направлении вверх и кнаружи.

Устранение избытка кожи в области висков, щек и шеи

Из разреза от височной области до шеи впереди ушной раковины с ее окаймлением производят отслойку кожи, натяжение кожи и иссечение возникающего при этом ее избытка по линии кожного разреза. После отслойки кожи дряблую, легко собирающуюся в складки подкожно-жировую клетчатку укрепляют пересасывающимися швами в виде складок над скуловой дугой и вблизи угла нижней челюсти. Устранение избытка кожи в области висков и шеи в отдельности представляет собой часть данной операции. В обоих случаях кожный разрез продлевается до мочки уха или середины щеки у козелка захватом щечной области, что вызвано необходимостью более правильного и равномерного распределения отслоенной кожи.

Обречены ли толстяки?

Безвыходность положения тучных людей, дошедших не только до потери трудоспособности, но и до потери возможности обслуживать себя, заставляет их обращаться за медицинской помощью к хирургам. Для лечения наиболее тяжелых форм ожирения хирурги около 40 лет тому назад стали применять операции, направленные на уменьшение всасывательной поверхности желудка и кишечника. В нашей стране наибольшей популярностью пользовались операции по отключению части тонкой кишки. Считалось, что такие вмешательства можно выполнять только больным с крайними степенями ожирения, которым длительное (проводившееся не менее 2–3 лет) консервативное лечение не принесло существенного облегчения. С учетом высокого риска вмешательство справедливо оценивалось как операция отчаяния. Смертность после этих операций достигла 3–10 %, а частота возникновения послеоперационных отложений была еще большей.

В 1994 г. в Бельгии впервые в мире была проведена уникальная операция: желудок больного, страдающего чрезмерной тучностью, был перетянут наподобие песочных часов специальной манжеткой. Таким образом от желудка была отделена его верхняя часть, объемом не превышавшая 25 мл. В результате резко снизился объем потребляемой пищи, а чувство насыщения наступало очень быстро. Предложенная методика оказалась чрезвычайно эффективной, а операция отличалась малой травматичностью. Она не требовала рассечения и ушивания желудка и кишечника, проводилась щадящим методом, а также позволяла регулировать аппетит пациента. В настоящее время операции с использованием регулируемого желудочного бандажа широко распространены во многих странах Европы, а также стали производиться в нескольких клиниках и в нашей стране. Желудочный бандаж изготавливают из того же материала, который используется для создания искусственных сердечных клапанов. Он необычайно прочен и не вызывает отторжения. Устройство бандажа таково, что в ходе последующего врачебного наблюдения возможно регулировать объем потребляемой пищи. Обычно уже на третьи сутки после операции пациенты в состоянии покинуть клинику. В последующем, постепенно расширяя диету, человек приспособливается, чувство насыщения наступает очень быстро, и уже за первый месяц человек теряет 10–15 кг. Первое время пациенты должны находиться под наблюдением хирурга и диетолога. Потеря веса продолжается в течение всего первого года после операции. Затем вес пациентов стабилизируется, и лишь немногие из них прибавляют еще несколько килограммов. В это же время снимаются практически все ограничения в диете, однако не рекомендуется есть сладости, употреблять алкогольные и газированные напитки. По мере похудения у пациентов нормализуется кровяное давление, понижается уровень сахара, исчезают боли в суставах. Фигура все больше приобретает нормальные формы, а жизненный тонус повышается. Конечно, никто из хирургов не ставит задачи сделать из толстяка тощего Паганеля. Задача в другом: убрав нездоровую полноту, нормализовать обмен веществ и таким образом улучшить качество жизни пациента, создать лучшие условия для консервативного лечения ожирения.

В 80-х гг. французский хирург Пьер Фурнье предложил использовать в комплексном лечении ожирения хорошо нам известную липосакцию. Удаляя за одну операцию 20 и более литров подкожного жира, он тем самым уменьшал ненормальную тучность. Такие операции, при которых одномоментно отсасывается не менее 10 л жира, получили название «мегалипоаспирация». Поскольку вмешательства столь большого масштаба могут сопровождаться значительной кровопотерей и достаточно травматичны, требования, предъявляемые к качеству анестезии и послеоперационного лечения, должны быть исключительно высокими. Пациенты, оперированные по поводу ожирения, через некоторое время сталкиваются с еще одной проблемой – их потерявшая тонус кожа по мере потери подкожного жира

«украшается» малоэстетичными складками. После стабилизации веса образовавшиеся складки могут быть удалены пластическим хирургом.

Хирургическое исправление осанки

Для того чтобы фигура считалась красивой, совершенно необходимым условием является правильная осанка. Нормальная осанка характеризуется прямым положением головы и позвоночника, симметричным расположением ягодичных складок, правильными физиологическими изгибами позвоночника, горизонтальным уровнем гребня подвздошных костей, одинаковой длиной нижних конечностей и правильным положением стоп.

Наиболее типичны следующие пороки осанки: сутулая спина – увеличение физиологического кифоза в грудном отделе позвоночника. Поясничный лордоз и наклон таза незначительны.

Круглая спина – увеличение кифоза в грудном отделе сочетается с увеличением лордоза поясничного отдела позвоночника.

Плоская спина – полное сглаживание поясничного лордоза, слабовыраженные изгибы в шейном и грудном отделах позвоночника, ось тела при плоской или плосковогнутой спине проходит по всей длине позвоночника.

Кифоз – значительный задний прогиб грудного отдела позвоночника, вершиной которого является седьмой грудной позвонок.

Асимметричная осанка – функциональное, нестойкое отклонение позвоночника в фронтальной плоскости, которое исправляется за счет напряжения мышц. Изменения позвоночника на рентгенограммах отсутствуют. Нарушения осанки возникают и прогрессируют у детей в связи с изменением двигательной активности (начало обучения в школе) и в период наиболее интенсивного роста (половое созревание).

Указанные нарушения осанки в большей или в меньшей степени сказываются на положении, а иногда и на функции внутренних органов грудной и брюшной полостей.



Принципом лечения является выработка «чувства хорошей осанки». Необходимое условие – устранение причин, приводящих к нарушению осанки. Большое значение имеет корректирующая гимнастика, которая проводится до тех пор, пока не наступит фиксация деформаций или их полное устранение (обычно в 16–18 лет). Рекомендуются занятия плаванием.

Оперативное лечение сколиоза имеет определенные показания: безуспешность длительной консервативной терапии при прогрессировании сколиоза II степени.

При сколиозах III и IV степени и кифосколиозах требуются коррекция и хирургическая фиксация позвоночника. Различают следующие типы операций: операции на сухожильно-связочном аппарате позвоночника; операции на дисках, операции на телах позвонков – клиновидная резекция. Эти три типа операций сочетают с задней костнопластической фиксацией позвоночника: корректирующие операции с использованием металлических конструкций.

Возможные последствия и осложнения пластических операций

Поскольку пациенты эстетического хирурга – обычно здоровые люди, осложнения после косметических операций возникают реже, чем после других хирургических вмешательств:

а) при операциях по увеличению молочных желез возможны побочные явления и осложнения: временные – дискомфорт или болевые ощущения при движении, снижение чувствительности некоторых участков кожи в оперированной области. Через 6–8 месяцев в 3–5 % случаев (в зависимости от качества используемого материала) вокруг протезов может образовываться плотная рубцовая оболочка, которая не только ухудшает косметический результат операции, но в некоторых случаях служит поводом для повторного хирургического вмешательства. Кровотечения и инфекционные осложнения практически не встречаются. В некоторых случаях снижается или повышается чувствительность сосков. Возможно отторжение протезов из-за индивидуальной несовместимости. Повторные операции в случае необходимости производятся бесплатно. Стоимость протезов не возвращается. Окончательный результат можно оценить через 2–3 месяца после операции;

б) при операции по подтяжке или уменьшению груди возможны следующие побочные явления и осложнения:

- дискомфорт или болевые ощущения при движениях, снижение чувствительности некоторых участков кожи, отечность тканей и связанная с этим несимметричность молочных желез – все это временные нарушения;

- малоэстетичная форма молочных желез исправляется сама собой через 2–3 месяца;

- такие осложнения, как кровотечение, развитие инфекции, выраженный рубцовый процесс, омертвление сосков, встречаются крайне редко;

- нередко после операции уменьшаются размеры сосков и околососковых кружков, иногда снижается или повышается чувствительность сосков;

в) при липосакции возможны такие побочные явления и осложнения:

- в зоне вмешательства появляются значительные отеки и кровоподтеки уже на следующий день, в дальнейшем могут образовываться уплотнения, которые постепенно уменьшаются в размерах и исчезают в течение нескольких месяцев;

- возможны неприятные и даже болевые ощущения, которые усиливаются при движениях и физических нагрузках;

- при обширной обработке бедер и голеней возможно сохранение отеков стоп в течение нескольких недель после операции;

- осложнения при липосакции (нагноение, нарушение пигментации, волнистость кожи, келоидные рубцы) возникают редко;

г) операция по коррекции формы живота – возможные побочные явления и осложнения:

- в послеоперационном периоде частота развития осложнений напрямую связана с толщиной жировой клетчатки и весом пациента, а также с наличием сопутствующих заболеваний;

- кровотечения и нагноения встречаются редко;

– выделение лимфы и расплавленной жировой клетчатки через дренажные отверстия иногда длится до 2-х месяцев;

– омертвление тканей в области операционных ран происходит крайне редко;

– утолщение послеоперационных рубцов носит временный характер (через полгода внешний вид рубцов значительно улучшается). В случае образования деформирующего рубца его хирургическую коррекцию проводят через 6–8 месяцев. Описанные осложнения и нежелательные последствия косметических операций ни в коем случае не должны пугать людей, твердо решивших воспользоваться услугами пластического хирурга. Ведь настоящие неудачи в эстетической хирургии, к счастью, случаются очень редко. Тем не менее хирургия вообще и эстетическая хирургия в частности всегда сопряжены с определенным риском для пациента. Если вы твердо решили сделать косметическую операцию по коррекции фигуры, необходимо выбрать хирурга и медицинское учреждение, а это – задача не из легких. Выбирая косметологическую клинику, следует руководствоваться прежде всего двумя основными критериями: репутацией и персональным составом работающих в клинике врачей. Не следует полагаться на яркую рекламу: чаще всего она свидетельствует о высоком уровне профессионализма имиджмейкеров. Первое представление о солидности организации можно составить, посетив ее офис. Здесь вы сможете получить исчерпывающую информацию о самой фирме и работающих в ней хирургах, убедиться в том, что организация имеет лицензию и сертификат на рекламирующиеся виды деятельности, ознакомиться с содержанием юридического договора, который заключается с клиентом, обратив при этом особое внимание на обязательства фирмы, которые она берет на себя в случае возникновения осложнений или других непредвиденных ситуаций. И все же самое главное решение – это выбор хирурга. В этом отношении для принятия решения о выполнении эстетической операции имеет значение первая консультация – ведь именно при первой встрече пациента с врачом складывается впечатление о специалисте. Настоящий профессионал хорошо знает, что большая часть претензий и жалоб больных связана не с плохо выполненной операцией, а с неоправданно высокими ожиданиями пациента. Он не жалеет времени, чтобы объяснить, каковы реальные возможности метода, и развеять беспочвенные иллюзии. На первой консультации вы лишь получаете нужную информацию, которую необходимо обдумать и принять окончательное решение.

В настоящее время в медицинскую практику внедряются гражданско-правовые формы общественных отношений, позволяющие пациентам чувствовать себя более защищенными и дающие возможность отстаивать свои права. Однако все реально лишь в тех случаях, если пациент надлежащим образом оформляет с медицинским учреждением юридические и финансовые соглашения.

Глава 4

Диета для полных и худых

Питание является важнейшей физиологической потребностью организма. Оно необходимо для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, поступления энергии для восполнения энергетических затрат организма и веществ, из которых образуются ферменты, гормоны, другие регуляторы обменных процессов и жизнедеятельности. Обмен веществ, функция и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания. Питание – это сложный и взаимосвязанный процесс поступления и всасывания в пищевом канале (ротовая полость, желудок, кишечник), усвоения доставленных пищевых веществ и выведения из организма конечных продуктов метаболизма – обмена веществ. Основные пищевые вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины.

Основы рационального питания

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда и других факторов. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию. Рациональное питание – здоровое питание. Требования, предъявляемые к рациональному здоровому питанию, складываются из требований к пищевому рациону, режиму питания и условиям приема пищи. К пищевому рациону предъявляются следующие требования:

- 1) энергетическая ценность рациона должна покрывать энергозатраты организма;
- 2) рацион должен иметь надлежащий химический состав, т. е. оптимальное количество сбалансированных между собой компонентов;
- 3) хорошая усвояемость пищи, зависящая от ее состава и способов приготовления;
- 4) высокие органолептические свойства пищи (внешний вид, консистенция, вкус, запах, цвет, температура);
- 5) разнообразие пищи за счет широкого ассортимента продуктов и различных приемов их кулинарной обработки;
- 6) пища (состав, объем, кулинарная обработка) должна создавать чувство насыщения.



Необходимо соблюдать режим питания – питаться регулярно в одни и те же часы. В этом случае вырабатывается условный рефлекс: в установленное время будет наиболее активно выделяться

желудочный сок, что создает наилучшие условия для переваривания пищи. Надо помнить, что организму (особенно если вы заняты интенсивным физическим или умственным трудом) совсем не безразлично, получать пищу через 3–4 ч или через 10, старайтесь есть не реже 3–4 раз в день. Ужинать старайтесь не позднее чем за 1,5–2 ч до сна: обильная еда перед сном способствует тучности и делает сон беспокойным. Но не надо впадать и в крайность – ложиться спать голодным. стакан кефира или простокваши перед сном будет только полезен. Не переедать – с этим согласны все (хотя многие, к соглашению, только теоретически).

Масса тела – один из важных показателей здоровья. О том, что переедать вредно, и так ясно, но статистика утверждает, что с каждым годом растет число людей, страдающих ожирением и избыточным весом, все больше становится тучных среди молодых людей.

Состав пищи

С пищей организм человека получает необходимые для жизнедеятельности белки, жиры, углеводы, а также витамины и минеральные вещества.

Роль белков исключительно велика. Они служат основным материалом для построения клеток и тканей организма, являясь источником непрерывного их обновления. Белки участвуют в обеспечении энергетического баланса организма, способствуют образованию ферментов и гормонов. Достаточное содержание белка в пище помогает регуляции функций коры головного мозга, повышает тонус центральной нервной системы. Ценность белка, его качество определяются прежде всего набором входящих в него аминокислот. В общем количестве белка, поступающего с пищей, примерно половина должна приходиться на долю белков животного происхождения. Важнейшими источниками белка являются мясо, рыба, яйца, творог, сыр, молоко, а из продуктов растительного происхождения – хлеб, картофель, фасоль, горох, соя. Потребность в белке зависит от возраста, пола, а также от характера трудовой деятельности и энергозатрат. Потребность взрослого человека в белке составляет 80–90 г в сутки, у пожилых людей она ниже.

Жиры являются важным компонентом в нашем питании. Они представляют источник энергии, входят в состав клеток и тканей организма, участвуют во многих жизненно важных функциях. С жиром мы получаем ряд биологически ценных веществ: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, некоторые жирорастворимые витамины, в частности А, Е, К. Жиры требуются организму не только в достаточном количестве, но и разнообразными по составу. Особое внимание уделяется ненасыщенным жирным кислотам, оказывающим стимулирующее действие на защитные механизмы организма, повышающим его устойчивость к инфекционным заболеваниям. Указанные жирные кислоты, так же как и некоторые аминокислоты белков, относятся к незаменимым, не синтезируемым в организме компонентам. Потребность в них может быть удовлетворена только за счет пищи, прежде всего за счет растительных масел (подсолнечного, хлопкового, оливкового, кукурузного и др.). Суточная потребность в жире определена примерно в тех же количествах, что и белка, и зависит, в частности, от энергозатрат и возраста человека. Так, в суточный рацион пожилых следует включать не более 75–80 г жира. Из общего количества жира примерно 30 % должны составлять растительные масла.

Углеводы в питании – основной источник энергии, обычно за счет них обеспечивается более половины калорийности суточного рациона. Некоторые компоненты углеводов являются составной частью клеток и тканей организма. При избыточном употреблении возможен переход углеводов в жиры. Углеводы делятся на простые (сахара) и сложные (крахмал, клетчатка). К простым углеводам относятся сахароза, глюкоза, фруктоза, а также входящая в состав молока галактоза. Простые углеводы имеют несложную химическую структуру, легко растворяются в воде и быстро всасываются и усваиваются. Сложные углеводы (полисахариды) плохо растворяются в воде и в отличие от сахаров усваиваются организмом медленнее (крахмал) или практически не усваиваются (клетчатка). На долю крахмала приходится основное количество углеводов, потребляемых человеком. Крахмала много в картофеле, хлебе, макаронных изделиях, крупах и ряде других продуктов растительного происхождения. Растительная клетчатка способствует улучшению кишечной перистальтики, передвижению пищевых масс по кишечнику. Высоким содержанием клетчатки отличаются зерновые продукты, овощи, фрукты, зелень. Потребность взрослого человека в углеводах в значительной мере зависит от характера выполняемой работы и двигательной активности (энергозатрат) и в среднем составляет 400–450 г в сутки.

Витамины представляют собой биологически активные органические соединения, имеющие большое значение для нормального обмена веществ и жизнедеятельности организма. Они повышают физическую и

умственную работоспособность человека, способствуют устойчивости организма к различным заболеваниям. При недостатке витаминов в пищевом рационе у человека развивается гиповитаминоз, характеризующийся ухудшением общего самочувствия, быстрой утомляемостью, снижением защитных сил организма. Гиповитаминозные состояния наблюдаются чаще зимой и весной, что связано с недостаточным содержанием витаминов в продуктах питания именно в эти времена года. К витаминам относятся: витамин С (аскорбиновая кислота), витамины группы В (В1, В2, В6, В12, В3, В9 (фолиевая кислота), В15 (пангамовая кислота)), витамины А, Д, Е, К, Р и др. Каждый из них имеет определенное назначение в жизнедеятельности организма.

Минеральные вещества необходимы для человека, так как они участвуют в построении клеток и тканей организма, деятельности ферментных систем. Существуют две группы минеральных веществ: макроэлементы и микроэлементы. Суточная потребность в макроэлементах (натрий, кальций, фосфор, магний, калий, железо) измеряется миллиграммами и даже граммами, а в микроэлементах, к которым относятся медь, цинк, марганец, кобальт, хром, йод, фтор, кремний и др., эта потребность в десятки и сотни раз меньше. Остановимся подробнее на некоторых минеральных веществах.

Поваренная соль (хлорид натрия) – ее важной функцией является поддержание определенного солевого состава крови и осмотического давления в клетках крови и тканях. При недостатке хлорида натрия происходит обезвоживание тканей. Поваренная соль необходима также для придания вкуса пище, улучшения аппетита. Суточная потребность в хлориде натрия в условиях умеренного климата составляет 10–15 г. Эта потребность удовлетворяется поваренной солью, содержащейся в натуральных продуктах дневного рациона (3–5 г), в хлебе (3–5 г), солью, используемой в процессе кулинарной обработки пищи (3–5 г), и минимальным количеством соли, добавляемой для подсаливания готовых блюд за обеденным столом. Много в организме человека солей кальция. Он играет важную роль в обмене веществ, способствует поддержанию нормальной возбудимости нервной и мышечной тканей. При недостатке кальция наблюдается ломкость костей, плохо образуется костная мозоль после переломов. Соли кальция находятся во многих пищевых продуктах: в крупах, овощах. Однако наиболее хорошо усваивается кальций, содержащийся в молоке, молочнокислых продуктах, куриных яйцах. Норма кальция для взрослого человека составляет 800–1000 мг в день. Практически 100 г сыра или 1/2 л молока обеспечивают суточную потребность в кальции.

Фосфор, как и кальций, входит в состав костной ткани, также является обязательной составной частью ядер клеток нервной системы и других тканей. Он активно участвует в обмене белков, жиров и углеводов, в некоторых биохимических процессах. С органическим соединением фосфор-аденозинтрифосфорной кислоты связана энергия, используемая при сокращении мышц. Фосфор находится в продуктах животного происхождения (сыре, твороге, молоке, мясе, печени, рыбе, яйцах).

Магний – содержится в костях и других тканях организма. Обмен его солей взаимосвязан с обменом фосфора и кальция. Магний в основном содержится в продуктах растительного происхождения (хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, картофель).

Калий – его соли участвуют в обеспечении нормальной деятельности сердечно-сосудистой системы, стимулируют мочеотделение, способствуют избавлению от отеков. Много солей калия содержится в овощах, фруктах, ягодах (черной смородине, черносливе, урюке, изюме, картофеле, капусте, тыкве, кабачках).

Железо является необходимой составной частью многих тканей организма. Так, красные кровяные тельца (эритроциты) содержат значительное количество железа. Потребность в железе в сутки – 15 мг. Недостаток железа в пище может способствовать развитию малокровия. Железо есть в мясе, хлебе, во многих овощах, фруктах.

Цинк содержится в основном в костной системе, коже, волосах и участвует в образовании некоторых ферментов. Недостаток цинка в организме человека ведет к замедлению роста, полового созревания. Он необходим для нормального кроветворения. При недостатке цинка происходит потеря вкусовых ощущений или их извращение, снижение обоняния. Основные источники цинка в нашем питании: мясо, птица, сыры, крупы (особенно овсяная), овощи, бобовые. Содержится цинк в грецких орехах, в продуктах моря.

Марганец необходим для нормального роста человека, функционирования хрящевой и костной тканей, синтеза белков. Он участвует в регуляции углеводного и жирового обменов, способствует образованию инсулина – гормона поджелудочной железы. Пищевыми источниками марганца служат хлеб, крупы, овощи, бобовые, фрукты. В значительном количестве содержится он в свекле, овсяной крупе, грецких орехах, есть он в кофе и чае. Содержание марганца в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах невысоко.

Хром оказывает влияние на углеводный обмен, усвоение сахара и его уровень в крови. Введение инсулина способствует усиленному выделению хрома из организма. Вот почему недостаточность хрома нередко наблюдается у больных сахарным диабетом, получающих инсулин. Содержание хрома наиболее высоко в говяжьей печени, в бобовых (соя, фасоль, горох), в мясе, птице, различных овощах – помидоры, морковь, салат, зеленый лук.

Микроэлемент медь участвует в построении ряда ферментов, оказывает влияние на процессы всасывания в кишечнике железа и тем самым на образование гемоглобина. Основные источники меди: хлеб, крупы (особенно овсяная, гречневая, пшеница), овощи, бобовые культуры, печень, орехи, продукты моря (кальмары, креветки).

Йод необходим для образования тироксина – гормона щитовидной железы. Отмечено влияние йода на снижение уровня холестерина в крови. Наибольшее количество йода содержится в морских водоемах, в морской рыбе. Йод есть также в мясе, яйцах, молоке, в различных овощах и фруктах – свекле, салате, моркови, картофеле, капусте, огурцах, яблоках, винограде, сливах.

Микроэлемент фосфор необходим для построения костной ткани, участвует в процессах формирования зубной эмали.

Достаточное количество фтора в рационе способствует профилактике кариеса зубов. Основным источником фтора – питьевая вода. Фтор содержится в рыбе (особенно в треске и сёмге), печени, орехах, в мясе, в чае. При снижении фтора в питьевой воде частота кариеса зубов заметно возрастает, а при избытке фтора появляется заболевание – фторотоз (крапчатость зубной эмали).

О совместимости продуктов

Тем, кого интересует эта проблема, советуем обратиться к исследованиям Шелтона по этому вопросу. Наиболее совместимы между собой овощи, фрукты, мед. Хотя кислые и сладкие плоды лучше вместе не употреблять. Растительная пища, заправленная растительным маслом, только усиливает свои лечебные свойства. Ни с чем не сочетается только дыня, являясь своеобразным «санитаром». Ее нужно есть как самостоятельное блюдо, чтобы не вызвать сильных гнилостных процессов в кишечнике.

Фасоль, горох, бобы, чечевица сочетаются только с зеленью и растительным маслом.

Яйца можно есть с зеленью, овощами. Их лучше употреблять после 14 часов и сократить количество в летнем рационе. Не стоит их сочетать со сливочным маслом, поскольку они вносят в организм чрезмерную порцию холестерина.

Мясо хорошо сочетается с зеленью и красными овощами. Не выдерживает никакой критики мясо с тестом: пельмени, пирожки, чебуреки. Несовместима белковая пища разного происхождения: мясо – молоко, молоко – яйца, мясо – сыр, мясо – орехи.

Белковую пищу (мясо всех видов, птицу, рыбу, яйца, творог, сыр, молоко, орехи) и крахмальную пищу (хлеб, изделия из муки, каши, картофель) нужно употреблять в разное время суток. Даже птицы клюют зерна и ловят насекомых в разное время дня.

Свежее молоко не совмещается ни с чем и вообще плохо усваивается взрослым организмом. Оно полезно лишь детям и старикам.

Сахар плохо сочетается с белковой и крахмалистой пищей, потому что не требует переваривания в желудке, а сразу усваивается в кишечнике. А употребление сахара с белковой или углеводной пищей ведет к брожению и задержке ее в желудке, а как следствие, кислая отрыжка, изжога. В обычных условиях соль лучше не употреблять, поскольку потребность в ней возникает лишь при истощении надпочечников. Любители растительной пищи должны знать, что овощи лучше варить в малом количестве воды. Главное – не соединять в одном приеме пищи тех плодов, что растут на деревьях, с теми, что растут на грядках. Исключение составляет лимон, его можно добавлять в любые овощные блюда. Каждый продукт питания несет свою энергетику. А если плохое настроение, лучше принять душ, послушать легкую музыку и с радостью приступить к приготовлению пищи, дабы не отнимать энергии у продуктов. В противном случае вместо живых витаминов и других необходимых веществ наш организм будет получать безжизненную массу. И наверное, надо все-таки готовить те блюда, которые любят члены семьи. Потому что если мать заставляет ребенка есть то, что ей легче и проще приготовить, а не то, что он любит, то к 15–16 годам у него могут возникнуть хронический гастродуоденит и холангит. Пищевые пристрастия формируются не капризным характером, а генетической памятью рода.

Диеты на все случаи жизни

Диета – применение с лечебной и профилактической целью специально составленных пищевых рационов и режимов питания для людей с острыми или хроническими заболеваниями. Перечень требований, предъявляемых к диетическому питанию, совпадает с таковым для рационального питания, однако с учетом характера заболевания на короткий или продолжительный срок могут изменяться требования к энергетической ценности и химическому составу рациона, сбалансированности в нем пищевых веществ, набору продуктов, способам их кулинарной обработки и режиму питания. Диетотерапия осуществляется с помощью диеты (лечебного стола) и режима питания. Таким образом, диета – это пищевой рацион, который составляется для пациента на период заболевания или его профилактики. Лечебное питание способно предупредить разные осложнения и даже лечить патологический процесс. Существует около 28 лечебных «столов», применяемых при различных заболеваниях. Чтобы составить диету, необходимо знать состав пищи, ее калорийность, суточный рацион и количество отдельных составляющих: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей, воды. При этом обязательно учитываются качество пищевых веществ, характер кулинарной обработки продуктов, состав пищи, калорийность. Здоровому человеку необходимо 2800–3000 калорий в сутки. Для повышения массы тела назначают более калорийную пищу. Для уменьшения массы тела – менее калорийную.

При назначении диеты следует учитывать механизм развития заболевания, состояние обмена веществ, индивидуальную усвояемость пищи. Одни продукты исключают из рациона, потому что пациент не может их усвоить, другие – потому что они могут вызвать раздражение или причинить прямой вред. Пища имеет объем, вес, консистенцию, температуру и внешний вид в соответствии с назначенной диетой. В лечебном питании часто необходимо уменьшение или увеличение количества пищи за счет жидкости и непищевых углеводов растительной клетчатки. Количество свободной жидкости уменьшают при отеках, ожирении. Увеличивают – при нарушении солевого обмена, инфекциях, кровопотерях, интоксикациях. Растительную клетчатку назначают или уменьшают лихорадящим пациентам, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы. Увеличивают количество клетчатки при запоре, атеросклерозе, хронических профессиональных интоксикациях. При приготовлении пищи соблюдаются следующие принципы:

- принцип механического щажения – это способ приготовления жидкой, полужидкой пищи. Такая пища легче переваривается, не травмирует слизистую кишечника;

- химическое щажение – предполагает исключение из пищи раздражающих (солей, маринадов, пряностей, копченостей) и плохо перевариваемых продуктов (жирные мясные блюда, тугоплавкие животные жиры).

Цель такого щажения – сэкономить энергию ослабленного болезнью организма на пищеварение и всасывание. Термическое щажение рекомендуется при острых воспалительных заболеваниях слизистой полости рта, глотки, пищевода, желудка после операции на этих органах. По мере уменьшения обострения заболеваний диета меняется.

Диета для красоты

Несколько очень простых и «недорогих» щадящих диет, позволяющих сбросить лишний вес, не нанося вреда коже, телу, бюсту, ногам и здоровью в целом. Наверное, трудно найти хоть одну женщину на свете, которая была бы довольна своим весом. При этом, ограничивая себя в еде, многие женщины пытаются как-то бороться с этим, как им кажется, недостатком. И часто лишают свой организм самых необходимых для его жизнедеятельности веществ, что приводит к таким негативным последствиям, как нарушение обмена веществ, а также вызывает различные заболевания, отражающиеся на коже, волосах, на самочувствии и здоровье в целом. Если вас не устраивает собственное отражение в зеркале и вы полны решимости изменить ситуацию в лучшую сторону, в любом случае перед вами встанет вопрос о питании, точнее – об ограничении потребляемой пищи или о снижении ее калорийности. Но не следует полностью отказываться от еды, так как отсутствие витаминов и питательных веществ приведет ваш организм к истощению, что вызовет, в свою очередь, упадок сил, головокружение, очень плохое самочувствие и постоянно подавленное настроение. И даже если в результате беспощадного голодания вы потеряете пару килограмм, они наберутся с поразительной скоростью, после того как вы начнете питаться нормально. Конечно, если вас устраивает, что результата, достигнутого такими усилиями, хватит только на 2–3 месяца, можете и поголодать, но не стоит забывать, что вред, нанесенный организму, будет не мал, поэтому вряд ли ваше отражение в зеркале сможет вас порадовать. Скорее всего, вы будете недовольны тем, что получили: синие-зеленые круги под глазами, впалые щеки, обвисшая кожа желтого, нездорового цвета, потухший взгляд. Вряд ли такие «прелести» порадуют хоть одну женщину. Не лучше ли выбрать другой, более эффективный, способ борьбы с лишним весом и каждый новый день встречать с превосходным настроением, с легкостью отказываясь от соблазнов? Небрежная диета и правильное питание помогут не только добиться желаемого результата и расстаться с тем избытком веса, который мешает вам жить, свободно и непринужденно передвигаться, но и позволяет очистить организм от шлаков, обрести здоровый цвет кожи, замечательный и неповторимый блеск волос, также ощутить необыкновенный прилив сил, способный справиться со всеми проблемами. Тем, кто решил сбросить вес и не навредить при этом своему организму, следует придерживаться определенных правил питания. Откажитесь от еды на скорую руку и постарайтесь выделить в своем рабочем дне определенное время для питания. Предпочтительнее питаться пять раз в день, употребляя каждый раз небольшое количество еды. Во время каждого принятия пищи наслаждайтесь этим процессом – и тогда количество еды на тарелке покажется гораздо большим, чем вечная неудовлетворенность от наспех перехваченных кусков за чтением или работой. Вы поглощаете их автоматически – и уже через несколько минут забываете об этом и принимаетесь за еду снова. Следует навсегда запомнить, что еда должна не только утолять голод, но и приносить пользу организму. Многие пренебрегают завтраком, зато в другое время радуют свой организм с полной силой, и совершенно напрасно. Впереди напряженный рабочий день, поэтому лучше съесть утром чашку кукурузных хлопьев или кусочек хлеба с медом, чем в течение дня радовать себя булками и бутербродами. Попробуйте сделать так, и ваш рабочий день пройдет более благотворно, а причина в том, что в организме повысится уровень глюкозы, значит, и ваша работоспособность в целом. Следующая истина общеизвестна: ешьте меньше, но чаще. Каждые два часа старайтесь съедать что-нибудь растительное. Если нормально есть и каждые пару часов позволять себе яблоко или банан, будет намного проще справляться с приступами голода. В завтрак, обед и ужин обязательно включайте продукты, богатые белком. Богатые углеводами продукты успокаивают и заряжают организм энергией, но ненадолго. Более длительное и надежное энергоснабжение обеспечивают животные и растительные белки – мясо, орехи, сыр, фасоль. Белок же необходим для энергоснабжения, пищеварения, оздоровления кожи и гормонального баланса. Не жалейте денег на витамины, потому что иногда чувство голода может

возникать от недостатка минеральных веществ и витаминов в организме (например, магния и комплекса витаминов группы В). Поэтому подберите себе комплекс и пейте каждый день. Не забывайте и о жирах, но не злоупотребляйте ими и предпочитайте ненасыщенные, содержащиеся в рыбе (палтус), оливковом масле. Часто, питаясь по диете, мы стараемся полностью исключить из рациона такие продукты, и напрасно, потому что это жизненно важный источник энергии. Еще эти продукты помогают усваивать витамины А, Д, Е и К. При недостатке жиров снижается работоспособность и сохнет кожа, а через некоторое время вы рискуете заработать авитаминоз.

Откажитесь от привычных продуктов, без которых, как вам кажется, вы жить не можете. Чаще всего такие продукты включают пшеницу, яичный желток и сахар. Пшеница – составная часть не только хлеба, но и макаронных изделий, а сахар и яйца содержат все «сложные» продукты. После того как выясните, к каким продуктам вы привыкли сильнее всего, сделайте перерыв на месяц, а потом опять ешьте их, но в небольших количествах. Старайтесь не ограничиваться только одним способом приготовления. Чтобы готовить быстро, мы часто только жарим, а ведь можно еще варить, запекать, тушить и даже есть в сыром виде. И самое главное – не надейтесь и не пытайтесь похудеть слишком быстро за очень короткое время, потому что это опасно и вредно для организма. Пусть отныне ваше питание станет частым, 5–6 раз в день, и небольшим по объему. Раз в неделю обязательно устраивайте разгрузочные дни, например выпейте стакан кефира или съешьте немного отварного риса с сухофруктами. А вот на яблочные дни могут решиться только женщины с решительным характером и твердой волей, потому что яблоки только усиливают аппетит. Из рациона постарайтесь исключить макаронные и хлебобулочные изделия, все сладости, картофель и жареное мясо. Ешьте побольше овощей, фруктов, зелень, отварное мясо, рыбу и кисломолочные продукты, а также капусту, потому что в ней практически нет калорий, но, несмотря на это, она вызывает чувство сытости. Каждый день съедайте несколько орехов. Английские диетологи, в течение многих лет наблюдавшие вегетарианцев и мясоедов, пришли к выводу, что у тех, кто съедает по 2–3 ореха в день (фундук, кешью, арахис), гораздо больше шансов прожить долгую и здоровую жизнь, чем у всех остальных, потому что в орехах содержатся необходимые для организма жирные кислоты, витамин Е и антиоксиданты. А теперь переходим непосредственно к диетам. При составлении каждой из них обязательно следует учитывать суточную потребность организма в калориях. Если вы полны решимости похудеть, начинайте с разгрузочных дней (600–800 ккал) 2–3 раза в неделю.

Разгрузочные дни

Молочно-творожный день. 1-й завтрак – творог (200 г); 2-й завтрак – кефир (400 г); обед – ленивые вареники (250 г); полдник – сырники (100 г); ужин – каша гречневая молочная (200 г), чай с молоком; перед сном – стакан кефира.

Овощно-мясной день. 1-й завтрак – морковь тушеная (150 г); 2-й завтрак – говядина отварная (200 г); обед – салат из помидоров, огурцов и цветной капусты (200 г), голубцы (150); полдник – салат из щавеля с морковью (200 г); ужин – картофель с мясом, приготовленным на пару (200 г); перед сном – стакан любого овощного сока.

Овсяной день. 1-й завтрак – каша молочно-овсяная (200 г); 2-й завтрак – салат с овсяными хлопьями (с добавлением яблока, лимона и молока (250 г)); обед – каша овсяная на воде (200 г), стакан фруктового сока (250 г); ужин – оладьи овсяные (200 г); перед сном – йогурт обезжиренный.

Фруктово-яичный день. 1-й завтрак – два яблока; 2-й завтрак – одно яйцо с чашкой отвара из шиповника; обед – постное мясо (200 г), любой фруктовый салат; полдник – один банан; ужин – омлет (200 г), стакан фруктового сока; перед сном – яблоко.

Разгрузочные дни подобного типа проводятся с целью похудения и максимальной разгрузки поджелудочной железы. Достаточно одного разгрузочного дня в неделю, для того чтобы цвет вашего лица приобрел ровный, нежный, здоровый оттенок, исчезли припухлость и синева под глазами. Кроме всего прочего, разгрузочные дни – это прекрасное профилактическое средство от целлюлита. Прежде чем отдать предпочтение той ли иной диете, необходимо знать количество калорий, необходимых организму для нормальной жизнедеятельности, чтобы вместо похудения не приобрести пару лишних килограммов, или, обратная ситуация, не довести себя до истощения. Чтобы этого не случилось, не стоит забывать о том, что организм человека испытывает потребность в определенном количестве питательных веществ, необходимых для превращения материи в тепловую энергию, поэтому ему необходимы белки, углеводы, минеральные соли и витамины. Калорийность – это количество энергии, выделяемой человеком в результате какой-либо деятельности. И чтобы человек не чувствовал себя изможденным, он должен поглощать определенное количество того или иного продукта и в среднем ежедневно получать от 2500 до 5000 калорий. Количество затрат зависит от той работы, которую вы выполняете, от физической активности, от пола, возраста, географической широты. Подсчитано, что расход энергии женщины, которая весит 55 кг и проживает в умеренном климате, составляет 2300 калорий. Исходные данные: восьмичасовой рабочий день, восьмичасовой домашний день, восемь часов сна. Если же в вашем питании больше калорий, чем требуется организму, баланс нарушается и образуется жировой слой. В среднем, работающая женщина потребляет в день около 2000 калорий. Если вы хотите похудеть, нужно сократить количество калорий, но на уменьшенном рационе не рекомендуется оставаться больше двух недель, поэтому после диеты нужно стараться поддерживать вес в норме.

Низкокалорийная длительная диета

Эта диета рассчитана на несколько недель, потому что результаты одно– или двухнедельной диеты после перехода на обычный режим питания удастся сохранить только около 5 недель. Составлена диета из самых разнообразных продуктов, чтобы организм получал все необходимые ему вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. В зависимости от времени года вы можете заменять некоторые продукты (например, свежие ягоды фруктовым соком).

Первая неделя: 1-й завтрак – стакан теплого молока с ложечкой меда, рогалик. 2-й завтрак – стакан чая, два кусочка черствого хлеба, тонко намазанные сливочным маслом, с двумя листочками зеленого салата. Обед – овощной суп с зеленым горошком, кусок постной говядины, 2–3 вареные картофелины, фруктовый салат с сахаром и фруктовым соком. Полдник – фрукты, бисквит. Ужин – стакан обезжиренного кефира, два куса черного хлеба, тонко намазанного маслом и посыпанного петрушкой. Перед сном – два помидора или стакан томатного сока, сухарик.

Вторая неделя: 1-й завтрак – стакан фруктового или овощного сока, сухарик. 2-й завтрак – два кусочка черного хлеба, немного масла и сыра, стакан чая. Обед – две мясные котлеты, салат из моркови, кисель. Полдник – фрукты, бисквит. Ужин – кефир и рогалик с джемом. Перед сном – стакан чая с молоком, кусочек отрубного хлеба с медом.

Третья неделя: 1-й завтрак – чашка кофе, кусочек хлеба с маслом и медом. 2-й завтрак – кефир, яйцо всмятку, редис. Обед – бифштекс, приготовленный на пару, шпинат со сметаной, стакан сока. Полдник – фрукты, сухарик. Ужин – творог и стакан молока. Перед сном – коктейль молочный.

Четвертая неделя: 1-й завтрак – чашка чая, сухарик с медом. 2-й завтрак – два куса черного хлеба с маслом и нежирным сыром, два яблока. Обед – курица с овощами, две ложки картофельного пюре, зеленый салат, кисель. Полдник – морковный сок и бисквит. Ужин – стакан обезжиренного кефира, капуста тушеная. Перед сном – чай, яблоко.

Пятая неделя: 1-й завтрак – два куса хлеба с печеночным паштетом. 2-й завтрак – яйцо всмятку, чай и яблоко. Обед – чашка нежирного бульона, фасоль с томатным соусом. Полдник – чашка кофе и сухарик. Ужин – рис с тушеными грибами, стакан нежирного бульона, два печеных яблока. Перед сном – морковный сок.

Если вы будете придерживаться этой диеты, убедитесь, что для достижения хорошего результата совсем не обязательно морить себя голодом. Вы можете попробовать эту диету на себе и увидите, что вам не придется голодать или испытывать постоянную тягу к еде, как это бывает при многих других диетах. Меню составлено разнообразно и положительно действует на ваше здоровье и работоспособность. К тому же в зависимости от времени года вы можете чередовать овощи и фрукты. Рис и помидоры, например, можно при желании или необходимости заменить солеными огурцами или яблоками. Если нет яблок, это могут быть черешня и вишня, весной – квашеная капуста и лимоны. А что касается жидкости, в день ее нужно выпивать не больше 3-4-х стаканов, причем не следует забывать, что бульон и суп – это тоже жидкость. По возможности старайтесь ограничивать количество соли, но не следует исключать ее из рациона совсем, потому что она необходима организму в умеренных количествах. Если вы хотите похудеть, полностью следует исключить жирные соусы, клецки, шкварки, копченое мясо. Если вы решитесь питаться по такой диете целый год, вполне можете разрешить себе исключения на праздники, ведь даже слишком заботящаяся о своей фигуре женщине может иногда побаловать себя кусочком торта или шоколада. После месяца такой диеты гарантировано избавление от 3–4 кг, а вот сколько вы сможете удержаться в такой форме, зависит полностью от вас. Следующая диета направлена на избавление от

целлюлита, но ею могут воспользоваться не только женщины, уже столкнувшиеся с этой проблемой, но и все остальные – в качестве профилактики.

Примерное недельное меню диеты, назначаемой при целлюлите

Понедельник: 1-й завтрак – яйцо всмятку, 150 г творожников со сметаной, 70 г черного хлеба, стакан чая. 2-й завтрак – 50 г паштета печеночного, 100 г сухариков, стакан черносмородинового компота. Обед – 200 г супа-пюре перлового с мясными фрикадельками, 10 г масла сливочного, 10 г морковно-кабачковых биточков, 100 г черствого черного хлеба, стакан отвара шиповника. Полдник – 150 г молочного супа, 80 г сухариков. Ужин – 100 г котлет из говяжьей печени, 150 г картофельного пюре, 100 г ягодного мусса. На ночь – стакан молока или протертое свежее яблоко (без кожуры).

Вторник: 1-й завтрак – 150 г салата из капусты, моркови и яблок с растительным маслом (15 г), стакан компота из сухофруктов. 2-й завтрак – 150 г тертой моркови, стакан чая с молоком. Обед – 200 г клюквенного супа с сухариками, 120 г овощного салата (капуста, тыква, растительное масло). Ужин – 200 г винегрета из свежих овощей с растительным маслом. За час до сна – 50 г распаренного чернослива с сахаром (5 штук).

Среда: 1-й завтрак – 100 г протертого творога со сливками, стакан чая с молоком, 50 г сухариков. 2-й завтрак – омлет из двух яиц, яблоко, натертое с сахаром на терке. Обед – 150 г супа перлового с овощами, 100 г картофельного пюре, 50 г сухариков, стакан чая. Полдник – 150 г творожно-морковного пудинга. Ужин – 100 г протертой гречневой каши с яйцом (1 шт.), стакан молока. За час до сна – стакан кефира.

Четверг: 1-й завтрак – 150 г манной каши на молоке, стакан кофе, 30 г хлеба отрубного, 10 г сливочного масла. 2-й завтрак – стакан киселя клюквенного, 50 г печенья. Обед – 200 г супа картофельного на мясном бульоне, 100 г овощного пюре (цветная капуста, морковь, зеленый горошек), 100 г говяжьего гуляша, стакан абрикосового компота, бутерброд с сыром. Полдник – яблочно-малиновое желе. Ужин – 100 г нежирной жареной рыбы, 150 г печеного картофеля, стакан молока. За час до сна – стакан кефира.

Пятница: 1-й завтрак – 150 г каши рисовой молочной, 10 г творога диетического, 25 г сыра неострого, стакан кофе. 2-й завтрак – 200 г картофельного пюре, 19 г масла сливочного, стакан чая с лимоном. Обед – 200 г щей с капустой на мясном бульоне, 130 г шницеля мясного рубленого, жаренного без панировки, 100 г каши гречневой, стакан клюквенного сока. Полдник – стакан чая или настоя шиповника, 100 г сухариков. Ужин – 140 г отварной рыбы, 100 г пудинга творожного с вареньем, стакан компота. На ночь – стакан кефира или одно яблоко.

Суббота: 1-й завтрак – 100 г каши рисовой, протертой на воде, со сливочным маслом. Стакан какао на воде. 2-й завтрак – стакан отвара шиповника (в теплом виде). Обед – 200 г рассольника на мясном бульоне, 100 г фрикаделек мясных или котлет паровых, желе черничное. Ужин – 100 г судака отварного с растопленным сливочным маслом, стакан киселя черносмородинового (сахара 10 г). За час до сна – стакан кефира.

Воскресенье: 1-й завтрак – тушеная свекла с яблоками. 2-й завтрак – каша овсяная молочная. Обед – крупеник из гречневой крупы с творогом. Полдник – омлет белковый паровой. Ужин – салат из свежей капусты и яблок со сметаной, язык отварной. Перед сном – лимонный сок.

Диета для очищения организма

Следующая диета предназначена для очищения организма, а кроме того, она поможет избавиться от лишнего веса и подарит вам безупречную кожу.

День первый: 7.00 – стакан лимонного сока; 8.00 – любые фрукты; 11.00 – салат из тертой моркови, яблока, имбиря и петрушки без заправки и соли; 13.00 – фрукты и овощи, приготовленные на пару; 16.00 – чай из ромашки и шиповника; 19.00 – овощи на пару и фрукты; 21.00 – свежевыжатый арбузный сок или чай из трав.

День второй: 7.00 – свежевыжатый яблочный сок; 8.00 – салат из моркови, огурца и капусты; 13.00 – травяной чай; 16.00 – фруктовый сок; 19.00 – рагу из овощей, приготовленное на пару; 21.00 – травяной чай.

День третий: 7.00 – апельсиновый сок; 8.00 – компот из яблок и слив; 11.00 – фрукты или фруктовый сок; 13.00 – овощной салат; 16.00 – фрукты; 19.00 – котлеты мясные паровые; 21.00 – травяной чай.

Говоря о диетах и различных способах похудения, как и о поддержании своего веса на том уровне, на котором хотелось бы, невозможно обойти такую тему, как раздельное питание. Следующая диета состоит в том, что каждый разгрузочный день нужно употреблять в пищу только один вид продукта. Это означает, что если вы, например, в данный день употреблять в пищу только капусту, то ни при каких условиях огурцы в этот день есть нельзя. На следующий день вы выбираете другой вид продукта. Пить вы можете сколько угодно, но только минеральную воду. Эта диета проста и доступна каждому, потому что вы всегда сможете составить меню самостоятельно, отдав предпочтение тому или иному продукту. Единственное условие при выборе основного для этой диеты продукта – в том, что он не должен быть трудноперевариваемым и тяжелым для организма. В общей сумме вы должны съесть 1 кг определенного овоща или фрукта. Употреблять продукт желательно через каждые три часа. Объем при этом должен быть сравнительно одинаковым.

Летняя овоще-фруктовая диета

1-й день – 1 кг огурцов (желательно одного сорта) или же 1 л огуречного сока;

2-й день – 1 кг нежирного и неострого сыра;

3-й день – тушеные или же приготовленные на пару кабачки (1 кг);

4-й день – постное мясо (без кожицы и жира);

5-й день – овсяные хлопья (каши и салаты);

6-й день – картофель (вареный и тушеный);

7-й день – творог мягкий диетический (можно в сырниках, ленивых варениках и запеканке).

Вокруг этой темы постоянно разворачиваются споры, и у теории раздельного питания есть как сторонники, так и противники. Несмотря на это, полностью игнорировать положительный эффект раздельного питания нельзя, потому что множество людей, страдающих ожирением, избавились от этого недуга только благодаря практике раздельного питания. Сама идея раздельного питания заключена в невозможности в один прием пищи употреблять некоторые продукты, потому что одни усваиваются только в кислой среде, а другие способны к полному расщеплению, если в организме подготовлена щелочная среда. Но щелочь с кислотой одновременно в организме образовываться не могут, потому что они нейтрализуют друг друга. Идея раздельного питания совсем не означает, что каждый продукт нужно употреблять отдельно, но при желании похудеть нужно придерживаться нескольких правил и стараться избегать нежелательной сочетаемости продуктов. Главное – не есть белки одновременно с углеводами. Приемы той и другой пищи следует разделять два года, а сочетаться белки и углеводы могут только с продуктами нейтральной группы. Предлагается диета, в которой чередуются эти три вида стола: белковый, углеводный и нейтральный. Упорядоченное употребление продуктов, таким образом, гарантирует нормальный процесс пищеварения, а в связи с этим – отличное самочувствие, прекрасную работоспособность и замечательный цвет лица.

Недельная диета в соответствии с основными принципами раздельного питания

Понедельник – белковый день. 1-й завтрак – салат со сметаной и яйцом. 2-й завтрак – зеленый горошек отварной. Обед – щи со свежей капустой, говядина ломтиками, тушеная. Полдник – салат с раками и редисом. Ужин – фасоль с маслом. Перед сном – стакан кефира и сухарик.

Вторник – углеводный стол. 1-й завтрак – тушеная свекла. 2-й завтрак – два помидора. Обед – рассольник с гречневой крупой, овощное рагу. Полдник – картофельные оладьи. Ужин – рис отварной и котлеты из овсяной крупы. Перед сном – ломтик отрубного хлеба с сыром.

Среда – нейтральный стол. 1-й завтрак – салат из сельдерея и овощей. 2-й завтрак – ломтик хлеба с кабачковой икрой. Обед – щи из крапивы, кабачок с перцем и зеленью. Полдник – два помидора или яблока. Ужин – помидоры, фаршированные салатом из помидоров и огурцов. Перед сном – стакан кефира и одно печенье.

Четверг – белковый стол. 1-й завтрак – ломтик хлеба, намазанный грибной икрой, и чай. 2-й завтрак – стакан фруктового сока. Обед – рыбный бульон, пюре из фасоли и отварная говядина. Полдник – ломтик хлеба с печеночным паштетом. Ужин – сельдь, запеченная в фольге, с соусом. Перед сном – молочный коктейль.

Пятница – углеводный стол. 1-й завтрак – картофельная булочка и чай. 2-й завтрак – салат свекольный. Обед – гречневая каша с сухофруктами, суп овощной, напиток клюквенный. Полдник – салат с сыром. Ужин – винегрет овощной. Перед сном – овсяной кисель.

Суббота – нейтральный стол. 1-й завтрак – салат из сельдерея с лимоном. 2-й завтрак – стакан молочного коктейля. Обед – борщ свекольный с зеленью, капуста тушеная. Полдник – салат из редиса с кефиром. Ужин – кабачок, тушенный с перцем и зеленью. Перед сном – стакан кефира.

Воскресенье по желанию можно сделать разгрузочным днем (овощным, фруктовым или молочным).

Подобная диета, при применении ее хотя бы один раз в три месяца, позволит сохранить отличную физическую форму, а кроме того, пополнит витаминный запас организма, что отразится на коже и волосах наилучшим образом. Следующая диета составлена в основном из морепродуктов. Она надежна и высокоэффективна, подтверждением чему могут служить миниатюрные жительницы Дальнего Востока, употребляющие в пищу именно такие продукты. По сравнению с жительницами Запада, они гораздо меньше озабочены проблемами ожирения, целлюлита, выпадения волос. У этой диеты практически нет противопоказаний, поэтому ею может воспользоваться каждая женщина. В морепродуктах содержатся все необходимые для жизнедеятельности организма белки, жиры и углеводы. В их состав входят витамины и микроэлементы, а кроме того, все эти вещества благодаря своему органическому происхождению легко и почти полностью усваиваются организмом. Из морепродуктов можно составить такой рацион, который обеспечит полноценное питание и поможет решить проблему, связанную с лишним весом. Морепродукты отличаются высоким содержанием белков, а это очень важно, потому что белки – это источник жизни, а жиры и жироподобные вещества, содержащиеся в нерыбных продуктах моря, отличаются высоким количеством полиненасыщенных кислот и минимальным присутствием холестерина.

Недельная диета из морепродуктов

Понедельник. 1-й завтрак – салат с морской капустой и рыбой. 2-й завтрак – суфле из кальмара. Обед – окрошка с крабом, креветки с грибами. Полдник – беляш с мясом кальмара. Ужин – кальмар, фаршированный свежей капустой и яйцами, в томатном соусе. Перед сном – ломтик отрубного хлеба, намазанный мидиевым паштетом.

Вторник. 1-й завтрак – винегрет с морской капустой и мясом. 2-й завтрак – суфле из кальмара. Обед – суп из мидий с помидорами. Полдник – запеканка из кальмара. Ужин – голубцы, фаршированные кальмаром, яйцом и луком. Перед сном – стакан фруктового сока.

Среда. 1-й завтрак – омлет с кукумарией. 2-й завтрак – салат из мяса моллюсков. Обед – щи зеленые с кальмаром, солянка с овощами и морской капустой. Полдник – блинчик с морским гребешком. Ужин – рисовая запеканка с мясом устриц. Перед сном – стакан фруктового сока.

Четверг: 1-й завтрак – салат с морской капустой и овощами. 2-й завтрак – стакан бульона из раков. Обед – салат с морским гребешком и яйцами, суп грибной с кальмарами. Полдник – пирожок с морским гребешком. Ужин – плов из мидий. Перед сном – стакан фруктового сока.

Пятница. 1-й завтрак – канапе с устрицами. 2-й завтрак – морская капуста с баклажанной икрой. Обед – картофель, фаршированный креветками, суп из мидий с манной крупой. Полдник – рисовая запеканка с морским гребешком. Ужин – тушеные устрицы с гарниром. Перед сном – стакан фруктового сока.

Суббота. 1-й завтрак – салат с морской капустой и болгарским перцем. 2-й завтрак – омлет с мидиями и ветчиной. Обед – суп из речных раков, плов из мидий. Полдник – кусок пирога с устрицами. Ужин – мидии, жаренные в томатном соусе. Перед сном – стакан фруктового сока.

Вегетарианские диеты

Большой популярностью пользуются вегетарианские диеты, с помощью которых вы сможете подкорректировать свой вес без ущерба для здоровья. Но при этом, конечно, не следует совсем лишать свой организм жиров и белков животного происхождения.

Предлагаем несколько вариантов вегетарианских диет, которые помогут вам справиться с проблемой лишнего веса.

Вегетарианская диета-семидневка

1-й день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев, 50 г хлеба с изюмом, 1 ч. л. маргарина с низким содержанием жира, 75 г бананов, 200 мл обезжиренного или с низким содержанием жира молока.

Обед: 250 г горохового супа, 2 ч. л. тертого на мелкой терке нежирного сыра, 100 г винограда, 200 мл свежего томатного сока.

Полдник: 100 г черной смородины, 250 мл нежирного йогурта.

Ужин: 100 г макарон с добавлением 2 ч. л. низкокалорийной приправы, 75 г шпината, 50 г несладкой булочки, 100 г апельсинов, 200 мл обезжиренного или с низким содержанием жира молока.

2-й день

Завтрак: 100 г салата из свежей моркови и яблок, заправленного 1 ч. л. меда, 50 г ржаного или отрубного хлеба с 1 ч. л. низкокалорийного маргарина, зеленью петрушки и небольшим количеством соевого соуса, 150 г любых фруктов, 100 мл черного кофе без сахара.

Обед: 250 г фасолевого супа с большим количеством зелени и лука, 150 г салата из свежей свеклы, моркови и 3-х грецких орехов, 50 г черного хлеба, 150 г любых свежих фруктов или овощей, 200 мл фруктового сока.

Полдник: 200 мл ягодного киселя без сахара.

Ужин: 150 г картофельного пюре без сливочного масла и яиц, 150 г болгарского перца, фаршированного овощами, с зеленью и 1 ст. л. натертого нежирного сыра, 150 г салата из огурцов, редиса, помидоров, лука и консервированной кукурузы, заправленного смесью растительного масла, столового уксуса и соевого соуса, 100 г яблок, 200 мл травяного чая.

3-й день

Завтрак: 150 г гречневой каши с растительным маслом и медом вместо сахара, 100 г любого овощного пюре, 150 г яблок или груш, 200 мл фруктового сока.

Обед: 250 г постных щей или борща, 150 г салата из вареной фасоли с добавлением луковицы, 2-3-х зубчиков чеснока и зелени, заправленного 1/2 ст. л. смеси растительного масла и соевого соуса, 150 г свежих фруктов и овощей, 200 мл чая или травяного отвара.

Полдник: 2 нежирных сырника (по 50 г) с 1 ч. л. меда, 200 мл обезжиренного молока.

Ужин: 100 г макарон с нежирным и неострым томатным соусом с добавлением большого количества зелени и соевого соуса вместо соли, 1 ст. л. тертого нежирного сыра, 2–3 овсяные лепешки (по 50 г), 150 г винограда, 200 мл кефира.

4-й день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев с 200 мл обезжиренного молока или 100 г овсяной каши с добавлением 1 ч. л. меда и кусочков фруктов, 100 г салата из отварных овощей (моркови, свеклы и т. д.) с зеленью, заправленного растительным маслом и соевым соусом, 150 г любых фруктов, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г нежирного лукового супа с небольшим количеством картофеля и моркови, 150 г морковного пюре с зеленью, 100 г салата из помидоров и огурцов с растительным маслом, 100 г дыни или

винограда, 200 мл чая без сахара или минеральной воды.

Полдник: 200 мл нежирного йогурта с таким же количеством любых ягод, 150 мл чая с лимоном.

Ужин: 200 г рассыпчатой рисовой каши с зеленью и низкокалорийной приправой, 100 г винегрета, 30 г крекера, 100 г апельсинов, 200 мл чая на травах без сахара.

5-й день

Завтрак: 100 г молочной пшенной каши без сахара, 50 г черного хлеба с 1 ч. л. низкокалорийного маргарина и зеленью, 100 г апельсинов, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 200 г куриного бульона, 100 г спагетти с небольшим количеством растительного масла, низкокалорийной приправой, зеленью и 15 г нежирного сыра, тертого на терке, 100 г салата из моркови и яблок с 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда, свежие фрукты и овощи в любом количестве, 200 мл травяного чая или свежего томатного сока без соли.

Полдник: 100 г любого фруктового пюре с 1 ч. л. меда, 200 мл кефира.

Ужин: 150 г печеного картофеля, 1 ч. л. низкокалорийного маргарина, 75 г шпината, 100 г салата из свежей свеклы и моркови с добавлением 3-х грецких орехов, 50 г черного хлеба, 150 г яблок, 200 мл минеральной воды.

6-й день

Завтрак: 250 г молочного супа с вермишелью, без сахара, 100 г салата из тертой моркови и яблок с 1 ч. л. меда, пресная овсяная лепешка (50 г), 100 г апельсинов, 200 мл любого фруктового сока.

Обед: 250 г постных щей из цветной капусты, 100 г рассыпчатой гречневой каши, заправленной томатным соусом и некалорийной приправой, 100 г отварной свеклы, фаршированной овощным фаршем (50 г отварного риса и 30 г тертого нежирного сыра), 150 г свежих фруктов, 200 мл чая или минеральной воды.

Полдник: 150 г апельсинов, 250 мл кефира.

Ужин: 100 г морковного пюре с зеленью, некалорийной приправой и соевым соусом, 100 г салата из фасоли, зеленого лука, 2-3-х зубчиков чеснока, капусты, консервированной кукурузы, 100 г кураги и чернослива, 75 г бананов, 200 мл минеральной воды.

7-й день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев с 200 мл обезжиренного молока, 50 г черного хлеба, смазанного 1 ч. л. низкокалорийного маргарина, 150 г яблок, запеченных с 1 ч. л. меда, 100 г апельсинов, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 200 г овощной окрошки с квасом или кефиром (без соли и сметаны), 100 г рассыпчатого риса с растительным маслом, некалорийной приправой и зеленью, 100 г квашеной капусты с брусникой или клюквой, 150 г любых свежих фруктов, 200 мл травяного чая или минеральной воды.

Полдник: 2 овсяные лепешки (по 50 г), 150 г яблок, 200 мл ягодного киселя или отвара шиповника без сахара.

Ужин: 200 г овощного рагу из любых овощей с грибами, приготовленного на растительном масле, с добавлением 30 г нежирного сыра, 50 г ржаного хлеба с 1 ч. л. низкокалорийного маргарина, по 50 г кураги и чернослива, 50 г ананаса, 200 мл отвара кураги с 1 ч. л. меда или отвара шиповника.

Вегетарианская диета-десятидневка

1-й день

Завтрак: 50 г мюсли с 200 мл обезжиренного молока, 100 г нежирного творога с кусочками фруктов и 1 ч. л. меда, 50—100 г дыни, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г супа из фасоли, шпината и сельдерея, 100 г картофельного пюре без яиц и сливочного масла, 150 г салата из свежих помидоров, огурцов, зелени, заправленного рафинированным растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 150 г свежих фруктов, 200 мл минеральной воды.

Полдник: пресная овсяная лепешка (50 г), 200 мл обезжиренного йогурта с кусочками фруктов.

Ужин: 200 г пюре из печеной моркови и свеклы с зеленью и некалорийной приправой, 50 г отварной кураги, 150 г дыни, 200 мл фруктового сока или отвара шиповника с 1 ч. л. меда.

2-й день

Завтрак: 50 г нежирного сыра, 50 г хлеба с отрубями, 100 г ананаса, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г зеленых щей из крапивы, щавеля и шпината, 100 г салата из капусты, моркови и лука, заправленного рафинированным растительным маслом и 1 ст. л. разведенного в большом количестве воды столового уксуса, 50 г ржаного хлеба, 200 мл минеральной воды или свежего фруктового сока.

Полдник: 150 г яблок, запеченных в духовке, с 2 ч. л. меда, 200 мл морковного сока.

Ужин: 100 г салата из печеной свеклы, моркови и 3-х грецких орехов, 75 г сухих хлебцев или крекеров, 250 мл кефира или обезжиренного молока.

3-й день

Завтрак: 100 г обезжиренного творога с кусочками фруктов, 3 нежирных сырника (по 50 г), 75 г бананов, 200 мл молока.

Обед: 250 г постного борща с картофелем и зеленью, 100 г овощного рагу с некалорийной приправой, 50 г черного хлеба, 100 г свежих помидоров, 150 г яблок или груш, 200 мл минеральной воды или травяного чая.

Полдник: по 100 г кураги и чернослива, предварительно замоченных в теплой воде, 200 мл ягодного киселя.

Ужин: 100 г тушеных овощей с растительным маслом, 100 г рассыпчатого риса с некалорийной приправой и 1 ст. л. тертого сыра, 100 г апельсинов, 75 г бананов, 200 мл кефира или минеральной воды.

4-й день

Завтрак: 100 г любого овощного салата, заправленного растительным маслом, 150 г яблок, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г густого супа из картофеля и цветной капусты с добавлением 1 ст. л. тертого сыра, 100 г запеканки из бобов или чечевицы с любыми овощами, 50 г обезжиренной сметаны, 100 г салата из помидоров, огурцов и болгарского перца, 50 г черного хлеба, свежие фрукты в любом количестве, 200 мл чая без сахара или ягодного киселя.

Полдник: 100 г ананаса или дыни, 200 мл апельсинового сока.

Ужин: 150 г печеного картофеля с 3 ст. л. обезжиренной сметаны и зеленью, 100 г квашеной капусты с брусникой или клюквой, 50 г черного хлеба, 75 г киви, 200 мл чая без сахара или травяного настоя.

5-й день

Завтрак: 2 нежирных сырника с медом (по 50 г), 100 г салата из печеных свеклы и моркови с 3-мя грецкими орехами и яблоками, 100 г апельсинов, 100 мл кофе без сахара или 200 мл кефира.

Обед: 250 г горохового супа-пюре с большим количеством зелени и лука, 100 г макарон с овощной подливой на растительном масле и 30 г тертого сыра, 100 г салата из свежей капусты, яблок и моркови, заправленного обезжиренной сметаной, 50 г хлеба с отрубями, 200 мл отвара шиповника с 1 ч. л. лимонного сока.

Полдник: 100 г нежирного творога, 200 мл молока или кефира.

Ужин: 100 г картофельного пюре, 75 г вымоченной нежирной селедки с луком и зеленью, 100 г салата из огурцов, лука, квашеной капусты, консервированных зеленого горошка и кукурузы, заправленного рафинированным растительным маслом, 50 г черного хлеба, 100 г апельсинов, 200 мл травяного настоя без сахара.

6-й день

Завтрак: 100 г манной каши, сваренной на обезжиренном молоке, без сахара, с добавлением кусочков фруктов, 50 г черного хлеба с сыром, кусочками помидора и зеленью, 75 г бананов, 100 мл кофе.

Обед: 250 г густого грибного супа с картофелем, 100 г молодой стручковой фасоли, тушенной с картофелем и морковью с добавлением растительного масла, 100 г овощного плова с картофелем, морковью, чесноком, луком, болгарским перцем, изюмом и грецкими орехами, 50 г хлеба с отрубями, 100 г винограда, 200 мл чая без сахара.

Полдник: 50 г крекеров, 200 мл травяного настоя с 1 ч. л. меда или 200 мл ягодного киселя.

Ужин: 150 г творожной запеканки с фруктами и обезжиренной сметаной, 150 г запеченных с 1 ч. л. меда яблок, 75 г бананов, 100 г апельсинов, 200 мл травяного настоя или фруктового сока.

7-й день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев или мюсли с 200 мл обезжиренного молока, 100 г салата из свежей моркови и яблок с медом и орехами, 75 г киви, 100 мл кофе или 200 мл фруктового киселя.

Обед: 250 г супа с картофелем и зеленью, 100 г гороховой каши, 100 г салата из печеной свеклы, 2-3-х зубчиков чеснока и 3-х грецких орехов, заправленного растительным маслом, 150 г дыни, 200 мл минеральной воды.

Полдник: 2 нежирных сырника (по 50 г), 150 г любых ягод, 250 мл кефира.

Ужин: 100 г диетического картофельного пюре, 2 овощные котлеты (по 50 г) из любых овощей с добавлением зеленого горошка, кукурузы, сыра и зелени, 100 г квашеной капусты с брусникой, 150 г яблок, 200 мл чая без сахара.

8-й день

Завтрак: 100 г капусты, тушенной с луком, в небольшом количестве растительного масла, 2 пресные овсяные лепешки (по 30 г), 50 г кураги и чернослива, 200 мл кефира или обезжиренного молока.

Обед: 250 г морковного супа-пюре со шпинатом, 100 г рассыпчатого отварного риса, 100 г тушеных кабачков с добавлением некалорийных специй и приправ, 150 г салата из свежих помидоров и зелени, заправленного растительным маслом, 50 г черного хлеба, 150 г винограда, 200 мл ягодного киселя.

Полдник: 50 г хлебцев с изюмом, 200 мл фруктового сока.

Ужин: 100 г тушеных с овощами и зеленью грибов, 100 г салата из печеной свеклы с чесноком, луком

и зеленью, заправленного растительным маслом, 150 г груш, 200 мл травяного отвара с 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда.

9-й день

Завтрак: 100 г гречневой каши без масла, залитой 200 мл теплого обезжиренного молока с небольшим количеством растворенного меда, 50 г сухарей, 75 г бананов, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г постных щей, 150 г морковно-кабачкового пюре с зеленью и некалорийными приправами, 2 овощные котлеты (по 50 г), слегка обжаренные на растительном масле или приготовленные на пару, 100 г салата из тертой моркови и яблок с медом и грецкими орехами, 50 г хлеба с отрубями, 1/2 кг арбуза, 200 мл фруктового сока.

Полдник: 100 г нежирного творога с кусочками фруктов и ягодами, 200 мл ягодного киселя или фруктового компота без сахара.

Ужин: 150 г мамалыги (каши из кукурузной муки), 100 г печеных баклажанов, фаршированных овощами, сыром и грибами, 100 г квашеной капусты с брусникой или клюквой, 50 г замоченных в теплой воде кураги и чернослива, 150 г яблок, 200 мл травяного отвара с 1 ч. л. меда.

10-й день

Завтрак: 50 г овсяных хлопьев, залитых 200 мл обезжиренного молока, 50 г черного хлеба, смазанного 1 ч. л. низкокалорийного маргарина, с 30 г сыра, 100 г салата из свежей моркови и яблок с медом, 75 г бананов, 100 мл кофе без сахара.

Обед: 250 г овощного супа с рисом, 100 г моркового или свекольного гарнира с некалорийной приправой, 2 картофельные котлеты с грибами (по 50 г), 100 г салата из редьки, белокочанной капусты, лука, огурцов и зелени, заправленного небольшим количеством обезжиренной сметаны, 75 г киви, 200 мл травяного чая или настоя шиповника с добавлением 1 ч. л. лимонного сока и 1 ч. л. меда.

Полдник: 250 мл кефира, 200 г клубники.

Ужин: 100 г макарон с сыром и тушеными овощами, 100 г салата из печеной свеклы, свежей редьки, лукавицы и зелени, заправленного смесью растительного масла и лимонного сока, 150 г яблок или груш, 200 мл фруктового сока или чая без сахара.

Белковые диеты

Белок является основой структурных элементов клеток и тканей организма, он играет большую роль в процессе регулирования обмена веществ. Продукты, насыщенные белком, совершенно незаменимы в питании человека и должны присутствовать в рационе. Взрослому человеку необходимо употреблять как минимум 50 г чистого усваиваемого белка в день. Чем больше он занимается физическим трудом, тем более его организм нуждается в белке. При соблюдении белковой диеты необходимо одновременно поддерживать себя физическими упражнениями.

Важнейшими источниками белка являются соя, сыр, горох, фасоль, мясо, рыба, яйца, молоко (продукты перечислены в порядке уменьшения содержания в них белка). Вашему вниманию предлагаются различные виды белковых диет: мясная, рыбная, молочная, соевая, гороховая. Следует отметить, что хлеб также является продуктом, богатым белком (на 100 г хлеба приходится 5—10 г белка). Недельные, трехдневные и однодневные белковые диеты необходимо соблюдать в том виде, в котором они приводятся, не изменяя состава меню.

Творожный день

Любую диету или серию разгрузочных дней лучше всего начинать с творога, так как этот продукт прекрасно создает ощущение сытости. На весь день вам потребуется 400 г творога, который можете есть в натуральном виде с добавлением небольшого количества меда или обезжиренного кефира или сделайте нежирные сырники. Помимо творога, допустимы несколько стаканов кофе с обезжиренным молоком и без сахара, 500 мл кефира, а также 200 мл отвара шиповника. Все продукты распределяются на 4–5 приемов пищи.

Кефирный день

11/5—11/2 л кефира за весь день.

Трехдневная молочная белковая диета

Молочные продукты обязательно должны входить в состав вашего рациона. Выпивая 1 л молока, вы обеспечиваете свой организм белком на целый день. Молочные продукты нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта. Данной диеты придерживайтесь не менее чем 1–2 раза в месяц.

1-й день

Завтрак: 200 мл кефира.

Второй завтрак: творожник (50 г), 200 мл нежирного молока.

Обед: 100 г творога, 50 г ржаного хлеба, 100 г яблок, 200 мл молока.

Ужин: 100 г творога, 30 г пресного печенья, 200 мл яблочного сока.

Перед сном выпейте 200 мл кефира.

2-й день

Завтрак: 200 мл нежирного молока.

Второй завтрак: 250 г гречневой каши с молоком, 200 мл чая или кофе без сахара.

Обед: 100 г творога, 100 г апельсинов, 200 мл нежирного молока.

Ужин: 2 творожника (по 50 г), 30 г пресного печенья, 200 мл апельсинового сока.

Перед сном выпейте стакан кефира.

3-й день

Завтрак: 250 г нежирного йогурта, 200 мл чая с лимоном.

Второй завтрак: 200 г овсяной каши на молоке, 200 мл чая без сахара.

Обед: 100 г кислого молока, 50 г белого хлеба, 200 мл яблочного сока.

Ужин: 150 г творога, 50 г ржаного хлеба, 200 мл нежирного молока.

Перед сном выпейте 250 мл йогурта.

Однодневная белковая диета на основе сыра

Сыр является очень ценным продуктом, так как содержит много необходимых для нормального функционирования организма белковых веществ, а также жиры. Чтобы на целый день удовлетворить потребность человеческого организма в белке, необходимо съесть 150–200 г сыра. Предлагаемую однодневную сырную диету следует соблюдать каждые 3 недели.

Завтрак: 200 мл нежирного молока.

Второй завтрак: 100 г сыра, 200 мл чая без сахара.

Обед: 100 г сыра, 150 г вареного картофеля, 200 мл яблочного сока.

Ужин: 150 г сыра, 150 г вареной моркови, 50 г ржаного хлеба, 200 мл нежирного молока.

Перед сном съешьте 50 г сыра.

Семидневная мясная белковая диета

Мясо должно занимать важное место в рационе человека, так как оно богато животным белком и жиром, а также витаминами группы В (В1, В2, В3, В6, В12). Кроме того, мясо – это источник фосфора. Соблюдая мясную диету на протяжении недели, нельзя исключать из меню овощи и фрукты. Наряду с мясом, они должны обязательно входить в состав ежедневного рациона. Диету рекомендуется повторять через каждый месяц.

1-й день

Завтрак: 100 г отварного мяса, 50 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: 200 г мясного бульона, 100 г отварного мяса, 100 г салата из квашеной капусты с консервированным зеленым горошком и репчатым луком, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г отварного мяса, 200 г салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл яблочного сока.

2-й день

Завтрак: 100 г постной отварной свинины, 30 г пресного печенья, 200 мл чая без сахара.

Обед: 200 г мясного бульона, 100 г постной отварной свинины, 100 г салата из свежей тертой моркови, заправленного нежирным кефиром, 150 г яблок, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г постной отварной свинины, 200 г салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл яблочного сока.

3-й день

Завтрак: 100 г отварной баранины, 30 г крекеров, 200 мл чая без сахара.

Обед: 200 г мясного бульона, 100 г отварной баранины, 150 г салата из тертой свежей свеклы, заправленного нежирным кефиром, 100 г яблок, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г отварной баранины, 150 г вареной моркови, 50 г ржаного хлеба, 100 г апельсинов, 200 мл яблочного сока.

4-й день

Завтрак: 100 г отварного мяса, 50 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: 250 г овощного супа на нежирном мясном бульоне, 150 г отварного мяса, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл апельсинового сока.

5-й день

Завтрак: 100 г постной отварной свинины, 30 г пресного печенья, 200 мл чая без сахара.

Обед: 250 г овощного супа на нежирном мясном бульоне, 100 г постной отварной свинины, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г постной отварной свинины, 200 г салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл апельсинового сока.

6-й день

Завтрак: 100 г отварной баранины, 50 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: 150 г рагу из отварной баранины, 250 г салата из квашеной капусты с консервированным зеленым горошком, тертой морковью, репчатым луком, заправленного растительным маслом, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г отварной баранины, 200 г винегрета, 200 мл апельсинового сока.

7-й день

Завтрак: 100 г отварного мяса, 30 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: отбивная из постного мяса (100 г), 100 г отварного картофеля, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 100 г отварного мяса, 150 г винегрета, 50 г ржаного хлеба, 200 мл яблочного сока.

Четырехдневная рыбная белковая диета

Рыба – доступный продукт, богатый белком. Больше всего его в морской рыбе. Он легко усваивается организмом человека (лучше, чем белок, содержащийся в мясе). Кроме того, рыба богата комплексом витаминов группы В, аскорбинкой, а также многими необходимыми для жизнедеятельности человека минеральными веществами и микроэлементами, в том числе фосфором. Предлагаемая четырехдневная диета включает в меню виды рыбы, наиболее насыщенные белком. Диету следует повторять через каждые 2 месяца.

1-й день

Завтрак: 100 г отварного морского окуня, 150 г вареной моркови, 30 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: 200 г отварного морского окуня, 200 г салата из свежей капусты с консервированным зеленым горошком и болгарским перцем, заправленного растительным маслом, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 200 г отварного морского окуня, 150 г салата из тертой вареной свеклы и моркови, заправленного обезжиренным кефиром, 50 г ржаного хлеба, 200 мл яблочного сока.

2-й день

Завтрак: 100 г отварной трески, 50 г крекеров, 200 мл чая без сахара.

Обед: 250 г супа из рыбного бульона, 100 г отварной трески, 50 г ржаного хлеба, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 200 г отварной трески, 100 г вареного картофеля, 150 г яблок, 200 мл апельсинового сока.

3-й день

Завтрак: 150 г отварного леща, 30 г сухарей, 200 мл чая без сахара.

Обед: 250 г супа из рыбного бульона, 150 г отварного леща, 50 г ржаного хлеба, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 250 г отварного леща, 150 г вареной свеклы, 150 г яблок, 200 мл апельсинового сока.

4-й день

Завтрак: 100 г отварной скумбрии, 150 г яблок, 200 мл чая без сахара.

Обед: 100 г слабосоленой сельди, 200 г салата из свежих нашинкованных овощей, заправленного растительным маслом, 50 г ржаного хлеба, 200 мл чая без сахара.

Ужин: 200 г отварной скумбрии, 150 г салата из свежей тертой моркови, заправленного нежирным кефиром, 30 г пресного печенья, 200 мл яблочного сока.

Однодневная общая белковая диета

Предлагаемую вашему вниманию диету следует проводить не менее 1 раза в 2 недели. В ее меню входят продукты, богатые белком: яйца, мясо, рис, а также овощи и фрукты.

Завтрак: омлет из 2-х яиц, 150 г манной каши, 200 мл чая без сахара.

Второй завтрак: отбивная из постного мяса (100 г), 150 г гречневой каши, 50 г ржаного хлеба, 100 г свежих помидоров, 200 мл чая без сахара.

Обед: 250 г овощного супа из мясного или куриного бульона, 100 г отварного мяса курицы, 100 г салата из свежей тертой моркови, заправленного обезжиренным кефиром, чай без сахара.

Ужин: 150 г картофельного пюре, 100 г отварной рыбы, 200 мл апельсинового сока.

Перед сном выпейте 200 мл молока.

Если вы добросовестно придерживались диеты в течение всей недели, то имеете полное право чем-нибудь побаловать себя в воскресенье, но при этом не сильно увлекайтесь, ведь иначе все ваши старания будут напрасными. Эта диета призвана не только помочь вам избавиться от нескольких лишних килограммов, но и обогатить ваш организм витаминами и минеральными веществами. Естественно, положительное влияние этой диеты скажется не только на вашем внешнем виде, но и выразится в превосходном самочувствии.

В последнее время появилось множество мифов о том, что можно в неограниченном количестве поглощать все любимые продукты и ни в чем себе не отказывать, нужно лишь только при этом пользоваться суперсредствами для сжигания жира, представленными в огромном ассортименте для массового потребления на рынках и в магазинах. Насколько это действительно верно и разумно, необходимо разобраться. Сжигатели жира – это комплекс аминокислот, фосфолипидов, витаминов и протеолитических ферментов, которые содержатся в данных добавках. Такие вещества благотворны для организма, потому что значительно улучшают обмен веществ. Последние исследования показали, что люди, которые придерживались низкокалорийной диеты и одновременно принимали «сжигатели», худели вдвое быстрее, чем те, которые обращались к диете.

Препараты, подавляющие аппетит, также представлены весьма широко – есть они в виде порошков и таблеток, есть в виде спреев (их рекомендуется распылять во рту), есть даже нюхательные карандаши. Сами по себе они похудеть не помогают, но их можно принимать слабовольным женщинам, которые сильно страдают от ограничений в еде. Следующие несколько советов – для тех женщин, которые не могут придерживаться диет по причине отсутствия выдержки и силы воли. Для начала – огнетушители организма. Так называются добавки, активизирующие выделительные процессы. В их состав входят растительные компоненты, которые улучшают работу кишечника и обладают мочегонным эффектом: сенна, фенхель, семена укропа, подорожника, цветки лотоса. Выделительные процессы ускоряются, и в связи с этим вы теряете в весе. Но как только вы перестаете пить очистители, все утраченные жиры вернутся. Так что эффективность препаратов данного вида в плане сгонки веса – вопрос весьма спорный.

Итак, вы познакомились с самыми различными способами похудения и можете выбрать тот способ или диету, которые больше всего подходят вашему организму. Но помните, что при похудении происходят изменения в организме, поэтому вы должны чутко прислушиваться к нему и, если вдруг заметите негативное влияние, сразу же прекратить диету или прием препаратов, помогающих худеть, обратиться к врачу. Потом можете попробовать другой способ, чтобы похудеть. Не забывайте о том, что, если у вас присутствуют какие-то нарушения в организме, вам можно худеть только под наблюдением врача, ибо

принятые решения в этом вопросе чреваты необратимыми процессами, что может отразиться и на вашем здоровье, и на внешности. Хотелось бы отметить еще один момент: помните, главное – мера, и не следует доводить себя до дистрофии или анорексии.

Диета при ожирении

Для устранения ожирения имеются следующие пути:

- 1) ограничение притока калорий (диета);
- 2) увеличение потребности организма в калориях;
- 3) сочетание обоих названных факторов.

Важнейшим моментом в лечении ожирения следует считать ограничение потребления пищи. Эффективность такого лечения целиком и полностью зависит от дисциплинированности и силы воли самого пациента, от того, насколько точно будет он придерживаться требований диеты. Человек, страдающий ожирением, должен понять, что не бывает ожирения без переедания. Лечение ожирения – это во многом психологическая проблема. С одной стороны, ограничение потребления пищи вызывает у человека постоянное чувство голода, острота которого очень индивидуальна. С другой стороны, снижение веса, получаемое путем уменьшения калорийности пищи, – процесс довольно медленный. В наиболее тяжелых случаях, когда вес тела превосходит предельно допустимый на 40–50 % и имеются осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы, лечение необходимо начать в больнице. При более легких стадиях ожирения и хорошей силе воли пациента лечение можно проводить дома, под наблюдением врача. Вес тела можно уменьшить диетой с ограниченной калорийностью, заставив организм для получения энергии «сжигать» свои собственные жировые депо. Степень ограничения калорийности пищи зависит от тяжести ожирения. При легкой степени ожирения (вес тела превышен на 20 %) достаточно уменьшить калорийность дневного рациона на 20 % (если дневная норма составляет 3400 ккал, вводить всего 2700 ккал). При ожирении средней степени (вес превышает предельно допустимый на 40 %) калорийность пищи следует ограничить более значительно – на 40 % дневного рациона, т. е. вместо 3400 ккал вводить лишь 2040 ккал. Если же имеется тяжелая степень ожирения (вес тела превышает допустимый на 50 % и более), необходимо уменьшить калорийность пищи на 50–60 %, а иногда и больше. Тогда вместо 3400 ккал пациент будет получать только 1700–1500 ккал или даже меньше. Назначение диеты требуется во всех случаях, когда вес тела превышает предельно допустимый на 20 %. В зависимости от исходного веса лечение может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. При 40 кг лишнего веса для достижения эффекта требуется по меньшей мере полгода систематического лечения. Если вес при значительном снижении калорийности дневного рациона снижается в день на 70 г, в месяц это составляет всего лишь 2 кг. Но систематическое лечение приведет к конечной цели! Хорошим результатом следует считать снижение веса при средней тяжести ожирения за первый месяц лечения на 5–8 кг (учитывая, конечно, и потерю воды). Строгость диеты и время получения результатов во многом зависят от характера пациента. Имеется несколько видов диеты, снижающей вес тела. Все они значительно отличаются друг от друга по составу, но общим условием для всех них является сниженная калорийность пищи.

Основные принципы диетотерапии ожирения

1. Применение рациона пониженной энергоценности за счет жиров и углеводов, но содержащего все незаменимые пищевые вещества.

2. Физиологически нормальное или несколько повышенное содержание белка в рационе: не менее 1 г на 1 кг нормальной массы тела, в среднем 70–80 г. Белок должен составлять около 15–20 % от общей энергоценности рациона. Это предупреждает потери тканевого белка, повышает энергозатраты за счет усвоения белковой пищи, создает чувство сытости. В диете должно быть около 400 г таких белковых продуктов, как мясо, рыба, творог (все нежирное), яйца, нерыбные морепродукты. При ограничении употребления белка ухудшается состояние пациента, мышцы становятся дряблыми, кожа теряет упругость

и эластичность.

3. Ограничение в рационе жиров (в среднем 45–50 г, т. е. 25 % от общей энергоценности рациона) за счет животных жиров. Меньшее количество жира нежелательно, так как жиры дольше задерживаются в желудке и уменьшают возбудимость пищевого центра, устраняя чувство голода. Жиры, главным образом растительные, повышают активность ферментов, стимулирующих процессы распада жира в организме. В диете должно быть около 15 г растительных масел для приготовления пищи и добавления в салаты, винегреты и другие блюда.

4. Очень резкое ограничение углеводов в настоящее время не рекомендуется. Их количество уменьшают до 200–250 г в день. Доля углеводов в суточной энергоценности рациона должна оставлять 55–60 %. Из рациона исключают или резко ограничивают в нем сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки, мороженое и другие сахаросодержащие продукты, мед, сладкие фрукты и ягоды; ограничивают или исключают хлебобулочные изделия из муки высшего и 1-го сортов, макаронные и мучные изделия, рис, манную крупу, другие крупы, а также картофель. Источниками углеводов должны быть богатые пищевыми волокнами, витаминами и минеральными веществами продукты: хлеб из муки грубого помола, малосладкие фрукты и ягоды. Сахар в блюдах и напитках можно заменить на подсластители. Уменьшение содержания углеводов в диете ниже 100 г не рекомендуется.

5. Ограничение поваренной соли до 5–7 г в день. Пищу готовят без соли и подсаливают во время еды. Исключают соленые продукты.

6. Умеренное ограничение приема свободной жидкости – до 1–1,5 л в день.

7. Исключение возбуждающих аппетит продуктов и блюд (пряности и пряные овощи, крепкие бульоны и соусы из мяса, рыбы, грибов, копчености, соленья).

8. Исключение любых алкогольных напитков, которые являются источником энергии за счет этилового спирта, а часто и сахаров.

9. Соблюдение режима 5-6-разового питания, с употреблением между основными приемами пищи сырых овощей и фруктов.

Низкокалорийный (1200 ккал) суточный рацион

Завтрак (около 300 ккал): кофе или чай с подсластителем, 1 кусок отрубного хлеба, очень тонко намазанный маслом, с творогом, 1 печенье, 1 небольшое яблоко.

2-й завтрак (50 ккал): стакан молока или кефира 1 %-й жирности.

Обед (около 450 ккал): небольшая порция снятых щей на мясном бульоне (300 мл), 250 г цветной или иной капусты без масла, 2 небольшие картофелины, 1 куриная ножка (без кожи), минеральная вода (сколько угодно).

Полдник (50 ккал): 1 апельсин.

Ужин (около 350 ккал): 1/2 тарелки любой каши без масла (варить лучше на молоке пониженной жирности, разведенном водой), 1 помидор, 1 огурец, чай с карамелькой.

На фоне применяемых диет 1–3 раза в неделю назначают разгрузочные дни. Наиболее показаны мясо-рыба-овощные, творожно-кефирные, фруктово-овощные разгрузочные диеты. Фруктовые и овощные разгрузки вызывают наибольшую потерю массы тела, но иногда тяжело переносятся из-за чувства голода. Легче переносятся кефирная, творожно-кефирная и особенно мясо-рыба-овощная разгрузочные диеты. Разгрузочные диеты следует чередовать. Желательно начинать с более сытных (мясные, рыбные, творожные), далее использовать фруктовые и молочные. Целесообразно применение сдвоенных

разгрузочных дней, например за счет мясо-овощной, затем яблочной диет.

Разгрузочные дни, рекомендуемые при ожирении

Творожные: 400 г обезжиренного творога используют в натуральном виде или для приготовления сырников. Разрешается 2–3 стакана кофе с молоком без сахара и стакан отвара шиповника.

Яблочные: 11/2 кг сырых или печеных яблок. Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара.

Огуречные: 11/2 кг свежих огурцов, 2 стакана чая или кофе без сахара. Энергоценность огурцов исключительно низкая (в 2 раза меньше, чем капусты, и в 3 раза меньше, чем яблок).

Салатные: 11/5—11/2 кг различных сырых овощей (капусты, томатов, редиса, моркови, салата, огурцов) с добавлением растительного масла или небольшого количества сметаны.

Кефирные: 11/5—11/2 л кефира или простокваши.

Мясные: 300 г отварного без соли мяса с овощным, лучше капустным гарниром. Разрешается 3 стакана кофе или чая без сахара, 1 стакан отвара из шиповника.

Рыбные: 300–350 г отварной без соли рыбы (трески, хека, минтая). Разрешается 2 стакана чая или кофе без сахара, 1 стакан отвара из шиповника.

Разгрузочные дни способствуют перестройке обмена веществ и мобилизации жира из депо. Не следует добиваться быстрого и резкого снижения массы тела, так как при этом она еще быстрее восстанавливается и даже может увеличиваться по сравнению с исходной. Падение массы тела на 11/2—2 кг за первый месяц лечения считается удовлетворительным, на 4–5 кг – хорошим.

При замедлении или прекращении падения массы тела можно на 1–2 дня назначить голодные дни: 11/2—2 л минеральной воды типа «Боржоми» и поливитамины.

Более длительное лечебное голодание не дает большого эффекта по сравнению с малокалорийными диетами в сочетании с разгрузочными днями. Однако при тяжелых и устойчивых к обычной диетотерапии формах ожирения, особенно в сочетании с артериальной гипертензией, допустимо 2-3-недельное голодание в условиях больницы. Различают несколько видов «голодных» дней.

Соковые дни. 1 л фруктового сока разделяется на 4–6 порций и выпивается в течение дня. Сок можно приготавливать из различных ягод и фруктов (апельсинов, малины, смородины, вишни, яблок, винограда).

Чайные дни. 1 л чая выпивается в течение дня в 4–6 приемов, причем подслащивать чай следует заменителями сахара.

Фруктовые дни. 800—1000 г свежих фруктов (исключая бананы) разделяются на 4–6 порций и потребляются в течение дня. При отсутствии свежих фруктов их можно заменить 1 л компота. Подслащивать компот следует заменителями сахара.

Овощные дни. 800—1000 г любых свежих овощей (в зависимости от времени года) разделите на 4–5 порций и потребляйте в течение дня. Для улучшения вкусовых качеств овощи хорошо размельчаются. Если пациент не переносит свежие овощи, их можно сварить, не употребляя при этом жира.

Рисовые дни. 100–200 г риса промыть и опустить в кипящую воду, варить на маленьком огне, затем слить через дуршлаг и залить холодной водой (рис должен быть мягким, но сохранить зернистость). Едят рис, запивая несладким компотом или чаем. Дневное количество риса разделяют на 4–6 порций.

Не рекомендуется прерывать голодание такой пищей, как мясо, молоко, сыр, масло, рыба, орехи. Ваш первый прием пищи после 24-часового голодания должен состоять из салата и вареных или тушеных овощей. Второй прием пищи может быть мясным или любым другим.

Следует помнить, что голодание, даже 24-часовое, можно применять при неременном условии – хорошей переносимости и ощущении бодрости в последующие дни после голодания.

Как питаться, чтобы поправиться

Пониженный вес тела далеко не всегда говорит о болезненном состоянии. Есть немало людей, которые в течение всей своей жизни никогда не имели нормального веса, сохраняя при этом хорошее самочувствие и работоспособность. Можно твердо сказать, что практически здоровые худощавые люди ни в каком лечении, в том числе в диетическом, не нуждаются. Другое дело, если похудание прогрессирует, сопровождается слабостью и быстрой утомляемостью. В таких случаях надо срочно обратиться к врачу, чтобы установить причину снижения веса. Желая поправиться надо есть не реже 3–4 раз в день, в одни и те же часы. Несоблюдение режима питания, еда второпях, всухомятку, «бутербродное» питание могут нарушить пищеварение и привести к снижению веса. Очень важно заботиться о хорошем аппетите. Старайтесь почаще есть любимые блюда, вкусно и красиво приготовленные. Не забывайте о специях и зелени, богатой витаминами и способствующей активному пищеварению. Возбуждают аппетит ароматные закуски, крепкие мясные и рыбные бульоны, грибные супы. Аппетиту и хорошему усвоению пищи способствуют приятная обстановка за столом, доброе настроение. А вот курение подавляет аппетит и может стать причиной похудения (но курение не поможет вам скинуть вес, если вы склонны к полноте). Тем, кто хочет поправиться, необходимо увеличить количество жира в рационе. Употребляйте сливки, сметану, жирное мясо, рыбу и яйца – если, разумеется, вы их хорошо переносите. Жиры лучше добавлять в овощные блюда, супы и соусы, полезно как сливочное, так и растительное масло. Из продуктов, содержащих углеводы, прежде всего рекомендуются рисовая, манная, овсяная, пшенная и другие каши, приправленные маслом, вареньем, медом. Чтобы поправиться, не избегайте сладостей – пирожных, тортов, кексов и т. п., если, конечно, они вам по вкусу. Помогут поправиться и блюда из сдобного теста – печенье, сдобы, пироги, а также блины, вермишель, макароны и т. д. Но питание не должно быть однообразным. И худым людям необходимы овощи, фрукты, ягоды, соки (впрочем, отдавайте предпочтение сладким плодам и сокам). Витамины способствуют усвоению пищи. Чтобы поправиться, позаботьтесь о своей нервной системе, о душевном комфорте. Несколько увеличьте время сна, выходные дни после обеда необходимо полежать в течение часа. Нельзя заниматься самолечением. Это относится и к медикаментам, и к экспериментам с модными диетами. Так, некоторые люди прибегают к голоданию – в расчете на то, что впоследствии усилится аппетит и результатом будет прибавка в весе. Однако голодание, как правило, приводит к ухудшению аппетита, общей слабости. В заключение следует сказать, что худощавому человеку, желающему поправиться, необходимо посоветоваться с врачом, чтобы удостовериться в том, что именно диета может вернуть ему нормальный вес.

Глава 5

Упал – отжался

Основа всей жизни – ритм

Ритм, данный каждому его природой, дыханием. Постоянные и разнообразные физические упражнения делают женское тело не только здоровым, но и красивым. В понятие красоты входят, помимо стройности, легкость и согласованность движений, физическая сила, гармоническое развитие. Все эти качества, даже если они вам не подарены природой, можно выработать самой с помощью физических упражнений. Без занятий физкультурой даже очень молодым и стройным девушкам трудно рассчитывать на победу в конкурсах красоты. Мало изучить тонкости макияжа, причесок, диеты – необходимы еще изящество манер и грациозность походки. А это достигается каждодневным нелегким трудом. В каком бы возрасте женщина ни была, дефицит двигательной активности пагубно влияет на ее красоту. После 25 лет, если женщина активно не занимается спортивными упражнениями, она быстро теряет физическую привлекательность. Конечно, одними упражнениями не обойтись, важны также рациональное питание, массаж, бег, солнечные ванны, аутотренинг, психическое равновесие, но двигательная активность должна стоять на первом месте.



Многие женщины в качестве причины, которая мешает им заниматься собой, называют занятость. Но, согласитесь, чтобы подняться домой по лестнице, а не на лифте, во время просмотра кинофильма помассировать свои руки, положить ноги на стул на уровне живота во время чтения книги, нужно не так уж и много времени. Было бы желание, а все остальное приложится. Большинство женщин недовольны своей фигурой и хотели бы ее усовершенствовать. Одних не устраивает размер груди, других – объем талии, третьих – пропорции тела и рост. И вот тут открывается широкое поле деятельности по коррекции фигуры. Конечно, полностью изменить физически себя невозможно, но кое-что поправить или улучшить каждая из нас в силах, например можете увеличить размер груди, улучшить форму ног, стать стройнее. Не стоит расстраиваться, если не все будет получаться так быстро, как вы надеялись. Необходимы время и терпение. И всегда помните: идеальные варианты телосложения встречаются очень редко, поэтому не надо комплексовать по поводу своего несовершенства в чем-либо. Вы – единственная и неповторимая, любите себя, гордитесь собой, не идите слепо на поводу у моды. Одним из главных условий, определяющих женскую красоту и здоровье, является соответствие массы тела возрасту и росту. Даже при самом пропорциональном телосложении фигура может показаться безобразной при наличии у женщины лишнего веса. К тому же полнота – это не только избыток жировой ткани, но и засорение организма шлаками, которые приводят к преждевременному старению. Под тяжестью большой массы тела быстро изнашиваются суставы, деформируется свод стопы, развивается плоскостопие. Основными причинами набора веса являются нарушение обмена веществ, переедание и недостаток движения. Для того чтобы похудеть, необходимо заниматься как минимум 3 раза в неделю по 30 мин. Например, тучные женщины, даже не меняя своего режима питания, при ежедневной энергичной ходьбе в течение 30 мин могут потерять в весе до 10 кг в год. Большие энергозатраты и хороший эмоциональный фон сочетаются в циклической аэробике, которая получила широкое распространение в США в последние годы. После 10-минутной разминки выполняются танцевальные движения. Затем следуют 3–4 силовых упражнения, и так несколько раз. Чтобы побороть лишний вес, можно сочетать энергоемкие упражнения (как общие, так и направленные на проработку тех частей тела, где жировые отложения наибольшие) с бегом, ходьбой на лыжах, плаванием, ездой на велосипеде и т. д. и с изменением режима питания. Иначе результат многочасовых тренировок может оказаться нулевым, например после дня рождения с обильным обедом. Но бывает, что в силу разных причин (генетическая предрасположенность, неправильное питание в детстве, нарушения пищеварения, эндокринные заболевания) у женщин недостаточный вес. И в этом случае помогут физические упражнения: они увеличат массу тела, сделают его более мягким и округлым. Нередко бывает, что при нормальном весе жировые отложения неравномерно распределяются на теле. Так, некоторые худощавые на вид женщины могут иметь довольно значительную жировую прослойку на ягодицах, животе, бедрах, что весьма портит их внешний вид. Снизить процент жира, одновременно увеличивая силу мышц и придавая им нужную форму, можно с помощью специально подобранных упражнений. Тем самым вы измените форму своего телосложения, сделаете его более красивым и совершенным. В последние годы приобрел очень широкую популярность шейпинг. Он направлен на совершенствование фигуры, исправление различных ее дефектов. Шейпинг позаимствовал все лучшее из атлетической гимнастики и аэробики. Женщина, занимающаяся шейпингом, словно скульптор, лепит свое тело.

Значение регулярной двигательной активности

Всесторонне полезными для организма являются целенаправленные физические упражнения. Они укрепляют не только физическое, но и психическое здоровье. Для женщин они полезны и с эстетической точки зрения, так как улучшают внешность – осанку, фигуру. Женщина, регулярно занимающаяся спортом, выгодно отличается подтянутостью, упругостью мышц от тех, кто им пренебрегает.

Регулярные физические упражнения положительно влияют на деятельность сердца, кровообращение, улучшают обмен веществ и тем самым функционально укрепляют все внутренние органы. Тренированные мышцы, тренированное сердце и организм в целом способны более рационально перерабатывать поступающие в него питательные вещества, которые являются источником энергии. Тренированное сердце работает более экономично (пульс 50–60 ударов в минуту, а при сокращении оно выбрасывает в систему кровообращения намного больше крови, чем сердце нетренированное, пульс которого 70–80 ударов в минуту). Увеличение сердечной мышцы (миокарда) в результате физических упражнений не имеет ничего общего с болезненным увеличением сердца, которое проявляется как следствие болезненных изменений (пороки клапанов, ревмакардит и прочие заболевания).

О необходимости физической нагрузки для женщин

Одной из важнейших причин появления лишних килограммов является то, что мы мало двигаемся. Гиподинамия (нарушение функций организма из-за ограничения движения) чаще бывает причиной тучности, чем переедание. Не занимаясь физкультурой, похудеть невозможно. А если вы и сбросите вес на правильной диете, то вряд ли станете красивее. Кожа обвиснет из-за дряблости мышц. При интенсивном физическом труде мышцы поглощают огромное количество шлаков и разлагают их на углекислый газ и воду. Мышцы, таким образом, играют роль естественного поглотителя накопившихся в нашем организме шлаков, в том числе и в сердечной мышце. Вот почему особенно полезны динамические виды физических нагрузок – бег, быстрое движение руками, вращение туловищем. Женщины полнеют из-за того, что у них по каким-либо причинам нарушается обмен веществ в организме. Чтобы нормализовать его, необходим интенсивный динамический физический труд, который ускоряет окислительные процессы. Например, сравните следующие данные: во время сна насыщенность гемоглобина крови кислородом оставляет 30 %, во время неподвижного сидения – 40 %, во время быстрой ходьбы – 60 %, после 20 мин физических упражнений – 80 % на свежем воздухе, а после непрерывного бега по стадиону и 10 мин интенсивных физических упражнений с гантелями – 100 %. Из этого можно сделать однозначный вывод, что окислительные процессы в организме без спортивных занятий проходят только на 50 %. Окисление в организме – это разложение, в первую очередь жиров. Если процессы окисления замедленны, то жиры накапливаются. А при сочетании обильного питания и неподвижного образа жизни практически невозможно избежать ожирения. Когда мы гуляем, плаваем, играем в бадминтон, катаемся на лыжах, мы получаем массу удовольствия, а значит, расходует энергию по назначению. Такое же удовольствие можно получить и от каждодневных гимнастических упражнений. Главное, чтобы это превратилось в творческий процесс. Те упражнения, которые мы предложим вам ниже, достойны того, чтобы подойти к ним творчески. Они нормализуют обмен веществ в организме, снижают вес за счет уменьшения жировых отложений, улучшают функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализуют деятельность органов пищеварения, укрепляют опорно-двигательный аппарат. И главное – они способны избавить от скуки и депрессии. Наши рекомендации подходят даже тем женщинам, которые раньше не занимались какими-либо физическими упражнениями.



Однако здесь необходимо предупредить, что существует ряд заболеваний, при которых физические упражнения запрещены, например пороки сердца, хроническая гипертония и др. При других заболеваниях, во время обострения или в период острых воспалительных или инфекционных болезней физические упражнения запрещаются до полного выздоровления. При некоторых других видах заболеваний не рекомендуются какие-то определенные виды упражнений. Полным женщинам после 35 лет, ведущим малоподвижный образ жизни, наращивать физическую нагрузку необходимо постепенно, тем более надо с большой осторожностью переходить на расширенный режим. Для начала попробуйте ходить пешком на работу хотя бы несколько остановок. Но идти нужно, конечно, в быстром темпе. Откажитесь от лифта. Если у вас сидячая работа, старайтесь чаще вставать, менять положение, выполнять энергичные движения руками и ногами. Стремитесь как можно чаще выполнять работу по дому, требующую динамичных движений. Таким образом, постепенно приучайте себя к более интенсивным нагрузкам. Например, старайтесь ходить 3–4 раза в неделю не менее чем по 30 мин без остановок. Обязательно нужно помнить, что физкультурные занятия должны быть достаточными по своей длительности и интенсивности. Напряженные и кратковременные упражнения малоэффективны для похудения.

Тест на силу мышц

Прежде чем приступить к упражнениям, нужно определить, в каких частях вашего тела мышцы наиболее ослаблены. Когда вы это поймете, начните в первую очередь тренировку этих мышц.

1. Встаньте прямо. Ноги вместе. Расслабьтесь и наклонитесь вперед. Постарайтесь нагнуться как можно ниже. Ноги должны оставаться прямыми. Если вам удалось выполнить это упражнение, значит, мышцы в области спины, подвижность голеней и эластичность сухожилий у вас в порядке. Если вам не удалось этого сделать, следовательно, ваши мышцы сокращены и напряжены.

2. Лежа на полу, на спине, зацепитесь ногами за стул и попробуйте поднять туловище. Если вам удалось выполнить это упражнение хотя бы раз, значит, мышцы бедер и живота вполне выдерживают ваш вес.

3. Проверьте силу мышц живота. Лежа на полу, согните ноги, пятки прижмите к ягодицам, а носки уприте в пол. Упражнение удалось, если ступни не оторвались от пола.

4. Проверьте силу мышц поясницы. Лежа на животе, переплетите руки за шеей. Под живот подложите подушку. Поднимите ноги, не сгибая их в коленях. Удерживайте их в этом положении 1–5 с.

Физическое совершенство тела в ваших руках. А ключ к нему – в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом. Физические упражнения, движения, работа мышц необходимы человеческому организму так же, как необходимы воздух и пища. Физические упражнения настолько разнообразны, что можно, избирательно применяя их, исправлять различные недостатки в фигуре, в физическом развитии. Так, если у вас снижена жизненная емкость легких, узкая грудная клетка – займитесь плаванием. Пройдет год систематических занятий, и указанные недостатки ликвидируются. При слабом развитии мышц ног огромную пользу принесет вам королева спорта – легкая атлетика. Мышцы спины и брюшного пресса лучше всего развивает гимнастика.

Каким же видом спорта, какими физическими упражнениями лучше всего заняться? Это не простой вопрос. Действительно, видов спорта и физических упражнений так много, что выбрать лучший для себя вариант нелегко. Во-первых, обязательным видом физических упражнений должна быть утренняя гигиеническая гимнастика – зарядка, которая имеет огромное значение для организма человека. Она выводит организм после ночного сна из заторможенного состояния, повышает возбудимость коры головного мозга, устраняет застойные явления, улучшает общее состояние, усиливает кровообращение. Человек, занимающийся утром гигиенической гимнастикой, чувствует прилив бодрости, жизнерадостности, которыми он «заряжается» на весь день. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики должна быть не менее 10–15 мин и включать 7–10 упражнений. Особое внимание должно уделяться дыхательным упражнениям, упражнениям на движения всех суставов конечностей, позвоночника, поочередно следует вовлекать в работу и мышцы. В комплекс утренней зарядки не следует включать силовые упражнения и в быстром темпе, интенсивный бег. Во-вторых, если вы не занимались каким-либо определенным видом спорта, постарайтесь построить свой день так, чтобы осталось время для часовой прогулки на свежем воздухе. Но гуляйте не ленивым шагом бездельника, а бодро, ритмично. Следите за дыханием. Учеными установлено, что для средней двигательной активности человеку нужно ежегодно делать не менее 16 000 шагов. В известной степени часовая прогулка может это компенсировать. В-третьих, выберите еще полчаса времени, чтобы выполнить следующий комплекс упражнений:

1. Бег на месте в среднем темпе 1–2 мин.
2. Сгибание рук в упоре лежа с опорой на колени.

3. Сидя на табурете (ноги закреплены) – наклоны назад. Руки держать за головой. Это же упражнение можно сделать на полу, закрепив ноги.

4. Ноги на ширине плеч, руки в стороны, поворот туловища вправо. Наклоняясь, коснуться левой рукой носка правой ноги, то же в другую сторону.

5. Лежа на спине, поднимать прямые ноги с последующим касанием пола за головой.

6. Равновесие на одной ноге, вначале с дополнительной опорой.

7. Лежа на табурете (на полу лицом вниз, ноги закреплены) – прогнуться.

8. Приседание на одной ноге с дополнительной опорой.

9. Подскоки (60 подскоков за 30 с).

10. Ходьба вначале в быстром, затем в замедляющемся темпе.

Этот комплекс поможет вам укрепить мышцы плечевого пояса, ног, брюшного пресса, увеличить гибкость фигуры, разовьет такое важное качество, как выносливость. К применению физических упражнений нужно относиться так же, как к приему лекарств. В обоих случаях нужна дозировка. Маленькая дозировка упражнений не принесет никакого результата, а чрезмерная может повредить: разовьется переутомление, нарушится сон, появится слабость, а иногда и нарушения со стороны сердца. Таким образом, в жизни каждого из нас обязательны гигиеническая гимнастика, прогулка на свежем воздухе, комплекс физических упражнений для дневного времени и закаливание. Систематическое их выполнение будет залогом вашего здоровья, красоты, грации.

Физкультура для ленивых. Если вам трудно заставить себя по утрам делать зарядку, хочется полежать, понежиться в теплой постельке, то следующая минизарядка для вас. Вы можете выполнять ее прямо в кровати.

1. Для начала необходимо хорошо потянуться (можно под одеялом, только уберите подушку). Вытяните ноги, выпрямив колени, касаясь пальцами ног края постели. Руки над головой. Напрягитесь, затем расслабьтесь. Повторите 3–4 раза.

2. Лежа на спине, руки вдоль тела. Чуть согнутую в колене правую ногу медленно поднимите и опустите за выпрямленную левую. Вернитесь в исходное положение. То же левой ногой. Повторите 6–8 раз.

3. Лежа на спине, поднимайте вверх выпрямленные в коленях ноги, насколько сможете, 4–5 раз.

4. А теперь лежа на животе. Прогнитесь, приподняв ноги, плечи и голову, руки прижаты к телу. Напрягитесь, затем расслабьтесь. Повторите 3–4 раза.

Упражнения для коррекции фигуры

1) Для тела.

Упражнение 1. Исходное положение: встаньте прямо, руки вдоль туловища. Поднимитесь на носки и потянитесь вверх, руки поднимите над головой. Сделайте глубокий вдох. Зафиксируйте свое тело в этом положении на несколько секунд – выдохните. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2. Встаньте прямо. Ноги на ширину плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимите над головой руки, затем, наклонившись вперед, руками коснитесь пола как можно дальше между ногами. Сделайте выдох. Вернитесь в исходное положение.

Упражнение 3. Для него потребуется палка длиной в 1 м. Встаньте прямо, ноги вместе, руки выпрямить с палкой над головой. Согнув руки, отведите палку за спину так, чтобы она лежала на уровне лопаток. Делая глубокий вдох, поднимайте медленно прямые руки вверх. Отводя голову назад, прогнитесь. Выдох. Исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение: встаньте прямо. Постарайтесь максимально выпрямить спину, руки вдоль туловища. Отводя руки в стороны, делайте медленные круговые движения ими, сводите лопатки с напряжением (когда отводите руки назад). Дышите свободно.

Упражнение 5. Исходное положение: на расстоянии шага встаньте около стены, повернувшись к ней лицом. Упритесь ладонями в стену на уровне груди, поставив руки чуть шире плеч. Сгибайте руки таким образом, чтобы лопатки находились на высоте плеч. Коснитесь грудью стены и сделайте вдох. Вернитесь в исходное положение, разогнув руки. Выдох.

Упражнение 6. Исходное положение: спиной к стене, ноги вместе, руки вдоль туловища. Прижмитесь к стене ладонями, лопатками, затылком. Сделав приседание, вернитесь в исходное положение. Во время приседания делайте выдох, в исходном положении – вдох.

Упражнение 7. Около головы положите резиновый мяч. Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки вытяните вдоль корпуса. Не отрывая спины от пола, поднимите вверх таз. Постарайтесь отодвинуть головой мяч как можно дальше (если у вас выдаются лопатки, советуем выполнять такое упражнение: встав на колени и прогнувшись в пояснице, вытяните руки вверх (пальцы сплетены в замок). Сделайте несколько пружинистых движений назад, одновременно прогибаясь и отводя голову назад. Все вышеперечисленные упражнения выполняйте по 10–15 раз. Если для вас это недостаточная нагрузка, для достижения хорошего результата увеличьте их количество. Если у мужчин есть право иметь тело, то у женщин может быть только фигура. А для этого необходима прежде всего талия. Дряблый, выпячивающийся или обвислый живот очень сильно уродует женскую фигуру. Переродившимся мышцам, приведшим к ожирению, можно вернуть былую эластичность, если заставить их ежедневно сокращаться и расслабляться. Для этого существуют специальные упражнения.

Упражнение 1. Исходное положение: лягте на спину, приподнимайте таз, положив руки или валик под крестец. В течение 25 с имитируйте езду на велосипеде, вращая поочередно ногами то на себя, то от себя.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги выпрямлены. Приподнимите немного ноги сначала по вертикали, затем по горизонтали.

Упражнение 3. Лежа на спине, от полминуты до минуты имитируйте ходьбу в воздухе вверх-вниз прямыми ногами. Это похоже на ножницы, только с меньшей амплитудой движения.

Упражнение 4. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль корпуса, ноги вместе. По 6–7 раз сделайте круговые движения каждой ногой попеременно в одну сторону, в другую. Затем обеими ногами вместе.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на полу, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох и поднимите обе ноги вверх до прямого угла. Руки разведите в стороны или держитесь за спинку кровати. Опустите прямые ноги в сторону до касания пола. Выдохните. Сделайте опять вдох, поднимите ноги в исходное положение и опустите в другую сторону. Темп медленный или средний. Повторить 3–5 раз.

Упражнение 6. Исходное положение: лягте на спину, руки на груди или за головой. Сделайте глубокий вдох. Затем сядьте без помощи рук, за счет сокращения прямой мышцы живота, и, делая медленный выдох, наклонитесь вперед до касания лбом коленей и ниже. Руками обхватите ноги в области лодыжек. Выдох. Сохраняйте эту позу 25–30 с. Вернитесь в исходное положение. Повторите 3–5 раз.

Упражнение 7. Из положения лежа на спине на задержанном вдохе поднимите туловище и ноги навстречу друг другу. Руками коснитесь стоп, вернитесь в исходное положение, выдохните, расслабьтесь. Повторите 4–5 раз. Теперь обратите свое внимание на косые мышцы живота. Чтобы у вас была красивая талия, очень важно, чтобы эти мышцы были достаточно развиты. Немного подкачать косые мышцы можно с помощью следующего комплекса упражнений.

Упражнение 1. Исходное положение: лежа на правом боку, правая рука вытянута перед собой, левая – за головой, ноги вместе. Приподнимите корпус, слегка помогая себе рукой, лежащей на полу, и одновременно обе ноги. Левым локтем тянитесь к ногам. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз на каждую сторону.

Упражнение 2. Исходное положение: сидя, руки согнуты у груди, ноги выпрямлены. Поворачивайте туловище вправо-влево, не давая себе упасть на спину. Повторите 6–7 раз. Регулярно выполняя упражнения, приведенные выше, через небольшой промежуток времени вы заметите, насколько крепче стали мышцы живота и привлекательнее талия.

Следующий комплекс упражнений позволит вам не только укрепить косые мышцы живота, но поможет избавиться талию от лишних жировых отложений. Каждое упражнение выполняйте по 8–12 раз.

Упражнение 1. Исходное положение: лягте на спину, согните ноги, стопы поставьте на пол. Наклоняйте поочередно ноги в правую и левую стороны так, чтобы они коснулись пола.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на спине. Поднимите прямые ноги вверх, опустите их в правую, потом в левую стороны.

Упражнение 3. Исходное положение: сядьте на стул, закрепите стопы, положите кисти на затылок. Отклоняясь назад, поворачивайте корпус, обращая лицо к полу.

Упражнение 4. Исходное положение, лежа на спине, поднимая руки вверх, за голову. Выполняйте повороты туловища в одну сторону, потом в другую.

Упражнение 5. Исходное положение: лягте бедрами на твердую поверхность, ноги закрепите, лицо обращено вниз, руки согнуты в локтях, кисти – на затылке. Поворачивайте туловище в правую и левую стороны, отводя локти назад.

Упражнение 6. Исходное положение: лежа на животе, положить руки на затылок, ноги выпрямлены и слегка разведены в стороны. Проделывайте круговые движения корпусом тела то в одном, то в другом направлении.

Упражнение 7. Для этого упражнения вам понадобится эспандер или толстый резиновый шнур.

Встаньте спиной к стене или к двери, на которой на уровне плеча закреплен одним концом жгут, другой конец жгута – в правой руке. Поворачивайте туловище влево, растягивая жгут. Повторите, держа жгут в левой руке и поворачиваясь вправо.

Упражнение 8. Встаньте, расставьте ноги, руками обхватите талию. Выполните несколько наклонов в стороны (как можно больше).

Упражнение 9. Крутите металлический обруч в течение 15–20 мин.

Упражнение 10. Стоя на диске «Здоровье», выполняйте повороты туловища на протяжении 10–15 мин.

Если хотите всегда выглядеть прекрасно, но не имеете возможности уделять много времени физическим упражнениям, не расстраивайтесь. Сделать тело стройным и подтянутым помогут четыре упражнения, на которые у вас уйдет всего 20 мин. Только делайте упражнения ежедневно, с усердием – результат получите обязательно. Выполняются они на полу.

Упражнение для живота. Лягте на спину, пятки положите на табурет, руки сомкните на затылке. Напрягая мышцы живота, медленно поднимайте туловище и снова опускайте. Повторяйте не менее 20 раз.

Упражнение для бедер. Лягте на бок, ноги согните в коленях, одну ногу поднимите как можно выше, напрягите и снова опустите. Повторите 10–11 раз для каждого бока.

Упражнение для ягодиц. Лягте на спину, ноги согните в коленях и расставьте, руки вытяните вдоль тела. Напрягите ягодицы и очень медленно поднимайте таз, затем так же медленно его опускайте. Постарайтесь сделать не менее 30–40 раз.

Упражнения для ног. Лягте на бок, обопритесь на руку. Стопу правой ноги притяните к левому бедру. Левую ногу вытяните, поднимите как можно выше, поддержите и медленно опустите, теперь поменяйте стороны. Выполняйте по 20 раз на каждую сторону.

Если у вас появился лишний часок – уделите его физическим упражнениям, способствующим общему укреплению женского тела, уменьшению жировых отложений, поднятию тонуса. Каждое упражнение выполняйте 8–12 раз.

Упражнение 1. Встаньте прямо. Плавное поднимите руки вверх, поворачиваясь вправо, опустите руки. Повторите с поворотом влево. При поворотах бедра и ноги должны быть неподвижными.

Упражнение 2. Исходное положение то же. Выполняйте наклоны вперед и вправо, стараясь достать кончиками пальцев пол. Выпрямитесь. Сделайте то же самое с наклоном влево.

Упражнение 3. Примите строго вертикальное положение. Наклонитесь вперед, взявшись руками за икры ног. Старайтесь притянуть голову к коленям.

Упражнение 4. Встаньте около стены. Обопритесь рукой о стену или другую вертикальную неподвижную поверхность, притяните левую ногу, подтяните ступню к ягодицам. Сделайте то же самое, переменяв руку и ногу.

Упражнение 5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль корпуса. Немного расставьте ноги и расслабьтесь. Попеременно (с интервалом в 15 с) резко напрягайте живот и ягодицы, потом расслабляйтесь.

Упражнение 6. Спину держите прямо, ноги вместе, правую руку опустите вдоль корпуса, левой возьмитесь за спинку стула.

Правую ногу отодвиньте в сторону на носок, одновременно поднимая в сторону и вверх правую руку, наклоняйтесь влево. Повторите, повернувшись к стулу правым боком.

Упражнение 7. Повернувшись лицом к стулу, обопритесь на него правой рукой. Отставляя в сторону и назад на носок правую ногу, поднимайте левую руку вверх. Постарайтесь хорошо прогнуться назад. Повторите, поменяв руку и ногу.

Упражнение 8. Сцепите указательные пальцы друг с другом и тяните их в противоположные стороны. Тяните с усилием, медленно выдохните и одновременно втяните живот. Затем, ослабляя усилия пальцев, вдохните. Выполняйте 10 раз.

Упражнение 9. Из положения лежа приподнимите туловище, не сгибая спины, при этом вытяните сжатые кулаки прямо вперед, а равновесие сохраняйте составленными вместе ногами. Выполняйте 3 раза по 6 с.

Упражнение 10. Широко расставьте ноги, держите палку длиной 80–90 см ладонями с торцов, изогните энергию туловища влево, пока правая рука не достигнет носка левой ноги. Не сгибайте руки и ноги. Выдыхайте через рот. Делайте утром и вечером по 10 раз в каждую сторону.

У любой женщины на каком-либо этапе жизни появляются проблемы со спиной. Особенно велика нагрузка на спину у молодых мам, которые помногу раз в день поднимают своего ребенка. Перегрузки, сидячая работа, неправильная осанка могут стать причиной боли в спине в любом возрасте. Чтобы предупредить боли и иметь прямую спину, что очень важно для красивой фигуры, необходимо выработать мышечный корсет. Хорошо укрепляют позвоночник плавание, баня, ежедневная ходьба по лестницам, массаж, растягивающие упражнения и специальные упражнения как для отдельных мышц спины, так и для всего позвоночника в целом. Предлагаем цикл упражнений, направленных на укрепление всего позвоночника.

Упражнение 1. Повисите 5–6 с на перекладине, не напрягая рук.

Упражнение 2. Передвигайтесь на четвереньках, пытаясь выгнуть спину и потянуться так, как это делают кошки.

Упражнение 3. Сядьте на пятки, спина прямая, ладони на коленях, тело расслаблено. При вдохе поднимите руки, при выдохе медленно наклонитесь вперед, пока лоб и предплечья не коснутся пола. Посидите на пятках, постепенно расслабляя все части тела.

Упражнение 4. Повторяется 4–5 раз. Примите исходное положение; сядьте на пол с прямыми ногами. Перейдите в положение сидения на левом боку и левой ладонью обопритесь о коврик. Тяжесть тела должна быть на левой руке и ноге. Сосредоточьтесь. При вдохе отведите в сторону правую ногу и возьмитесь рукой за ее большой палец. При выдохе медленно опустите ногу, перейдите к сидению на правом боку и повторите движения.

Упражнения 5. Примите исходное положение: сидя на полу, ноги вместе, спина прямая, ладони лежат за телом. При вдохе вытяните руки вперед, поясницу поднимите как можно выше. При выдохе медленно перейдите к наклону назад и над ковриком начните поворачиваться вправо, согнув локти, ладонями и головой касаясь пола. Ягодицы на полу, чтобы позвоночник как можно больше был повернут во всю длину, от таза до шеи. При вдохе вернитесь в положение сидя, при выдохе выполните в другую сторону.

Упражнение 6. Повторяется 4–5 раз. Примите исходное положение: сядьте с прямой спиной и ногами. При выдохе подтяните согнутые колени к груди, руки вперед. При вдохе наклоните туловище назад, невысоко (40 см) поднимите ноги над полом. Следите за равновесием тела.

Упражнение 7. Повторяется 5 раз. Примите исходное положение: лежа на животе, предплечья соединены под плечами, голова расслаблена и наклонена вперед, спина не напряжена. При вдохе отведите голову назад, приподнимите туловище, позвоночник ровный. Ноги до колен на полу, тяжесть тела

на предплечьях и верхних частях стоп. Сохраняйте позу и дышите, пока это приятно. При выдохе примите исходное положение, расслабьтесь.

Упражнение 8. Повторяется в обе стороны по 4–5 раз. Из исходного положения (сидя на пятках) переходите при вдохе с вытянутыми вперед руками к приседанию. Спина все время прямая. При выдохе медленно наклонитесь, ладонями обопритесь о коврик, сгорбите спину, согните правую ногу в колене и, свесив голову, коснитесь полом колена. Живот втяните. При вдохе отведите голову назад, взгляд устремите вверх, правую ногу отставьте назад. Повторите все для левой стороны.

Упражнение 9. Примите исходное положение: лежа на спине, ноги немного разведены в стороны. Согните колени, пятки руками подтяните как можно ближе. При вдохе сократите мышцы дна таза и поднимайте туловище до тех пор, чтобы пола касались только голова, плечи, руки и стопы. При выдохе расслабьтесь и постепенно опустите позвоночник на пол.

Упражнение 10. Это стойка на локтях. Примите исходное положение: лежа на спине, руки лежат свободно. При вдохе медленно поднимите обе ноги, ладонями подоприте корпус так, чтобы с ковриком он образовал угол около 60°. Тяжесть тела переносите на локти, плечи, голову. Постепенно продолжительность позы доведите до 10 мин. При выдохе постепенно опустите корпус, таз и ноги на коврик. Расслабьтесь.

Следующий комплекс упражнений развивает гибкость позвоночника и всего тела. Если хотите стать гибкой, как кошка, этот комплекс поможет вам приобрести соответствующую форму. Для всех последующих упражнений исходное положение одно: стойка ноги врозь, корпус прямой, но не напряженный, руки опущены свободно вниз. Закройте глаза, точка опоры под пятками, все тело приведите в равновесие. Выполняйте все движения медленно, в обе стороны по 3 раза.

Упражнение 1. При вдохе наклонитесь вправо. Правая рука скользит вдоль правой ноги как можно ниже к щиколотке. Левую руку заведите в подмышку. Голову поверните, смотрите на левый локоть. Задержитесь в этой позе. При выдохе медленно вернитесь в исходное положение. Сохраняйте позу все дольше и свободно дышите, представляя, как увеличивается грудная клетка. Расслабьтесь.

Упражнение 2. При вдохе разведите руки в стороны ладонями вниз. При выдохе медленно наклоняйтесь вправо, пока правая рука не коснется щиколотки.левой рукой сохраняйте положение вертикально к полу, взгляд устремите на ладонь – благодаря круговому движению головы. Дышите спокойно и сосредоточенно, сохраняя позу. При вдохе вернитесь в положение руки в стороны, при выдохе – в исходное положение.

Упражнение 3. При вдохе разведите руки в стороны. При выдохе поверните корпус вправо, так чтобы левая рука касалась правой щиколотки. Правую руку держите вертикально к полу. Сохраняйте позу, спокойно дыша. При вдохе вернитесь в исходное положение.

Упражнение 5. При вдохе за спиной ухватите правой рукой кисть левой руки. При выдохе согните правое колено с наклоном головы к нему. Позу сохраняйте как можно дольше, спокойно дыша. При вдохе медленно выпрямитесь, постарайтесь расслабить все тело, при этом дышите спокойно, глубоко. Взгляд устремите на неподвижную точку впереди. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, согните левую ногу в колене, разверните его наружу, а ступню положите на правое бедро, к паху. Удерживайте равновесие, поза должна быть устойчивой. Разведите руки в стороны, дышите свободно, сохраняйте позу. Вернитесь в исходное положение, разведите руки в стороны, согните их в локтях, перед грудью сложите ладони. Наклонитесь при выдохе и сохраняйте позу.

От низкого наклона медленно вернитесь в исходное положение. Постепенно переходите к выполнению упражнения с закрытыми глазами, внутренне сосредоточиваясь на неподвижной точке.

Упражнение 7. Основная стойка. При выдохе отставьте правую ногу назад, согните ее в колене, правой рукой ухватите ступню правой ноги и тяните ее вверх и вперед. Корпус слегка наклоните вперед. Задержите дыхание в этой позе. При выдохе вернитесь в исходное положение. Повторяйте 3–5 раз.

Для любой женщины важна не только красивая осанка, но и красивая походка. Ее тоже можно выработать с помощью несложных упражнений.

Упражнение 1. Положите руки на пояс, распрямите плечи, медленно отведите в сторону левую ногу и стойте в такой позе, не напрягаясь, 12–15 с. Повторяйте движения до тех пор, пока не почувствуете, что легко удерживаете равновесие. Упражнение можно усложнить, если приставлять ступню отставленной ноги к колену опорной и плавно поднимать руки в стороны и вверх. Или приподнимитесь на носок опорной ноги и в таком положении стойте 12–15 с. Делайте лучше под музыку, это придает упражнению ритм, а вам поднимет настроение.

Упражнение 2. Походите на носках по комнате, распрямив плечи и высоко поднимая колени. Почувствовав, что легко ходите прямо, не опуская голову и не сутулясь, закрепите походку, положив на голову чашку или блюдо. Если вам не хочется заниматься всерьез или у вас по утрам очень мало времени, вам помогут упражнения, на выполнение которых потребуется всего 5 мин. Благодаря им вы будете неплохо выглядеть и хорошо себя чувствовать весь день. Итак, по минутам.

Минута первая. Широко разведите руки в стороны и поднимите их на вдохе над головой, на выдохе свободно опустите. Повторить 10 раз. Разведите руки в стороны. Поднимите ногу и коленом коснитесь руки, вытянутой параллельно полу. То же самое сделайте другой ногой. Повторите 10 раз.

Минута вторая. Поднимите руки вверх. Присядьте, согнув поясницу и колени и опустив руки вниз. Повторите 10 раз. Наклоните туловище вперед параллельно полу. Правой рукой коснитесь пальцев левой ноги, левую руку поднимите вверх за спиной. Ноги в коленях постарайтесь не сгибать. Повторите 10 раз.

Минута третья. Поднимите руки вверх, потом опустите их вниз и до отказа отведите назад. Повторите 10 раз. Разведите руки в стороны, пальцы прижмите к плечам. Вращайте локтями 10 раз вперед и 10 раз назад.

Минута четвертая. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги вертикально, медленно опустите, не касаясь пола. Подержите так ноги 3 с. Повторите 6 раз. Лягте на спину, согните ноги в коленях. Оба колена наклоните до отказа вправо, затем влево. Повторите 10 раз.

Минута пятая. Лягте на спину, потом сядьте и, наклоня туловище вперед, коснитесь пальцев ног. Повторите 10 раз. Опять лягте и поднимите ноги над головой (делая «березку»), опираясь локтями о пол. Кистями рук придерживайте поясницу. Вращайте ногами 20 раз, как при езде на велосипеде. По окончании всех упражнений побегайте на месте, чем дольше, тем лучше.

Лечебная физкультура при ожирении

Важная роль в комплексе мероприятий, направленных против ожирения, отводится мышечной работе. Любая мышечная деятельность увеличивает расход энергии, приводит к мобилизации организмом его энергетических резервов – сначала запасов гликогена, а позже и жиров. Помимо этого, физкультура и спорт благоприятно влияют на нервную систему и психику. Под их воздействием исчезают инертность и малоподвижность. Человек становится добрее, активнее, у него появляется вера в свои силы. Физическая работа и физкультура – лучшие средства как для борьбы с ожирением, так и для предотвращения его. Вид физической работы, ее интенсивность и продолжительность зависят от возраста, пола, степени тренированности, профессии, тяжести ожирения и, конечно, в большей мере – от общего состояния здоровья, прежде всего от возможностей сердечно-сосудистой системы. В пожилом возрасте при значительном ожирении физические упражнения не следует начинать, не посоветовавшись с врачом. При ожирении сила мышц меняется, частично это вызывается уменьшением соотношения между мышечной массой и общим весом тела. Все движения страдающий ожирением вынужден выполнять при значительном напряжении мышц, что быстро приводит к их утомлению. Отсюда – нежелание страдающих ожирением ходить пешком, не говоря уже о более значительных физических нагрузках. Хорошим методом лечения ожирения являются прогулки пешком по ровной дороге. Нагрузка на сердечно-сосудистую систему при ходьбе незначительна, ее хорошо переносят люди пожилого возраста. Ходьбу обычно начинают с 15–30-минутных прогулок 2 раза в день, постепенно доводя продолжительность до 1–2 ч и более. При ходьбе важно обращать внимание на дыхание. Дышать нужно спокойно, глубоко, вдох должен приходиться на 2–3 шага, выдох на 3–4 шага. Когда пациент привыкнет к таким прогулкам, можно ввести новый вид тренировки – ходьбу в гору. Продолжительность ходьбы и крутизну подъема можно постепенно увеличивать. Нельзя забывать, что прогулка приносит пользу только тогда, когда после нее ощущается приятное утомление. Вечерняя прогулка заменяет любое снотворное. Безусловно, от такого метода лечения не следует ожидать быстрого эффекта. Подсчитано, что для «сжигания» 1 кг жира нужно совершить марш в 100 км. Затраты сил вряд ли покажутся такими огромными, если эти 100 км пройти в течение месяца. Чтобы избавиться от 1 кг лишнего жира, в день нужно будет проходить всего 3,5 км. Такого же эффекта можно добиться и в течение двух недель, если проходить в день по 7 км. Для лечения ожирения применяются и различные физические упражнения, вызывающие ускорение обмена веществ и повышение физической активности, сложность упражнений и их качество должны подбираться с учетом состояния здоровья. При более легких формах ожирения и здоровой сердечно-сосудистой системе возможности применения лечебной физкультуры значительно расширяются. Рекомендуются спортивные игры, например волейбол, плавание, гребля, ходьба на лыжах, оказывающие мощное стимулирующее влияние на обмен веществ.

Женский бодибилдинг

Часто многие, подойдя к зеркалу, испытывают разочарование: вялые, не знающие даже минимальной нагрузки, мышцы, накопившийся жир, раздавшиеся бедра. А как хочется выглядеть греческой богиней и ловить на себе восхищенные взгляды, чтобы мужчины сворачивали шеи, когда вы проходите мимо! Но как это сделать? С помощью бодибилдинга. Бодибилдинг в дословном переводе означает строительство, архитектура тела. Мало осталось людей, которые оспаривали бы пользу этого вида спорта. Медицинская наука доказала, что упражнения с тяжестями – это волшебная панацея от бед, которые приходят с годами, от разрушительного образа жизни, который мы ведем. Но фигуры многих культуристов приводят в смущение. Людям кажется, что такие достижения возможны только в результате тяжелого, многочасового труда, несовместимого с образом жизни, который они ведут, или с приемом каких-то препаратов, которые обеспечивают рост и рельефность мускулатуры. Отчасти они правы. Однако, уже одна 40-минутная тренировка в неделю может иметь ярко выраженный эффект, даже обычная утренняя 10—15-минутная зарядка приносит колоссальную пользу организму и застоявшимся мышцам. Ну а если вы хотите выглядеть как культурист, нужно и тренироваться как культурист. То есть по научно-обоснованной методике тренировок со специальным спортивным питанием, целеустремленно и упорно. Вы можете сделать свое тело сильным и красивым, используя легендарные методики известных бодибилдеров. Нелегка доля телостроителя, который моделирует мощное тело, состоящее преимущественно из мышечной массы. Для представительниц слабого пола серьезная перестройка тела чревата существенными проблемами со здоровьем. По замыслу природы количество клеток, образующих мышцы, остается относительно постоянным на протяжении всей жизни. Мышечные клетки не размножаются – могут только увеличиваться в размерах. При этом они накапливают большое количество белков для формирования сократительных волокон. От того, каким количеством мышечных клеток наделен человек при рождении, будет зависеть, как скоро он сможет превратить мягкий, рыхлый животик в каучуко-подобный пресс. Рост мышечной массы невозможен без поступления в организм главного строительного материала для формирования сократительных волокон – белков. Жиры и углеводы, обеспечивающие человека энергией, для любителя бодибилдинга, скорее, являются врагами – разумеется, только в избыточном количестве. Жировая прослойка между мышцами и кожей не придает мускулам красоты, поэтому большое количество животных и растительных жиров, а также углеводов, содержащихся в пище, настоящим бодибилдером не употребляются. У женщин жировая ткань, кроме своей функции (поддержка внутренних органов), служит еще источником для строительства собственных половых гормонов – эстрогенов. У нас две икс-хромосомы, и мы, естественно, женщины, но, образно говоря, жир делает женщину собственно женщиной. Форма женской груди обусловлена именно жировой тканью. Именно поэтому напрочь обезжиренные бодибилдерши не могут похвастаться красивой, пышной и мягкой грудью. Правда, сейчас пластическая хирургия на высоте с многочисленными маммопротезами. Кто из нас не мечтал как можно скорее добиться желанных результатов? И все же не стоит торопиться. Хорошо подобранная тренировочная программа и правильная система питания позволяют женщине избавляться от лишнего жира на 2 % ежемесячно, до тех пор пока не будет достигнута цель – гармония и совершенство тела. После нескольких месяцев работы в спортзале женщина, подойдя к зеркалу, может обнаружить замечательные результаты, которые замечают и окружающие: живот не отвисает, складками не собирается, ягодичы подтянулись, стали упругими, предательские галифе значительно уменьшились в размерах, а грудь, еще недавно уныло свисавшая с грудной стенки, неожиданно начинает радовать глаз. На этом этапе телостроительство можно назвать красивым словом «фитнес». В буквальном переводе с английского это слово означает «пригодность», и понимается под этим термином развитие оптимальных физических способностей. Для одних фитнес означает тонкую талию, для других – выжать лежа

собственный вес, для третьих – просто хорошее самочувствие. Фитнес по-русски – борьба с избыточной массой тела. Для женщин, занимающихся физическим трудом, уровень фитнеса будет отличным от необходимого уровня для секретаря-референта, более старшим требуются иная программа и уровень, чем молодым. Важны в фитнесе не сила, выносливость или содержание жира, а их сочетание. Обязательным условием для фитнеса является отсутствие культуристической массивности. Для бодибилдера мышечная масса – это вес! Фитнесистка своим красивым, гармонично развитым телом не может не нравиться даже людям, далеким от спорта. Главный лозунг фитнеса – к красоте и женственности! Такие результаты достигаются специальными видами тренировок, ориентированными на женщин. При этом возрастает мышечная сила, но рельеф мышц остается сглаженным и мягким. Кроме того, с помощью силовых упражнений развиваются такие жизненно важные качества, как выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Фитнес позитивно влияет на сердечно-сосудистую систему, нормализует физическое и психическое состояние, что позволяет человеку жить полноценно и успешно переносить все тяготы жизни, предъявляемые в наше бурное время. Большинство бывают вполне удовлетворены преобразенным телом, не потерявшим ни капельки женственности. Они останавливаются и поддерживают достигнутое состояние непродолжительными, но регулярными тренировками. Но некоторые женщины не останавливаются на достигнутой гармонии и идут дальше женского бодибилдинга – фитнеса. Что заставляет женщин увеличивать нагрузку и доводить тело до состояния тотальной маскулизации, жертвуя собственным здоровьем? Ученые провели исследования и отметили, что среди бодибилдеров распространено психическое заболевание, называемое «мышечная дисморфия». Присуща эта болезнь и женщинам, и мужчинам. При этом состоянии человек постоянно беспокоится, не пропали ли куда его мышцы, и не стал ли торс выглядеть хуже. Такие мысли заставляют его/ее вообще не выходить из тренажерного зала. Постоянное самолюбование отражением в зеркале абсолютно не устраивает обеспокоенного бодибилдера. Занятия силовыми упражнениями чаще пяти раз в неделю представляют серьезную опасность для женщин. Яркие поклонницы бодибилдинга часто страдают нарушениями питания, некачественным восприятием собственного тела и осложнениями, вызванными неумеренным использованием стероидных гормонов. Сегодня правда женского бодибилдинга заключается в том, что женщины-культуристки сидят на игле точно так же, как и мужчины. Это более легкий путь для наращивания мускулатуры. Но гормоны в телах и душах женщин вызывают более тяжелые и необратимые симптомы омужествления. Мускулы сами по себе не отнимают у женщин женственности. Женственность отнимают стероиды! Существенный вред здоровью женщин наносит тестостерон. В норме этот половой гормон у них вырабатывается в небольшом количестве. В минидозах, попадая в кровь, гормон стимулирует рост мышц, улучшает регенераторные процессы в тканях, уменьшает явления остеопороза, ускоряет обмен веществ и не оказывает дурного влияния на организм. Но все хорошо в меру, однако для атлетов-женщин типично злоупотребление стероидными гормонами. Большие дозы синтетических аналогов тестостерона вызывают подавление выработки женских половых гормонов, к тому же оказывают эффекты, вовсе не улучшающие внешность женщины. Среди многочисленных побочных эффектов – оволосение по мужскому типу. Вместо типичного «треугольника» в интимном месте вырастает волосатая тропа до пупка. На лице появляются усики и огромное количество красных прыщей (акне). В общем, с мужскими половыми гормонами женщина получает и все мужские атрибуты (огрубление голоса, резкое усиление запаха пота, агрессивность и психологическую неуравновешенность, выпадение волос и ухудшение структуры волос на голове, сексуальную агрессию и увеличение половой активности). Кроме того, наступает аменорея (отсутствие менструаций), склерописоз яичников с последующим бесплодием. Яичники как бы прячутся от мужских гормонов, покрываются плотной капсулой. Отмечаются повреждения печени, повышение артериального давления и другие расстройства сердечно-сосудистой системы. Не все стероиды вызывают такие побочные эффекты, но в повышенных дозах, естественно, все.

Бодибилдинг – хороший и очень полезный вид спорта, цель которого сделать свое тело достойным

своего духа. Это один из способов поддерживать себя в хорошей физической форме. Но все хорошо в меру. Идеал женской красоты – это вовсе не груды мышц с жалкими остатками груди.

В последнее время на страницах журналов все чаще стали появляться статьи о том, что бодибилдинг опасен для здоровья женщин. Занятия силовыми упражнениями чаще пяти дней в неделю представляют серьезную опасность для здоровья женщин. По мнению американских специалистов, проводивших комплексное медицинское обследование 75 спортсменам, поклонницы бодибилдинга часто страдают нарушениями питания, искаженным восприятием собственного тела и осложнениями, вызванными неумеренным использованием стероидных гормонов. Исследователи, опубликовавшие результаты своей работы, полагают, что необходимо продолжить тщательное изучение медицинских отклонений у поклонниц бодибилдинга. По их мнению, увлечение женщин опасным для их здоровья атлетизмом является государственной проблемой и требует разработки специальных корректирующих программ.

Глава 6

Водными займитесь процедурами

Область клинической медицины, изучающая лечебные свойства физических факторов и разрабатывающая методы их применения для лечения и профилактики болезней, а также для медицинской реабилитации, называется физиотерапией. Физиотерапия является неотъемлемым и важным элементом помощи населению. Физиотерапевтические процедуры оказывают многообразное воздействие на организм человека. В результате их применения исчезают болевые синдромы, нормализуются секреторная и моторная функции органов, уменьшается активность воспалительных процессов, улучшается трофика органов и тканей, усиливаются репаративные процессы. В основе этих клинических эффектов лежит нормализующее влияние физиотерапевтических процедур на обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы, нервно-гуморальную регуляцию функций внутренних органов. Виды физиотерапевтических процедур многообразны. Это прежде всего процедуры с использованием электролечения – используются импульсные токи, магнитные и электромагнитные поля, токи и поля высокой (ВЧ), ультравысокой (УВЧ) и сверхвысокой (СВЧ) частоты.

Внешнее воздействие на тело

Мы остановимся на разнообразных способах воздействия на тело, благодаря которым возможно довольно быстро приобрести завидное изящество форм. Это совсем не так сложно, как кажется, и скоро ваша проблема останется далеко в прошлом, а вашим настоящим и будущим будут красота и здоровье.

Массаж

Значение этого великолепного средства по уходу за телом трудно переоценить. С помощью массажа вы сгоняете лишний вес, корректируете фигуру, избавляете организм от шлаков, предотвращаете целлюлит, снимаете мышечное напряжение, стимулируете кровообращение, улучшаете состояние своей кожи. Если вы хотите снять напряжение с мышц, которое неизбежно появляется при тяжелых физических нагрузках, вам необходим спортивный массаж. Если речь идет о том, чтобы воздействовать на пораженные при различных заболеваниях органы, такой массаж будет называться лечебным (проводится он чаще всего в поликлиниках), а тем, кто борется с излишним весом), нужен массаж косметический (гигиенический), который помогает устранить и предупредить избыточное отложение жиров в проблемных зонах, что, собственно, и нарушает в значительной степени пропорции вашей фигуры. Основным принцип, по которому обеспечивается действенное влияние массажа на поврежденные участки тела, заключается в следующем – легким нажимом руками или специальными массажными приспособлениями ускоряется процесс опорожнения ткани от лимфы. Можно освоить самим основные движения массажа и самомассажа, которые, несмотря на их кажущуюся простоту, помогут сделать фигуру более стройной и красивой. Некоторые движения вы вполне в состоянии сделать сами, а для других вам все же понадобится ассистент. Нелишним будет упоминание о том, что руки того, кто выполняет массаж, должны находиться в идеальном состоянии как в чисто эстетическом плане, так и с гигиенической точки зрения. Никаких длинных ногтей! Массаж методом пощипывания и перекатывания проводят руками, не применяя каких-либо механических массажеров. У большинства специалистов он считается наиболее действенным. Перекатывающий массаж производят путем зажимания между большими и указательными пальцами небольшого участка кожи. Получается кожный валик, который перемещают на один-два сантиметра вверх. После этого нужно переместить пальцы, захватить следующий участок кожи. Таким образом, вся поверхность постепенно «перекатывается». Щипковый массаж намного проще, но это совсем не значит, что им можно пренебречь. Он имеет свои преимущества, несмотря на свою относительную простоту. Выполняя щипковый массаж, кожу следует немного приподнять, предварительно зажимнув немного пальцами, и оттягивать на несколько сантиметров. Это нужно делать без рывков и ни в коем случае не доводить до появления боли. Массаж можно проводить и с помощью специальных приспособлений – жестких щеток, рукавиц из конского волоса и т. д. Такой массаж улучшает кровообращение и разглаживает поверхность кожи, помогает избежать зашлаковки и застоя лимфы. Ежедневное удаление мертвых клеток делает кожу нежнее.

В отличие от механических приспособлений для самомассажа электрические массажеры не требуют никаких усилий. Следствием этого является более продолжительный и эффективный массаж, по большому счету от электрических помощников нельзя ждать большей пользы, чем от механических. Они все работают примерно по одному принципу и чем-то похожи на оборудование институтов красоты с суперсовременной аппаратурой. Их объединяет то, что целью и здесь, и там является устранение застоя в тканях и улучшение циркуляции крови в самых мелких сосудах и капиллярах, что способствует расщеплению жировых клеток.

Поскольку массаж, нужный вам, можно назвать косметическим (корректирующим фигуру), необходимо усвоить различные его приемы, связанные с отдельными проблемными зонами, дефекты которых и надо будет исправлять, это не так уж и сложно.

1. Самыми проблемными зонами вашего тела являются, наверное, шея и область декольте. Лишний вес пагубно сказывается на этих весьма чувствительных зонах женского тела: теряются упругость бюста и эластичность кожи, появляется двойной подбородок. Массаж начните с того, что нежно и осторожно

погладьте эти участки тела. Как бы «разглаживайте» кожу от середины груди в стороны, а затем – от области декольте по направлению к шее. При этом вам следует лечь, слегка запрокинув голову.

2. Проблемной зоной, доставляющей немало хлопот женщинам, страдающим от избыточного веса, является живот. Мало кого порадует, если живот из плоского превратится в выпирающий или даже обвисший. Поэтому не забывайте о массаже живота. Прежде всего нанесите на живот питательный крем или масло, а затем большим и указательным пальцами слегка захватите участок кожи и надавите, потяните вверх, затем быстро отпустите. Делать это надо осторожно, не пытайтесь оттянуть кожу до предела.

3. Чтобы помассировать бедра, вам понадобится ассистент. Лягте на живот и расслабьтесь. Пусть ассистент помассирует ваши бедра, слегка сжимая их руками и ослабляя сжатие. Это поможет согнать жировые излишки на этой проблемной зоне. Если жировые отложения в области живота и бедер очень значительны, необходим глубокий массаж. Выполняется он энергично, глубокими и сильными движениями и даже может вызвать не очень приятные ощущения. Однако некоторый дискомфорт вполне компенсируется тем, что ваша фигура снова станет стройной. Такой глубокий массаж должен выполняться только специалистом в соответствующих условиях. Дело в том, что слишком глубокие движения способны не только доставить неприятные ощущения, вплоть до болевых, но и принести вред здоровью.

Массаж ягодиц

Много неприятностей нередко доставляет и состояние ягодиц. Согласитесь, что дряблость этих участков тела, переходящая в «галифе», вас не украсит. Между тем небольшой массаж этой проблемной зоны сможет устранить эти косметические дефекты. Начните с того, что поглаживающими движениями разогрейте кожу ягодиц: кровь будет лучше циркулировать, что поднимет и эффективность проводимого самомассажа. Затем одной ладонью сделайте мягкий захват ягодицы, медленно отпустите. Затем то же сделайте и второй рукой. Это поможет постепенно убрать излишние жировые отложения, которые, увы, часто скапливаются именно в этой части тела.

Массаж икроножных мышц

1. Легкими движениями помассируйте икру, начиная от щиколотки по направлению вверх. Большие пальцы должны находиться на средней линии ноги.

2. Помассируйте икроножные мышцы не слишком сильными щипковыми движениями.

3. Делайте те же поколачивающие движения, что и при массаже бедер.

4. В заключение сделайте поглаживающие движения этой части ноги.

При регулярном проведении этого массажа вы сможете похвастаться стройными и изящными ножками. Кроме того, это поможет снять усталость мышц после физической нагрузки и утомительного рабочего дня.

Массаж лучше всего делать в 10–12 ч: в это время кожа в большей степени восприимчива к такой процедуре, поэтому польза от массажа или самомассажа увеличивается.

Электрический массажер

Средство довольно эффективное, для того чтобы помассировать кожу. У этого прибора есть целый ряд преимуществ, которые вы успешно сможете обратить в свою пользу. Электрический массажер не требует усилий, которые возникают при пользовании механическими массажными средствами. Вследствие этого сеанс массажа может проводиться длительное время дома, перед телевизором, между делом, а это, согласитесь, очень удачно для вас. Однако большего действия (по сравнению с механическими средствами) электромассажеры в общем-то не дают. Если у вас ожирение, сопровождающееся целлюлитом, надо попробовать применить более эффективные средства. Электромассажер более

пригоден в той ситуации, когда вы в общем-то в форме и только хотите сохранить свою фигуру, какая она сейчас, не корректируя ее.

Волновой массаж – это одна из разновидностей массажа с помощью электрических приборов. Массаж проводится с помощью волнового давления, создаваемого электричеством. Проблемные зоны вашего тела, которые вы хотели бы скорректировать, оборачиваются специальной «манжеткой» или надувным «чулком» (для коррекции ног). Воздушные камеры, находящиеся в таких «чулках» или «манжетах», ритмично наполняются сжатым воздухом, а затем так же ритмично опорожняются. Это помогает разогнать застой в тканях. Благодаря такому сильному внешнему воздействию и корректируется фигура.

Ток-стимулятор – речь идет о приборе, состоящем из нескольких электродных пластинок, что позволяет массировать сразу несколько проблемных зон. Это немаловажная для вас деталь, позволяющая значительно сэкономить время, что не скажется на эффективности процедуры. Прибор этот действует довольно просто. Электродные пластины прижимаются к проблемным зонам тела и фиксируются с помощью специальных лент. После этого путем нажатия на кнопку подается электрический ток. Сила тока очень небольшая, так что вы совсем не ощущаете боли, а чувствуете только легкую вибрацию в местах соприкосновения вашей кожи с электродными пластинами. Каждый сеанс должен проводиться в течение 15 мин. Причем, если вы приобрели этот прибор, это не значит, что вы теперь должны отказать себе в посещении косметического салона. Массаж, проведенный на хорошей стационарной установке и под наблюдением специалиста, принесет вам гораздо больше пользы и удовольствия, чем та же процедура в домашних условиях.

Лазерная терапия

Речь идет не о хирургическом лазере, который широко используется в медицине. В косметической процедуре используется мягкий лазерный луч, направленный на целлюлитные зоны. Удобство этого метода аппаратной терапии в том, что лазерный луч проникает даже в глубокие слои кожи, активизируя энергетические процессы в тканях. Как правило, чтобы скорректировать фигуру и полностью избавиться от целлюлита, необходимо 15 сеансов лазерной терапии по 45 мин каждый.

Ультразвуковое воздействие

Сравнительно недавно стало известно, что звуковые волны частотой от 500 тыс. до 1 млн Гц обладают свойством проводить в ткани вещества, необходимые для корректировки фигуры и избавления от избыточного веса, в том числе и жирорастворимые витамины А, В, Е, F. Это свойство в настоящее время широко применяется в лечебной косметологии. Благодаря уникальным способностям, которыми обладают звуковые волны, ультразвуковое воздействие на кожу позволяет бороться с целлюлитом и успешно корректировать фигуру.

Глубинный прогрев положительно влияет на состояние кожи и тканей человеческого организма. С помощью специального аппарата метод прогрева широко используется в косметологии. Прогрев этот является глубинным: согреваются ткани на глубине 3 см, а этого вполне достаточно, чтобы воздействовать на жировые отложения и уменьшать их. Жировые отложения как бы сжигаются, и это позволяет вам снова обрести изящество форм.

Цветолучевая терапия. Такой вид терапии основан на способности лучей проникать в слои кожи более или менее глубоко в зависимости от цвета. Например, было установлено, что фиолетовый цвет глубже всего проникает под кожу до самого подкожного жирового слоя. Метод цветолучевой терапии успешно ускоряет процесс обмена веществ, устраняет застой в тканях, что и дает превосходные результаты: излишки в подкожном жировом слое убираются, фигуре возвращаются все ее пропорции. Для основательной корректировки фигуры вам понадобится приблизительно 20 сеансов с интервалом в 2–3 дня. Каждый сеанс должен длиться не менее 10–15 мин.

Отсасывающе-помповый массаж

Этот замечательный метод воздействия на ткани организма довольно прост. Действует он по принципу медицинских банок: на кожу проблемной зоны поочередно ставятся стеклянные колбы, соединенные с насосом, который постоянно и ритмично откачивает воздух. Так осуществляется массаж проблемных зон, позволяющий избавиться от жировых отложений. Этот массажный метод предлагается во многих косметических салонах.

Иглоукалывание. Этот метод внешнего воздействия называется по-научному акупунктурой. Это искусство зародилось в Китае свыше 2000 лет назад и до сих пор пользуется заслуженной популярностью. Суть этого уникального метода состоит в нанесении специальными иглами (серебряными или стальными) уколов в строго определенных точках – «меридианах» – по направлению тока энергии. Иглоукалывание может быть полезно вкупе с другими мероприятиями, направленными на снижение веса. Однако не полагайтесь только на одно иглоукалывание. Излишний вес – это серьезная проблема, которая, соответственно, требует и комплексного решения. Нельзя увлекаться иглоукалыванием в ущерб другим методам. Активный образ жизни, массаж, правильное питание – помощники в борьбе с лишним весом! Нельзя отрицать, что иглотерапия – замечательное и поистине чудодейственное искусство врачевания, которое помогает справиться со многими проблемами здоровья.

Вода – источник красоты

Собственно «водолечением», или «гидротерапией», называют лечебное применение пресной воды (водопроводной, речной, озерной и т. д.). Воду начали применять в лечебных целях еще в античные времена – в Древнем Риме и Греции. Однако только в XIX в. лечение водой получило научное обоснование и стало занимать прочное место в физиотерапевтической практике. Лечебное воздействие воды обусловлено комплексным влиянием теплового и механического факторов. Методы лечебного применения пресной воды чрезвычайно многообразны. Наряду с местными процедурами (грелки, припарки, компрессы) применяются общие воздействия, обливания, укутывания, ванны, души. Процедуры могут проводиться как в домашних условиях, так и в специальных водолечебницах.



Водные процедуры оказывают на организм разностороннее влияние: они воздействуют на нервную систему, сердце, кровеносные сосуды, в какой-то степени на мышцы и внутренние органы.

Эффективность водных процедур во многом зависит от температуры воды. Так, если вода 34–36 °С, она не оказывает существенного влияния на обмен веществ, а горячая и особенно холодная вода значительно изменяют энергетические процессы организма.

Горячие ванны вызывают углубленное дыхание, приводят к интенсивному потению. Холодные ванны и прочие водные процедуры (холодное обертывание, обтирание, души) вызывают существенную отдачу тепла, поскольку теплопроводность воды в 30 раз превышает теплопроводность воздуха. Увеличение теплоотдачи приводит к усилению обмена веществ и увеличению теплопродукции в организме. Однако холодные и горячие водные процедуры не являются надежным средством для снижения веса. Только плавание приводит к значительным энергетическим затратам и тем самым – к заметному снижению веса.

Существенное влияние на обмен веществ оказывают углекислые, соленые и минеральные ванны при температуре воды 30–33 °С. Активной водной процедурой является душ, при котором к термическому воздействию на организм присоединяется еще и механический, раздражающий эффект.

Обливания. Они могут быть общими и местными. При проведении общего обливают водой из ведер (2–3 ведра), стараясь, чтобы вода равномерно стекала по передней и задней поверхности тела. Температура воды при первом обливании – 34–35 °С. В дальнейшем ее снижают на 1–2 °С. при каждой последующей процедуре и постепенно доводят до 22–20 °С. После процедуры тело необходимо энергично растирать грубым полотенцем до покраснения кожи. Процедуру следует проводить ежедневно или через день. Обливания оказывают главным образом тонизирующее воздействие. Их применяют при функциональных расстройствах нервной и сердечно-сосудистой системы, а также для закаливания.

Обтирание производится водой, имеющей температуру 20–25 °С. Эта процедура оказывает освежающее и общее тонизирующее действие. Она показана страдающим неврастенией, а также применяется для закаливания. Продолжительность процедуры 3–5 мин ежедневно или через день.

Души представляют водолечебные процедуры, основанные на воздействии на тело струями воды различной формы, определенной температуры и давления. Действие душа основано на сочетании термического и механического влияния воды. Различают следующие виды душей:

а) по форме и направлению струй, а также по нарастанию интенсивности механического действия – дождевой, пылевой, игольчатый, восходящий, циркулярный, струевой (душ Шарко), веерный и шотландский;

б) по температуре воды – холодные (8–18 °С), прохладные (25–32 °С), индифферентные (33–35 °С), теплые (36–38 °С);

в) по степени давления воды – низкого, среднего и высокого давления (2,5–4 атм.);

г) по локализации воздействия – местные и общие.

Подводный душ-массаж представляет собой водолечебную процедуру, при которой тело человека, погруженного в воду, массируют струей воды, подаваемой через шланг. Процедура проводится в большой ванне емкостью 400–600 л. Теплая вода в ванне вызывает расслабление мышц, механическое энергичное воздействие воды распространяется и на глубокие ткани. Процедура значительно улучшает кровообращение в коже и подлежащих тканях, улучшает отток лимфы.

Хорошо бы попариться!

Несколько слов о бане. Эта форма оздоровления в последнее время вновь возрождается и приобретет широкую популярность. Парная баня издавна считается одним из отличных гигиенических лечебных средств. Сочетание тепла, пара и водных процедур с массажем (растирание мочалкой или удары веника) оказывает благотворное влияние на организм, помогает при закаливании организма, общем укреплении здоровья.

Баня дарит нам блаженное чувство покоя, физического комфорта, гармонии. И не только это. Финны говорят: «Гнев и ненависть сгорают в бане». Но прежде всего в бане без остатка сгорает усталость. Доказано стимулирующее воздействие бани на обменные процессы: пребывание в ней повышает усвоение белков, жиров, углеводов, необходимых организму минеральных солей. Соответственно, активизируются и процессы диссимиляции, т.е. усвоенные и накопленные организмом вещества разрушаются до конечных продуктов обмена, так называемых «шлаков». Под действием нагретого воздуха с последующим прохладным душем активизируется кровоток и улучшается легочный газообмен. Всем ли баня приносит пользу? Как правильно пользоваться ее благами? Эти вопросы интересуют многих любителей бани. Категорически парная баня противопоказана больным с высокой температурой, при тяжелых хронических заболеваниях сердца, почек, при язвенной болезни, склонности к половым и другим кровотечениям, при беременности, при опухолевых процессах. Нельзя париться людям с выраженным склерозом сосудов, сердечно-сосудистыми заболеваниями, больным гипертонической болезнью II и III стадии, больным туберкулезом. Вредно ходить в баню натощак или сразу после еды. И уж совсем пагубно пить спиртные напитки непосредственно перед, во время и после бани. Париться следует не чаще 1–2 раз в неделю. Разумное соблюдение некоторых правил при этом необходимо. Сколько времени нужно париться? Основным ориентиром должно служить ваше самочувствие. Больше 10 мин подряд не рекомендуется даже «бывалым парильщикам», «новичкам» же достаточно 3 мин. Людям престарелым вовсе не следует забираться на полки. Достаточно посидеть внизу. Спустившись вниз, можно еще несколько минут спокойно отдохнуть, не выходя из парильни. Выйдя из парильни, нельзя пить холодную воду и даже обливаться ею. Во-первых, это может привести к простудным фарингитам, а во-вторых, холодная вода, попадая на поверхность тела или в желудок, рефлекторно прекращает выделение пота. После парильни еще несколько минут нужно отдохнуть в предбаннике, завернувшись в полотенце или простыню, затем переходить к гигиеническим процедурам, к мытью.

Запомните, что использование парной бани для сгонки веса недопустимо. Пользование парной баней требует врачебного контроля, разумной осторожности и строгой дозировки.

Контрастный душ. Водный массаж

Контрастный душ и водный массаж представляют собой заботу о коже всего тела. Удивительные ощущения, возникающие от применения температурного контраста, вряд ли оставят равнодушной хоть одну женщину. К этим ощущениям можно прийти разными способами: контрастный душ с разумной сменой температуры, сочетание горячего воздуха в парной и холодной воды в бассейне, речке или душе. Перепады температуры стимулируют кожу, заставляют ее клетки активно работать, обеспечивая тем самым ее упругость, а также предохраняя от возникновения целлюлита. Кроме того, ваша кожа при регулярном обращении к контрастным изменениям температур надолго сохранит свой здоровый и цветущий внешний вид независимо от возраста. Один из способов, позволяющих заботиться о теле, – это теплая ванна с последующим прохладным душем. После того как вы неплохо прогреетесь в теплой ванной, натритесь мягкой, хорошо намыленной щеткой круговыми движениями. Руки и ноги начинайте намыливать с пальцев, двигаясь вверх. После этого следует ополаскивание всего тела прохладным душем в течение 8—10 мин. Выйдя из воды, энергично вытрите тело жестким полотенцем и сразу же после этого смажьте руки и ноги косметическим молочком или любым питательным кремом. Можете попробовать другой способ воздействия контрастных температур на тело: парной и холодного бассейна. Но в этом случае необходимо знать особенности своего организма. В парной нужно оставаться до тех пор, пока ваша кожа не приобретет слегка красноватый оттенок. После этого окунитесь в холодную воду бассейна. Эффект просто потрясающий: повышение адреналина в крови, избавление от вредных веществ в организме и одновременно с этим масса положительных эмоций. Однако такой способ нежелателен для людей с больным сердцем, поэтому, если вы не уверены в своем здоровье, лучше откажитесь от такого контраста.

Расслабляющий водный массаж. Вряд ли кто не согласится с тем, что нет ничего приятнее и полезнее купания в морской воде, но не у всех есть возможность каждый день принимать морские ванны. Однако стимулирующее и одновременно успокаивающее действие морской воды вы можете испытать и в домашних условиях, воспользовавшись специальными концентратами, содержащими морскую соль. Растворите такой концентрат в теплой воде, лягте в ванную и хорошо прогрейтесь. Постарайтесь полностью расслабиться. Завершить такое купание можно приняв прохладный душ. Улучшению обмена веществ в коже активно способствует магний, который содержится в больших количествах в морской соли.

Плавание

Этот вид спорта хорошо влияет на кровообращение и способствует значительному сжиганию калорий. Врачи рекомендуют заниматься плаванием при многих заболеваниях. В особенности это полезно тем, кто страдает ожирением или имеет проблемы с позвоночником. Это единственный вид спорта, который можно назвать универсальным, но противопоказания есть и тут – для страдающих гайморитом, ушными воспалениями или аллергической реакцией на хлор. Когда наступает лето, нужно постараться выбрать время для того, чтобы лишний раз посетить пляж и посвятить как можно больше времени плаванию. Регулярное посещение мест, где есть вода, позволит вам получить немало положительных эмоций, а кроме того, принесет значительную пользу телу. Ведь вода, особенно холодная, – одно из самых лучших косметических средств, а в сочетании с движением она оказывает просто магическое действие на здоровье женщины. Если хотите, чтобы ваша кожа была упругой и гладкой, лучшего средства, чем плавание, вам не найти. Вы хотите иметь послушные и эластичные мышцы? Их тоже получите, занимаясь плаванием. Хорошо научиться плавать нелегко, но если запастись терпением и уделить этому немного времени, и этот барьер преодолите. Приобретите купальный костюм, резиновую шапочку, при жарком солнце воспользуйтесь после плавания набором средств по уходу за кожей, включающих увлажняющие и охлаждающие кремы. Учиться плавать начинайте с самоубеждения, что всякая вода выталкивает тело на поверхность. И тот, кто поверит в это, можно сказать, уже наполовину научился плавать. Чтобы укрепить в себе это убеждение, выполните некоторые упражнения, которые помогут вам избавиться от страха перед водой, и вы почувствуете себя в ней так же свободно, как и на суше. После этого вам не составит труда научиться плавать.

1. Войдите по пояс в воду. Сделайте глубокий вдох и наклонитесь вниз, руки при этом должны быть опущены вниз. Задержитесь так на мгновение, затем примите исходное положение.

2. Сядьте на дно, так чтобы вода доставала до плеч, и положите руки на бедра. Ноги выпрямите. Из этого положения поднимите бедра вверх, так чтобы вода вытолкнула на поверхность ваше тело. Плавным движением оторвите руки от дна и положите их вдоль туловища. Старайтесь избегать слишком сильного напряжения в мышцах. Лягте на воде на спину, голову немного опустите, при этом не поднимайте подбородок слишком высоко.

3. Около берега упритесь руками в дно, ноги выпрямите, лягте на живот, опустите лицо в воду, предварительно сделав глубокий вдох. Когда вода вытолкнет ваши ноги на поверхность, поднимите руки вперед-вверх и свободно лягте на воде, ладони поверните вниз, но можете положить их вдоль туловища. При выполнении этого упражнения следите за тем, чтобы мышцы тела по возможности были расслаблены, а когда вам потребуется вдохнуть, вернитесь в вертикальное положение.

4. Когда научитесь свободно лежать в воде на спине и на животе, можете приступить к разучиванию поворотов. Лягте на живот, перевернитесь через правое плечо и двигайтесь так, как если бы вы лежали на пляже или на траве. При этом не забывайте, что вода наверняка все вытолкнет на поверхность, т. е. вам не составит труда удерживаться на ней. Следующий поворот выполните через левое плечо. Когда научитесь делать один оборот, можете попробовать сделать сразу несколько – сначала в одну сторону, а потом в другую. Для коррекции фигуры советуем отдать предпочтение брассу. Здесь необходимо обратить внимание на движения рук и ног. Движения рук – встаньте в воде так, чтобы она была вам чуть выше пояса, наклонитесь вперед, выполняя следующие движения. На счет «раз», быстро и энергично повернув ладони наружу, плавными, но сильными движениями рассекайте воду, следя за тем, чтобы пальцы все время были соединены вместе, а локти не уходили за линию плеч. На счет «два» ладони и локти соедините на уровне шеи, а на счет «три» быстрым движением вернитесь в исходное положение. После этого

упражнения некоторое время скользите по поверхности, а потом повторите весь цикл движений сначала. Движения ног – лягте в воде на живот, держа в вытянутых руках кусок доски или резиновый жгут, а ноги свободно выпрямите. Затем на счет «раз» согните ноги в коленях под прямым углом к туловищу, колени раздвиньте, а ступни приблизьте друг к другу, затем энергичным движением выпрямите ноги в коленях и бедрах, отталкиваясь пятками от воды, наружу на счет «два», на «три» энергичным движением соедините ноги и таким образом некоторое время скользите по поверхности.

При выполнении упражнения помните, что ступни должны все время находиться очень близко к поверхности. Движения рук и ног разучивайте отдельно, чередуя их с другими упражнениями. Например, лежа на спине или на животе, вы можете выполнять повороты. Когда движения рук и ног начнут у вас неплохо получаться, переходите к тренировке в другой позиции. Лежа на животе, погрузите лицо в воду, предварительно сделав глубокий вдох. Сделайте несколько плавных движений руками или ногами на одном дыхании, тренируйтесь до тех пор, пока все движения не станут синхронными и точными. Это, кстати, самая трудная часть тренировки. Вам предстоит научиться соединять движения рук и ног, т. е. координировать их. Для укрепления мышц груди и спины полезно плавать кролем, а кроме того, достаточная нагрузка ложится и на голеностопный сустав.

Кроль на груди. Лягте на поверхность воды и опустите лицо в воду так, чтобы ее уровень находился примерно у верхней части лба. Начинайте работать ногами вертикально вниз, чтобы обеспечить устойчивое горизонтальное положение вашего тела. Руками попеременно выполняйте гребок спереди назад под туловищем, а затем по воздуху вернитесь в исходное положение. Следите за тем, что, когда одна ваша рука входит в воду чуть дальше головы, другая должна заканчивать гребок у бедра. Вдох старайтесь выполнять через рот при повороте головы в сторону в начале выноса одной из рук над водой. После этого опустите лицо вниз и выдохните в воду через нос и рот. При плавании кролем следите за тем, чтобы голова была слегка приподнята, так чтобы ваши брови находились на уровне воды. Такое положение тела вызывает некоторый прогиб в пояснице, что очень полезно для растяжки мышц спины.

Кроль на спине. По сути, это такой же кроль, только теперь вы лежите на воде не на груди, а на спине, лицом вверх, в результате чего ваше дыхание значительно облегчается. Здесь следите за тем, чтобы ваши плечи были слегка подняты, а подбородок немного опущен на грудь. Ногами выполняйте попеременные движения снизу вверх и сверху вниз. Если вы только учитесь плавать, гребковые движения вам лучше выполнять прямой рукой, а для более опытных – лучше согнутой. Главное – следите за координированной поочередной работой рук и ног. В то время как вы выполняете движение ногами, основная нагрузка ложится на мышцы бедра, а затем распространяется на всю ногу, до пальцев. Стремитесь к достижению полной координации движений рук, ног и дыхания. Дыхание должно быть свободным, потому что оно снабжает организм кислородом. Если вдруг начали задыхаться, вы плывите на мелкое место и как следует отдышитесь.

Баттерфляй. Укрепить мышцы позвоночника вам поможет этот стиль плавания, но он требует определенной степени подготовки и значительной силы рук. Движения сомкнутыми ногами вверх-вниз вы должны начинать от поясницы, после чего они последовательно распространяются на бедра, голени и стопы. Следите за тем, чтобы носки были вытянуты, но не напряжены, а во время движения вниз ноги слегка сгибайте в коленях. После этого выпрямляйте ноги, бедра поднимайте вверх, а голени в этот момент должны заканчивать удар вниз. Движение вверх старайтесь выполнять прямыми ногами, и здесь нужно обратить внимание на то, что, когда в верхней точке голени вы продолжаете двигаться вверх, ваше бедро уже начинает движение вниз, а ноги при этом слегка сгибаются. Для того чтобы эффект был максимальным, нужно с каждым разом усиливать ударное действие ног, а для этого стопы во время движения вниз должны быть повернуты внутрь. Еще один важный момент: переход от одного направления движения ногами к другому должен происходить без пауз, потому что только так ваше тело сможет

получать двигательные импульсы, способствующие высокой скорости плавания данным стилем. При этом виде плавания движения руками должны быть такими, как при плавании кролем, вначале в воде под телом, затем – над водой, а после этого в воду кистями вперед перед плечами. Все эти три движения вы должны постараться выполнять обеими руками и одновременно. И как только вы выполните последний энергичный толчок о воду, руки выведите из воды и низко над ней в расслабленном состоянии выносите вперед, а во время движения рук под водой старайтесь, чтобы они были согнуты в локтевых суставах и выпрямлялись только в конце фазы нажима и во время проноса. Этот вид плавания самый сложный, поэтому очень важно следить за дыханием. Как только вы опустите в воду руки, нужно сделать выдох, а во время фазы нажима, когда достигается максимальное усилие, приподнимайте голову так, чтобы рот оказался над поверхностью воды, немного вытяните губы и сделайте глубокий плавный вдох. Без тренера или опытного пловца освоить технику этого вида плавания довольно сложно, потому что кто-то должен указывать вам на ошибки и следить за движениями, их последовательностью: сначала движется живот, затем бедра, голени и стопы.

Плавание благоприятно воздействует как на построение, так и на функции женского организма. Тренированного пловца отличает гармоничное физическое развитие: формы тела обтекаемые, осанка правильная, движения скоординированные и красивые. Во время пребывания в воде уменьшается нагрузка на позвоночник. Воздействие воды на поверхность кожи улучшает кровообращение, тело розовеет, ощущается приятное тепло. Но помните некоторые рекомендации. Так, перерыв между едой и плаванием должен быть 1–1½ ч, ибо кровь в это время устремляется к органам брюшной полости, а кровоснабжение головного мозга ухудшается. Поэтому во время купания у женщин может возникнуть головокружение и даже обморок. Плавание благотворно влияет на аппарат внешнего дыхания. Выдох в воде происходит с определенным сопротивлением водной среды. Это оказывает значительное тренирующее воздействие, увеличивается подвижность сочленений грудной клетки. Наибольшая жизненная емкость именно у пловцов. Пребывание в воде сопряжено с большим расходом энергии из-за значительной теплоотдачи: при температуре 24–25 °С в течение 3–4 мин обмен увеличивается на 40–45 %. Отсюда понятно, почему в «сгонке» веса многие женщины отдают предпочтение различным гидропроцедурам. Интенсивность нагрузки на организм во многом зависит от способа плавания. Так, стили брасс и кроль на спине более легкие. Поначалу плавайте этим стилем в облегченном варианте, т. е. без выноса рук из воды. Поплавав, женщины ощущают приятное тепло, свежесть тела, бодрость.

Аквагимнастика

В последнее время аквагимнастика привлекает все больше и больше поклонников. С одной стороны, этот интерес легко объяснить тем, что сама вода привлекает людей своими целебными и оздоравливающими свойствами. Уже с древних времен известно, что она успокаивающе воздействует на организм и нервную систему, благотворно влияет на кожные покровы, расслабляет мышцы.

Недаром множество мифов, созданных человечеством, связаны именно с водной стихией (например, миф о всемирном потопе). Позднее же вода была признана символом материнской природы (ведь человек до рождения находится в жидкости), а также всего инфернального и бессознательного.

Однако все это лишь общекультурные предпосылки интереса к воде. Современная же нам наука обратилась к ней как к средству лечения различных болезней, в частности как к субстанции, позволяющей оптимизировать процесс худения.

Как показали исследования специалистов, упражнения, совершаемые в воде, более эффективны, чем выполняемые на открытом воздухе, по той простой причине, что сопротивление воды усиливает нагрузку на мускулатуру, в связи с чем увеличивается объем затрачиваемой энергии, человек теряет больше калорий и в результате худеет интенсивнее.

Для начала несколько слов о том, какая именно вода полезнее для похудения. Как известно, она может быть различной плотности, что зависит от ее химического состава (например, состав речной воды существенно отличается от состава воды в морях и океанах).

С увеличением плотности воды изменяется и степень ее воздействия (давления) на тело человека и, соответственно, сопротивление, оказываемое при выполнении движений в этой среде. Поэтому выбор типа воды должен основываться на том, какой силы воздействие необходимо для достижения реальных результатов при похудании.

Более плотная среда увеличивает нагрузку. Например, если необходимо добиться значительного уменьшения веса за сравнительно короткий срок, а также при переходе к более интенсивным занятиям, ее плотность искусственным способом увеличивают.

Вода с меньшими показателями плотности используется в тех случаях, когда по состоянию здоровья человек не может подвергаться сильным нагрузкам, если количество килограммов, от которых необходимо избавиться, не велико, или же в тех ситуациях, когда перед основательными процедурами худеющему требуется период привыкания.

Акваупражнения делают в воде с различным содержанием минеральных солей, так как они оказывают заметное влияние на наш организм. Этот фактор важен по той причине, что кожные покровы нашего тела в процессе худения теряют упругость и поэтому нуждаются в укреплении. А содержащиеся в воде соли делают кожу эластичной и подтянутой.

Приступим к описанию упражнений для воды. Каждое сопроводим подробным описанием и комментарием. Расположены описания соответственно группам мышц, на укрепление которых они направлены.

Укрепление икр

Упражнения для икр хороши тем, что можно выполнять их в домашних условиях. Они не требуют большого количества воды. Однако для достижения оптимальных результатов все же желательно предпочесть открытый водоем или бассейн, так как глубина, на которой будете делать их, прямо пропорциональна нагрузке на мышцы и, соответственно, эффекту, которого вы достигнете.

Налейте в ванну достаточное количество воды (по колено), можете поставить пластиковый стульчик, сесть на него и читать книгу или газету.

Упражнение 1. Исходное положение – сядьте на стульчик в ванну или же неподалеку от кромки берега, опустите ноги в воду. Поднимайте обе ноги на носок активным и быстрым движением, а затем опускайте ногу на всю ступню. Сделайте 30–40 раз.

Упражнение 2. Исходное положение – продолжая сидеть, поднимайте ногу на пятку, а затем опускайте ее на всю ступню. Выполняйте 30–40 раз.

Упражнение 3. Это разновидность первого упражнения, но из положения стоя. Зайдите в воду поглубже (по пояс) и энергично приподнимайтесь на носках и опускайтесь на ступни. Выполняйте 30–40 раз.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя по пояс в воде. Приподнимитесь на пятках, а затем опуститесь на ступню 30–40 раз. Делайте не менее 7–10 дней в комплексе с другими упражнениями или же отдельно от них.

Упражнение 5. Исходное положение – сядьте в воду таким образом, чтобы ваши ноги, согнутые в коленях, были слегка покрыты водой. Сжимайте и разжимайте мускулатуру икр 20–30 раз подряд, следя за тем, чтобы после каждого сжатия мышцы ног полностью расслаблялись. Выполняйте в течение 7–10 дней вместе с другими упражнениями для икр.

Упражнение 6. Исходное положение – сядьте в воде таким образом, чтобы согнутые в коленях ноги были слегка покрыты водой. Обопритесь руками о песок (если вы на открытом водоеме) или о дно резервуара, заведя их за спину. 5–7 раз медленно распрямляйте ноги, удерживая их в течение нескольких секунд на весу и стараясь не опускать их, затем еще 5–7 раз выпрямляйте их быстрее (не волнуйтесь, если с первого раза это не удастся, постепенно мускулатура укрепится, и вам станет легче удерживать ноги на весу). Делайте 14–20 дней подряд вместе с другими упражнениями на икры ног.

Укрепление бедер и зоны «галифе»

Упражнения для бедер и зоны «галифе» многочисленны и разнообразны. Выполнение их в воде в значительной степени активизирует процесс сжигания калорий, подтянет кожу, которая в обычных условиях может остаться растянутой и потребует специального массажа и косметических средств.

Упражнение 1. Это своеобразный струйный массаж проблемных зон. Для большей эффективности делайте его в бассейне или в реке, озере. Оно воздействует на мышцы бедер, укрепляет мышцы живота и груди.

Исходное положение – стоя по плечи в воде. Руками, сцепленными «в замок», активно двигайте вверх и вниз. Образующиеся при этом водные вихри массируют поверхность проблемной зоны, улучшая кровообращение, способствуя выведению вредных веществ и ускоряя расщепление жира. Лучше всего при этом повернуть руки ладонями вниз. Встаньте так, чтобы проблемная зона, которую вы собираетесь массировать, была наиболее доступна (например, если это бедра, немного выставьте ногу вперед и поместите руки перед ней, если это живот, слегка согните руки в локтях, а если хотите помассировать грудь, поднимите их вверх до уровня груди). Выполняйте в течение 20–30 мин.

Упражнение 2. Исходное положение – сядьте в воду таким образом, чтобы ноги, согнутые в коленях, были под ней. Обопритесь руками о дно резервуара, заведя их за спину. Поднимите ноги и держите их на весу. По возможности медленно распрямляйте ноги, не опуская их. Снова сгибайте, стараясь не коснуться дна.

Возможно, на первых порах возникнут затруднения, однако не отчаивайтесь – постепенно все получится. Делайте от 5 до 10 раз (на первый раз достаточно 2-3-х подъемов, ноги можно разгибать не полностью) в течение 10–14 дней.

Упражнение 3. Исходное положение – лежа на правом боку в неглубоком резервуаре (так, чтобы ноги были под водой примерно на 30–40 см). Согните правую руку в локте и обопритесь на нее щекой. Левую руку протяните перед собой или положите на бок. Поднимайте прямую левую ногу вверх 30–40 раз подряд энергичными, резкими движениями. Перевернитесь на другой бок и поднимайте правую ногу вверх, количество подъемов 30–40. Выполняйте 14–20 дней.

Упражнение 4. Исходное положение – лежа на правом боку в неглубоком резервуаре (так, чтобы ноги были под водой). Согните опорную руку в локте и обоприте на нее щеку. Свободная рука в произвольном положении. Приподнимайте правую ногу из-под левой насколько возможно высоко. Выполнив 15–20 раз, перевернитесь на другой бок и повторите подъемы левой ногой (в том же количестве). Занимайтесь в течение 14–20 дней.

Упражнение 5. Вам понадобится надувной круг или любое другое приспособление. Отплывите от берега. Держитесь руками за круг, ногами же совершайте активные движения, разводя их в разные стороны, в течение 3–7 мин. Как и на предыдущее, отведите на него 14–20 дней.

Следующая серия упражнений направлена непосредственно на мышцы галифе, наиболее проблемные у большинства женщин.

Упражнение 6. Исходное положение – лежа на боку (ноги полностью погружены в воду), согните правую руку в локте и обопритесь на нее, согните левую ногу в колене как можно сильнее. Распрямляйте согнутую ногу, делая мах вверх максимально высоко и прямо. Выполняйте 20–30 раз подряд. Затем перевернитесь на другой бок и обопритесь на согнутую левую руку; согните правую ногу в колене и делайте аналогичные махи в таком же количестве. Занимайтесь 14–20 дней.

Упражнение 7. Исходное положение – согнутые в коленях ноги под водой, а голова и плечи – над нею. Обопритесь согнутыми в локтях руками о дно, заведя их за спину. Приподнимите согнутые ноги вверх и совершайте ими круговые движения, напоминающие езду на велосипеде, стараясь не опускать их на дно. Продолжительность – 3—10 мин. Увеличивайте время постепенно. Выполняйте в течение 14–20 дней.

Упражнение 8. Исходное положение – сядьте на ноги, прижатые друг к другу икрами и лодыжками, так чтобы быть в воде по пояс или по грудь. Медленно приподнимайте корпус и наклоняйтесь то влево, то вправо, стараясь не помогать себе руками. Количество наклонов – 5—30 в каждую сторону. Это довольно сложное упражнение, требующее привыкания, однако оно дает отличные результаты, и вы не успеете заметить, как бедра подтянутся, лишние жировые отложения исчезнут и вы станете стройной. Выполнять его также следует в течение 14–20 дней.

Укрепление мышц живота

Существует достаточно много упражнений для подтягивания мышц живота. Начинать следует с наиболее простых, а заканчивать наиболее сложными.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя по грудь в воде, сложите руки в замок ладонями вниз. Выполняйте энергичные движения на уровне живота руками вниз-вверх, создавая перемещение масс воды. Благодаря этому своеобразному массажу мышц живота вы укрепите мышцы живота, подтянете кожу и улучшите ее внешний вид.

Упражнение 2. Исходное положение – сядьте на дно водоема так, чтобы ваши ноги, согнутые в коленях, оказались под водой. Обопритесь руками о дно, заведя руки за спину.

Поднимайте согнутые ноги, стараясь как можно плотнее прижать их к животу. Выполняйте 20–30 раз, стараясь при этом максимально напрягать мышцы живота.

Упражнение 3. Исходное положение – стоя по грудь в воде, поставьте руки на пояс. Имитируйте бег на месте (так как вода будет оказывать определенное сопротивление, быстро бежать вам не удастся, поэтому не торопитесь) в течение 5–7 мин. Делайте его 14–20 дней в сочетании с остальными упражнениями.

Упражнение 4. Приготовьте приспособления для плавания. На надувном круге или чем-либо другом отплывите от берега. Ногами активно двигайте, подражая езде на велосипеде, в течение 3–7 мин. Длительность – 14–20 дней.

Упражнение 5. Исходное положение – стоя по грудь в воде, поставьте руки на пояс. Выполняйте повороты корпусом вправо и влево по 20 раз в каждую сторону. Включите это упражнение в ежедневные занятия.

Упражнение 6. Исходное положение – стоя по грудь в воде, поставьте руки на пояс. Поднимайте попеременно правую и левую ногу вбок, сгибая в коленном суставе, и наклоняйте к ноге верхнюю часть туловища. Выполняйте по 20–30 раз в каждую сторону в течение 14–20 дней.

Упражнение 7. Исходное положение – лягте в воде на бок таким образом, чтобы туловище от груди до ног было под водой, а плечи и голова выступали над ней. Согните руки в локтях и обопритесь на них. Согните ноги в коленях. Приподнимайте туловище и тянитесь правым локтем к левому колену. Затем точно так же приподнимайтесь и тянитесь левым локтем к правому колену. Достаточно по 20 раз для каждой стороны в течение 14–20 дней.

Укрепление мышц груди

Упражнения для мускулатуры груди, помимо общего подтягивающего эффекта, делают кожу более гладкой и упругой, а форму груди – более красивой.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя по шею в воде, поднимите руки и держите их согнутыми в локтях на уровне плеч. Разводите согнутые руки, сближая лопатки, резкими и активными движениями 30–40 раз.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя по шею в воде, возьмите в обе руки по какому-либо предмету (однако не слишком тяжелому, так как сопротивление воды усилит их тяжесть). Согните руки в локтях, сожмите кулаки и поднимите их вверх. Энергично сжимайте руки так, чтобы локти касались друг друга. Количество повторов – 15–20 раз.

Упражнение 3. Исходное положение – вытяните руки перед собой на уровне груди, затем согните их в локтях, сожмите пальцы в «замок». Энергичными движениями вверх и вниз создавайте водовороты на уровне груди, которые таким образом будут массировать грудные мышцы. Выполняйте в течение 3–5 мин.

Укрепление рук

В упражнениях для рук и плеч можно использовать различные парные тяжелые предметы или подручные средства.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя по шею в воде. Возьмите в руки по небольшому камню или гантеле. Опустите руки вдоль туловища. Медленно поднимайте их к плечам и опускайте обратно. Повторяйте 15–20 раз. При желании можете делать его каждой рукой в отдельности.

Упражнение 2. Исходное положение – лягте на дно лицом вниз, оперевшись на руки. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши ноги повисли в воде, не касаясь дна. Выполняйте движения наподобие отжимания, приподнимая подбородок над водой. Количество повторов – 10–15 раз.

Помимо описанных нами, существует еще множество вариантов упражнений в воде. При желании выполняйте их как со вспомогательными предметами, так и без них.

Водный самомассаж

Водный самомассаж показан практически всем, вне зависимости от возраста и физического состояния человека. Он оказывает многогранное положительное влияние на организм в целом: улучшает кровообращение, обмен веществ, деятельность костно-мышечной, нервной и сосудистой систем. Важное влияние водного массажа состоит в устранении застойных явлений, выведении накопившихся в организме токсинов. В отличие от обычного водный самомассаж не вызывает болезненных ощущений за счет сглаживающего эффекта воды. После сеанса водного массажа вам не потребуются болеутоляющие мази.

Делать водный самомассаж рекомендуется в бассейне или в сауне. Причем в сауне лучше всего заняться им, после того как вы некоторое время поплавали в бассейне, когда организм достаточно расслаблен, чтобы избежать неприятных ощущений.

Продолжительность водного массажа для начинающих должна составлять не более 5 мин, а в дальнейшем – до 10–15 мин. Каждый прием повторяется по 3–6 раз и завершается поглаживанием. Самомассаж не должен вызывать утомления, слабости, одышки, боли в мышцах. Не забывайте, результат зависит прежде всего от вас, от вашего желания и настойчивости в достижении цели.

Водный самомассаж пояснично-крестцового отдела

Стоя по пояс в воде комнатной температуры, расставьте ноги на ширину плеч. Начинайте массаж с легкого поглаживания поясницы. Расслабьтесь, полностью отдайтесь своим ощущениям от ласкового прикосновения воды. Движения рук должны быть мягкими, плавными, быстро сменяющимися друг друга. Для этого перемещайте руки одну за другой вверх-вниз и в стороны. Такие движения повторяйте в течение 3–4 мин для максимального разогревания мышц спины.

Как только почувствуете тепло в области поясницы, простые поглаживания смените круговыми движениями: сначала пальцы легко скользят по коже, постепенно их давление на кожу усиливается до растирания. Направление движений идет от копчика к пояснице, а затем от поясницы к копчику. Затем, надавливая на кожу, смещайте ее с обеих сторон к позвоночнику.

Теперь подушечками пальцев выполните щипкообразное поглаживание в области ребер и талии. Повторите 4–5 раз. А далее перейдите к щипкообразному прямолинейному и спиралевидному растиранию той же области. Подобный массаж способствует сжиганию жира на данных участках тела.

Возьмите специальную вязаную варежку из грубой шерсти или мочала. Это усилит эффект массажа и улучшит кровообращение. Самомассаж производят медленно, уделяя внимание проблемным зонам. Длительность сеанса – 7–9 мин.

Массажировать спину можно в сауне, сидя на скамье или стоя. В исходном положении руку в варежке кладите на область поясницы и массируйте круговыми движениями. Постепенно захватывайте бок и верхнюю часть ягодицы. Это движение повторяйте 5–7 раз. Затем руки меняйте и массируйте другую часть спины.

Затем спиралевидными движениями поднимайтесь по спине вверх, насколько сможете достать рукой, и массируйте область под лопатками. Движения должны быть мягкими, осторожными, не причиняющими боли. В последнюю очередь массируйте плечи. Каждое движение повторяйте по 5–7 раз.

После массажных движений дайте телу немного отдохнуть, расслабиться. Затем поменяйте руки. После массажа снимите варежку и обеими руками проведите успокаивающее поглаживание.

В сауне в роли массажного тренажера можно использовать не только варежку, но и полотенце. В этом случае его используют как обычный массажер. Но в отличие от него вязаная варежка или полотенце скорее разогревают массируемую область и практически не причиняют болезненных ощущений.

При массаже спины в исходном положении полотенце находится за спиной вдоль позвоночника. Одна рука касается плеча, другая опущена вниз за спину. Если, к примеру, левая рука над плечом, она и начинает вести полотенце вверх, надавливая им на спину. Правая рука возвращает массажер в исходное положение, однако со значительно меньшим нажимом на спину. Делается 5–6 таких движений.

Затем руки меняют положение. Во время массажа можно слегка наклоняться и выпрямляться – это позволяет более тщательно промассировать всю область.

Водный самомассаж ягодиц

Следующее упражнение поможет вам добиться красивых и упругих ягодиц. Стоя по пояс в воде, вы попеременно нагружаете весом тела то одну, то другую ногу. При этом поглаживайте расслабленные ягодицы ладонями, самопроизвольно меняя направление движений. Повторив 6–8 раз, начинайте разминание мышц подушечками пальцев обеих рук.

Совершайте ударные приемы (похлопывание, рубление, поколачивание), преодолевая сопротивление воды. После этого круговыми движениями поглаживайте кожу. Выполняйте в течение 2 мин. Попеременно то сдвигайте, то расслабляйте мышцы, добиваясь ощущения потепления кожи. Затем, расположив руки на верхней части ягодиц, подушечками пальцев сначала прямолинейно, а потом спиралевидно двигайтесь сверху вниз и снизу вверх. Выполняя подобные растирания, подольше задерживайтесь на тех участках тела, которые подвержены целлюлиту.

Ягодицы можно массировать при помощи массажных варежек. Массаж осуществляется снизу вверх – до поясничной области. Сначала осторожными круговыми движениями, чтобы разогреть этот участок, ведите варежку сверху вниз и обратно. Когда почувствуете тепло, поменяйте руки.

Затем, захватывая кожу ягодиц, разминайте ее спиралевидными движениями, постепенно усиливая надавливание на кожу. Повторяйте 5–6 раз с каждой стороны. Как только ощущения станут неприятными, снимите варежку и ласковыми поглаживаниями успокойте кожу. Затем снова наденьте варежку и, пощипывая, помассируйте ягодицы от внешнего края к внутреннему. Далее перемещайте руку в обратном направлении. Массаж завершите нежным поглаживанием.

Если используете массажное полотенце, то наклонитесь вперед и медленно, перемещая полотенце справа налево, ведите им вниз – от нижней части ягодиц к икрам и обратно. Как только тело привыкнет к подобным ощущениям, увеличьте темп трения.

Движение вверх-вниз повторяйте 5–6 раз.

Водный самомассаж бедер

Форму бедер можете с помощью несложных массажных процедур изменить по своему усмотрению.

Стоя по пояс в воде, поднимите согнутую в колене ногу. Максимально расслабьте ее и описанными уже приемами начинайте массаж бедра – от колена вверх. К описанным приемам добавьте пощипывание кожи и сдавливание ее между пальцами.

Любителям более интенсивного массажа порекомендуем смещать массируемый участок тела большими пальцами сначала по направлению к центру, а затем разглаживающими движениями от центра. При выполнении приема не отрывайте ладоней от массируемой поверхности. Надавливая подушечками пальцев на кожу, направляйте их усилие непосредственно на массируемый участок.

Кроме этого, можно потряхивать мышцу обеими руками и производить вибрирующие движения прилегающей плотно к коже ладонью, одновременно скользя по поверхности бедра. Как всегда, закончите поглаживанием ладонями. Затем начните массаж другой ноги.

Теперь расскажем о массаже бедер в сауне. В первом положении массирующийся сидит на скамье, согнув голень. За 7–8 массажных круговых движений рука постепенно перемещается от подколенной впадины к нижней части ягодицы. Массаж задней поверхности бедра можно повторить 3–4 раза, после чего таким же образом массируется второе бедро.

Во втором положении массирующийся стоит, перенеся тяжесть тела на свободную ногу, вперед. В третьем положении массируемая нога ставится на скамью. В трех разных положениях при самомассаже задействованы различные мышцы ног, поэтому для наилучшего эффекта массируйте их, используя попеременно все три позиции.

Те, кто предпочитает более радикальные меры в борьбе за стройную фигуру, могут чередовать круговые движения с легким пощипыванием кожи. Это нормализует кровообращение в данной области. Подобные упражнения особенно рекомендуются для ведущих малоподвижный образ жизни.

Затем, используя те же положения, массируйте мышцы передней поверхности бедра круговыми и спиралевидными движениями. В этой области пощипывающие движения не используются по причине возможных разрывов кровеносных сосудов.

При массаже боковой поверхности бедра туловище поворачивается в противоположную сторону. Это движение дает двойной эффект. Во-первых, за счет этого напрягаются мышцы бедра, а во-вторых, дополнительную физическую нагрузку получают мышцы поясницы. Поэтому рекомендуется при массаже боковой части бедра выполнять медленные повороты в противоположную от массируемой области сторону.

Особое внимание массажу этого участка следует уделять прежде всего тем женщинам, у которых на боковых поверхностях бедер и таза имеются ярко выраженные жировые отложения. Это женщины с фигурой типа «груша». В этом случае допустимы пощипывающие движения, но как можно более легкие, чтобы избежать внутренних кровоизлияний. Не забывайте, что эффект замечен не сразу. Только регулярными занятиями вы добьетесь заметного результата.

Для массажа бедер можно использовать массажное полотенце. Встаньте прямо, подняв массируемую ногу на скамью. Сначала массируйте внешнюю сторону бедра – в быстром темпе. После этого массируйте внутреннюю сторону бедра – более нежно.

Водный самомассаж живота

Стоя по грудь в воде, проводите поглаживание, а затем разминание мышц живота от нижней его части к верхней. Основные массажные приемы те же, что и при массаже бедра. Разогрев мышцы, начинайте пощипывание кожи, стараясь захватить пальцами подкожный жир. Двигайтесь от груди, затем постепенно опускайтесь вниз и возвращайтесь обратно. Как только почувствуете, как «ноют» мышцы, прекратите пощипывание и начните успокоительное поглаживание кожи.

Далее медленно разотрите мышцы живота. Начинайте круговыми движениями рук от боков навстречу друг другу и от центра к бокам. Подушечками пальцев плотно захватите и несильно сдавите кожу, попеременными движениями рук вверх и вниз разминайте жировые отложения. Повторите движение 6–8 раз. Закончите поглаживанием.

Наденьте массажные варежки. Положите руку на боковую часть туловища и массируйте его снизу вверх, постепенно круговыми движениями переходя на живот. Движение повторяют 5–6 раз для каждой стороны тела. Затем начинайте массировать непосредственно живот. Это удобнее делать стоя, так как захватите более широкую область. Рука должна перемещаться от груди вниз, осторожно сдавливая кожу живота, а затем поглаживая ее спиралевидными движениями. Затем рука возвращается вверх. Движения повторяются по 5–6 раз.

В последнюю очередь массируют нижнюю часть живота. Осторожно пощипывая, ведите руку справа налево и обратно, пока не почувствуете легкое жжение. Снимите варежку и поглаживающими движениями успокойте кожу. Отдохните. Затем повторите массажные приемы, но другой рукой. Закончите поглаживающими движениями без варежки.

Для усиления эффекта воспользуйтесь массажным полотенцем. Перемещайте его сверху вниз, задержитесь в нижней части живота и более медленно возвратитесь к груди. Повторите 4–5 раз.

Водный самомассаж рук

Сядьте на корточки, так чтобы вода достигала вашего подбородка, и прислонитесь спиной к стенке бассейна. Лево́й руко́й прямолинейно попеременно поглаживайте правую руку. На тыльной стороне руки движения производятся снизу вверх, а на внешней – снизу вверх. Повторите 5–6 раз. Затем поглаживайте левую руку.

Когда почувствуете тепло, начните вращательные движения от запястья до локтевого сгиба, попеременно меняя руки. Таким же образом выполните растирания от локтевого сгиба до плеча.

Встряхните несколько раз руками, преодолевая сопротивление воды. Выполните щипкообразное разминание тыльной и внешней верхней части рук, не напрягая при этом мышц. Затем поочередно разотрите плечи вращательными движениями. Повторите 4–5 раз. Завершите легким поглаживанием.

Водный самомассаж шеи и подбородка

Нередко шея является одной из самых проблемных зон. Сядьте на корточки, чтобы вода достигала вашего подбородка, и прислонитесь спиной к стенке бассейна. Нежно поглаживайте кожу шеи и подбородка вращательными движениями одновременно с левой и правой сторон, перемещая руки навстречу друг другу. Затем начните растирание, совмещая его с легкими пощипываниями кожи. Старайтесь сильно не нажимать на массируемый участок, так как это ведет к растяжке кожи. Завершите поглаживанием.

Кроме самомассажа, проводимого в бассейне, существует массаж для сауны и бани, значительно отличающийся от первого. Ниже приведем описание обоих видов. Массаж в бане требует обязательного использования веника, лучше всего березового или дубового. Банная процедура сродни основательной физической нагрузке, так что это незаменимый помощник для тех, кто хочет похудеть. Но баня обладает и лечебными свойствами.

Итак, самомассаж в бане делают стоя или сидя. Вениками необходимо манипулировать в определенной последовательности, уделяя особое внимание проблемным зонам. Не надо «стегать» себя что есть силы. Смысл в том, чтобы нагнетать горячий жар к телу.

Для начала осторожно опахивайте себя с боков двумя вениками. Эти движения плавные, неторопливые, вы едва прикасаетесь к телу. Веники идут от ног до головы и обратно, и так 4–5 раз. Вы почувствуете приятный горячий ветерок. Если в парной слишком горячо, действуйте осторожнее. Сделайте паузу, поднимите веники вверх, а затем опустите их, но уже на плечи, туловище и снова пройдите по ногам. Опахивайтесь, пока не заметите на своем теле капелек пота. Это означает, что тело основательно прогрелось и можно переходить к основному массажу.

Пройдитесь вениками по спине, затем снова по всему телу. Повторите 5–6 раз, с каждым разом действуя энергичнее. Но не забывайте, веники не должны причинять боли. Далее начните слегка стегать по спине, задерживаясь в области поясницы, бедер, ягодиц, живота, ног. Повторите 5–6 раз, с каждым разом ударяя веником более интенсивно. По проблемным зонам наносите от 6 до 9 ударов.

Немного передохните, посидите на полке. Затем переходите к так называемым припаркам. Раскрутите веник над головой так, чтобы он основательно прогрелся. Затем опустите его на проблемную зону, а сверху прихлопните и прижмите вторым веником. Делайте это легко, чтобы процедура доставляла вам удовольствие.

Одной рукой придержите веник за рукоять, а вторую держите на листе и слегка прижимайте к телу. Так ведите веник вдоль всего тела. Снова разотритесь им, но более нежно.

Когда будете «работать» с передней частью тела, не забудьте, что нагрузка на нее должна быть меньшей. Полезно положить в область сердца мочалку, смоченную в холодной воде, чтобы избежать сердечного приступа.

Что касается жировых отложений на таких нежных участках тела, как шея и лицо, борьбу с ними ведите щадящими методами. Во время отдыха осторожно похлопайте веником по проблемной зоне, затем разотрите ее горячей листвою. При подобном массаже прикладывайте ко лбу мочалку или тряпочку, смоченную в холодной воде.

После самомассажа не следует сразу же покидать парную. Очень важен постепенный переход из одного помещения в другое. Если вы новичок в бане, одного сеанса самомассажа за посещение вам вполне достаточно. Однако, если ваш организм привычен к подобным нагрузкам, повторите его еще раз,

перед тем как отправиться домой.

Средства для массажа

Хороший массаж невозможно представить себе без специальных средств, усиливающих эффект подобных тренировок. Можно использовать для этих целей хорошо известный шариковый тренажер либо приобрести дорогой электрический. В любом случае целью подобного тренажера является устранение застоя в тканях и улучшение циркуляции крови в организме, что само по себе ведет к расщеплению подкожного жира, а следовательно, к стройной фигуре.

Доступные самодельные средства, о которых и пойдет речь в этой главе, ничуть не хуже покупных. К тому же, сделав тренажер своими руками, вы будете вполне уверены в его эффективности и соответствующей реакции тела на него.

Первое требование, касающееся абсолютно всех средств для массажа, — они не должны причинять неудобств и боли во время сеанса. Ведь массаж направлен не только на исцеление тела, но и на получение приятных ощущений. Без них бесполезна даже самая детально разработанная тренировка.

Второе требование: вне зависимости от затрат ваш массажер должен быть эффективен. Как известно, люди различаются не только чертами лица, но и особенностями фигуры. То, что подходит вашей подруге, может не подойти вам. Наилучшим выходом было бы перепробовать все известные массажеры, чтобы найти наиболее подходящий для вашей комплекции, возраста и состояния здоровья. Но, к сожалению, это невозможно. Поэтому мы предлагаем вам ряд самодельных массажеров, простых в исполнении, но проверенных на опыте.

Итак, шариковый тренажер можно заменить полотенцем, связанным своими руками. Вяжут его из грубой шерсти или синтетического волокна длиной от полуметра до метра. На узких краях полотенца делают для удобства специальные ручки, за которые вы будете держать массажер. Работать им очень легко, а приносят подобные занятия ощутимую пользу.

Сеанс самомассажа с подобным полотенцем замечательно разогревает тело, практически не причиняя болезненных ощущений. Используют его, как и шариковый, для массажа всего тела. Особенно удобен он при самомассаже в сауне, замечательно подойдет, если захотите разогреться после ванны. Использовать полотенце может любая женщина вне зависимости от возраста и телосложения. Сеанс массажа с помощью такого полотенца должен длиться не меньше 7—10 мин.

Свяжите себе одну или пару специальных массажных варежек из того же материала. Массаж варежками спиралевидными и круговыми движениями по всему телу весьма полезен. Но не давите на кожу слишком сильно, особенно если вы только начали заниматься самомассажем.

Уже после нескольких сеансов вы заметите, что кожа стала более эластичной и гладкой. Подобного рода процедуры способствуют скорейшему расщеплению жировых клеток. Массажное полотенце и варежки можно использовать как сухими для ежедневного массажа, так и влажными — в сауне, бане или бассейне. Противопоказаний по их использованию нет.

Шариковый тренажер можно заменить простой пеньковой веревкой длиной около метра. По всей длине веревки завяжите узлы на расстоянии 3—5 см друг от друга. Их можно сделать двойными, но в этом случае расстояние между ними увеличивается до 5—7 см. Желательно использовать одновременно 4—6 таких веревок.

Свяжите их вместе тугим узлом на обоих концах. Расстояние между узлами и размеры самих узлов на всех веревках должны быть одинаковыми. Массаж производится в течение 5—10 мин.

Этот простой массажер улучшает кровоснабжение. Применяют его для массажа всего тела. Лучше

всего использовать его во время утренней гимнастики. Особенно подойдет он для занятий тем женщинам, которые только начали курс похудения, чье тело еще не привыкло к подобным упражнениям. Возраст и телосложение роли не играют.

В роли массажной щетки вполне можно использовать обычную щетку для волос с закругленными концами зубчиков. Ею рекомендуется массажировать внешнюю сторону бедер, поясницы и ягодиц. Массаж осуществляется небольшими круговыми движениями, сильно надавливать на кожу не надо. Применять щетку для массажа плеч, шеи и внутренней части бедра не рекомендуется. Эти области слишком чувствительны.

Можно массажировать проблемную зону одновременно двумя щетками (осторожными круговыми движениями навстречу друг другу). Но данное упражнение рекомендуется людям, занимающимся самомассажем уже достаточно длительное время и изучившим особенности своего тела. Противопоказан подобный массаж при очень чувствительной коже.

В роли массажера подойдет и скалка, которая найдется в доме любой хозяйки. Положите две скалки на не застеленный ковром пол параллельно друг другу, лягте на них спиной и медленно «катайтесь» вверх-вниз, постепенно увеличивая темп движений. Как только почувствуете усталость, остановитесь и перевернитесь на живот. Упражнение очень хорошо разогревает тело и способствует расщеплению подкожного жира.

Затем возьмите скалку в руки и продолжайте массаж по принципу массажа с валиками. Водите ею по всему телу, задерживаясь на проблемных зонах. Такой способ достаточно эффективен и максимально разогревает тело. Но если вы не привыкли к подобным упражнениям, намотайте на скалку полотенце или другую материю. Это уменьшит болевые ощущения и увеличит степень воздействия тренажера на тело. В этом случае самомассаж идет в более медленном темпе, но с сильным надавливанием на область проблемных зон. Массаж скалкой по своему результату адекватен электрическому массажеру.

Электрический массажер, работающий по принципу скользящих волн, можно заменить двумя деревянными пестиками для пюре. В обе руки возьмите по пестику, крепко держа их за ручки, и начинайте перемещать их по телу, как это описано в примере со скалкой. При этом перемещайте их навстречу друг другу, слегка приподнимая кожу и волнообразно сдвигая ее. Таким образом массируйте каждую проблемную зону по 4–5 мин. В отличие от массажа скалкой этот способ применим даже для воздействия на самые чувствительные участки тела (шею и внутреннюю часть бедер).

Массажные валики для проблемных зон с их системой узелков, роликов и шарниров тоже несложно заменить. Вам потребуется: 10–15 пустых катушек от ниток, тонкий брусок длиной около метра, проволока. Катушки насаживаются на брусок, и закрепляется вся конструкция намотанной с обоих концов тонкой проволокой. Вместо бруска можно взять толстую гнущуюся проволоку или пеньковую веревку.

Такое самодельное приспособление подойдет для каждодневного массажа (длительностью 4–5 мин) во время утренней гимнастики, для длительного курса похудения. А его воздействие благоприятно отразится на фигуре любой женщины.

Электрический вакуумный массажер работает по принципу всасывающего конуса, который медленно перемещается по поверхности тела и ритмично приподнимает кожу. Такой массажер заменяется обыкновенными медицинскими банками. Расскажем об этом подробнее.

Баночный массаж (вакуум-терапия) является одним из видов рефлекторного влияния на отложения подкожного жира. Принцип заключается в том, что к зоне воздействия приливает кровь и раздражаются периферические рецепторы кожи. Такая мощная «отвлекающая» терапия улучшает кровообращение в проблемной зоне, способствуя понижению веса.

Зону воздействия смазывают растительным или косметическим маслом, вазелином. В медицинскую банку (можно использовать банку из-под майонеза) внутрь вводят на 1–2 см стержень с зажженной ватой, смоченной эфиром или спиртом. Воздух в банке мгновенно «выгорает», и банку быстро прикладывают к нужному участку тела. Затем присосавшейся банкой делают плавные, скользящие, массирующие движения вверх и вниз по проблемной зоне. Длительность каждой процедуры составляет 5–7 мин (до появления равномерной, стойкой гиперемии).

Слишком длительный баночный массаж может привести к появлению на теле болезненных синяков, чего допускать ни в коем случае нельзя. Следы от него должны быть ровного ярко-розового цвета, не вызывающими болезненных ощущений. Если во время самомассажа вы чувствуете боль, немедленно прекратите его, смажьте кожу косметическим маслом или вазелином.

Этот тип массажа не рекомендуется женщинам с сердечными заболеваниями и обладательницам очень чувствительной кожи. Противопоказаниями являются некоторые заболевания кожи (дерматиты, экзема, псориаз), злокачественные опухоли. Баночный массаж противопоказан в местах образования целлюлита, в зоне больших пигментных и родимых пятен, в области шеи и на руках.

Необходимо добавить, что не стоит начинать комплекс упражнений для похудения именно с баночного массажа. Можно использовать его только через 2–3 недели регулярных занятий самомассажем и гимнастикой, чтобы ваше тело было уже подготовлено к подобного рода воздействиям. К такому массажу обращайтесь в комплексе с другими мероприятиями и не чаще 2-х раз в месяц.

Ванны для красоты и здоровья

Ванны с различными ароматическими и лечебными добавками являются прекрасным средством, они могут освежать, закалять, укреплять, расслаблять, делать тело красивее. Целебные растительные ванны – источник здоровья и красоты, великолепное средство повышения защитных свойств организма, а также прекрасное подспорье по борьбе с лишним весом. Их по праву называют «домашним курортом». Удобно, дешево, эффективно. По древнегреческой легенде, наставником бога медицины Асклепия был кентавр Хирон, который умел распознавать полезные для излечения болезней цветы и травы, заставляя дышать их ароматами. Греки боготворили цветы и травы, считали их символами радости, счастья и здоровья. В последнее время интерес к косметическим средствам, содержащим экстракты различных растений, постоянно растет. На практике доказано, что для организма нет ничего лучше, чем полезные вещества, содержащиеся в растениях. При правильном применении они оказывают благоприятное воздействие на кожу тела, прекрасно расслабляют мышцы или, наоборот, повышают тонус. Горячая вода способствует расширению пор кожи, а различные растительные добавки благодаря этому лучше проникают в поверхностные слои кожи, делая ее более упругой. Кроме того, такие ванны помогают улучшению процесса потоотделения, что позволяет выводить из организма излишки жиров и тканевой жидкости. Добавки сами по себе содействуют повышению упругости кожи, тогда как обыкновенная горячая вода постепенно привела бы к пересушиванию кожи, от которого она некрасиво выглядит и которое вызывает неприятное ощущение стягивания. Известно, что некоторые используемые для ванн травы обладают биостимулирующим действием.

Как готовить и принимать ванны

В домашней обстановке отвары лекарственных трав готовятся следующим образом: 1 кг свежих мелко нарезанных растений залить 3–4 л холодной воды и оставить на 5–10 мин, затем прокипятить на огне 5 мин, настоять 10 мин и процедить. Или: 250 г сухих растений заварить и настаивать под крышкой 30 мин. Процеженный отвар добавляется к воде, которая используется для ванны. Травы для ванны можно приобрести в аптеке, но лучше всего заготовить самостоятельно во время прогулки по лесу и по полю. Для сбора пригодны грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь части лекарственных растений: вся наземная часть ромашки аптечной, валерианы, крапивы, пустырника и многих других трав. Для приготовления настоев для ванн можно употреблять ветви, молодые стволы, кору и корни облепихи, ивы, калины, малины, смородины, пустырника и многих других растений.

Целебные травяные ванны – это замечательный источник здоровья и красоты, великолепное средство повышения защитных сил организма, и было бы преступлением не воспользоваться шансом доставить удовольствие себе и своему организму. Ванны с отваром из лекарственных трав рекомендуется принимать 1 раз в неделю через 2 ч после ужина, за 1–1½ ч до сна. Температура воды должна быть 36–37 °С, продолжительность ванны – 20–30 мин. Голова и область сердца должны быть над водой. Перед приемом ванны тело следует хорошо вымыть водой с мылом, чтобы снять защитную кислотно-жировую пленку с поверхности кожи и облегчить проникновение в организм лекарственных веществ. После ванны тело не следует ополаскивать чистой водой.

Ванны из липового цвета усиливают потоотделение. Действуют успокаивающе на нервную систему и рекомендуются при бессоннице.

Розмарин и полынь улучшают кровообращение, оказывают освежающее и тонизирующее действие на нервных и легко устающих людей, являются хорошим средством при морщинистой коже.



Ромашка и хмель обладают противовоспалительным действием, улучшают эпителизацию кожи, ванны с их использованием являются необходимыми при воспалении, сухой и потрескавшейся коже.

Шалфей и дубовая кора суживают поры и используются при жирной коже и чрезмерной потливости.

Солевая ванна. Температура воды 20–30 °С. На 3/4 воды в ванне возьмите 250–500 г поваренной соли. Если вам удастся достать такое же количество морской соли – это просто замечательно. Такая ванная отлично бодрит и улучшает самочувствие.

Хвойная ванна. Температура воды 30–35 °С. На ванну возьмите 1/2 часть хвойного экстракта. Такая ванна не только отличается приятным ароматом, но и успокаивающе действует на нервную систему.

Пенная ванна. Температура воды 35 °С. Необходимое количество пены, которое нужно добавить для получения желаемого результата, указано на упаковке. Такая ванна, согласно утверждению ее создателей, способствует похудению.

Глицериновая ванна. Температура воды 30–35 °С. Наполнив ванну водой наполовину, влейте 1/4 л глицерина. Это очень полезная ванна для тех, у кого сухая и шелушащаяся кожа. Она также рекомендуется при перегреве на солнце или неумелом использовании кварцевой лампы. Если кожа у вас шелушится только на лице, влейте 1–2 ст. л. глицерина в тазик с холодной кипяченой водой и долго споласкивайте лицо, после чего дайте ему высохнуть, не вытирая.

Ванна из пшеничных отрубей. Температура 28–30 °С. В мешочек из марли всыпьте 2 ст. л. пшеничных отрубей и повесьте над ванной под краном так, чтобы вода протекала через отруби. После принятия ванны не вытирайте кожу, а дайте ей высохнуть самой. Такая ванна смягчает кожу.

Ванна из отвара татарника. Температура воды около 20 °С. Заварите 250 г татарника, процедите и

влейте отвар в ванну, если желаете, чтобы ваша кожа стала упругой. Особенно эффективна такая ванна после диеты.

Ванна из смешанных трав. Температура воды 35 °С. Требуется 250 г трав на полную ванну. Смесь должна состоять из ромашки, шалфея, лаванды, розмарина, тысячелистника, липового цвета, мяты, арники, укропа, цветка терновника. Приготовьте отвар. 30 мин настаивайте его под крышкой, затем влейте в ванну.

Ванны красоты для женщин. Для таких ванн вам потребуется небольшой запас всего лишь несколько видов растений: ромашки, хвоща, крапивы, спорыша, череды и шалфея. Настои из этих трав имеют золотисто-оранжевый цвет и обладают приятным запахом. Они очистят кожу, придадут ей эластичность, упругость и устранят неприятный запах, а кроме того, снимут раздражение, успокаивающе воздействуют на организм, улучшат обмен веществ. При желании можете домашнюю ванну превратить в салон красоты. Для этого вам понадобятся лишь соответствующие добавки для душа и ванны. Если вам нравятся пенистые моющие средства, выберите для себя классическое средство для ванны – и смело можете отказываться от мыла, потому что некоторые составы обладают очищающими и увлажняющими свойствами, а ванны с добавлением специальных масел питают кожу уже во время водной процедуры, и после них вам не потребуется наносить на нее крем.

Ароматические ванны с добавлением экстрактов апельсина или жасмина успокаивающе действуют на организм, добавки тимьяна или розмарина, наоборот, способны взбодрить и подарить вам новые жизненные силы. Если вы неважно себя чувствуете, устали и плохо выглядите, то нет ничего лучше, чем принять ароматизированную ванну и подкрепиться апельсинами. Съешьте три апельсина, а кожуру подсушите, измельчите, залейте оливковым маслом и дайте настояться несколько часов, а потом вылейте эту смесь в ванну. Уже через несколько минут после погружения в ароматную воду вы почувствуете прилив сил и энергии, а ваша кожа станет мягкой и шелковистой.

Замечательно действует на кожу и зеленый чай. Заварите 8 полных ст. л. чая 1 л кипятка, процедите, вылейте в воду для купания. После пребывания в такой воде 15–20 мин ваша кожа заметно посвежеет.

Если не любите ванны, а предпочитаете душ, вам лучше использовать мятный, апельсиновый или лимонный гель. Во время усталости принимайте душ с маслом мелиссы, оказывающим релаксирующее действие. Для сухой кожи рекомендуются новые кремы для душа на основе масел с высоким содержанием жира.

В любом случае, независимо от того, что вы предпочитаете – полежать ванной или принять душ, не стоит забывать об ароматических средствах для тела (пенках, гелях для душа и т. д.). Они славятся своим приятным запахом и мягким воздействием на кожу тела, а также своими расслабляющими или тонизирующими свойствами.

О пользе здорового образа жизни

Самое дорогое у человека – здоровье, его нельзя сравнить ни с каким богатством. Важно, чтобы человек сам заботился о собственном здоровье, о здоровье своей семьи и других членов общества. Очень часто по разным причинам люди не заботятся об организации своего труда и отдыха, не соблюдают основных правил питания и личной гигиены, не придают должного значения двигательной активности и не выполняют других условий сохранения здоровья.

В интересах сохранения здоровья никогда не поздно улучшить свой образ жизни за счет более правильного чередования труда с отдыхом, повышения двигательной активности, более разнообразного и регулярного питания, упорядочения режима сна, достаточного пребывания на свежем воздухе, укрепления сил организма средствами закаливания и других составляющих правильного образа жизни (без наркомании, алкоголизма и курения). Это, несомненно, поможет восстановить утраченное здоровье, укрепить силы организма, поддержать его жизнеспособность на нормальном уровне. Систематическое соблюдение гигиенического режима позволит прожить полноценную жизнь. Разумный образ жизни – верный путь к прочному здоровью.

Глава 7

Голодаем и чистимся

Очищение организма

Духовное очищение

На эту тему написано большое количество литературы, в которой читателям рекомендуют те или иные способы очищения. Мы хотим задержать ваше внимание на том, что застой бывает не только в физическом теле, но и в наших мыслях и чувствах. Наверное, вы не раз ловили себя на мысли, что все время прокручиваете в голове малоприятный разговор с соседкой или переживаете из-за крупного разговора с начальством. Все это осталось в прошлом, но вы упорно к этому возвращаетесь и еще раз переживаете неприятные моменты, что говорит о застое в мыслях и чувствах.

Если вы занимаетесь очищением тела и не уделяете внимания мыслям и чувствам, вряд ли будете ощущать себя здоровым и полноценным человеком. Для полного очищения необходимо сочетать физическое очищение организма с очищением духовным.

Ученые и исследователи все больше склоняются к заключению, что от мыслей, чувств, эмоций зависит наше физическое состояние. Застой в мышлении порождает не только внутренние комплексы, но и пагубно отражается на здоровье. Нашему духовному телу тоже нужны отдых и очищение. Нагрузка, которую мы испытываем на работе, дома, в общении с другими людьми, не дает нам возможности вовремя остановиться и уделить себе больше времени.

Предлагаем ответить на вопросы теста, который поможет определить, нуждается ли ваша нервная система в духовном очищении.

Тест: «Испытываете ли вы психологическую нагрузку?»

Ответьте на вопросы о своем самочувствии, подтвердив или опровергнув наличие симптомов. «Да» или «нет».

1. Чувствуете ли вы усталость?
2. Вам трудно уснуть.
3. Ночью вы просыпаетесь несколько раз.
4. Постоянно чувствуете физическую слабость.
5. Вы уверены, что вас постоянно преследуют неудачи.
6. Вас раздражают любые мелочи.
7. У вас постоянно плохое настроение.
8. Вы не испытываете удовольствия от секса.
9. Даже после сна вы чувствуете себя усталым.
10. Каждое утро вы просыпаетесь с мыслью о том, что вы устали от жизни.

11. Вы не хотите ни с кем общаться и мечтаете только о том, чтобы вас оставили в покое.

Если вы ответили «да» не больше пяти раз, ваше эмоциональное состояние можно считать удовлетворительным. Ваши мысли не поглощены «негативом», и поэтому здоровью в ближайшее время ничего не угрожает. И все же вам необходимо периодически заниматься психологической разгрузкой.

Если вы ответили «да» больше семи раз, нужно научиться переключать себя на положительные эмоции, ваше физическое здоровье зависит от мыслей, чувств и переживаний. Негативные мысли и эмоции могут привести вас к физическим недугам.

Если вы ответили «да» более девяти раз, это означает, что вам нужно срочно менять свой образ жизни и перестать беспокоиться о своих проблемах. Вы недовольны собой настолько, что негативная информация действует разрушающе не только на нервную систему, но и на весь организм. Если вы срочно не измените отношения к жизни и не начнете заниматься психологической разгрузкой, то избыточный вес, давление, слабость станут вашими постоянными спутниками.

Несколько упражнений для желающих снять мысленный застой

Повернитесь на восток и сядьте на пол на колени, скрестив пальцы ног, руки положите на бедра, ладонями вверх, левая на правой, кончики больших пальцев соприкасаются. Медленно вытяните сложенные руки вперед, затем разведите их и сделайте сильный и резкий хлопок. Повторите этот хлопок два раза. Затем медленно и плавно верните руки в исходную позицию.

Цель этого упражнения – снятие застойных мыслей и освобождение духовных каналов. Повторяйте упражнение каждое утро, желательно на восходе солнца, и вы сможете добиться отличных результатов.

Повернитесь лицом к восходящему солнцу. Сядьте на пол на колени. Руки положите на бедра. Закройте глаза, затем глубоко вдохните и сделайте долгий и медленный выдох. Дышите так в течение 5 мин. Расслабьтесь, держите свой позвоночник прямым. Представьте себе, что вы устойчиво сидите на земле, и она помогает вам сохранять равновесие и стабильность.

Цель этого упражнения – единение духовных и физических начал, гармония и равновесие всего организма.

Чередуйте эти два упражнения, и вы сможете добиться превосходных результатов.

Одними из самых эффективных средств духовного очищения считаются молитва и причастие. Исповедь помогает избавиться от накопившихся отрицательных переживаний и шлаков. Причастие даст вам возможность очистить свои духовные каналы для поступления чистой энергии, которая поможет обрести духовное и физическое совершенство.

Здоровое тело и здоровый дух позволят обрести гармонию и восстановят ваши силы.

Существуют определенные дни поста, когда человек должен не только молиться, но и не употреблять животную пищу. В этот момент идет духовное и физическое очищение.

Время от времени нашему организму обязательно требуется чистка.

Как очистить свой организм?

Кишечник

Прежде всего необходимо заняться очисткой своего кишечника. Тем, кто верит в спасительную силу слабительных средств, хочу напомнить, что увлечение этими препаратами может привести к истощению слизистой кишечника и прочим неприятностям. Не стоит также излишне увлекаться очистительными клизмами.

Если вы хотите наладить работу кишечника, не прибегая к сложным препаратам, можно перетереть ягоды шиповника, поддержать их на пару и утром натощак съесть небольшую горсть ягод. Это поможет очистить кишечник, не прибегая к клизмам и слабительным.

Чистка кишечника поможет избавиться от шлаков, которые хранились там долгий срок и отравляли ваш организм.

Современные исследования показали, что наши внутренние органы активно реагируют на цвет. Для органов пищеварения, почек, легких существуют определенные цвета, которые оказывают благоприятное действие на эти органы.

Итак, если вы хотите попробовать на себе эту методику и очистить свой кишечник таким новым и доступным способом, мы можем предложить вам следующее.

Для очищения кишечника вам необходимо каждый день несколько минут проводить перед лампой с желтым абажуром. По мнению ученых, этот цвет благотворно влияет на работу кишечника и способствует его очищению. Каждое утро и вечер в течение 5 мин постоит под желтым светом. Эту процедуру необходимо повторять в течение недели два раза в день. На это время необходимо отказаться от продуктов, содержащих животный жир, консервантов, копченостей.

В этот период нужно выпивать не менее двух литров жидкости в день. Можно использовать простую воду или соки желтого цвета – апельсиновый, грушевый и т. д. Кроме того, рекомендуется употреблять фрукты или овощи желтого цвета. Это могут быть дыня, лимон, груша, яблоки, желтые сливы или сырая кукуруза.

Можно провести чистку кишечника с помощью натуральных соков. Сырой шпинатный сок очистит не только кишечник, но и весь пищеварительный тракт.

Сок шпината можно заменить капустным соком. На кишечник он действует как идеальное очистительное средство, особенно при ожирении.

Мы уже упоминали о том, что не рекомендуем своим пациентам часто использовать очистительные клизмы. Их применение допустимо в первые дни перед началом очищения. Кислая клизма готовится следующим образом: один стакан кипяченой воды комнатной температуры и сок лимона. Лимон можно заменить 6 %-м яблочным уксусом.

Для очищения кишечника вы можете использовать также один из методов, который практиковали йоги.

Теплую подсоленную воду выпейте утром натощак. Затем медленно начинайте наклоняться сначала вправо, а потом влево. Это упражнение нужно повторять не менее 5 мин.

Снова выпиваете стакан теплой подсоленной воды и выполняете следующее упражнение.

Туловищем делайте медленные вращательные движения в течение 1 мин.

Опять выпиваете стакан теплой подсоленной воды и вновь выполняете упражнения.

Сядьте на пол и закиньте ногу на ногу, затем начинайте медленно наклоняться вперед. Когда вы сможете рукой дотронуться до пальцев ног, сделайте глубокий вдох и медленно вернитесь в исходное положение. Это упражнение выполните не менее 5 раз. Еще раз выпейте стакан теплой подсоленной воды и приступайте к следующему упражнению.

Поставьте ноги на ширину плеч. Затем медленно наклоняйтесь вниз, так чтобы достать ладонью до пола. Повторите упражнение четыре раза.

Внимание: людям с тяжелым поражением пищеварительной системы противопоказано подобное очищение кишечника. Воздержаться от него также необходимо тем, кто болен острым колитом, аппендицитом или страдает расстройством желудка.

Печень

После того как вы наладите работу кишечника, необходимо заняться очисткой печени.

Для этой процедуры потребуется 200 г оливкового масла и 200 г лимонного сока, выжатого из свежих лимонов. Лечение займет у вас три дня. Вечером сделайте очистительную клизму. Утром следующего дня начинайте пить свежий яблочный сок. На второй день с утра опять сделайте себе очистительную клизму и снова в меню дня включите только свежий яблочный сок. На третий день опять с утра сделайте клизму и до восемнадцати часов пейте яблочный сок.

В восемнадцать часов ложитесь на правый бок, на теплую электрическую грелку. Каждые 15 мин принимайте по 3 ст. л. оливкового масла и запивайте его лимонным соком. Продолжайте эту процедуру до тех пор, пока не выпьете все масло и сок.

В скором времени из вас начнут выходить различные камешки окаменевшей желчи и хлопья, слизь. Подобную чистку нужно проводить раз в квартал, впоследствии можете делать ее раз в год, в зависимости от своего самочувствия.

Для очищения и нормализации работы печени вам понадобится оранжевый или красный свет. Светолечение должно проходить под оранжевым или красным абажуром. Свет обязательно должен попадать на область печени. Ни в коем случае нельзя подходить к абажуру так, чтобы чувствовать тепло. В течение 5 мин постоит под абажуром, этого будет вполне достаточно. Всю неделю питайтесь овощами оранжевого или красного цвета, например тыквой, морковью, свеклой и т. д. Очень полезны свежавыжатые соки из этих овощей. Пейте побольше жидкости, избегайте жареных и копченых блюд. Употребляйте в пищу только отварное постное мясо, исключите из рациона молочные продукты.

Для очищения печени с помощью натуральных соков вам понадобится свежий сок шпината. Хорошо приготовленный сок шпината при ежедневном употреблении по 400 г избавит вашу печень от шлаков и токсинов.

Очищающим эффектом обладает также соединение сока одуванчика с соком репы, которое способствует выведению желчи и шлаков.

Почки

Есть самый простой и доступный способ очищения почек – спелый арбуз и кусок черного хлеба. Эту чистку нужно проводить в арбузный сезон.

Наберите теплую ванну и сядьте в нее так, чтобы вода доходила до пояса. Перед этим необходимо посидеть на арбузной диете хотя бы один день. Можете есть арбуз с черным хлебом. Чисткой почек нужно заниматься с двенадцати часов ночи до часа. Сидя в ванной, начинайте есть арбуз с черным хлебом. Это поможет вывести вместе с мочой песок и камни.

Существует еще один способ очистки, который вы можете провести в любое время года.

Соберите душицу, шалфей, мелиссу, спорыш, зверобой, по 30 г каждой травы. Размельчите траву, заварите как чай и пейте вместе с медом в течение недели. На седьмой день за час до еды приготовьте стакан этого настоя и добавьте в него пять капель пихтового масла. Этот настой нужно принимать за час до еды в течение трех дней.

Почки выполняют в организме очистительную функцию и выводят из нашего организма массу шлаков, слизи и токсических ядов. При светолечении нужно использовать зеленый свет. Каждое утро и вечер не менее 6 мин нужно проводить под зеленым светом. В свой рацион необходимо включить обильное питье, фрукты и овощи зеленого цвета: листья салата, зеленый горошек, авокадо, свежие огурцы, яблоки. Исключите из своего рациона острые, соленые и консервированные блюда.

Очищение почек можно провести с помощью сока хрена с добавлением лимонного. Применение этого сока поможет вам вывести из организма слизь и шлаки.

После того как вы очистите почки соком хрена и лимона, в течение недели пейте свежий сок редиса. Он очистит органы от остатков слизи и восстановит слизистые оболочки.

Эффективным средством очищения почек считается специальный почечный чай, который вы можете приготовить сами.

Для этого потребуется: зверобоя – 2 ст. л., ромашки аптечной – 2 ст. л., лаванды колосовой – 3 ст. л., почек сирени – 2 ст. л. Этот сбор заливают 1/2 л кипящей воды и затем используют как заварку. Чай следует пить три раза в день, при необходимости добавляя мед. На время лечения исключите из своего рациона жирное мясо, острые приправы, пряности, консерванты.

Суставы

Следующим этапом очищения вашего организма должна стать очистка суставов от солей. Самым простым и достаточно эффективным способом очистки суставов является лавровый лист.

На 200 г воды нужно 10 г лаврового листа. Прокипятите в течение 5 мин, а затем 3 ч настаивайте в теплом месте. Настой необходимо пить в течение дня мелкими глотками. Питье употребляйте три дня, каждый день заваривая свежее. Во время очищения желательно щадящее питание и никаких нервных перегрузок. Через неделю обязательно повторите процедуру очищения. Такую чистку желательно делать два раза в год, и вы сразу же почувствуете легкость в суставах и их подвижность. Чистку суставов необходимо проводить только после очистки печени.

По нашим наблюдениям, полные люди гораздо тяжелее переносят голодание или очищение органов. Это вызвано тем, что у них организм сильно зашлакован.

Для очищения суставов можете использовать сок посевного пастернака. Этот сок хорошо сочетается с соком хрена.

Не забывайте о том, что во время очищения соками вы должны исключить из своего рациона жирные, острые и молочные блюда. Отварные и тушеные овощи, черствый хлеб и немного фруктов – таким должен быть ваш рацион.

Очищение суставов может также проходить с помощью синего или фиолетового цвета. Для этого вам потребуется синий абжур. Два раза в день в течение 3 мин постоит под синим абжуром. Мысленно представляйте, как этот свет согревает ваши суставы. Благодаря мысленному воздействию и световому облучению суставы станут более подвижными, и все неприятные ощущения постепенно исчезнут.

На время лечения рекомендуем употреблять в пищу баклажаны. Они способствуют выведению солей из суставов.

Сосуды

Очистить сосуды вы сможете с помощью простого и доступного средства. Для этого вам нужно взять 200 г хрена, вымыть его в воде, высушить, натереть на крупной терке, залить 2 л горячей воды и кипятить в течение 20 мин. Полученный отвар процедите. Пейте по стакану отвара 3 раза в день в течение недели. Исключите из своего рациона жирное, острое и копченое.

Сок одуванчика с соком сельдерея и лимона очень хорошо очищает сосуды.

Необходимо помнить о том, что очищение организма не поможет вам в дальнейшем сохранить свою форму, если вы не будете уделять внимания своему питанию и содержанию в продуктах достаточного количества витаминов.

Было интересно наблюдать, как пациентка, весившая 130 кг, занималась очищением организма по моей методике. Сначала она не могла проголодать даже полдня, ей становилось очень плохо. Тошнота, головная боль, слабость преследовали ее, и она постоянно испытывала желание присесть и не двигаться. Но в скором времени она уже могла голодать сутки, а через полгода выдерживала 36-часовое голодание и чувствовала себя хорошо. За год она потеряла около 40 кг веса и потом уже больше не поправлялась, так как раз в неделю обязательно голодала и регулярно занималась очищением и оздоровительной гимнастикой.

Тем, кто пытается перейти на раздельное питание, советуем помнить о пользе витаминов. Конечно, можно использовать «чистые» витамины в виде таблеток, но они малоэффективны, в драже и в капсулах плохо усваиваются организмом. Если нет свежей зелени, то можно воспользоваться проросшими ростками пшеничных, ржаных, кукурузных зерен. В древности воины-славяне брали с собой в поход проросшие ростки злаков. Это считалось очень целебным и полезным средством.

Вы можете приготовить эти ростки в домашних условиях и добавлять их себе в пищу.

Приготовить их можно следующим образом: разложить вымытые зерна между двумя слоями мокрой хлопчатобумажной ткани, которая должна быть все время влажной. Ростки появятся через день-два. Можете есть их перед завтраком по 1 ст. л. Можно подсушить проросшие зерна и смолоть в кофемолке. Получившуюся муку добавляйте в различные блюда по чайной ложке.

Если вы хотите всегда быть в отличной форме, вам необходимо придерживаться сбалансированного витаминного питания. По наблюдениям, излишней полнотой и аппетитом страдают именно те люди, питание которых не содержит достаточного для нормального функционирования организма количества витаминов. Организм не может набрать нужного количества микроэлементов и этим стимулирует излишний аппетит.

Для информации: только в одном красном перце содержится большое количество витамина С, бетакаротина, минеральных солей, сахара. Если вы включите в свой обед перец – это значит, что вы получите три ежедневные дозы аскорбиновой кислоты, которая, как считают диетологи, поможет усилить в организме процесс «сжигания» или поглощения жировых излишков.

100 г клубники обеспечат вам дневную норму витамина С.

В ваше меню должен входить и твердый сыр. По мнению специалистов, он насыщен кальцием и фосфором.

Употребление винограда каждый день поможет вам вывести из организма ядовитые и токсические вещества.

В белокочанной капусте содержится большое количество необходимых веществ, которые помогут наладить работу желудка.

Если вы хотите сохранить хорошее здоровье и отличную форму на долгие годы, обязательно следите за тем, чтобы в организм поступало достаточное количество витаминов.

В старину воинам, которые набирали излишний вес, лекари назначали сельдерей. Считалось, что достаточно каждый день употреблять несколько листьев сельдерея, чтобы сохранить свою фигуру стройной, а организм молодым и сильным. Тем, кто хочет сбросить вес, не прибегая к голоданию и длительному очищению, рекомендую попробовать съесть на завтрак салат из сельдерея и помидоров, заправленный оливковым маслом.

О способах очищения написано немало книг. Но, как уже говорилось, необходимо изучить все предлагаемые методики и подобрать ту, которая вам больше всего подходит.

Не все люди обладают таким запасом терпения, чтобы методично, день за днем выполнять рекомендации диетологов. Поэтому для начинающих могу порекомендовать более доступный и простой способ очищения.

Потребуется свежий сок свеклы и огурца. 5 ст. л. свежего свекольного сока смешать с таким же количеством огуречного. Каждое утро в течение недели вместо завтрака выпивайте несколько ложек этой смеси. Сделайте недельный перерыв, а затем снова продолжайте лечение. Но в те дни, когда вы будете принимать сок, вам следует отказаться от жирной пищи, мороженого, сдобных изделий.

Подобное очищение соком, с недельным чередованием, поможет вам избавиться от шлаков и избытка жира. Эту методику необходимо сочетать со специальными упражнениями, которые помогут вам очистить внутренние духовные каналы (см. выше).

Очистительные ванны

Для тех, кто страдает от излишков жира на животе, могу порекомендовать одно домашнее средство, которое помогло многим моим пациентам. Заполните ванну теплой водой и добавьте в нее 5 ложек чайной соды. Сядьте в ванну по пояс и расслабьтесь. Подобную процедуру необходимо повторять каждый день в течение недели. Затем нужно сделать перерыв, после чего повторить недельный курс. Курс содовых ванн должен составлять не менее недели. Сода способствует рассасыванию жира на животе, поэтому при желании вы можете добиться неплохих результатов.

Особенно благотворно действуют на кожу и улучшают обмен веществ добавки с молочными продуктами или медом.

Добавка из сливок с ароматом жасмина:

сливки – 3 ст. л.;

масло жасмина – 5 капель;

лепестки роз – 3 ст. л.

Смешайте все компоненты и добавьте в воду перед купанием.

Целебная и тонизирующая ванна с ароматом шалфея поможет вам восстановить силы и вывести шлаки из организма. Для этого потребуется:

творог – 3 ст. л.;

масло шалфея – 4 капли;

масло ромашки – 3 капли;

мед – 1/2 ч. л.

Некоторым пациентам я рекомендую следующую добавку для ванны:

мед – 2 ст. л.;

эфирное масло ромашки – 4 капли;

эфирное масло фенхеля – 3 капли;

лимонный сок – 1 ст. л.

Как очистить свой организм с помощью натуральных продуктов и диет?

Есть еще один несложный способ очищения организма, для которого потребуется только свежая петрушка. В старину знахари советовали девушкам, которые хотели привлечь женихов своей красотой, пить отвар из листьев петрушки по одному стакану в день. Свежие листья заваривают кипятком и пьют этот отвар в теплом виде каждое утро натощак. Рекомендую это питье для мужчин, которые хотят сбросить лишний вес и повысить свою потенцию.

Для женщин рекомендую рецепт специальной очистительной диеты.

1-й день: завтрак – один грейпфрут, 1 яйцо.

Обед: винегрет без соли и без заправки, 1 грейпфрут, стакан апельсинового сока.

2-й день: завтрак тот же.

Обед: томаты, огурец, сельдерей.

3-й день: завтрак тот же.

Обед: творог, капуста, грейпфрут.

4-й день: завтрак тот же.

Обед: рыба, шпинат.

5-й день: завтрак тот же.

Обед: томат, огурец, сельдерей, рыба.

6-й день: завтрак тот же.

Обед: томат, капуста, морковь.

7-й день: завтрак тот же.

Обед: фруктовый салат, сок грейпфрута и апельсина.

Такая диета поможет избавиться от шлаков и очистить пищеварительную систему. Те, кто следовал моим рекомендациям, добивались хороших результатов. Если вы будете раз в месяц следовать этой очистительной диете, то приобретете хорошую физическую форму и бодрое настроение.

Для достижения максимального эффекта диету необходимо совмещать с физическими упражнениями в воде.

Существует еще один способ очищения организма, который лучше всего проводить летом. Это очищение виноградом. В течение недели ешьте только один виноград. Причем есть виноград можно в любом количестве. Но прежде чем вы надумаете начать очищение виноградом, необходимо наладить работу кишечника с помощью трехдневной утренней очистительной клизмы. Это одно из самых простых и доступных средств очищения организма от жировых излишков.

На Западе некоторые ученые считают, что самочувствие человека и его физическая форма напрямую зависят от группы крови. Оказывается, что при разных группах крови необходимо определенное питание. Именно оно поможет организму мобилизовать его резервы на восстановление системы саморегуляции.

Если у вас первая группа крови, старайтесь употреблять в пищу продукты, которые содержат

животный белок. Воздерживайтесь от переизбытка углеводов, в противном случае у вас могут появиться излишки жира. Растительная пища и отварное нежирное мясо – вот то, что вам нужно.

При второй группе крови старайтесь есть как можно больше фруктов, овощей, риса.

Те, у кого третья группа крови, нуждаются в кальции, который содержится в молочных продуктах.

Человек, у которого редкая, четвертая, группа крови, не должен увлекаться острыми приправами и стараться употреблять несоленую пищу.

Глава 8

Чтобы оставаться здоровой и красивой

Если вы и ваш организм здоровы, то остаться молодой и красивой несложно. Необходимо просто придерживаться некоторых правил. Основа любой красивой внешности — ухоженная и чистая кожа, крепкие нервы и спокойный сон. Вот несколько советов, которые помогут вам сохранить красоту на долгие годы.

Ванны

Ванна успокаивающая

Вымывшись под душем, наполните ванну теплой водой и всыпьте в нее 2 пригоршни соли. Погрузитесь в этот раствор на 15 мин. Достаточно принимать ее 1 раз в неделю.

Фруктовая ванна (1-й способ)

Ингредиенты: 6 лимонов, теплая вода.

Нарежьте лимоны ломтиками, не снимая кожицы. Поместите в стеклянную посуду и залейте теплой водой, закройте крышкой и оставьте на несколько часов. Перед тем как принимать ванну, отожмите сок через марлю и вылейте его в воду. Остатки мякоти и цедры положите в марлевый мешочек, повесьте на кран и погрузите в воду. Лимонный сок обладает расслабляющим и освежающим действием, он увлажняет кожу и отбеливает пигментные пятна.

Фруктовая ванна (2-й способ)

Ингредиенты: цедра 2-х апельсинов, 1/2 стакана оливкового масла.

Высушите апельсиновую цедру, растолките в порошок и залейте оливковым маслом. Закройте крышкой и оставьте на 30 мин. По прошествии этого времени процедите масло и вылейте в ванну. Она будет просто благоухать.

Ванна, которую принимала Клеопатра

Ингредиенты: *1 л молока, 1 чашка меда, 2 ст. л. оливкового масла (или миндального, или розового).*

Нагрейте молоко, не доводя до кипения. На водяной бане согрейте мед. Растворите мед в молоке, добавьте масло и вылейте смесь в воду для купания. После такой ванны кожа станет мягкой, нежной и гладкой.

Ванна, повышающая упругость кожи

Ингредиенты: 250 г татарника, 1 л воды.

Измельчите траву. Залейте кипятком и оставьте на 20–30 мин. Процедите. Вылейте настой в ванну. Особенно такая ванна рекомендуется тем, кто находится на диете.

Молочная ванна

Ингредиенты: *1 чашка сухого молока.* Налейте в ванну теплую воду и растворите в ней сухое молоко. После такой ванны кожа станет шелковистой и гладкой.

Медовая ванна

Ингредиенты: 600 мл кипятка, 100 г меда, 600 мл молока, 4 ст. л. соли.

Налейте половину кипятка в кастрюлю. Растворите мед в кипятке, добавьте в кастрюлю молоко и тщательно все размешайте. В остальной воде растворите соль и влейте в медово-молочную смесь. Встаньте в теплой ванне и вотрите полученную смесь в тело кругообразными движениями, подождите несколько минут. Затем вылейте остаток смеси в воду и лягте в ванну. А теперь можно на 15 мин полностью расслабиться и обо всем позабыть.

Ванна от «гусиной кожи» (1-й способ)

Ингредиенты: *1/2 кг картофельного крахмала, 1 ст. л. хвойного экстракта.*

Налейте в ванну теплой воды, растворите в ней крахмал и хвойный экстракт. Посидите в ванне 15 мин. Смажьте кожу кремом.

Ванна от «гусиной кожи» (2-й способ)

Ингредиенты: *1 стакан овсяной муки, 3 стакана воды, 1 ст. л. хвойного экстракта.*

Залейте муку водой, размешайте, сварите. Вылейте отвар в ванну и добавьте хвойный экстракт. Посидите в ванной 15 мин. Смажьте кожу кремом.

Освежающая ванна

Ингредиенты: *1 ч. л. можжевельника, 1 ч. л. мелиссы,*

1 ч. л. розмарина, 1 ч. л. тимьяна, 1 ч. л. мяты перечной,

2 стакана кипятка. Траву измельчите, залейте кипятком и оставьте примерно на 20–30 мин. Процедите. Вылейте настой в ванну.

Крапивная ванна для освежения кожи и лечения угрей

Ингредиенты: 200–300 г сушеной крапивы или 1 кг свежей крапивы, 2 л воды.

Залейте крапиву водой, поставьте на огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь и кипятите траву 5 мин под крышкой. Затем дайте отвару постоять 20 мин. Процедите и вылейте в ванну с горячей водой (38 °C). Посидите в ванне 15–20 мин. Еще такая ванна приносит облегчение при ревматических болях.

Ванна от прыщей и угрей на теле

Ингредиенты: 3 ст. л. травы зверобоя, 3 ст. л. лаванды, 3 ст. л. чабреца, 3 ст. л. ромашки, 1 л воды.

Траву перемешайте, залейте водой. Поставьте на огонь и доведите до кипения, кипятите 10 мин. Остудите. Вылейте в ванну.

Ванна из отрубей

Ингредиенты: *1/2 стакана мыльных хлопьев, 1 стакан пшеничных отрубей, 1 стакан ржаной муки.*

Смешайте мыльные хлопья с отрубями и мукой, поместите все в полотняный мешочек и опустите в ванну. Сразу появится обильная пена. Такая ванна прекрасно очищает, смягчает и питает кожу.

Ванна с чаем

Ингредиенты: 4 ст. л. черного чая, 1/4 л кипятка.

Залейте заварку кипятком, накройте и дайте настояться 10 мин. Процедите, вылейте в ванну. Посидите в ванне 15–20 мин. Такая ванна прекрасно тонизирует и придает коже оттенок легкого загара.

Ванна, придающая бодрость

Ингредиенты: *3 ст. л. хвойного экстракта и несколько капель эвкалиптового масла.*

Ванна с розами

Ингредиенты: *3 горсти лепестков роз, 2 стакана кипятка.*

Розовые лепестки залейте кипятком, через 5 мин вылейте все в ванну с уже набранной водой. Такая ванна расслабляет, успокаивает, кожа после нее становится нежной и шелковистой.

Ванна, восстанавливающая силы

Продолжительность 3 мин. Вода должна быть теплой с добавлением 2 ложек хвойного экстракта. Лежа в ванне, делать массаж ног твердой волосяной щеткой круговыми движениями от ступней кверху, а после того как встанете, массируйте остальную часть тела всегда в направлении к сердцу.

Руки

Особенности ухода за руками

По всем статистикам мужское мнение одинаково: им всем очень важны ухоженные руки у женщины. А если еще вспомнить, что руки сразу выдают ваш возраст, а пластических операций на них не делают, то сразу напрашивается вывод – надо за ними тщательнейшим образом ухаживать.

Для начала заведите дома резиновые перчатки для работы. Не надо говорить, что вы в них ничего не чувствуете или вам в них просто неудобно. Это все только отговорки. Если вы хотите иметь жесткие мозолистые руки с ломкими, больными ногтями, это, конечно, ваше дело. Но только подумайте, что наконец вы встречаете долгожданного принца на белом верблюде, он хочет поцеловать вам ручку и пригласить на бал и... Перспектива не радужная, не так ли? Между прочим, в 99 % больные ногти – это результат того, что женщины не надевают хозяйственные перчатки, вот так-то.

Выполняя домашнюю работу, вы можете заодно поухаживать за руками. В резиновых перчатках руки очень потеют, что, кстати говоря, плохо. Чтобы избежать этого негативного эффекта, надевайте под них хлопчатобумажные перчатки, пропитанные кремом для рук. Таким образом вы достигнете двойного эффекта: избавите руки от вредного влияния воды, хлорки, мыла, стирального порошка и прочих вредных факторов и, с другой стороны, обеспечите им надлежащий уход. Если вдруг у вас под рукой нет резиновых перчаток, обязательно смажьте руки защитным кремом (самый дешевый его вариант – крем для рук «Силиконовый», сделанный в Москве на фабрике «Свобода»).

Крем для рук – это просто необходимость. Причем его надо везде с собой носить. Вымыв руки, нанесите на них крем, посуматошившись на кухне, нанесите на руки крем и так все время. Вечером не помешает сделать массаж для рук, много времени он не займет, зато результаты будут потрясающие. Крем для рук втирайте движениями, как будто вы натягиваете перчатки, и так на каждый пальчик со всех сторон. Следите, чтобы pH крема (это показатель кислотно-щелочного баланса) соответствовал pH вашей кожи. Будет неплохо, если вы купите крем, который заодно ухаживает и за ногтями.

Руки очень любят теплые ванночки, например с ромашкой. Доставьте им это удовольствие. И не надо говорить, что у вас нет на это времени, – сделайте ванночку во время просмотра любимого сериала.

Когда на улице холодно, даже не думайте забывать о перчатках. Не экономьте на этом. Но учтите, что перчатки ни в коем случае не должны быть тугими, тогда нарушится кровообращение, а руки будут чувствовать себя некомфортно.

Теперь можно заняться ногтями. Ногти нужно подпиливать, но не часто, лучше всего не чаще двух раз в месяц. Не надо использовать пилку с алмазным напылением, от нее ногти будут слоиться. Подпиливайте ногти в одну сторону – к центру, но не надо затрагивать самые уголки ногтя, они должны отрасти хотя бы на полтора миллиметра от края. Если вы вдруг почувствовали запах при подпиливании ногтей, это означает, что вы переусердствовали, и ваши ногти начали плавиться. Кутикулы у ногтей срезать ни в коем случае нельзя. Для их удаления используется специальная жидкость.

Для того чтобы сделать красивый маникюр, вам понадобятся пилка, полировщик, палочка для ногтей, щипчики, средство для удаления кутикул, базовое покрытие для ногтей, средство для снятия лака. Еще не помешает иметь лечебное средство для ногтей (оно выбирается в зависимости от состояния ногтевой пластины) и отбеливающий карандаш для ногтей. Выбирая средство для снятия лака, следите, чтобы содержание в нем ацетона было не очень большим. Средства по уходу за ногтями и лаки для ногтей в

идеале не должны содержать толуола и формальдегида. На них обязательно должен быть указан состав.

Цвет лака, как правило, подбирается под цвет губной помады. Но вы можете сделать себе французский маникюр и менять цвет помады хоть каждый день. Сейчас модно красить ногти в экзотические цвета, например зеленый, синий, черный, или вообще красить каждый ноготь в разный цвет. Соответственно, помаду такого же тона подбирать не обязательно, но вот в одежде этот цвет обязательно должен фигурировать. Но вообще-то, такая экзотика не везде уместна. Если вы работаете, скажем, в администрации президента, думаю, вас не совсем поймут, если вы явитесь на пресс-конференцию с ногтями, разукрашенными во все цвета радуги. Всему свое место. Главное, чтобы маникюр был аккуратный, лак не ободраный, руки чистые. А остальное – дело сугубо индивидуальное.

Выбор лаков для ногтей сейчас просто огромен. В принципе, можно, покупая какую-нибудь новую вещь, сразу купить под тон помаду и лак для ногтей. Но если вы консервативны, носите всегда один цвет помады, а ваша работа не позволяет вам никакой экзотики, не стоит экспериментировать с лаками, выберите лак или в тон помаде, или нейтрального цвета (молочный, телесный или чуть розоватый). Так вы будете чувствовать себя уверенно.

Маникюр нужно обновлять, как только он начинает выглядеть несвежим, ждать, пока он облезет, не надо. Все нужно делать вовремя.

Сейчас во многих салонах красоты популярна процедура наращивания ногтей. Делается это чаще всего с помощью шелковых волокон. Стоит эта операция недешево, делать ее или нет – решайте сами, но не всякая работа позволяет иметь очень длинные ногти. Но если вы можете себе это позволить, это, конечно, чудесно.

Для деловых женщин наиболее подходит французский маникюр, ногти будут выглядеть красиво, ухоженно и аккуратно, но не будут кричаще бросаться в глаза.

Уход за руками

Предупреждение морщин на руках

Гимнастика.

Обопритесь локтями о стол, кисти на уровне грудной клетки сложите как для молитвы. После этого соединенные большие пальцы постарайтесь отогнуть как можно ниже, удерживая остальные пальцы в исходной позиции. Упражнение делать ежедневно 10 раз. Смягчающие ванночки для рук делают в отваре льняного семени или в подогретом подсолнечном или оливковом масле. Перед началом работы применять силиконовый крем.

Средства по уходу за руками

Картофельная ванночка для рук.

Ингредиенты: 1 миска воды, в которой варился картофель, 3 ст. л. растительного масла.

Эту ванночку делайте каждый раз, когда варите картофель. В еще теплую воду от картофеля добавьте масло и опустите в эту ванночку руки на 10 мин. Затем вытрите их и смажьте жирным кремом. После такой ванночки руки становятся нежными и мягкими.

Маска для предотвращения появления морщин на руках.

Ингредиенты: 15 г меда, 15 г сметаны, 1 желток.

Разотрите мед с желтком, добавьте сметану, все тщательно размешайте. Нанесите маску на руки на 15 мин. По прошествии этого времени смойте маску теплой, а затем прохладной водой. Смажьте руки кремом. После такой маски руки становятся бархатистыми, кожа – свежей и упругой.

Маска, предотвращающая быстрое увядание кожи рук.

Ингредиенты: 1 ст. л. меда, 1 желток, 1 ч. л. толокна.

Смешайте мед с желтком, добавьте толокно и разотрите все до однородной массы. Нанесите маску на руки. Наденьте хлопчатобумажные перчатки. Через 20 мин смойте маску теплой водой и смажьте руки кремом.

Маска, предотвращающая появление морщин.

Ингредиенты: 1 желток, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда.

Разотрите желток с медом, добавьте растительное масло. Все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Маску вотрите в кожу рук, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Через 20 мин снимите перчатки, смойте маску теплой водой и смажьте кожу рук жирным кремом для рук.

Картофельная маска для предотвращения увядания кожи рук.

Ингредиенты: 2–3 горячие вареные картофелины, 1 стакан молока.

Разотрите картофель до пюре, добавьте к нему молоко, тщательно размешайте. Погрузите в эту кашу руки до полного ее остывания. Смойте эту маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Масляно-медово-травяной крем для рук.

Ингредиенты: 1/2ч. л. травы подорожника, 1/2ч. л. цветов ромашки, 1/2ч. л. цветков календулы, 1/2ч. л. череды, 1 стакан кипятка, 50 г сливочного масла, 1 ч.л. меда.

Траву залейте кипятком, накройте крышкой и оставьте на 6–8 ч. Процедите. Разотрите сливочное масло с медом, добавьте 1 ч. л. настоя трав и все тщательно перемешайте до однородной консистенции. Используйте как крем. Остаток настоя можете использовать как лосьон для рук.

Ванночка для восстановления эластичности кожи рук.

Ингредиенты: 1/2л теплого молока, сок 1/2лимона.

Молоко налейте в стеклянную посуду и погрузите в него руки на 10–15 мин. Промокните руки косметической салфеткой и смажьте кожу лимонным соком. Затем вотрите в кожу жирный крем для рук.

Ванночка для морщинистой кожи.

Ингредиенты: 1 корень сельдерея среднего размера, 1л воды.

Корень сельдерея измельчить, залить водой, поместить на огонь и довести до кипения. После закипания варить корень 30 мин. Процедить отвар. Слегка остудить. Погрузить руки в теплый отвар сельдерея минут на 15–20. Вытереть руки и втереть в кожу жирный питательный крем для рук.

Смягчающая маска для рук.

Ингредиенты: 1 ст. л. глицерина, 1 ч. л. нашатырного спирта, 2 л теплой воды.

В воде растворите глицерин и нашатырь. Поместите руки в ванночку на 15–20 мин, затем вытрите их и смажьте жирным кремом.

Маска для увядающей и морщинистой кожи рук.

Ингредиенты: 1 ст. л. меда, 1 ч. л. овсяной муки. Смешайте мед с мукой. Перед сном вотрите смесь в кожу рук, наденьте хлопчатобумажные перчатки. Лягте спать, не снимая перчаток. Утром маску смойте теплой водой, затем вотрите крем.

Ванночка для усталых рук (1-й способ).

Ингредиенты: 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. бузины черной, 2 стакана кипятка.

Смешайте бузину с крапивой, залейте кипятком. Накройте и оставьте на 15 мин настаиваться. Процедите. Опустите руки в теплый настой на 15–20 мин. Затем вытрите руки и смажьте кремом.

Ванночка для усталых рук (2-й способ).

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. бузины черной, 2 стакана кипятка.

Смешайте бузину с ромашкой, залейте кипятком. Накройте и оставьте на 15 мин настаиваться. Процедите. Опустите руки в теплый настой на 15–20 мин. Затем вытрите руки и смажьте кремом.

Маска из мать-и-мачехи для сухих рук.

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1/2 стакана молока.

Истолките листья и смешайте с молоком. Наложите кашицу на руки на 15–20 мин, затем смойте теплой водой или молоком.

Маска для обветренной кожи рук (1-й способ).

Ингредиенты: 2 ст. л. свежих листьев мать и мачехи, 1/2 стакана молока.

Листья вымойте и пропустите через мясорубку. Залейте их молоком. Полученную кашицу нанесите на руки на 15–20 мин.

Маска для обветренной кожи рук (2-й способ).

Ингредиенты: 2 вареные картофелины, 2 ч. л. огуречного или лимонного сока.

Разотрите картофель с соком. Теплую массу нанесите толстым слоем на руки, накройте их целлофаном на 15–20 мин, затем смойте маску теплой водой.

Компресс для грубой, потрескавшейся кожи рук.

Ингредиенты: 1/2 стакана растительного масла. Вымойте руки теплой водой. Подогрейте растительное масло. Косметические салфетки смочите в масле, оберните ими руки. Сверху наденьте теплые варежки. Через 1 1/2 ч снимите компресс, остатки масла вотрите в кожу, затем промокните кожу чистой салфеткой. Мыть руки не надо!

Овсяная чистка для загорбелых рук.

Ингредиенты: 2 ст. л. овсяных хлопьев «Геркулес», 2 ст. л. молока.

Насыпьте половину хлопьев в ладонь, добавьте половину молока и вотрите смесь в кисти рук. Смойте теплой водой. Повторите процедуру.

Если руки грязные от фруктов и ягод.

Ингредиенты: 1 миска картофельного пюре, 1 миска воды, 1 ч. л. уксуса.

Часто от чистки ягод и фруктов руки становятся грязными и не отмываются. Погрузите руки в теплое картофельное пюре на 10 мин. Затем ополосните их в воде, смешанной с уксусом. Намажьте свои руки жирным кремом.

Если руки потемнели от овощей (1-й способ).

Ингредиенты: 1 долька лимона или стебель ревеня. Потрите руки лимоном или ревенем, вымойте теплой водой, смажьте жирным кремом.

Если руки потемнели от овощей (2-й способ).

Ингредиенты: 1/2 ч. л. лимонной кислоты или уксуса, 1/2 стакана воды.

Растворите лимонную кислоту в воде. Смочите в растворе ватный тампон и протрите им руки.

Если руки потемнели от работы на огороде.

Ингредиенты: 2 ст. л. пены для ванны или геля для душа, 1 ч. л. сахарного песка.

Размешайте сахар в пене, натрите смесью руки и смойте теплой водой.

Ванночки от потливости рук (1-й способ).

Ингредиенты: 1/2 ч. л. корневища змеевика, 1 ч. л. дубовой коры, 1/2 ч. л. полыни горькой, 2 стакана кипятка.

Перемешайте кору дуба, корневище змеевика и полынь. Залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 мин. Остудите. Опустите руки в отвар на 10–15 мин.

Ванночки от потливости рук (2-й способ).

Ингредиенты: 2 ч. л. коры ветлы (белой ивы), измельченной в порошок, 4 стакана кипятка.

Кору залейте кипятком и оставьте на 20 мин настаиваться. Процедите, остудите. Погрузите руки в теплую ванночку на 15 мин.

Ванночки, предотвращающие сильное потение ладоней.

Ингредиенты: 1 л воды, 1 ч. л. нашатырного спирта. Смешайте воду с нашатырем. Опустите руки в ванночку на 15 мин. Делайте такие ванночки нужно 2 раза в день.

Средство от трещин на руках (1-й способ).

Ингредиенты: 2 ст. л. рыбьего жира или нутряного сала. На ночь смажьте трещины рыбьим жиром или нутряным салом. Наденьте на руки хлопчатобумажные перчатки.

Средство от трещин на руках (2-й способ).

Ингредиенты: 2 ст. л. растительного масла. Возьмите марлю, пропитайте ее маслом и обвяжите пальцы с трещинками. Оставьте повязку на ночь. Трещинки исчезнут через 2–3 дня.

Средство для укрепления ногтей (1-й способ). **Ингредиенты:** 2 ст. л. сока клюквы или столового уксуса. Намочите ватный тампон соком и тщательно протрите им ногти. Повторяйте процедуру каждый день.

Средство для укрепления ногтей (2-й способ).

Ингредиенты: 2 ст. л. сока красной или черной смородины.

Намочите ватный тампон соком и тщательно протрите им ногти. Повторяйте процедуру каждый день.

Ванночки для хрупких, ломких ногтей.

Ингредиенты: 1/2 стакана растительного масла, 5 капель лимонного сока, 5 капель витамина А.

Смешайте слегка подогретое масло с лимонным соком и раствором витамина А. Погрузите ногти в эту ванночку на 10–15 мин. Делать такие ванночки нужно 1–2 раза в неделю.

Средство для хрупких, ломких ногтей.

Ингредиенты: 50 г пчелиного воска.

Вечером нагрейте воск на водяной бане. Погрузите в него ногти. На пальцах появятся как бы восковые «наперсточки». Оставьте их на пальцах до утра.

Средство против слоющихся ногтей.

Ингредиенты: 5 ст. л. растительного масла. Смочите ватные тампоны теплым растительным маслом. Оберните этими ватками ногти и забинтуйте. Оставьте на ночь. Утром вымойте руки теплой водой и смажьте жирным кремом.

Средство для отбеливания желтых от курения ногтей (1-й способ).

Ингредиенты: 2 ст. л. лимонного сока или 3-х процентной перекиси водорода.

Намочите ватный тампон соком и тщательно протрите им ногти. Повторяйте процедуру каждый день.

Средство для отбеливания желтых от курения ногтей (2-й способ).

Ингредиенты: 1 ст. л. глицерина, 11/2ст. л. пергидроля, 4 ст. л. дистиллированной воды.

Смешайте глицерин, пергидроль и воду. Вотрите смесь в ногтевую пластину. Повторяйте процедуру каждый день.

Средство от заусенцев.

Ингредиенты: 1 чашка отвара свежей трески. Опустите пальцы в теплый отвар трески на 15–20 мин. Смажьте руки кремом.

Чтобы руки не темнели от чистки картофеля.

Ингредиенты: 1 ст. л. уксуса.

Перед чисткой картофеля протрите руки уксусом или растворите уксус в воде, в которую периодически опускайте при чистке руки.

Если срезанный заусенец болит.

Ингредиенты: 1/2дольки чеснока. Потрите то место, которое болит, соком чеснока. Этим вы обеззаразите ранку.

Если руки пахнут чесноком или луком.

Ингредиенты: 1 ст. л. соли, 1 ст. л. воды. Намочите соль, протрите ей руки, вымойте теплой водой с мылом.

Как ухаживать за ногтями.

Против ломкости ногтей принимать витамины (А и комплекс В, С, Cl, Fe, P, Ca). Укрепляет ногти

желатин. Для лечения ногтей используют жидкость «Кристалл» 2–3 раза в день, если один раз – то на ночь.

Ноги

Особенности ухода за ногами

Красивая женщина немыслима без красивых и ухоженных ног.

Первым делом надо следить за чистотой ног. Их надо мыть два раза в день теплой водой с гелем для тела. Обязательно нужно иметь крем для ног, который втирать массирующими движениями после мытья.

Приобретите для своих ножек скраб и пемзу, они помогут удалить мертвые, загрубевшие частички кожи и сделать ножки мягкими. Пользуйтесь ими регулярно, и результат не заставит себя долго ждать.

Крем для ног лучше выбрать с бактерицидным и дезодорирующим эффектом, это сразу решит многие проблемы. Если у вас очень потеют ноги, приобретите дезодорирующее средство для ног. Это может быть крем, тальк или что-то другое.

Теперь пришло время педикюра. Если вы сами будете регулярно ухаживать за ногами, то салон красоты можно посещать не чаще одного раза в полтора месяца, а то и реже. Салон красоты не надо забывать хотя бы потому, что там с помощью специального аппарата с шлифовальными камнями разного размера удалят натоптыши, мозоли, ороговевший слой кожи и кутикулы. После этой процедуры, которая абсолютно безболезненна и приятна, ваши ножки будут гладкими на несколько недель плюс защита от инфекций. В салоне вам сделают массаж ног, и вообще, вы просто сможете там расслабиться. Дома вы можете сделать педикюр сами. Чтобы удалить ороговевший слой кожи, потрите ноги скрабом и пемзой. С помощью специального средства удалите кутикулы. Сами сделайте массаж ступней или привлечите к этому мужа. Ровненько подстригите ногти, покройте их базовым средством под лак, а затем лаком для ногтей. Чтобы удобнее было красить ногти и лак не смазывался, приобретите специальные разделители пальцев. Вот ваш педикюр и готов!

Не покупайте неудобную обувь. Может быть, по подиуму и ходят на огромных шпильках высотой пятнадцать сантиметров, но это не обувь для жизни. Безусловно, на высоких каблуках ноги кажутся стройнее и длиннее, напрягаются икры, а ножки кажутся тоньше очерченными... Но когда вы находитесь на высоком каблуке, центр тяжести переносится на переднюю часть тела, поэтому устойчивость снижается, зато повышается возможность растяжения лодыжек, появления болей в спине, образования мозолей и натоптышей под пальцами, что связано с тем, что нога оказывается как бы зажатой в передней части туфли.

Если вы все же «фанатка» высоких шпилек и не откажетесь от них ни за что, хотя бы чередуйте их периодически с обувью на каблуке высотой четыре-пять сантиметров. Каблук должен быть умеренной ширины и как бы продолжать большую берцовую кость, тогда ноги будут выглядеть стройнее.

Кроссовки, безусловно, очень удобная обувь. Но если вы будете их носить все лето, не снимая, то рискуете столкнуться с очень неприятным заболеванием – грибком. Ко всему прочему, кожа на ступнях начнет краснеть, шелушиться, зудеть. Чтобы этого не случилось, не надо носить одну и ту же обувь даже два дня подряд. Но если вы уже столкнулись с вышеперечисленными симптомами, купите противогрибковый крем и используйте его регулярно, после купания вытирайте ноги, дома ходите босиком или в открытых слепках. Если симптомы не прекратились, обратитесь к врачу.

И самое главное: стирайте носки, чулки и колготки каждый день, иначе все вышеперечисленное – просто бессмыслица.

Как правильно сделать массаж ног

Начинаем массаж с подготовки ног. Сделайте для них теплую ванночку. Тщательно вытрите и намажьте кремом.

Теперь мы приступаем к массажу подошвы. Сначала поглаживаем подошву, для этого складываем руку в кулак и средними костяшками пальцев проглаживаем всю подошву в направлении от пальцев к пятке.

Затем так же, костяшками, интенсивно растираем подошву. Следующий прием – разминание, его нужно проводить по краям стопы, движения напоминают щипки. Теперь необходимо применить ударные приемы. По подошве нужно похлопать, побить.

Приступаем к верхней части стопы. Ее нужно хорошенько прогладить по всей длине. Затем растереть в поперечном направлении. Теперь мы поглаживаем стопу в направлении от пальцев к голеностопному суставу. Далее растираем стопу. Прием разминания заключается в сдвигании косточек относительно друг друга.

Средства по уходу за ногами

Ванночка для усталых ног.

Ингредиенты: 5 ст. л. сухого майорана, 3 ст. л. сухого тимьяна, 7 ст. л. сухой мяты, 1 ч. л. сухой горчицы, 4 ст. л. сухого розмарина, 11/5 л кипятка.

Положите травы в кастрюлю, залейте кипятком. Накройте крышкой, поставьте на слабый огонь и кипятите примерно 5 мин. Снимите с огня и дайте настояться 20 мин. Затем процедите. Опустите ноги в ванночку на 15 мин. После этого тщательно вытрите, смажьте кремом для ног и сделайте массаж.

Средство от застарелых мозолей (1-й способ).

Ингредиенты: 1 небольшой кусочек сырого картофеля.

Вырежьте из картофеля кусочек по размеру мозоли и приложите к ней. Повторяйте процедуру каждый день в течение недели.

Через неделю сделайте ванночку для ног и соскоблите мозоль.

Средство от застарелых мозолей (2-й способ).

Ингредиенты: 1 печеная луковица.

Вырежьте кусочек луковицы величиной с мозоль и горячей прикладывайте к мозоли. Процедуру повторяйте каждый день в течение недели. Через неделю сделайте ванночку для ног и соскоблите мозоль.

Средство от мозолей (1-й способ).

Ингредиенты: 1 горсть луковой шелухи, 1 стакан уксуса.

Залейте шелуху уксусом, оставьте на 15 дней. Через 15 дней наложите шелуху на все мозоли. Завяжите на всю ночь. Повторите так несколько раз.

Средство от мозолей (2-й способ).

Ингредиенты: 1 корка лимона с мякотью. Перед сном распарьте ногу в горячей воде, хорошенько вытрите ее. Привяжите к мозоли корку лимона. Повторяйте, пока мозоль не исчезнет (примерно 5 дней).

Средство от мозолей (3-й способ).

Ингредиенты: 1 лист ириса, 1/2 стакана кипятка. Сильно измельчите лист ириса. Заварите его кипятком. Процедите и наложите кашицу на затвердевшие места или мозоли, привяжите. Оставьте на 3 ч. Процедуру повторяйте 2–3 раза. Затем мозоли можно безболезненно снять.

Средство от трещин на стопах.

Ингредиенты: 1 ст. л. спирта, 1 ст. л. касторового масла, 4 ч. л. талька, 1 ч. л. цветов ромашки, измельченных в порошок.

Вымойте ноги в теплой воде с мылом, потрите стопы пемзой легкими вращательными движениями. Тщательно вытрите ноги. Трещинки смажьте сначала спиртом, затем касторовым маслом. Смешайте тальк с ромашкой и «припудрите» этой смесью ноги. Это прекрасное антисептическое средство.

Ванночки от потливости ног (1-й способ).

Ингредиенты: 1/2 ч. л. корневища змеевика, 1 ч. л. дубовой коры, 1/2 ч. л. зверобоя, 2 стакана кипятка, 2 ст. л. уксуса.

Перемешайте кору дуба, корневище змеевика и полынь. Залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 мин. Остудите. Процедите и добавьте уксус. Опустите ноги в отвар на 10–15 мин.

Ванночки от потливости ног (2-й способ).

Ингредиенты: 1/2 ч. л. листьев рябины, 1/2 ч. л. полыни, 1/2 ч. л. зверобоя, 2 стакана кипятка.

Перемешайте листья рябины, зверобой и полынь. Измельчите. Залейте кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 мин. Остудите. Вымойте ноги теплой водой с мылом. Опустите ноги в отвар на 10–15 мин.

Ванночки от потливости ног (3-й способ).

Ингредиенты: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. крапивы, 1 стакан кипятка, 1 л теплой воды.

Залейте траву кипятком, оставьте примерно на 30 мин. Процедите. Вылейте настой в теплую воду. Опустите ноги в ванночку на 5 мин. Делайте такие ванночки каждый день.

Ванночки от потливости ног (4-й способ).

Ингредиенты: 1 л теплой воды, несколько кристалликов марганцовокислого калия.

Марганцовку растворите в воде, опустите ноги в воду на 5–10 мин. Повторяйте каждый день. Неприятный запах исчезнет.

Ванночка для усталых ног.

Ингредиенты: 3 горсти лепестков роз, 2 стакана кипятка. Залейте лепестки кипятком, через 5 мин вылейте в таз, долейте теплой водой и опустите туда ноги.

Что делать, если врос ноготь.

Ингредиенты: 1 ст. л. сливочного масла. Наденьте на палец большой напалечник, наполненный маслом. Сверху наденьте носок. Не снимайте всю ночь. Повторяйте процедуру 2–3 недели подряд. Когда боль прекратится, края ногтя осторожно приподнимите и подложите под них марлю.

Бюст

О бюсте

Упругость и эластичность кожи – одно из основных условий сохранения красивого и привлекательного бюста.

Красивый бюст можно сохранить, если:

- регулярно делать гимнастику;
- применять водный массаж;
- сохранять правильную осанку;
- питать кожу груди;
- носить хороший бюстгалтер.

Гимнастика:

1) встаньте на расстоянии 50 см от стены, вытяните руки вперед и начинайте давить кулаками на стену;

2) ложитесь на живот, тело выпрямите, кисти рук на плечах, постепенно поднимите вверх, как гусеница, верхнюю часть тела, поддержите его некоторое время в таком положении, потом опустите и немного отдохните. Повторить 10–15 раз.

Водные процедуры: применять ежедневно холодный и горячий или только холодный душ. Вечером перед сном хорошо смочить кожу груди слегка подсоленной водой.

Правильная осанка: лопатки вместе, грудь вперед, мышцы живота втянуты так, будто они приросли к позвоночнику.

Глубокое дыхание: дыхательные упражнения делать ежедневно утром и вечером при открытом окне. По системе – от 16 до 20 глубоких вдохов и выдохов.

Питание кожи груди: раз в неделю после купания осторожно вотрите в бюст увлажняющий или жирный крем, после чего сделайте теплый компресс из махрового полотенца. Через 15 мин ополосните грудь холодной водой. Раз в неделю делайте следующую процедуру: 2 ст. л. творога взбейте с ложечкой оливкового масла (можно прибавить немного свежей сметаны, а летом фруктового сока), полученную массу нанесите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 мин смойте слабым отваром ромашки.

Маска для груди (1-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков ромашки, 2 стакана воды, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны или фруктового сока.

Цветки ромашки залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Кипятите 15 мин. Процедите, охладите. Разотрите творог с растительным маслом, добавьте сметану. Все тщательно перемешайте. Смесь нанесите тонким слоем на шею и грудь. Через 20 мин смойте уже готовым отваром ромашки.

Маска для груди (2-й способ)

Ингредиенты: 200 г клубники.

Клубнику вымойте и разомните вилкой, поместите кашицу в марлевый мешочек и протрите им кожу декольте.

К вопросу о Самсоне, Варваре-красе, или просто красивые волосы

Особенности ухода за волосами

Действительно, здоровые, ухоженные волосы – это редкость, но их можно такими сделать. Очень мало женщин, которые были бы довольны состоянием своих волос. Кто-то жалуется, что кончики секутся, кто-то – что волосы непослушные, кто-то – что жидкие, или жирные, или пересушенные, или тусклые... и таких «или» привести можно массу.

Хорошие волосы могут быть только у тех, кто уделяет им много внимания. Не пугайтесь слова «много». То, что необходимо для волос, вовсе не потребует огромных затрат времени и денег. Нужно только постоянство.

Первое и главное: расчесывайте волосы минимум два раза в день, причем расчесывайте хорошенько, тщательно. Например, в детективе Себастьяна Жапризо «Ловушка для Золушки» есть героиня, у которой прекрасные волосы. Она их расчесывает двести раз. Почему бы и вам не завести такую привычку. Вечером, перед сном, расчесывая волосы, проведите по ним щеткой если не двести, то хотя бы сто раз. Это заодно и прекрасный массаж головы. Для процедуры расчесывания необходимо иметь две вещи: расческу и массажную щетку. Лучше, если они сделаны из натуральных материалов. Выбирая щетку, обратите внимание на ее форму. Для длинных волос хороша узкая, прямоугольная щетка. Еще удобнее, если в ней сделаны специальные отверстия, чтобы волосы быстрее сохли. Большие плоские щетки с густой щетиной предназначены для густых волос, волосы прекрасно прочесываются, а кожа головы массируется. А вот круглые щетки удобны для коротких и средних волос. С их помощью можно смоделировать прическу. Если вдобавок к такой щетке иметь фен, то можно уложить волосы локонами или волнами. Причем, чем короче зубчики, тем круче и плотнее кудряшки.

Не менее важно мыть волосы по мере их загрязнения. Если вы считаете, что их надо мыть каждый день, мойте. Шампунь нужно наносить два раза. С первого раза вы только смоете грязь. Вторым раз шампунь наносится для того, чтобы подействовали лечебные добавки и витамины, содержащиеся в шампуне. Первый раз просто быстренько намыльте голову и смойте шампунь. Намыливая во второй раз, помассируйте кожу головы. Шампунь выбирайте не по рекламе, а тот, который строго соответствует вашему типу волос. В продаже есть шампуни для сухих, жирных, нормальных, тонких, длинных, окрашенных, секущихся волос, для волос с химической завивкой. Для чувствительной и раздраженной кожи головы тоже есть специальные шампуни. Выбрать можно!

Если вы не уверены, что знаете, к какому типу относятся ваши волосы, давайте разберемся.

Типы волос различают по характеру салоотделения кожи головы. Поэтому различают нормальные, т. е. с умеренным салоотделением, жирные, у которых повышено салоотделение, и сухие волосы, т. е. волосы, у которых салоотделение понижено.

Нормальные волосы. Это волосы, которые не пачкаются сразу после мытья, выглядят они естественно, не спутываются, легко укладываются в прическу, не склеиваются и имеют красивый естественный блеск.

Жирные волосы. Это волосы, которые салятся, теряют объем и склеиваются в отдельные пряди практически сразу после мытья. Эти волосы обычно излишне блестят и выглядят неопрятно.

Сухие волосы. Это тонкие волосы, чувствительные к атмосферным явлениям, косметическим

препаратам, химическому воздействию, расчесыванию, укладке и мытью. Эти волосы, как правило, теряют блеск, эластичность, они выглядят тускло и безжизненно. Они легко ломаются, секутся и часто выглядят как пакля. Зачастую у людей, имеющих сухие волосы, есть проблемы с перхотью.

Итак, вам нужно покупать шампунь для нормальных волос в том случае, если ваши волосы не жирные и не сухие, легко укладываются в прическу, хорошо выглядят практически всегда и не подвергались химической завивке или укладке.

Шампунь для жирных волос вам необходим, если ваши волосы очень мягкие, быстро пачкаются и становятся жирными, постоянно выглядят «прилизанными», плохо укладываются и не держат объем.

Шампунь для сухих волос необходим тем, у кого волосы всегда выглядят тусклыми и безжизненными, легко спутываются, плохо расчесываются, секутся, ломаются, на ощупь кажутся сухими. Шампунь для сухих волос также необходим тем, чьи волосы подверглись химической завивке или окрашиванию, тонированию, обесцвечиванию.

Необходимо купить шампунь, соответствующий вашему типу волос, и кондиционер для волос той же фирмы (так как продукция разных фирм может плохо между собой сочетаться). Не советую употреблять средства «два в одном», они подходят только как «походный» вариант. У шампуня и кондиционера противоположное действие: шампунь «раскрывает» волосные чешуйки и удаляет грязь с волос. Кондиционер же, наоборот, чешуйки «закрывает» и обволакивает волос. Таким образом, одно действие противоречит другому. Кондиционер-ополаскиватель очень важно тщательно смыть водой, хорошо бы промыть волосы несколько раз, последний раз – холодной водой. Специалисты говорят, что холодная, ледяная вода «закрывает» чешуйки волос, и волос делается гладким и блестящим. Но этот способ хорош только для здоровых людей, а то вы рискуете оказаться со своими великолепными и блестящими волосами в больнице с воспалением легких или вообще с менингитом. Лучше всего ополаскиватель действует на сухие густые волосы, для тонких и жирных волос он не так эффективен, но тем не менее пользоваться им надо. Всегда внимательно читайте инструкцию к применению и держите кондиционер на волосах ровно столько, сколько в ней указано.

Делать маски нужно не только на лицо, но и на волосы. И не только тем, у кого с ними проблемы. Маски подбираются по типу волос. Есть маски с глубоким действием, это горячие масляные маски и бани, растительные маски. Такие маски предназначены для проблемных волос и используются один-два раза в месяц.

Профилактические маски используются часто, один-два раза в неделю. Нужно очень внимательно прочитать инструкцию, прежде чем наносить маску, и делать все в соответствии с ней. Часто профессионалы не советуют использовать одновременно и кондиционер, и маску, так как они имеют сходное действие и можно просто переборщить.

Маски для волос выпускаются многими серьезными фирмами, занимающимися разработками в области волос. Лучше купить маску известной фирмы, и, конечно, желательно, чтобы шампунь, кондиционер и маска были от одного производителя.

Итак, мы помыли и расчесали волосы. Не советую использовать для просушки фен, пусть лучше волосы сами высохнут. Но, конечно, бывают случаи, когда он просто необходим... Однако, чем реже вы его используете, тем лучше для волос. Также не советую использовать щипцы для завивки и даже бигуди, от них волосы иссушаются и секутся. Кстати, о посеченных концах. Эта проблема волнует очень многих. Волосы секутся от воздействия многих факторов – солнца, горячего и холодного воздуха, воды, ветра, фена, завивки, трения об одежду. Длинные волосы, более двадцати пяти сантиметров, просто стареют, так как волос живет в среднем до пяти лет. Наиболее действенный способ борьбы с секущимися концами –

подравнивать волосы, причем делать это надо не реже одного раза в месяц. В принципе, есть средства, как бы «склеивающие» посеченный кончик, но это менее эффективно, чем обычные ножницы.

Еще одна довольно частая проблема – перхоть. Если вы не хотите, чтобы вам сказали, что у вас вся спина белая, с ней надо бороться. Если легкая перхоть у вас появляется примерно раз в три недели, ничего страшного в этом нет. Кожа головы отшелушивается один раз в двадцать один день, а это и есть перхоть. Но если перхоть вас мучает постоянно, на это нужно обратить внимание. Вообще-то, перхоть появляется в результате несоблюдения правил гигиены, при нарушениях в работе пищеварительного тракта или как результат стрессов. По-хорошему, перхоть нужно лечить, поэтому идеальный вариант – отправиться в институт красоты. Но если вы предпочитаете попробовать решить эту проблему в домашних условиях, не забывайте каждый день мыть расчески и щетки, которыми вы расчесываете волосы, и использовать средства против перхоти. Против перхоти различные фирмы выпускают шампуни и лосьоны. Их и нужно использовать для избавления от перхоти. Но если перхоть по прошествии пары месяцев так и не исчезла – сходите в институт красоты.

Многие женщины жалуются, что у них выпадают волосы. Причин для этого может быть много. Это может быть элементарное недосыпание или переутомление, гормональные нарушения или какое-нибудь заболевание. Так или иначе, но нужно найти причину выпадения волос. Для этого лучше обратиться к врачу-дерматологу. Многие известные фирмы выпускают средства, которые помогают укрепить волосы и стимулировать их рост. Но на мгновенные результаты лучше не рассчитывать: лечение занимает не менее трех месяцев.

И еще одно. В некоторых салонах красоты с помощью компьютера и микроскопа могут точно установить состояние ваших волос и составить именно для вас полную программу по уходу за волосами. Если у вас есть такая возможность, то не пренебрегайте такой процедурой. Знание – сила, а ломиться головой в открытую дверь и ставить самой себе диагнозы – глупо. К тому же женщины склонны преувеличивать или, наоборот, преуменьшать свои проблемы, поэтому взгляд со стороны, да еще профессионала, точно не повредит.

Красить волосы или нет – дело ваше. Но если вы будете регулярно использовать оттеночные шампуни или пенки, то ваши волосы будут выглядеть просто сияющими. А еще лучше, если вы будете использовать природные красители для волос, собранные вами летом.

Вообще же средства для окраски волос делят по силе воздействия и продолжительности эффекта. Самое поверхностное действие – это уже названные оттеночные пенки и шампуни. Они не проникают внутрь волоса, а только в его внешний слой, поэтому химической реакции между оттеночными средствами и волосом не происходит. За шесть–восемь раз оттенок смывается. С помощью оттеночных средств вы, конечно, кардинально цвет волос не измените, но зато сделаете свой цвет более ярким и выразительным. Пенки не осветляют волосы, а только меняют оттенок. После использования оттеночных средств волосы приобретают очень красивый блеск, становятся более пышными. Между прочим, в Европе 67 % женщин тонируют волосы. Это о чем-то говорит, не так ли.

Кстати говоря, можно использовать сразу несколько тонов оттеночного средства, таким образом вы создадите эффект объема, рельефность и красивую переливчатость. Для этого берем два близких оттенка (медный и каштановый, например) и наносим на разные участки волос. Способов может быть несколько. К примеру, можно разделить волосы на четыре хвостика: один надо лбом, второй на затылке, два – по сторонам. Для переднего и заднего хвостиков использовать один оттенок, для боковых – другой. Еще один вариант: разделите волосы на две части. Та, что окажется сверху, должна быть забрана в хвостик. Покрасьте нижнюю часть в один оттенок, а верхнюю – в другой. Можно просто окрасить тональным средством лишь отдельные прядки, таким образом вы создадите эффект мелирования.

Если вы решили сами, без помощи парикмахера, воспользоваться оттеночным средством, сначала разберитесь, сколько вам нужно приобрести этого средства. Чем длиннее волосы, тем больше средства вам нужно. Для защиты рук от краски вам нужно надеть резиновые перчатки, часто они продаются вместе с краской, но, в принципе, их можно купить в аптеке. На те участки лба и шеи, куда случайно может попасть краска, наносится жирный крем, так краска быстрее смывается. Перед тем как окрашивать волосы, вымойте их, кондиционер лучше не использовать. Равномерно нанесите краску на волосы и распределите ее. Потом расчешите волосы расческой, чтобы все волосы были покрыты краской. Выдержите краску на волосах то время, которое указано в инструкции, затем тщательно промойте волосы теплой водой. И прекрасный оттенок готов!

Безусловно, вышеописанная процедура не относится к оттеночным шампуням. Но вообще, в любом случае сначала читайте инструкцию, так как разные средства используются по-разному.

Если вы предварительно сделали химическую завивку или обесцветили волосы, осторожно относитесь к использованию оттеночных препаратов. Проверьте средство на маленьком участке (на прядке, которую не видно или не жалко отрезать). Иначе вы можете получить совершенно непредсказуемый цвет.

При желании можно прибегнуть к глубокому окрашиванию волос. Эти препараты полностью изменяют цвет ваших волос, так как они уничтожают пигмент. Эти краски состоят из красителя и окислителя. Выбранный вами цвет будет держаться до тех пор, пока вы не срежете волосы. Такими красками идеально пользоваться тем, у кого уже есть седина.

Нужно быть осторожной при каждом повторном окрашивании волос и особенно при окраске темных волос в более светлые оттенки. Волосы становятся ломкими и слабеют.

Учтите и тот факт, что ослабленные волосы забирают больше краски, что может привести к нежелательному эффекту. Разные волосы по-разному реагируют на красители, поэтому не надо ожидать, что на ваших волосах обязательно появится тот самый цвет, что нарисован на коробочке. Это, скорее, исключение, чем правило.

Все цвета для волос делятся на несколько оттенков: холодные, пепельные и теплые, золотистые оттенки. Нужно подбирать цвет, учитывая цвет вашей кожи. Если ваша кожа, скорее, золотистая, то вам нужно выбирать оливковые, золотые тона. Если же ваша кожа светлая, то цвета нужно подбирать холодные.

Если вы осветляете волосы, вы как бы освежаете этим лицо.

При окраске волос нужно помнить о бровях, они должны быть на несколько тонов темнее, чем волосы.

Когда волосы окрашены, они имеют тенденцию выцветать. Чтобы предотвратить это, можно приобрести окрашивающий шампунь, который нужно использовать несколько раз в неделю.

Думаю, не надо напоминать, что шампунь должен соответствовать вашим волосам, а потому, как только вы окрасили волосы, сразу приобретите шампунь и бальзам-ополаскиватель для окрашенных волос, именно в таком уходе сейчас нуждаются ваши волосы.

Не советую проводить слишком смелые эксперименты и сразу перекрашиваться из жгучей брюнетки в яркую блондинку или наоборот. Как правило, это выглядит грубо. Лучше все-таки исходить из собственного оттенка волос, а дальше вы можете его углубить, сделать ярче или слегка осветлить. Так будет более естественно, к тому же вы не столкнетесь с тем, что через пару недель у вас полезут контрастные корни, которые срочно надо будет закрашивать.

И конечно, краску для волос нужно покупать очень качественную, желательно, чтобы она содержала питательные добавки и витамины.

Абсолютно потрясающие возможности для макияжа волос предоставляет тушь для волос. Советую обзавестись ей. Вы можете создавать потрясающие прически, менять имидж, а если вам нужно выглядеть постройше, тушь элементарно смывается обычным шампунем. Разнообразные оттенки туши позволяют каждый день выглядеть по-разному. Причем совсем не обязательно покупать, например, ярко-синюю тушь. Вы можете приобрести тушь, отличающуюся от ваших волос на один-два тона, и, прокрашивая ей отдельные прядки, достигнуть эффекта объема прически или мелирования. Для молодежной вечеринки или Нового года можно выбрать более смелый вариант. В общем, макияж он и в Африке макияж.

Для выполнения причесок вам просто необходимо обзавестись средствами для их укладки: лаками, гелями, муссами, восками... Тогда ваша прическа будет великолепно держаться целый день. Лучше выбирать средства с витаминами и с защитой от ультрафиолета. Также надо иметь фен, желательно с насадками, различные бигуди, электрические щипцы, заколки, шпильки и резинки. С этим набором вы сможете сделать любую прическу.

Лаки, гели и муссы различаются по силе фиксации и по тому, для какого типа волос они подходят (второе – не всегда). Степень фиксации может быть слабая, средняя, сильная и очень сильная. Названия степеней могут варьироваться, но смысл остается тем же. Для коротких стрижек нет смысла использовать средства сильной фиксации, а вот если у вас полудлинные и длинные волосы, покупка средств со слабой фиксации для вас – пустая трата денег. Пенки и муссы для волос хороши для придания волосам объема, а вот с помощью геля, наоборот, можно создать эффект мокрых волос. Но вообще, вариантов – просто море.

Лаки для волос могут быть цветные или с блеском. Для вечеринки это просто чудо.

Если вы еще не знаете, какую прическу вам выбрать, имейте в виду, что в салонах красоты вам могут предложить моделирование вашей прически с помощью компьютера. В компьютер заводят вашу фотографию и как бы приставляют к ней разные прически, а вы смотрите, что вам больше идет. Таким образом, можно заодно решить, в какой цвет вы хотите покраситься. И все – без экспериментов на своей собственной голове. Между прочим, такие программы выходят и на компактдисках, с помощью сканера вы запускаете туда свою фотографию – и смело фантазируете. Но вот стрижку самой себе я бы делать не советовала.

Никто еще не сомневался в женственности локонов и кудрей. Но это не значит, что надо срочно бежать и делать «химию». Сначала хорошенько подумайте. Химическая завивка, конечно, очень экономит время, но она высушивает волосы и делает их ломкими. То время, которое вы сэкономите на укладке, никак не окупает то время, которое вы потратите на уход за поврежденными волосами. Поэтому, если уж вы и решились на «химию», делайте ее у профессионалов, которые сделают ее с помощью качественных средств и дадут вам полную программу по уходу за вашими волосами.

Гораздо проще и безвреднее воспользоваться бигуди. Чем больше размер бигуди, тем мягче будут локоны. Перед тем как накрутить волосы на бигуди, обязательно нанесите на прядки фиксатор или пенку, так локоны будут дольше держаться. Папильотки – просто потрясающая вещь. Они мягкие, и поэтому вы спокойно можете с ними лечь спать. Тогда не нужно специально сушить волосы. Когда накручиваете волосы на бигуди, следите, чтобы пряди закручивались внутрь, тогда прическа будет пышная. Когда снимете бигуди и сделаете прическу, обязательно закрепите ее лаком для волос.

Если времени у вас нет, щипцы – это просто находка. Но часто ими пользоваться нельзя.

Кто не мечтает иметь шикарную, густую, пышную гриву? В этом вам поможет старик-начес. Прядь, которую вы хотите начесать, поднимите вверх и начешите на расстоянии 3 см от кожи головы,

непосредственно у кожи головы начес делать нельзя, запомните это. Не забудьте вечером тщательно прочесать волосы, а то они станут ломкими. Злоупотреблять начесом тоже не стоит, но когда нужен объем, он незаменим.

Можно точно сказать, что фен гарантирует вам пышность и объем. Для этого сушите волосы против их роста. Для коротких волос очень хорошо использовать круглую щетку и фен. Щетка обеспечит объем и красивую укладку.

Средства по уходу за волосами

Отвар для укрепления волос (1-й способ)

Ингредиенты: 20 г корня лопуха, 10 г календулы, 15 г шишек хмеля, 1 л воды.

Измельчите корень лопуха, смешайте его с календулой и шишками хмеля, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, кипятите 15 мин. Процедите. Отваром ополаскивайте волосы после мытья 2 раза в неделю.

Отвар для укрепления волос (2-й способ)

Ингредиенты: цветки ромашки, корень и листья лопуха, крапива, 1 ведро воды.

Заполните ромашкой, лопухом и крапивой ведро на четверть. Долейте водой. Поставьте на огонь, доведите до кипения, кипятите 20 мин. Остудите, процедите. Этим отваром мойте голову с шампунем. Можно в отвар добавить березовый сок. Процедура проводится 1 раз в месяц.

Отвар для укрепления волос (3-й способ)

Ингредиенты: 150 г листьев мать-и-мачехи, 2 л кипятка. Залейте листья водой, поставьте на огонь и кипятите 20 мин. Процедите, остудите. Мойте отваром голову с шампунем.

Отвар для укрепления слабых, редких волос (1-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. сухих листьев крапивы, 1/2л кипятка.

Крапиву смешайте с хмелем, залейте кипятком. Оставьте на 40 мин. Процедите. Ополосните чистые волосы отваром, подсушите полотенцем, осторожно расчешите.

Отвар для укрепления слабых, редких волос (2-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. измельченного корня лопуха, 1 ст. л. календулы, 1 ст. л. шишек хмеля, 1 ст. л. цветов ромашки, 4 стакана кипятка.

Корень лопуха смешайте с календулой, ромашкой и шишками хмеля, залейте водой, дайте настояться 30 мин. Процедите. Отваром ополаскивайте волосы после мытья 2 раза в неделю.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении (1-й способ)

Ингредиенты: 5 ст. л. лукового сока, 5 ст. л. сока чеснока. Смешайте луковый и чесночный соки. Вотрите сок в кожу головы. Оставьте на 20 мин, затем смойте.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении (2-й способ)

Ингредиенты: 100 г измельченных листьев крапивы, 1/2л кипятка, 1/2л уксуса.

Крапиву залейте кипятком с уксусом. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите 30 мин, процедите. Перед сном, мойте отваром голову без шампуня.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении (3-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. коньяка, 4 ст. л. лукового сока, 6 ст. л. отвара корня репейника.

Смешайте коньяк с луковым соком и отваром корня репейника. Вотрите в корни волос.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении (4-й способ)

Ингредиенты: 8 ст. л. липового цвета, 1/2л воды. Залейте липовый цвет водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Кипятите 20 мин. Остудите, процедите. Мойте отваром голову.

Средство для укрепления волос при обильном их выпадении (5-й способ)

Ингредиенты: 3 ст. л. измельченного корня аира, 1/2 л уксуса.

Корень аира залейте уксусом. Поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите примерно 30 мин, затем процедите. Отваром ополаскивайте волосы после мытья.

Средство для укрепления волос и придания им блеска

Ингредиенты: 1 ст. л. морковного сока, 1 ч. л. лимонного сока.

Смешайте морковный и лимонный сок. Вотрите смесь в кожу головы.

Средство для укрепления редких и слабых волос

Ингредиенты: 1 ст. л. сухих листьев крапивы, 1 стакан кипятка.

Крапиву залейте кипятком и оставьте на 1 ч. Процедите. Настой втирайте в кожу головы после мытья. Голову не вытирайте. Повторяйте процедуру 2 раза в неделю в течение 5 месяцев.

Средство от перхоти и для ускорения роста волос

Ингредиенты: 500 г корней репейника, 2 л воды.

Залейте корни водой, поставьте на огонь. Варите до тех пор, пока не выкипит на четверть. Отвар остудите и процедите. Ополаскивайте им голову каждый день.

Средство для укрепления волос и против перхоти (1-й способ)

Ингредиенты: 25 г шелухи лука, 1/2 л кипятка. Залейте шелуху кипятком и оставьте настаиваться на 15 мин. Ополаскивайте настоем голову после мытья.

Средство для укрепления волос и против перхоти (2-й способ)

Ингредиенты: 1/2 стакана сока свежей крапивы. Втирайте сок в корни волос.

Средство для укрепления волос и против перхоти (3-й способ)

Ингредиенты: 15 г травы хвоща полевого, 1 стакан воды.

Залейте траву водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 30 мин. Втирайте отвар в корни волос и кожу головы или ополаскивайте им волосы после мытья.

Настой для слабых, склонных к выпадению волос

Ингредиенты: 1 ч. л. измельченных цветов календулы, 1 ч. л. измельченных шишек хмеля, 1 ч. л. измельченных листьев крапивы, 1 ч. л. измельченной травы полевого хвоща, 2 стакана кипятка.

Траву смешайте, залейте кипятком, настаивайте 20 мин. Процедите. Втирайте в кожу головы 2–3 раза в неделю.

Настойка зверобоя для укрепления волос

Ингредиенты: 2 ст. л. сухой травы зверобоя, 1/2 л водки, 1/2 л кипяченой воды.

Траву залейте водкой и настаивайте 1 неделю. Затем процедите и разбавьте кипяченой водой. Втирайте 2 раза в неделю в кожу головы в течение 11/2—2 месяцев.

Настой для укрепления волос (1-й способ)

Ингредиенты: 2 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи, 2 ст. л. сухих листьев крапивы, 1 стакан кипятка.

Залейте траву кипятком и настаивайте 20 мин. Процедите. Втирайте настой в корни волос 2 раза в

неделю.

Настой для укрепления волос (2-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. ромашки, 1 стакан кипятка.

Залейте траву кипятком и настаивайте 20 мин. Процедите. Настоем ополаскивайте волосы после мытья.

Настой для укрепления волос (3-й способ)

Ингредиенты: 1 ч. л. красного стручкового перца, 1 ст. л. хны, 1 ст. л. цветов ромашки аптечной, 2 стакана кипятка.

Залейте растения кипятком, закройте крышкой и оставьте на 1 ч. Процедите. Настоем ополаскивайте волосы. Имейте в виду, что хна окрашивает волосы в рыжий цвет, а ромашка их осветляет.

Средство для стимуляции роста волос

Ингредиенты: 30 г настурции, 1 л воды.

Залейте настурцию водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Прикройте крышкой и кипятите в течение 20 мин. Остудите, процедите. Отваром мойте и ополаскивайте волосы.

Средство от перхоти и при выпадении волос

Ингредиенты: 4 ст. л. измельченного корня аира, 1 л воды.

Залейте корни водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Прикройте крышкой и кипятите в течение 5 мин. Затем остудите, процедите. Остывшим отваром ополаскивайте волосы.

Средство от перхоти (1-й способ)

Ингредиенты: 1 л воды, кожура 6 лимонов.

Кожуру залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 15 мин. Остудите, процедите. Ополаскивайте этим отваром волосы 1 раз в неделю.

Средство от перхоти (2-й способ)

Ингредиенты: 11/2 л холодной воды, свекла, 150 г ржаного черствого хлеба, 2 стакана кипятка.

Возьмите трехлитровую банку, налейте в нее холодную воду, остальную часть объема дополните нарезанной свеклой. Поставьте банку на подоконник на 6 дней до образования зеленой плесени. Процедите. Хлеб раскрошите, залейте кипятком. Хлебной кашицей намыльте волосы, ополосните чистой водой, затем готовой свекольной водой, которую предварительно нужно разбавить горячей водой.

Средство от перхоти (3-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. пижмы, 2 стакана кипятка. Залейте пижму кипятком, закройте крышкой и оставьте на 2 ч. Процедите. Настоем мойте голову в течение месяца.

Средство от перхоти (4-й способ)

Ингредиенты: 1 стакан черноголовки, 1 ведро воды. Траву залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 20 мин. Процедите. Остудите. Мойте отваром голову 2 раза в день.

Средство от перхоти и зуда (1-й способ)

Ингредиенты: 2 ст. л. цветков календулы, 4 ст. л. измельченного корня лопуха, 3 ст. л. шишек хмеля, 2 стакана воды.

Измельчите и смешайте цветки календулы, шишки хмеля и корень лопуха. Залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 20 мин. Процедите. Остудите. Втирайте теплый отвар в кожу головы 2–3 раза в неделю.

Средство от перхоти и зуда (2-й способ)

Ингредиенты: 3 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 3 ст. л. листьев крапивы, 1 л кипятка.

Смешать мать-и-мачеху с крапивой. Залейте листья кипятком и настаивайте 20 мин. Процедите. Втирайте настой в корни волос.

Средство от перхоти и зуда для жирных волос (1-й способ)

Ингредиенты: 3 ст. л. измельченного корня лопуха, 3 ст. л. измельченного корня аира, 1 л воды.

Смешайте измельченные корни, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 20 мин. Процедите. Остудите. Втирайте теплый отвар в кожу головы 3 раза в неделю или ополаскивайте им волосы после мытья.

Средство от перхоти и зуда для жирных волос (2-й способ)

Ингредиенты: 2 ст. л. измельченного корня лопуха,
2 ст. л. измельченной коры ивы, 1 л воды.

Смешайте измельченные части растений, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 20 мин. Процедите. Остудите. Втирайте теплый отвар в кожу головы

3 раза в неделю или ополаскивайте им волосы после мытья.

Средство от перхоти и зуда для жирных волос (3-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. шишек хмеля, 2 ст. л. травы вереска, 2 ст. л. листьев крапивы, 1 л воды.

Смешайте хмель, вереск и крапиву, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 20 мин. Процедите. Остудите. Втирайте теплый отвар в корни 2–3 раза в неделю и ополаскивайте им волосы после мытья.

Средство для быстро селящихся волос

Ингредиенты: 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. ромашки, 1 стакан кипятка, 1 лимон.

Залейте траву кипятком и настаивайте 20 мин. Процедите. Выдавите из лимона сок и вотрите его в волосы. Вымойте голову. Уже готовым настоем ромашки и шалфея ополосните волосы после мытья.

Средство для жирных волос

Ингредиенты: 1 ч. л. шишек хмеля, 1 ч. л. листьев крапивы, 1 ч. л. хвоща полевого, 1 ч. л. тысячелистника, 1 ч. л. мать-и-мачехи, 1 ч. л. измельченного корня аира, 1 ч. л. измельченного корня лопуха, 1 л горячей воды.

Смешайте травы, залейте водой, поставьте на огонь, доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте крышкой кастрюлю и варите 10 мин, снимите с огня. Дайте настояться 20 мин. Процедите. Остудите. Мойте отваром голову.

Средство для мытья любых волос (1-й способ)

Ингредиенты: 1 стакан кефира или простокваши.

Вымойте волосы кефиром, используя его вместо шампуня. Для этого вотрите его в волосы и кожу

головы, оставьте на 15–20 мин, затем смойте теплой водой.

Средство для мытья любых волос (2-й способ)

Ингредиенты: 3 ч. л. горчицы, 1 стакан теплой воды.

Залейте горчицу водой и размешайте, чтобы не было комков. Вотрите смесь в кожу головы и волосы, затем промойте их теплой водой и расчешите.

Средство для мытья сухих волос (1-й способ)

Ингредиенты: 2 желтка.

Вымойте волосы желтками, используя их вместо шампуня. Для этого вотрите их в волосы и кожу головы, слегка смачивая водой, оставьте на 15–20 мин, затем смойте теплой водой.

Средство для мытья сухих волос (2-й способ)

Ингредиенты: 100–200 г ржаного хлеба, 3 стакана горячей воды, 1–2 желтка.

Хлеб раскрошите, залейте горячей водой и оставьте на 6 ч. Через 6 ч добавьте к хлебу желтки, полученную кашу вотрите в кожу головы и волосы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. Сверху завяжите голову теплым платком. Через 40 мин промойте волосы водой и расчешите их.

Ополаскиватель для любых волос (1-й способ)

Ингредиенты: 2 ст. л. листьев мяты, 1 стакан кипятка.

Залейте листья кипятком и оставьте на 15–20 мин настаиваться. Процедите. Полученным настоем ополаскивайте волосы.

Ополаскиватель для любых волос (2-й способ)

Ингредиенты: 4 ст. л. ромашки, 1 1/2 л кипятка.

Залейте ромашку кипятком, поставьте на огонь и кипятите 10 мин. Снимите с огня и настаивайте 30 мин. Процедите. Ополаскивайте отваром волосы после мытья, они станут шелковистыми и мягкими.

Ополаскиватель для любых волос (3-й способ)

Ингредиенты: 3 ст. л. сухой травы хвоща полевого, 1 л кипятка.

Залейте траву кипятком и оставьте на 30 мин настаиваться. Процедите. Полученным настоем ополаскивайте волосы.

Ополаскиватель для любых волос (4-й способ)

Ингредиенты: 2 ст. л. нарезанных листьев березы, 1/2 л кипятка.

Залейте листья кипятком и оставьте на час настаиваться. Процедите. Полученным настоем ополаскивайте волосы.

Ополаскиватель для любых волос (5-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. листьев мяты, 1 стакан кипятка.

Залейте листья и цветки кипятком и оставьте на час настаиваться. Процедите. Настоем ополаскивайте волосы.

Ополаскиватель для тусклых волос

Ингредиенты: 1 апельсин, 1 яблоко, 1 долька дыни, 1 1/5 л воды, 600 мл яблочного уксуса.

Очистите фрукты от кожуры, разрежьте на кусочки. Положите в кастрюлю с водой, поставьте на огонь,

доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 мин. Снимите с огня и оставьте настаиваться в течение 1 ч. Процедите, добавьте уксус. Перелейте в бутыл и оставьте на сутки. Используйте как ополаскиватель.

Укрепляющий ополаскиватель (1-й способ)

Ингредиенты: 1 ст. л. листьев подорожника, 1 ст. л. ромашки, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. крапивы, 1 ст. л. душицы, 1 л кипятка.

Смешайте травы, высыпьте в термос и залейте водой, оставьте на час. Процедите и используйте как ополаскиватель.

Укрепляющий ополаскиватель (2-й способ)

Ингредиенты: 21/2 ст. л. коры дуба, 21/2 ст. л. луковой шелухи, 1 л кипятка.

Измельчите и смешайте кору и луковую шелуху, высыпьте в термос и залейте водой, оставьте на час. Процедите и используйте как ополаскиватель.

Укрепляющий ополаскиватель (3-й способ)

Ингредиенты: 21/2 ст. л. измельченной коры ивы, 21/2 ст. л. измельченного корня лопуха, 1 л кипятка.

Измельчите и смешайте кору ивы и корень лопуха, высыпьте в термос и залейте водой, оставьте на час. Процедите и используйте как ополаскиватель.

Укрепляющий ополаскиватель (4-й способ)

Ингредиенты: 21/2 ст. л. листьев крапивы, 21/2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, 1 л кипятка.

Измельчите и смешайте кору и листья, высыпьте в термос и залейте водой, оставьте на час. Процедите и используйте как ополаскиватель.

Укрепляющий ополаскиватель (5-й способ)

Ингредиенты: 21/2 ст. л. почек березы, 21/2 ст. л. измельченных листьев березы, 1 л кипятка.

Смешайте почки и листья, высыпьте в термос и залейте водой, оставьте на час. Процедите и используйте как ополаскиватель.

Маска при сильном выпадении волос

Ингредиенты: 2 ст. л. травы полевого хвоща, 1 ст. л. травы крапивы, 1 л кипятка, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда. 1 ч. л. сока чеснока, 1 желток.

Смешайте хвощ и крапиву, залейте кипятком, настаивайте 30 мин, процедите. Смешайте сок алоэ с медом, добавьте сок чеснока и все разотрите с желтком. Нанесите смесь на кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку, завяжите голову теплым платком. Через 25 мин хорошо промойте волосы и ополосните их уже готовым настоем крапивы с хвощом. Применяйте маску 5 раз подряд.

Маска для слабых редеющих волос

Ингредиенты: 3 ст. л. сока луковицы, 1 желток, 1 ст. л. репейного масла, 1 ч. л. жидкого меда, 2 ч. л. шампуня.

Смешайте луковый сок с желтком, добавьте масло и мед, все тщательно вымешайте, добавьте шампунь. Размешайте и нанесите смесь на кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. Заверните голову теплым полотенцем. Через 1–2 ч вымойте голову.

Маска для укрепления волос

Ингредиенты: 10 г коньяка, 40 г процеженного лукового сока, 50 г отвара корней лопуха (для этого возьмите корень лопуха, залейте водой в пропорции 1: 10, варить 15 мин, затем процедите).

Смешайте коньяк с луковым соком и отваром корней лопуха. Вотрите смесь в кожу головы, обвяжите голову полотенцем и оставьте маску на 2 ч. Затем вымойте голову. Процедуру эту нужно проводить ежедневно.

Маска для жирных волос (1-й способ)

Ингредиенты: 1 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 тертая долька чеснока, 1 желток.

Разотрите мед с соком алоэ и чесноком, добавьте лимонный сок, все смешайте с желтком до однородной кашицы. Вотрите смесь в кожу головы. Через 30 мин вымойте голову.

Маска для жирных волос (2-й способ)

Ингредиенты: 1 ч. л. лимона, 1 ч. л. меда, 1 желток, 1 ч. л. столетника.

Смешайте мед с лимоном и столетником, добавьте желток. Все тщательно размешайте. Вотрите в корни волос и кожу головы. Через 30 мин вымойте волосы.

Маска для сальных волос (1-й способ)

Ингредиенты: 3 ст. л. листьев мяты, четверть стакана ягод рябины.

Смешайте листья мяты с рябиной и пропустите через мясорубку. Нанесите кашицу на кожу, наденьте полиэтиленовую шапочку. Через 10 мин расчешите волосы и вымойте их.

Маска для сальных волос (2-й способ)

Ингредиенты: 8 ст. л. измельченных листьев одуванчика.

Пропустите листья через мясорубку. Кашицу вотрите в корни волос и кожу головы. Наденьте полиэтиленовую шапочку. Через 10 мин расчешите волосы и смойте маску.

Маска для сухих волос

Ингредиенты: 500 г свежей крапивы, 2 стакана кипятка, 1 желток, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. майонеза, 2 измельченные дольки чеснока.

Измельчите крапиву, залейте кипятком, настаивайте 30 мин, процедите. Разотрите мед с чесноком, добавьте майонез и желток. Все смешайте до однообразной массы. Вотрите смесь в корни волос, наденьте полиэтиленовую шапочку, оберните голову теплым платком и оставьте на ночь. Утром вымойте голову и ополосните готовым настоем крапивы.

Маска для тонких волос

Ингредиенты: 6 ст. л. натурального йогурта, 1 яйцо.

Смешайте йогурт с яйцом. Вотрите смесь в кожу головы. Оберните голову теплым полотенцем на 10–15 мин, затем смойте. Процедуру повторяйте 1 раз в неделю.

Маска для тусклых волос

Ингредиенты: 300 г свежих или замороженных ягод черники, 1 стакан кипятка.

Измельчите чернику миксером, залейте кипятком. Когда масса остынет, нанесите ее на волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку и оберните голову полотенцем. Смойте маску через 30 мин.

Маска для сухих и поврежденных волос

Ингредиенты: *1 ч. л. меда, 2 ч. л. кокосового масла.* Смешайте мед с кокосовым маслом, вотрите смесь в кожу головы. Оберните голову полотенцем и оставьте на 10 мин. Ополосните водой и смойте шампунем.

Маска для ломких волос

Ингредиенты: *1 желток, 50 г коньяка.* Смешайте желток с коньяком. Нанесите смесь на волосы на 20 мин, затем смойте.

Чтобы волосы блестели

Ингредиенты: *1 л теплой воды, сок 1 лимона или грейпфрута.*

Растворите сок в воде и ополосните этой водой чистые волосы. Они просто засияют.

Кондиционер для сухих и поврежденных волос

Ингредиенты: *1/2 стакана вашего обычного кондиционера, 1 желток.*

Смешайте кондиционер с желтком, слегка взбейте. Используйте как обычный кондиционер.

Чтобы темные волосы блестели

Ингредиенты: *3 ч. л. натурального кофе, 1/2 л кипятка.* Заварите кофе. Ополосните теплым еще кофе волосы после мытья.

Средство для окраски светлых волос в ярко-золотой цвет

Ингредиенты: *30–50 г луковой шелухи, 200 г воды.*

Залейте шелуху водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Уменьшите огонь и кипятите 20 мин. Процедите, остудите. Отваром смачивайте волосы после мытья. Если сразу не будет виден эффект, повторите еще.

Средство для окраски светлых и седых волос в золотистый цвет и укрепления их

Ингредиенты: *150 г сухих цветов ромашки, 1/2 л горячей воды.*

Залейте ромашку водой и поставьте на огонь. Кипятите 5—10 мин. Снимите с огня и настаивайте 1 ч. Процедите. После мытья головы, высушите волосы, ополаскивайте их настоем, не втирая.

Если вы желаете получить более интенсивный оттенок, протирайте волосы ватным тампоном, смоченным настоем, пока не получится желаемый оттенок.

Средство для окраски волос в каштановый цвет

Ингредиенты: *50 г воды, 75 г оливкового масла, 25 г квасцов, 15 г размельченных ядер грецких орехов.*

Смешайте воду с маслом, добавьте квасцы и орехи. Смесь поставьте на огонь, поварите. Охладите и смазывайте этой смесью волосы.

Ухоженная женщина

С головы до ног

Нормальная кожа. Такую кожу надо мыть водой и туалетным мылом, а главное – тщательно удалять с нее перед сном всю косметику.

Рекомендуемые кремы: «Бархатный», «Утро», «Миндальное молоко», биокрем «Любава» или «Хлорофилловый» (полужирный).

Сухая кожа. Мыть с мылом один раз в день. Воду можно смягчить косметической бурой. Очень чувствительную кожу можно мыть жидким отваром льняного семени или холодной кипяченой водой, добавив в нее 3 ложки молока на 1/4 л воды. Второй раз умываться надо при помощи косметического молочка.

Кремы: «Янтарь», «Хлорофилловый» (жирный), «Восторг», «Молочный», «Люкс», «Алоэ», «Вечер», «Березка», «Витаминный».

Жирная кожа. Следует тщательно очищать и чаще мыть специально предназначенной для этой цели щеточкой или губкой. В течение дня применять следующие освежающие средства: лосьоны «Старт», «Арктика», «Ромашка», туалетную воду «Огуречная».

Лечебно-косметические маски:

1) 100 г дрожжей разотрите с молоком, затем ровным слоем нанесите на лицо, через 20 мин удалите. При крупных порах рекомендуется делать маску из яичного белка с добавлением нескольких капель лимонного сока.

Смешанный тип кожи. Лоб, нос, подбородок – чаще всего жирная кожа, а на щеках и висках – сухая и чувствительная.

Несколько минут перед зеркалом

5 минут для любой кожи

Сухую кожу следует очистить косметическим молочком. Тонкий слой ваты размером с лицо смочите в холодной воде и наложите на лицо. Через 5 мин снимите и на влажную кожу кончиками пальцев нанесите питательный крем. Жирную кожу очистите кремом «Улыбка» или «Увлажняющий». Вату пропитайте борной водой или свежим отваром трав (ложечка хвоща и ложечка ромашки). Этот компресс наложите на лицо. Через 5 мин снимите, промокните кожу салфеткой, вокруг глаз вбейте немного увлажняющего крема. Чувствительную кожу после очищения молочком надо «простучать» ватным тампоном, смоченным в отваре ромашки. На ночь нанесите крем, содержащий азулен или ромашку.

9 минут – и маска

Если есть время, на маску необходимо затратить 20 мин. По умытому лицу растушуйте плоской кистью жидкий мед. На веки наложите тампоны из ваты, смоченные в слабой чайной заварке. Лягте на спину, ноги положите немного выше, чем тело. Дышите глубоко, спокойно. Расслабьтесь. Через 9 мин снимите компрессы с глаз. Маску смойте теплой водой ватным тампоном.

9 минут для волос

Для того чтобы сохранить свежий и красивый вид волос, необходимо ежедневно вечером, разделяя волосы на пряди, протирать кожу на голове одним из лечебных лосьонов на спиртовой основе.

5 минут – компресс на шею

Небольшое количество растительного масла подогрейте, затем ватным тампоном нанесите его на шею, после чего сделайте компресс из сложенной вчетверо мягкой х/б пленки. Через полчаса компресс надо снять.

Как это делается?

Перед тем как применять вечерний крем, очистите кожу лица от пыли и только потом нанесите крем от переносицы к волосам, от подбородка к ушным раковинам, от уголков рта к носу. После этого, слегка постукивая кончиками пальцев, вбивайте крем в кожу, пока она не разогреется и не станет розовой.

Крем в глазницы вбивается пальцами вокруг верхнего века, а затем внизу – от виска к кончику носа. Растирать крем нельзя!

Кожу шеи питают следующим образом: выдавливают на ладонь правой руки крем, затем, взявшись за шею, начинают его размазывать, медленно двигаясь от основания шеи вверх, до самого подбородка. Это движение повторять, пока кожа не разогреется.

Губы

Ежедневный уход

Вечером тщательно очищайте губы от помады, лучше всего ваткой, смоченной в жидком или жирном креме. Трите легко, но терпеливо. На обветренные губы через день накладывайте маску из натурального меда. Через 20 мин мед можно съесть. Очень хороша маска из творога с небольшим количеством сливок. Ее оставляют на 10 мин под влажным «одеяльцем» из лигнина (салфетка). Мышцы вокруг рта надо «простукивать» вечером после умывания тампоном ваты, смоченной в лосьоне. На то место, где быстрее всего образуются морщины, можно наложить увлажняющую маску. Бледные губы хорошо ежедневно массировать мягкой зубной щеткой, смоченной в холодной воде. Потом их можно красить. Пудря лицо, надо напудрить и губы, так как на пудре помада держится значительно лучше. Основное правило гласит: слишком темная помада всегда старит.

Праздничное лицо

Омолаживающее лечение

Омолаживающее лечение (начинать за неделю):

- 1) ложиться спать на час раньше обычного;
- 2) по утрам заниматься гимнастикой, дыхательной гимнастикой у открытого окна;
- 3) отменить дневной кофе;
- 4) ежедневно немного больше времени посвящать своей коже.

Маски

Для каждого лица своя маска. Общее действие на кожу плодов, употребляемых для масок, таково:

- абрикосы успокаивают кожу;
- баклажаны и кабачки увлажняют сухую воспаленную кожу;
- бананы увлажняют, разглаживают и смягчают;
- брусника и черника сужают поры и оздоравливают;
- персики разглаживают, смягчают;
- виноград увлажняет и оздоравливает, так же как и малина;
- лимон очень хорошо сужает поры (в лимонный сок всегда добавляется сок другого плода, так как он действует очень сильно);
- смородина различных сортов сужает поры и оздоравливает кожу (точно так же, как вишня).

Маски для устранения различных недостатков кожи.

Огуречная маска рекомендуется для увядающей и уставшей кожи с расширенными порами.

1. Очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем наложите ее на лицо.
2. Натрите на терке сочный огурец, кашицу наложите на лоскут муслина и прикройте им лицо.
3. Взбейте белок одного яйца, влейте в него 2 ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте.

Каротиновая маска (морковная) рекомендуется при жирной коже, а также бледной, увядающей коже. Большую сочную морковку потрите на терке. Готовую кашицу нанесите на лицо.

Морковно-яблочная маска особенно ценна зимой – увлажняет кожу. Банановая маска рекомендуется осенью. Половину очищенного банана разомните и нанесите этот благоухающий крем на лицо тонким слоем.

Помидорная маска применяется при жирной коже, землистого цвета, с крупными порами. Используются и дольки, и мякоть.

Маска из зеленого горошка разглаживает и освежает кожу. Несколько вареных горошин растолките, добавьте 2 ложечки свежих сливок, все это размешайте, а потом нанесите на лицо и шею.

Маска из смородины сужает поры, показана при жирной коже. Раздавите несколько белых и красных смородин, смешайте сок с одной ложкой картофельной муки и нанесите на лицо.

Яично-медовая маска. Свежий желток взбейте с небольшим количеством натурального меда и плоской кисточкой нанесите на лицо и шею.

Витаминная маска. Разглаживает морщины. Полную ложку творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока либо мелко нарезанной долькой апельсина. Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся каша остынет, ее наносят на лицо.

Когда кожа просит пить

Сухая кожа. Чтобы помочь ей впитать влагу, один-два раза в неделю применяют маску из льняного семени, для чего семена следует в течение часа вымачивать в небольшом количестве горячей воды. Затем при помощи кисточки нанесите на лицо и накройте влажным согревающим компрессом. Через 30 мин смойте теплой водой и вбейте в кожу увлажняющий крем. Водный массаж лица можно делать с помощью сильного холодного душа. Перед массажем кожу необходимо очистить ватным тампоном, смоченным в масле.

Прощальный поцелуй перед сном

Так называется другая процедура. Сначала надо тщательно умыться и намазать лицо и шею питательным кремом, а затем на несколько минут, накрыть их влажным, очень теплым компрессом из сложенной вчетверо, смоченной в горячей воде и слегка отжатой марли.

Процедура для смелых

Быстро от макушки до пяток облейте холодной водой. Не вытираясь, завернитесь в купальный халат или простыню и лягте на полчаса в постель под теплое одеяло.

Как увлажнить кожу зимой

Утром после умывания теплой водой с мылом нанесите на лицо тонкий слой питательного крема, жирного, но не увлажняющего: «Людмила», «Алоэ», «Восторг» или «Люкс». Перед выходом наложите грим, применяя в качестве основы пудру, смешанную с кремом, а после того как она подсохнет, нанесите тонкий слой порошкообразной пудры. В течение дня, находясь в сухом помещении, надо 2 раза увлажнить кожу, слегка ударяя по ней влажным тампоном. Если кожа становится очень сухой, рекомендуется умыться сливками, а после этого вбить крем «Филодерма». Во второй половине дня – ванна для лица. Ее можно сделать в тазу, а можно увлажнять лицо при помощи распылителя по 2–3 раза в день через 15–20 мин.

Маски

2 раза в неделю надо накладывать увлажняюще-питательную кашку, лучше всего из тертого яблока. Можно отрезать 3–4 тоненьких, как бумага, кусочка апельсина и положить на лоб и щеки. Вечером, тщательно вымыв лицо теплой водой с мылом, нанесите крем «Увлажняющий», «Росинка», биокрем «Косметический». Жирный питательный крем вбивается только под глаза.

Водная маска.

Фланелевую пеленку или большой кусок марли смачивают в теплой воде, выжимают и кладут на 20 мин на лицо. Несколько советов для жирной кожи: один раз в неделю рекомендуется теплая травяная маска из смеси трав (зверобой, полынь горькая, ромашка, мать-и-мачеха).

Как омолодить пожилую женщину? Что главное?

Кожа в этом возрасте требует постоянного увлажнения. Если кожа очень чувствительна к мылу, надо вместо него употреблять овсяные хлопья. Грим, чем светлее и тоньше, тем полезнее и красивее. Губная помада должна быть светлой, ресницы и брови накрашены не грубо. Применять румяна не рекомендуется. Вместо них – хорошая пудра персикового цвета. Женщины со слабым зрением, занимаясь гримом, должны пользоваться небольшим увеличительным стеклом.

Как повернуть время, или все о шее

Косметологи утверждают, что на шее морщины, так называемые «годовые кольца», появляются гораздо раньше, чем первая морщинка на лице. Об этом стоит задуматься. Такое раннее старение обусловлено тем, что кожа шеи очень нежна, а вот тонус мышц практически отсутствует. В итоге с возрастом кожа шеи растягивается, а щеки как бы «соскальзывают» вниз. Форма лица нарушается, и зачастую появляется второй подбородок.

Уход за кожей шеи – дело не менее важное, чем уход за лицом. Прежде всего не забывайте делать с шеей все то же, что вы делаете с лицом: дважды в день очищайте ее молочком или другим средством для очищения кожи, затем должны последовать этапы тонизирования и увлажнения. Когда вы делаете маску, также не забывайте о шее.

Когда вы принимаете душ, направьте струю воды по нижней части лица от уха до уха, затем по боковым поверхностям шеи и по передней поверхности. Все движения должны быть кругообразными и иметь направление сверху вниз.

Чтобы не образовался второй подбородок, рекомендуется днем или на ночь подвязывать подбородочную область эластичным бинтом. Для этого нужно отмерить нужную длину бинта, лишнее отрезать, а на этом бинте пришить пуговицы с петельками, которые будут застегиваться на макушке. Теперь нужно очень обильно смазать подбородочную область питательным кремом и перед зеркалом надеть бинт. Следите, чтобы кожа не растягивалась и не образовывались складки. Иначе вместо пользы вы принесете вред – у вас образуются новые морщинки.

Для шеи тоже необходимо делать специальную гимнастику, которая отсрочит появление морщин. Вот эти упражнения.

Запрокиньте голову назад как можно дальше, чтобы кожа под подбородком сильно натянулась. В этом положении закрывайте и широко открывайте рот, выдвигая как можно дальше вперед нижнюю челюсть.

Наклоните голову вперед и коснитесь подбородком груди, затем запрокиньте голову назад. Повторите несколько раз.

Зафиксируйте плечи прямо. Наклоните голову в стороны, касаясь ушами плеч. Повторите несколько раз.

Зафиксируйте голову прямо. Поднимите руки как можно выше, как бы потягиваясь.

Если у вас остеохондроз шейного отдела, делайте упражнения очень медленно и плавно. После упражнений ополосните шею теплой, а затем холодной водой, потом опять теплой и опять холодной (повторите 5–6 раз, закончите холодной водой) и смажьте ее питательным кремом.

Вечером, умываясь теплой водой и мягким мылом, массируйте шею не очень твердой волосистой щеточкой круговыми движениями от основания шеи вверх к подбородку и ушам. После массажа обильно

смачивайте шею водой. При сухой и нормальной коже на ночь применяйте увлажняющий крем, при жирной – вбивайте огуречный сок. Утром ополаскивайте шею очень холодной водой без мыла.

Два раза в неделю делайте попеременно то горячий, то холодный компрессы. В качестве горячих компрессов можно употребить отвары тонизирующих трав (розмарин, шалфей).

Один раз в неделю делайте питательную яичную маску (смешать желток с ложкой меда). Ее хватает на лицо и шею. Наложив маску, подремите полчаса.

При первой возможности делайте следующие упражнения.

Очень медленно наклоните голову вперед, после чего энергичным движением откиньте ее как можно дальше назад; по несколько раз в день делайте круговые движения головой; по крайней мере 5 мин в день ходите с толстой книгой на голове; никогда не спите на высоко положенной подушке; очень полезно ежедневно похлопывать подбородок тыльной частью ладоней попеременно, лучше всего после умывания, пока кожа влажная.

Средства по уходу за шеей

Компресс для шеи от морщин.

Ингредиенты: 10 ст. л. растительного масла (лучше оливкового).

Нагрейте масло. Ватным тампоном нанесите теплое масло на шею, оберните ее сложенной в несколько слоев хлопчатобумажной тканью. Держите компресс 30 мин. Снимите компресс, масло стирать не надо.

Картофельная маска для шеи.

Ингредиенты: 1 ст. л. липового цвета, 1 стакан кипятка, 2 вареные горячие картофелины, 1 желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. глицерина.

Липовый цвет залейте кипятком и оставьте на 30 мин настаиваться, затем процедите и остудите. Разомните картофель с желтком, вотрите в смесь мед, глицерин и масло. Промешайте до однородного состояния. Нанесите смесь на марлю и оберните ей шею. Через 15–20 мин маску смойте теплой водой и ополосните шею уже готовым настоем липового цвета.

Маска для шеи.

Ингредиенты: 1 ст. л. цветков ромашки, 1 стакан воды, 2 ст. л. творога, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. свежего фруктового сока.

Залейте ромашку водой, поставьте на огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 20 мин. Процедите. Смешайте творог с маслом, добавьте сок и сметану. Все тщательно вымесите до однообразной массы. Нанесите маску на шею и грудь на 20 мин. По прошествии этого времени смойте маску уже готовым теплым отваром ромашки. Смажьте шею кремом.

Глаза—зеркало души

Глаза – это просто невероятно важно. Не зря говорится, что это зеркало души. Сколько поэтов воспели женские глаза! Но глаза требуют за собой ухода. Очень важен для глаз макияж, он делает их выразительными, большими, яркими. Но как бы ни был прекрасен макияж, если у вас будут красные, опухшие веки, глаза красные, как у кролика, то никакая краска уже не поможет, а только усугубит положение.

Глаза – очень чувствительный, ранимый и хрупкий орган. На него приходится огромная нагрузка, а единственное время, когда он может отдохнуть, – сон.

Многие фирмы выпускают специальные кремы и маски для глаз. Конечно же они очень полезны.

Но для глаз также нужно делать примочки, снимающие усталость и раздражение. Можно воспользоваться специальными витаминизированными каплями.



Кожа глаз очень тонкая и малоэластичная. Накладывая косметику на веки, нужно все движения делать плавно и мягко, чтобы не растянуть кожу. Смывать косметику также нужно очень аккуратно. Все движения должны идти по линиям наименьшего растяжения кожи – от внутреннего угла глаза к внешнему по верхнему веку и от внешнего угла к внутреннему по нижнему веку.

Самые обычные проблемы с внешним видом глаз – это «мешки» под глазами или темные круги. И то

и другое чаще всего связано с какими-либо внутренними болезнями. Поэтому самое лучшее в данном случае – проконсультироваться у врача.

Чтобы ресницы были красивыми, их нужно ежедневно расчесывать специальной щеточкой. Очень полезно смазывать их касторовым или репейным маслом, но это только не аллергикам!

Обязательно нужно ежедневно делать гимнастику для глаз. Здесь я приведу комплекс упражнений, который нужно постараться выполнить.

Зафиксируйте голову в одном положении. Поворачивайте глаза вправо и влево, вверх и вниз. Повторите 5 раз. Теперь сделайте глазами круговое движение сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите не менее 5 раз. Повторите первое и второе упражнения, но с закрытыми глазами.

Смотрите обоими глазами на кончик носа, пока не устанете. Постарайтесь посмотреть обоими глазами на переносицу. Смотрите, пока не устанете. Очень широко откройте глаза и смотрите вверх. Сосчитав до десяти, опустите глаза в исходное положение. Закройте глаза. Но во время выполнения этого упражнения нужно следить, чтобы лоб не морщился. Для этого можно положить на него руку.

Закройте глаза. Откройте глаза как можно шире и посмотрите вдаль. Задержите взгляд на 5 с. Вернитесь в исходное положение на 5 с. Повторите не менее 5 раз.

Закройте глаза и подушечками средних пальцев слегка надавите на глазные яблоки. Повторите несколько раз.

Закройте глаза. Зафиксируйте указательными пальцами наружные уголки глаз, средними – середину бровей, а безымянными – внутренние углы глаз. Теперь постарайтесь, преодолевая сопротивление, прищуриться, а потом нахмуриться. Повторите не менее 5 раз.

Прикройте веки и поморгайте. Расслабьтесь.

Средства по уходу за глазами и кожей вокруг глаз

Примочки для отекавших глаз

Ингредиенты: 2 ст. л. крепкой свежей заварки, 1 ч. л. тертого сырого картофеля.

Намочите два ватных тампона в заварке и положите на верхние веки, тертый картофель положите на нижние. Полежите так минут 10. Когда вы откроете глаза, отек спадет, и они засияют.

Настой ромашки для воспаленных, красных век

Ингредиенты: 2 ч. л. цветков ромашки, 1 стакан кипятка.

Залейте цветы кипятком и дайте настояться в течение 15–20 мин, затем процедите. Настоем промывайте веки утром и вечером. Из этого настоя можно делать и примочки. Для этого нужно смочить в настое два ватных тампона и положить их на 5 мин на закрытые веки.

Настой хвоща для воспаленных глаз

Ингредиенты: 15 г хвоща полевого, 1 стакан воды. Залейте траву водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 30 мин. Остудите, процедите. Настоем промывайте веки утром и вечером. Из этого настоя можно делать и примочки. Для этого нужно смочить в настое два ватных тампона и положить их на 5 мин на закрытые веки.

Примочки для усталых глаз, предотвращающие морщины

Ингредиенты: 2 ст. л. измельченных листьев березы, 1 стакан кипятка.

Залейте листья кипятком и дайте настояться в течение 15–20 мин, затем процедите. Смочите в настое два ватных тампона и положите их на 5 мин на закрытые веки. Настоем можно также промывать веки утром и вечером.

Примочки для глаз, раздраженных от пыли или дыма

Ингредиенты: 1 ч. л. листьев мяты, 1 ч. л. цветков ромашки, 1 ч. л. укропа, 1 стакан кипятка.

Смешайте листья и цветы, залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15–20 мин, затем процедите. Смочите в настое два ватных тампона и положите их на 5–10 мин на закрытые веки. Настоем можно также промывать веки утром и вечером.

Отвар для промывания уставших век

Ингредиенты: 1 ст. л. корня валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Залейте корни водой, поставьте на огонь, доведите до кипения и кипятите на маленьком огне в течение 30 мин. Остудите, процедите. Отваром промывайте веки утром и вечером.

Компресс для усталых, воспаленных глаз

Ингредиенты: 2 ст. л. сливок.

Смочите сливками два ватных тампона. Положите их на глаза на 5 мин.

Компресс от темных кругов вокруг глаз

Ингредиенты: 2 ст. л. свежего творога.

Разделите творог на 2 равные части. Разложите в два марлевых мешочка, сделанных по размеру глазной впадины. Положите мешочки с творогом на глаза на 5–10 мин.

Ванночка для раздраженных глаз

Ингредиенты: 1 ч. л. ромашки, 1 стакан кипятка. Ромашку залейте кипятком. Дайте настояться в течение 15–20 мин, затем процедите. Налейте настой, который должен иметь температуру тела, в специальную чашку, опустите голову вниз, прикоснитесь открытым глазом к воде и несколько раз моргните. Поднимите голову, закиньте назад и посидите так несколько секунд. На кожу вокруг глаз нанесите крем.

Контрастные примочки для припухших век (1-й способ)

Ингредиенты: 1 ч. л. шалфея, 1 стакан кипятка. Залейте шалфей кипятком, поставьте на огонь, кипятите на маленьком огне 30 мин. Остудите, процедите. В две чашки налейте готовый отвар шалфея: в одну теплый, в другую холодный. Попеременно накладывайте на веки то тампоны, смоченные в горячем отваре, то тампоны, смоченные в холодном отваре. Закончите холодным тампоном.

Контрастные примочки для припухших век (2-й способ)

Ингредиенты: 1/2 стакана теплого молока, 1/2 стакана теплой воды, 1 стакан холодной заварки.

Смешайте молоко с водой, налейте в чашку. В другую чашку налейте холодную заварку. Попеременно накладывайте на веки то тампоны, смоченные в молоке, то тампоны, смоченные в холодном чае. Закончите процедуру холодным тампоном.

Примочки для припухших век

Ингредиенты: 3 ст. л. розовой воды. Смочите два ватных тампона в розовой воде и положите их на закрытые веки на 10 мин.

Маска для отекающих глаз

Ингредиенты: 10 корней петрушки.

Вымойте, очистите и натрите корешки на мелкой терке. Положите кашицу на веки на 20 мин, в это время просто спокойно лягте и расслабьтесь. По прошествии этого времени смойте маску теплой водой.

От «гусиных лапок» вокруг глаз

Ингредиенты: 1/2 ч. л. миндального масла. Осторожно вотрите в морщинки миндальное масло. Закройте глаза и спокойно посидите 15–20 мин. Затем избыток масла промокните салфеткой. Делайте это каждый день.

Зеленая энциклопедия красоты

Аир применяют как средство от перхоти и выпадения волос в виде отвара: 4 ст. л. корня аира надо залить 1 л воды и 5 мин, кипятить.

Анютины глазки. Чай из них пьют перед сном при себорее и угрях, а из настоя делают компрессы на угревые инфильтраты.

Бузина. Отвар из бузины действует как легкое слабительное, устраняя склонность к запорам, отрицательно влияющим на цвет лица.

Валериана лекарственная. Применяется при нервном возбуждении и в виде отвара для промывания уставших век.

Зверобой. Чай из зверобоя улучшает обмен веществ. Травы очень светочувствительны.

Крапива. Применяют против перхоти и выпадения волос в виде отвара (2 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, на 15 мин накрыть полотенцем, затем процедить).

Лен. Является лечебным средством при запорах. Лечит отмороженные и обваренные кипятком места.

Липа. Приостанавливает выпадение волос (8 ст. л. липового цвета заливают 1/2 л воды и 20 мин кипятят).

Лопух. Регулирует обмен веществ. Применяется для промывания гнойничковых элементов на лице, против перхоти и выпадения волос.

Ромашка. Наружно применяется в виде компрессов на отмороженные и ошпаренные места, для промывания воспаленных век, для полоскания рта, для мытья головы. Летом для снятия усталости ног надо делать ванночку из отвара ромашки с добавлением щепотки соли.

Тысячелистник. Оказывает успокаивающее и антисептическое действие. Делают маски для пористой кожи. Кашица из нарубленного тысячелистника и овсяных хлопьев наносится на вымытое лицо.

Хвощ(2 ложки травы на 2 стакана воды, кипятить полчаса). Хорошее успокоительное средство, снимает усталость глаз. Рекомендуется хвощовый отвар для полоскания волос при появлении перхоти.

Черника. В виде отвара применяется для полоскания рта во время воспаления десен.

Чистотел. Лечит бородавки на руках.

Шалфей. Помогает лечить волосы, применяют при потливости рук. Очень теплую ванночку для рук рекомендуется делать 2–3 раза в неделю перед сном.

Что надо делать, чтобы избежать весенней усталости?

1. Старайтесь ложиться спать ежедневно в одно и то же время, но не позднее 23 ч, тогда вы будете быстро засыпать.
2. Перед сном пейте горячее молоко. Это безвредное, но эффективное снотворное.
3. Больше дышите свежим воздухом; воскресное утро, независимо от погоды, посвящайте прогулке.
4. Ежедневно натошак пейте «весенний укрепляющий нектар»: полстакана кипяченой остуженной воды, в которую выжата половинка лимона и подмешана ложка меда.
5. Пересмотрите расписание своего дня таким образом, чтобы хоть 2 раза в неделю выкроить на часок больше для сна или отдыха с книгой.

Рецепты красоты

Диета, если она правильно подобрана, красит. Но еще есть такая еда, которая как бы наводит красоту изнутри: чистит поры, избавляет от угрей, улучшает цвет лица... А все это так немаловажно. Разве сравнишь, например, натуральный румянец и румянец, достигнутый наложением тонны румян на бледную, «зеленую» кожу?! Здесь приводятся несколько рецептов красоты. Попробуйте их.

Французский салат красоты

Ингредиенты: 2 ст. л. овсяных хлопьев, 6 ст. л. холодной кипяченой воды, 3 ст. л. холодного кипяченого молока, 1 ст. л. сахара, 1 большое яблоко, сок 1 лимона.

Залейте овсяные хлопья водой и оставьте на 1 ч. Затем добавьте молоко и сахар. Натрите на крупной терке яблоко, добавьте к смеси овсянки с молоком. Сверху все залейте лимонным соком. Теперь можно приступать к трапезе.

Этот салат нужно есть в течение месяца. Он очень благотворно влияет на кожу и волосы. В состав салата входят минеральные соли, витамины группы В и витамин С. Ешьте этот салат на ужин или на завтрак.

Американский салат красоты

Ингредиенты: 5 ст. л. овсяных хлопьев, 5 ст. л. холодной кипяченой воды, 2 ст. л. молока или сладких сливок, 1–2 ст. л. меда, 4–5 лесных орехов.

Овсяные хлопья залейте водой и оставьте на ночь. Утром добавьте молоко, мед и орехи. Тщательно размешайте. Есть салат нужно очень медленно, хорошенько разжевывая его. Есть такой салат необходимо целый месяц вместо завтрака. Потом можно устроить себе второй завтрак, но в качестве первого – именно этот салат. Нельзя сказать, чтобы этот салат был очень вкусным, но дня через три вы к нему привыкнете. Зато он необыкновенно полезен.

Питье от угрей и прыщей

Ингредиенты: 3 ч. л. измельченных листьев мяты, 1 стакан кипятка.

Заварите мяту так, как вы обычно завариваете чай. И пейте мятную воду вместо чая. Между прочим, такой мятный настой еще и избавляет от такого неприятного явления, как кишечные газы.

Сок от угрей и прыщей, перхоти и даже ревматических болей

Ингредиенты: молодая крапива. Соберите много молодой крапивы и пропустите ее через мясорубку или соковыжималку. Отожмите сок через марлю. Теперь смело его пейте сначала по чайной ложке три раза в день, а затем по столовой ложке все так же три раза в день. Если вам не нравится вкус, добавьте немного лимонного сока. Чтобы сок долго сохранялся, можно смешать его с медом, пропастеризовать в бутылках или банках в течение 10 мин и поставить в холодильник. Очень полезно пить крапивный сок в смеси с березовым (1: 5), морковным (1: 2) или вместе морковным и свекольным (1: 3: 1). Из выжимок, которые у вас останутся, можно приготовить крапивное пюре, тоже, как вы понимаете, очень полезное. Его нужно пропастеризовать в банках при температуре 70 °С и закатать. Крапивный сок очистит ваш организм от токсинов, повысит содержание гемоглобина в крови, поможет работе поджелудочной железы. Крапива необыкновенно богата витаминами С, А, К, группы В, Е. Между прочим, витамина С в крапиве в два раза больше, чем даже в черной смородине. Так что есть прямой смысл воспользоваться этим рецептом.

Сок для сексуальности, молодости и красоты кожи и волос

Ингредиенты: *корень и листья сельдерея, яблоки.*

Пропустите сельдерей через мясорубку, отожмите сок через марлю. Пропустите яблоки через соковыжималку. Смешайте сок сельдерея с яблочным соком в пропорции 1: 1. Этот сок нужно пить утром, натощак. Сельдерей содержит огромное количество витамина С, в 11/2 раза больше, чем лимон, а это о чем-то говорит. Причем витамином С ресурсы этого растения не ограничиваются. В нем еще можно найти витамины В1, В2, Е, РР, провитамин А, соли кальция, фосфора, натрия, калия, и это далеко не все... Сельдерей улучшит ваше пищеварение, благотворно повлияет на печень, почки и мочевой пузырь. К тому же сельдерей очень положительно влияет на нервную систему, что так важно в нашей нынешней непростой жизни.

Чтобы цвет лица был здоровым и красивым (1-й способ)

Ингредиенты: *5 грецких орехов со скорлупой, 1 ст. л. ячменя, 1 ст. л. овса, 1 ст. л. исландского мха, 3 желудя с летнего дуба, 1 л кипятка, 2 листа алоэ по 2 см длиной.*

Орехи истолките вместе со скорлупой, измельчите желуды, добавьте мох, ячмень и овес и залейте все кипятком.

Поставьте на огонь и варите 20 мин, затем остудите и процедите. За 20 мин до каждого приема пищи нужно тщательно пережевывать два листа алоэ. Честно предупреждаю, это невероятно горько, но зато тон лица будет просто великолепный. Через 10 мин после того, как вы съели алоэ, выпейте 75 г уже готового отвара.

Чтобы цвет лица был здоровым и красивым (2-й способ)

Ингредиенты: *1 ст. л. сиропа из спелых ягод черной бузины.*

Нужно выпить этот сироп за 20 мин до еды, а еще через 10 мин выпить 75 г отвара, способ приготовления которого приведен в предыдущем рецепте.

Чтобы цвет лица был здоровым и красивым (3-й способ)

Ингредиенты: *1 средний корень сельдерея, 3 грецких ореха со скорлупой, 3 ст. л. овса, 1 средняя морковь, 1 пучок шпината, 2 л кипятка.*

Разрежьте корень сельдерея на 4 части, грецкие орехи истолките вместе со скорлупой, смешайте со всеми остальными ингредиентами и залейте кипятком. Поставьте на огонь и варите 20–25 мин. Остудить, процедить. Выпивать по 75 г отвара после еды.

Отвар, омолаживающий организм

Ингредиенты: *2 ст. л. исландского мха, 1/2 л кипятка.* Мох залейте кипятком и поставьте на огонь. Варите 10 мин на медленном огне. Остудите, процедите. Выпивайте по 75 г отвара после еды. Этот отвар способствует улучшению работы желез внутренней секреции и омолаживает ваш организм.

Чтобы быть всегда красивой

Ингредиенты: *1–2 ч. л. меда, 1 стакан кипяченой воды.*

Это все, что нужно, чтобы быть красивой. Съедайте каждое утро натощак именно такое количество меда, запивая его водой. Если вы страдаете повышенной кислотностью, добавьте этот мед в творог или кашу. Если вы будете съедать эту маленькую ложечку меда регулярно, то уже через две недели у вас заметно улучшится самочувствие, придет в норму работа всего пищеварительного тракта, сон станет крепче, а нервы придут в полный порядок. А это значит, что вы станете намного привлекательней.

Попробуйте эти рецепты, вреда они точно не принесут, а польза от них должна быть, особенно если

вы не разок попробуете, а постоянно будете их использовать.

Загар – не только радость, но и беда

Средства для ухода за обгоревшей на солнце кожей

Средство 1

Ингредиенты: *1 лимон.*

Нарежьте лимон тонкими кружочками. Наложите тонко порезанный лимон на обожженные места, так как вашей коже необходим сейчас витамин С, он снимет раздражение. Щиплет, конечно, сильно, зато эффект хороший.

Средство 2

Ингредиенты: *3 большие клубники.*

Разотрите клубнику до состояния пюре. Обожженную кожу смажьте клубничным пюре, а через 20 мин смойте теплой водой.

Средство 3

Ингредиенты: *1 картофелина.*

Натрите сырой картофель на мелкой терке, намажьте кашицей чистые тряпочки и, периодически меняя, прикладывайте к обожженным местам.

Средство 4

Ингредиенты: *1 морковь.*

Натрите на мелкой терке морковь и сделайте из нее маску на обожженное место.

Средство 5

Ингредиенты: *1 ст. л. зверобоя, 1 стакан кипятка.*

Сделайте настой зверобоя. Для этого ложку травы залейте стаканом кипятка и настаивайте в течение 30 мин. Протирайте обожженные места этим настоем.

Средство 6

Ингредиенты: *5 листьев подорожника, 5 ст. л. простокваши.*

Измельчите свежие листья подорожника. Намажьте обожженные места простоквашей, а сверху уложите подорожник.

Средство 7

Ингредиенты: *4 ст. л. липового цвета, 1/2л кипятка.*

Липовый цвет залейте водой и кипятите на медленном огне 10 мин. Протирайте обожженные места отваром. А гущу используйте в виде припарок.

Средство 8

Ингредиенты: *5 листьев огородного салата, кипяток.*

Свежие листья салата огородного мелко порежьте, положите в кастрюлю, залейте кипятком так, чтобы вода только покрыла листья. Проварите 5 мин. Еще теплой густую массу нанесите на обожженные места минут на 20. Оставшимся отваром протирайте места, пострадавшие от солнечного ожога.

Средство 9

Ингредиенты: *1 чашка свежесваренного теплого чая.*

Сделайте на ожоженные места компресс из теплого чая. Для этого пропитайте вату чаем и уложите на ожоженное место, сверху накройте чем-нибудь теплым.

Средство 10

Ингредиенты: *1 чашка теплого молока.*

Сделайте на ожоженные места компресс из теплого молока. Для этого пропитайте вату молоком и уложите на ожоженное место, сверху накройте чем-нибудь теплым.

Средство 11

Ингредиенты: *5 ст. л. молока, 5 ст. л. муки.*

Тщательно перемешайте муку с молоком, нанесите маску на ожоженную кожу минут на 15–20. Смойте прохладной водой.

Некоторые заметки о загаре

Большинство женщин любят загорать. Это смена имиджа, к тому же загорелое тело кажется стройнее. Насмотревшись в кино на красавиц с ровным загаром, становится завидно. И мы бежим на пляж, растягиваемся под палящими лучами солнца, поворачивая к нему все части тела, подворачивая купальник, чтобы белых участков тела осталось как можно меньше. Многие дамы долеживают до огненно-красного ожога, потом ждут, когда он спадет и на его месте появится темно-коричневая кожа. Есть женщины, которые специально мажут себя средствами домашнего приготовления для более быстрого загара. И никто не задумывается о последствиях!

Сразу замечу, что безвредного загара не существует. Ультрафиолет повышает вероятность развития раковых опухолей, вызывает ранние морщины, может провоцировать ряд заболеваний (крапивница, высыпание угрей). Но тем не менее жизнь обязана своим существованием солнцу, и человек не только физически, но и психически зависит от него. Мы все знаем, что погожий солнечный денек исправляет настроение, а во время загара свет и тепло расслабляют мышцы. Снимаются стрессы, заботы и проблемы уходят на второй план. Этому есть и биологическое объяснение. Солнечные лучи влияют на гормональные процессы, вследствие чего активизируется обмен веществ, а это стимулирует энергию и побуждения. Больше вырабатывается и сексуальных гормонов, и эндорфинов. К тому же продуцируется витамин Д, который способствует формированию костей.

Опасность же солнца связана с высокой энергией ультрафиолетового излучения. Выделяют ультрафиолет А, ультрафиолет В и ультрафиолет С. От А к С длина волны становится все короче и опаснее. В наших широтах озоновый слой пока отфильтровывает С-спектр, но ультрафиолет В все активнее проникает через этот барьер. Его энергия заставляет клетки кожи вырабатывать меланин (это и есть наш загар). Пигмент меланин действует как природный солнечный зонтик, защищая ядра кожных клеток. Но если загорать очень много, то наш «зонтик» перестает справляться с излучением, тогда может нарушаться наследственная информация, которую несут ядра клеток. А-ультрафиолет имеет довольно большую длину волн и действует относительно щадяще. Ультрафиолет А вызывает лишь 13 % солнечных ожогов, но он вызывает необратимые изменения в соединительных тканях. Он повреждает эластин и коллаген, которые отвечают за упругость кожи. В результате кожа стареет, становится вялой, на ней образуются красные прожилочки и расширение вен. Ультрафиолет А действует круглый год, а ультрафиолет В только в летние месяцы, особенно с 10 до 15 ч.

Загар в солярии не менее вреден, чем на солнце, так как лампы там излучают ультрафиолет А.

Принимая в расчет все сказанное выше, мы попробуем разобраться, как нам насладиться солнцем без вреда для нашего организма.

1. Солнечная ванна не должна длиться более часа, даже если кожа защищена солнцезащитным средством и привыкла к загару. Больше 50 часов загара в год кожа переносить не должна, при этом учитывается каждая минута.

2. Обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами. Но учтите, что они предохраняют кожу только от самого худшего. Под кремом у кожи просто оказывается больше времени для образования меланоцитов. Солнцезащитные средства понижают риск ожога, но при условии, что вы разумно обращаетесь с солнцем. Также надо учитывать, что наносить крем надо за 30–40 мин до выхода из дома и что от трения, прикосновений и пота защитная пленка стирается. Солнцезащитные средства имеют разный фактор защиты. Фактор указывает на то, сколько времени вы можете провести на солнце. Вы должны умножить то время, которое вы можете провести на солнце без защитного средства до появления красных

пятен, на показатель защитного фактора. Учтите, 100 %-ной защиты от солнца вам не даст ни один фактор. Очень чувствительна к солнечным лучам кожа губ и век, не забывайте этого.

3. Лучше переоцените вашу чувствительность к солнцу, будьте с ним поосторожнее. Выберите больший фактор защиты. Как только время защиты истекло, немедленно уходите с солнца. Даже если вы нанесете новый слой крема с более высоким фактором защиты, это может привести лишь к ожогу.

4. Избегайте полуденного солнца. Лучшие часы для загара – до 10 и после 15 ч. Поэтому в южных странах соблюдают сиесту.

5. Используйте послесолнечные препараты. Под воздействием солнца кожа утолщается, собственного кожного жира ей начинает не хватать. К тому же кожа не справляется с задачей удержания влаги, что связано с сильным потоотделением. Средства после загара освежают и успокаивают кожу, предотвращают ее старение. Придя с пляжа, вымойтесь с использованием геля для душа и нанесите на все тело крем или лосьон после загара.

6. Не забывайте о своих волосах. Существуют гели и пенки с защитой от ультрафиолета. Между прочим, с их помощью можно делать довольно забавные прически. Не помешает также подлечить волосы. Нанесите средство и заплетите косу, так его не будет заметно на волосах. Надо помнить, что на пляже менее всего должны заботиться о волосах блондинки, а вот тем, у кого волосы темные, а особенно окрашенные в медные тона, надо защищать их от солнца и морской воды и не снимать шляпку или панамку.

7. Собираясь на пляж, смойте с лица всю декоративную косметику и не пользуйтесь духами. В лучшем случае употребление ее может вызвать аллергию. Любая косметика может вступить в химическую реакцию под действием солнца, хорошим это не кончается.

Если вы решили не загорать, то вы можете использовать самозагар (автозагар, загар без солнца). Но запомните, что этот крем сам по себе, как правило, не содержит УФ-фильтра, т. е. не защищает вашу кожу от солнца. Автозагар довольно быстро стирается, так как действует только на поверхностный слой кожи. Перед нанесением автозагара необходимо воспользоваться отшелушивающим кремом для тела, чтобы загар лег ровно и дольше сохранился. Лучше наносить его перед сном, так как цвет будет проявляться постепенно. Вообще-то, автозагар в нашей неблагоприятной экологической ситуации очень неплохая альтернатива лежанию под солнцем. К тому же одно другому не мешает, только не забудьте нанести солнцезащитное средство.

Если все-таки кожа обгорела, немедленно уйдите с солнца, обмойте кожу прохладной водой и нанесите средство после загара. Если его нет под рукой, воспользуйтесь сливками, сметаной или кефиром. Если же ожог очень сильный, лучше обратитесь к врачу.

Глава 9

Великая сила самовнушения

Психологический настрой

Поставьте перед собой конкретную цель

1. Ваша цель должна звучать положительно (достойно).
2. На ком лежит ответственность в осуществлении этой цели? Достижение этой цели зависит от вас?
3. Вы должны себе четко представлять свою цель.

Что могут сказать по поводу ваших намерений? Как вам видится осуществление вашей цели? Что вы чувствуете по этому поводу? Какой должна быть тактика ваших действий?

4. Поставьте свою цель в определенный контекст: кто мне может помочь в ее осуществлении? С чего и когда начать?

5. Не забывайте о других людях.

Спросите себя, не настроены ли против моей цели те, кто окружает меня? В чем вы проиграете, попытавшись изменить свое сегодняшнее положение? Какие возможны отрицательные последствия для вас самих и вашего окружения в результате достижения поставленной цели?

6. Спросите себя, оправдывает ли ваша цель средства (ваши время, деньги, энергию), которые вы собираетесь затратить на ее достижение?

Начните путь к успеху, точно определив свои цели

Поначалу старайтесь чаще задавать себе следующие вопросы (ответы на них вы можете записывать в свою тетрадь):

1. Чего вы хотите?
2. Достичь желаемого в ваших силах?
3. Вы можете себе представить, насколько изменение вашего внешнего облика может изменить вашу жизнь (личную, деловую и т. д.)?
4. Имеют ли другие люди отношение к осуществлению ваших намерений?
5. Когда вы предполагаете приняться за их осуществление?
6. Представьте себе, что вы достигли желаемых результатов. Что вам даст знание того, что вы достигли этих результатов? Что вы себе скажете?
7. Какие изменения вы стали ощущать внутри себя, в своей душе, в своем теле?
8. Вы можете оценить затраченные усилия?
9. Оправдывает ли достигнутая цель затраченные усилия?
10. В чем вы выиграете, изменив нынешнюю ситуацию? Какие, по вашему мнению, могут быть отрицательные последствия достигнутой цели?
11. Почему для вас так важно достичь поставленной цели, чем вы мотивируете свое желание ее осуществить?

Спустя несколько дней, после того как вы начали выполнять предложенную программу по снижению веса, задайте себе следующие вопросы:

1. С какими трудностями вы столкнулись на пути к осуществлению вашей цели?
2. Что вам помогло их преодолеть?
3. Какие изменения вы ощущаете в себе на данный момент?
4. О чем говорит вам ваше физическое «я»?
5. Дают ли вам что-то особенное перемены, происходящие с вами?
6. В каком настрое вы собираетесь продолжать?

Несколько советов помогут вам обрести уверенность в себе

1. Заведите себе дневник, которому вы сможете доверять свои переживания, неудачи, которому вы можете рассказать о всех проблемах, с которыми сталкиваетесь. Не стоит пробовать себя в амплуа писателя, не задумывайтесь о стиле вашего письма, записывайте свои мысли так, как они рождаются. Не думайте о том, что вы повторяете одни и те же слова и мысли по несколько раз. Не сдерживайте своих негативных эмоций, дайте им выплеснуться на страницы вашего дневника. Если вы сочтете нужным, зачеркните написанное.

С другой стороны вашего дневника начните записывать ваши желания, удачи, достижения, какими бы незначительными они ни казались. Подумайте о том, что бы вам хотелось сделать, над чем поработать. Определите для себя цель, которая вам мыслится достижимой. Подумайте, какими способами можно ее достичь, какие способы вам кажутся оптимальными. Постоянно обращайтесь внимание на то, как затраченные средства соотносятся с достигнутыми результатами. Записывайте свои размеры.

2. Рассматривайте каждую сложную ситуацию как вызов способностям.

Никогда не теряйте надежды на лучшее. Вы всегда можете посмотреть на вещи с другой стороны и преодолеть трудности, с которыми вы сталкиваетесь. Поступайте так, как вам кажется наиболее разумным, не позволяйте иссякнуть своим источникам энергии.

3. Прислушивайтесь к своим желаниям. Не игнорируйте своих потребностей.

По мере возможности всегда находите то, что доставит вам истинное удовольствие и радость. Реализуйте свои способности каждый день и получайте от этого удовлетворение. Делайте себе подарки, научитесь наслаждаться каждым днем вашей жизни. Будьте внимательны к себе и оставайтесь верны своим убеждениям в своих поступках. Помните, что ваша жизнь в немалой степени зависит от вас.

Сбросить лишние килограммы – это объединить все усилия, не отказываясь от любой помощи.

4. Уделяйте себе достаточно времени.

Занимайтесь тем, в чем вы находите для себя источник энергии и удовольствия. Не забывайте о своем здоровье.

5. Творите, создавайте, фантазируйте.

Реализуйте свои творческие способности. Получайте от этого максимум удовлетворения. Ищите новые способы самовыражения, находите новые пути общения с людьми.

Рисуйте карандашами, акварелью, пишите маслом, занимайтесь лепкой из пластилина, скульптурой, придумывайте оригинальную одежду, готовьте ваши любимые блюда, пишите новые компьютерные программы, сочиняйте стихи, прозу, музыку, интересуйтесь театром, занимайтесь фотографией, снимайте на видеокамеру интересные сюжеты, окунитесь с головой в ваше любимое дело.

6. Постоянно ищите способ реализовать себя.

Поставьте перед собой цели, которые соотносятся с вашей работой, интересами, отношениями с другими людьми и которых вам хотелось бы достичь. Умейте всегда сделать правильный выбор. Уделяйте основным моментам достаточно времени.

7. Не замыкайтесь в своем пространстве. Пусть вас поддержат в ваших начинаниях ваши семья и

друзья. Не отказывайтесь от участия в общих делах. Дарите свои способности и знания, делитесь своими идеями, тем самым они приобретут ценность. Помощь и общение с другими людьми дадут вам возможность точнее определить, в чем смысл вашей жизни. Почувствуйте в себе жажду жизни, научитесь жить полноценной жизнью.

8. Ведите активный образ жизни.

Регулярно занимайтесь теми видами спорта, которые вам доставляют удовольствие и хорошее самочувствие. Регулярные физические нагрузки (как, кстати, и смех) повышают защитные силы организма. Смейтесь от души, когда вам хочется смеяться, смешите других.

9. Помните о необходимости сбалансированного питания. Ешьте здоровую пищу.

Всегда умейте определить, какая пища вам пойдет на пользу. Не увлекайтесь алкогольными напитками и курением. Отдавайте предпочтение свежим продуктам и продуктам, содержащим пищевые волокна. У каждого продукта питания есть свои ценные и незаменимые компоненты. Здоровое питание может дать вам больше, чем вы того ожидаете.

10. Уделяйте себе достаточно времени на восстановление жизненных сил.

Если вы чувствуете усталость, полежите в течение некоторого времени, чтобы набраться сил. Спите столько, сколько требует ваш организм для полного восстановления. Перед тем как заснуть, представьте себе, что вы осуществляете ваши сокровенные замыслы, ваши мечты становятся реальностью.

11. Каждый день уделяйте 10 мин на простое, но очень полезное упражнение – делайте глубокий вдох и медленный выдох. Не бойтесь пробовать новые методики, которые помогут вам раскрыть свои физические и духовные возможности, – медитация, йога, тайши и т. д.

Не пренебрегайте теми советами, которые вам показались разумными и имеют к вам прямое отношение. Воспользуйтесь ими себе во благо.

Уделять внимание своему внешнему облику – это научиться себя любить и получать ответ на свое внимание.

Ценность самоуважения

Составьте для себя список тех качеств, которые вы больше всего в себе цените.

Посмотрите на себя в зеркало и признайтесь себе вслух, что вам больше в себе нравится (будь то ваши физические качества или умственные и творческие способности).

Постоянно отмечайте свои достоинства, особенно если вы чувствуете себя слабой и уязвимой, если все получается не так, как вам бы того хотелось.

Добавляйте в свой список новые достоинства, которые у вас появились.

Осознайте то, что вы являетесь обладателем уникальных качеств и знаний, которые вы можете и должны использовать для достижения поставленных целей. Только тогда вы научитесь себя ценить и уважать.

Аутотренинг

Перед тем как приступить к описанию методики похудения при помощи аутотренинга, остановимся на самом этом феномене и расскажем о том, что представляет собой самовнушение и как его использовать для коррекции фигуры.

Современная диетология активно предлагает аутотренинг в качестве дополнительного средства для похудения, воздействующего непосредственно на психику, в результате чего необходимый эффект достигается гораздо быстрее и с минимальными потерями для организма.

Успех аутотренинговой психокоррекции основывается на непосредственном контакте человека со своим внутренним «Я» и на заложенной в нас от природы возможности воздействовать на свое состояние, так или иначе изменяя общий эмоциональный фон, восприятие и перенаправляя бессознательные устремления на борьбу с лишним весом.

Уже довольно давно известно, что внутренние ресурсы человека достаточно мощны, чтобы самостоятельно корректировать свое физическое состояние. Известны случаи, когда люди, поставившие перед собой цель достигнуть максимальной власти над своим телом, добивались желаемого и в результате могли целенаправленно изменять вес, ритм работы внутренних органов, некоторые параметры внешних данных.

Подтверждение этим фактам легко может найти каждый из нас, попробовав каждое утро настраивать себя на хорошее настроение. Наверняка вы слышали о том, что растягивание губ в улыбке, даже произведенное через силу, уже вызывает соответствующую реакцию организма, который при этом настраивается на положительное восприятие происходящего.

Таким образом, как показывает практика, между нашим психическим состоянием, настроением и работой организма существует крепкая связь, возможностями которой можно с успехом воспользоваться. Как это сделать, мы подробно расскажем вам в этой главе.

Что же представляет собой аутотренинг как метод психокоррекции? Это уже достаточно хорошо разработанная методика психологического самонастроя человека на достижение определенных результатов. Наиболее эффективные результаты аутотренинга связаны с его использованием для целей коррекции физического и психологического состояния человека. Это связано с тем, что душа и тело наиболее податливы к воздействиям бессознательных установок.

С древних времен человечество осознало неразрывную связь тела и души (с которой ассоциировалась психика). Множество мыслителей и ученых исследовали эту проблему, пока, наконец, в XX в. врачи-психоаналитики не установили, что сфера психологического настолько важна, что, воздействуя на нее, можно влиять и на весь организм человека.

В связи с подобным открытием началось углубленное исследование возможностей бессознательного, в результате чего возникло множество методик психокоррекции, среди которых была и методика аутотренинга, предназначенного для похудения.

Она представляет собой обоснование связи психики с физическим состоянием тела и включает множество конкретных способов коррекции, выполняемых по определенным правилам. Эти правила довольно просты и могут быть легко применены на практике.

Прежде всего аутотренинг требует наличия у худеющего веры в успех методики. Действительно, эффект психокоррекции будет достаточным только в том случае, если человек сам уверен в ее эффективности. Ведь наша психика устроена таким образом, что начинает самостоятельно (можно сказать,

автоматически) воздействовать на организм сразу же после того, как появляются хотя бы малейшие элементы самонастроения.

Обратите внимание: речь не идет о том, чтобы заставлять себя поверить в успех худения, постоянно повторяя себе: «Я похудею», – а о том, чтобы доверять своему организму, верить в то, что он сможет самостоятельно справиться с работой над собой.

На первый взгляд это может показаться утопичным, ведь тело уже сыграло с вами злую шутку – располнело, утратило былые формы, стало подвержено болезням и усталости. Но подумайте, не вы ли заставили его против воли стать таким? Ведь это именно вы ели на ночь, забросили утренние упражнения, мало двигались, не обливались холодной водой, засоряли его жирной и вредной пищей!

Опыт науки, накопленный на сегодняшний день, позволяет с полной уверенностью говорить об определенном уровне знания, присущего телу на клеточном уровне. Поэтому заявлять о том, что оно не знает, что ему нужно, не вполне верно. Да и нетрадиционная медицина твердит об этом уже несколько сотен лет, пытаясь доказать, что все необходимые средства, для того чтобы стать красивее, моложе, умнее, смелее, уже заложены в нас и все, что требуется, – это узнать об их существовании, поверить в возможность наладить контакт со своим организмом и планомерно воздействовать на тело, добиваясь желаемых результатов.

Поэтому поверьте в себя, полюбите свое тело, и оно откликнется на вашу любовь. Начав претворять в жизнь методику психокоррекции, вы непременно увидите результаты подобного диалога со своим организмом и довольно скоро добьетесь желаемых результатов.

Теперь перейдем к возможностям аутотренинга как методики похудения. Основой его является речевое самовнушение, которое выполняет сам худеющий. Слово «речевое» не означает, что все внушения произносятся только вслух. На самом деле речь может быть и скрытой, что называется, «про себя». В этом заключается важное положительное качество методики аутотренинга: заниматься им можно где и когда угодно, как только появится желание.

Действительно, ваш внутренний диалог с самим собой никто не услышит. Поэтому можно говорить все, что угодно, пользоваться любыми словами, ведь ваша задача – не услаждать слух сотрудниц или соседей, а совершенствовать свое тело способами, которые подходят для него.

Тексты, которые произносит худеющий, называются настройками и содержат в себе необходимую для бессознательного информацию, касающуюся преобразований, которых нужно достичь. Информация эта должна быть построена определенным образом, ведь, как мы уже говорили, существует особая связь с подсознанием, и для наибольшего успеха следует придерживаться некоторых правил.

Настрой должен быть сформулирован очень четко и обязательно в положительном ключе, т. е. в нем не место отрицаниям, негативным словам, всему тому, что не соответствует хорошему настроению. Например, слова «не», «нет» должны отсутствовать совершенно, а также все другие отрицания с глаголами («не могу», «не буду»). Старайтесь не использовать и слова «никогда», «нигде» и т. п.

Желательно выстраивать утвердительные предложения и преобразовывать фразы на звучание в настоящем времени, например: «Я худею» вместо «Я скоро похудею» или «Я стану худой».

Еще один принцип, которым следует руководствоваться при составлении и произнесении настроев: старайтесь быть краткими. Запомните закон аутотренингового настроя: лучше сто раз произнести короткую емкую фразу, однозначную и действенную, чем проговаривать один длинный и бесплодный текст, тратя попусту время.

Составление настроев не представит труда, если будете придерживаться нескольких простых правил:

1. Слова, которые вы включаете в настрой, должны касаться лично вас, быть вам близкими и отражать действительное положение вещей.

2. Старайтесь, чтобы текст был небольшим.

3. Слова не должны быть длинными и составными.

4. Учитесь мыслить афористически, ведь для общения со своим организмом не нужно высокопарных фраз: главное – точно сформулировать мысль.

5. Слова должны быть утвердительными и иметь значение «уже действующего», того, что уже происходит с вами: так вы дадите телу знак начинать работу, покажете, что готовы к переменам.

6. Задействовать в одном настрое следует только один аспект, т. е. сразу говорите не о всех участках тела, которые должны похудеть, а только об одном из них (для каждого настроя). Поэтому лучше составить несколько разных настроев, чем тратить время на недейственные процедуры.

7. В связи с тем что сказано в предыдущем пункте, вам стоит тщательно продумать стратегию худения, решив, какие именно участки тела более всего нуждаются в коррекции, и заняться ими в первую очередь, а затем, по мере получения результатов, переходить к другим частям.

Теперь несколько слов о том, как самому написать настрой. Возьмите лист бумаги и постройте текст следующим образом:

1. Главное положительное утверждение (как можно более краткое), например: «Я худею!»

2. Несколько предложений (2–4), расширяющих смысл настроя и касающихся конкретной локализации, например: «Мои бедра становятся стройными» или «Моя талия становится стройной» и т. д.

3. Количество повторов каждой фразы должно быть не менее 3, но не более 7, так как это число оптимальное.

Здесь необходимо ненадолго остановиться на одной из особенностей нашей психики, состоящей в том, что повтор одного и того же текста определенное количество раз приводит к самостоятельному включению и задействованию физиологических и психических процессов в нашем организме. Этот феномен основывается на произвольном запоминании необходимого действия при трехкратном и полном запоминании при семикратном повторе текста.

Если хотите достичь наилучших результатов, примите во внимание эту особенность и придерживайтесь ее.

Наилучшим способом аутотренинга является чтение настроев наизусть, однако можно использовать и написанные тексты. В этом случае обратите внимание на эмоциональное состояние, на фоне которого происходит внушение.

Действительно, чувства и эмоции, которыми вы сопровождаете настрой, чрезвычайно важны, так как воздействие будет намного более сильным, если при чтении вы подтвердите слова верой в эффективность настроя и надеждой на скорое достижение хороших результатов.

Поэтому монотонно проговаривать текст, не пытаясь вдуматься в его смысл, бесполезно. Напротив, крайне необходимо мысленно представлять себе то, как происходит воздействие настроя на организм, как он начинает работать над преобразованием тела, как жировые отложения сжигаются, вы становитесь стройнее и красивее. И чем живее будут увиденные вами образы, тем быстрее их усвоит подсознание и начнет работу в заданном направлении.

Произносите настрои в любое время, когда это вам удобно, однако наиболее сильное и эффективное воздействие они будут иметь в том случае, если произнесете их непосредственно перед сном или сразу

после утреннего пробуждения.

В тот период, когда вы уже чувствуете приход сна или только что проснулись, т. е. тогда, когда ваш мозг уже начинает отключаться или еще дремлет, связь с бессознательным становится наиболее сильной, и оно прочно воспринимает словесное самовнушение.

Сделайте своим правилом на период худения произносить настрои перед сном и сразу, как проснетесь. Так вы обратитесь непосредственно к организму и зададите ему программу на предстоящий день.

Повторим еще раз, что оптимальное количество повторов настроя – 7 раз. Старайтесь говорить размеренно, как бы внушая себе необходимую мысль. Сопровождайте слова мысленными представлениями о том, как то, о чем вы говорите, происходит с вашим организмом. Пусть эти образы будут как можно более красочными и яркими.

Помимо текстовых настроев, используйте визуальные – в виде рисунков, на которых изображены слова настроя, символы, намекающие подсознанию о необходимости изменений в организме. Они должны быть красочными, обращающими на себя внимание.

Например, напишите на листе картона текст самого короткого настроя, выделив ярким цветом его основное слово (скорее всего, это будут слова «худею» или «стройное»). Можете выделить его другими средствами: увеличив размер букв, расстояние между ними, написав слово жирным шрифтом. В любом случае главное слово должно выделяться и бросаться в глаза. Это необходимо для того, чтобы вы, даже случайно проходя мимо и не стараясь сосредоточить внимание на тексте, могли бессознательно принять его содержание как руководство к действию.

Поместите подобные плакаты на самых видных местах или там, где вы чаще всего бываете (в ванной, на холодильнике, на всех зеркалах). Пусть каждый раз, когда вы будете подходить, например, к зеркалу, чтобы поправить макияж или прическу, они служат вам напоминанием о важном деле, которым вы заняты в данный момент, – о деле усовершенствования собственного тела.

Таким образом, перед вами открываются сразу несколько возможностей воздействовать на бессознательное при помощи аутотренинга. Сосредоточившись на одной из них, комбинируя описанную методику с другими средствами (диетами, физическими упражнениями, косметическими препаратами) и безоговорочно веря в успех задуманного, вы добьетесь, чего хотите.

Теперь перейдем непосредственно к описанию настроев для тех или иных вариантов похудения. Как известно, существует несколько зон нашего тела, более других склонных накапливать жировые отложения и, следовательно, более других нуждающихся в коррекции. О каждой из них поговорим отдельно.

Начнем с зоны икр. Очень часто женщины испытывают неудобство от того, что щиколотки их ног нормальной толщины, в то время как икры несоразмерно полны. Именно для них предназначены нижеследующие настрои.

Как мы уже говорили, основной настрой должен быть кратким и емким. Мы приводим несколько примеров текстов настроев, специально предназначенных для коррекции икр. Вы можете воспользоваться ими или же, взяв их за основу, написать свой собственный настрой.

1. «Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои ноги становятся стройными. Мои икры худеют. Мои ноги становятся стройными. Мои икры худеют. Мои ноги становятся стройными. Мои икры худеют».

2. «Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои ноги становятся равномерно развитыми. Мои икры худеют. Мои ноги становятся равномерно развитыми. Мои икры худеют. Мои ноги

становятся равномерно развитыми. Мои ноги худеют».

3. «Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои икры худеют. Мои ноги становятся красивыми. Мои икры худеют. Мои ноги становятся красивыми. Мои икры худеют. Мои ноги становятся красивыми. Мои икры худеют».

Помимо проговаривания настроев, повесьте плакаты с коротким текстом: «Мои икры худеют». В данном случае выделите слово «худеют» ярким цветом и приколите плакаты в тех местах, где вы можете видеть свои ноги (в ванной, на зеркалах). Кроме того, рисунки или фотографии стройных ног также развесьте по всей квартире.

Попробуйте использовать для настроев и свое рабочее место, превратив его в базу для исполнения мечты. Например, над рабочим столом развесьте несколько картинок с изображениями топ-моделей, на которых вы хотели бы походить. Увеличьте изображения отдельных частей их тел и как можно чаще смотрите на них, повторяя каждый раз текст внушения.

Поместите рядом с фотографиями или рисунками сам текст настроения, написанный красивыми буквами, и переводите на него глаза каждые 30–40 мин.

Если хотите – ограничьтесь небольшим плакатом, на котором просто и ясно написано всего лишь одно слово «ХУДЕЮ!», и этого будет вполне достаточно. Созерцая его, вы непременно настроитесь на похудение, и ваш организм воспримет это слово как команду к действию.

Следующая зона, о которой пойдет речь, – ягодичы. Они настолько уязвимы, что чаще всего страдают от жировых отложений. Это связано с тем, что основное положение нашего тела – сидячее. Мы сидим во время учебы (11 лет), во время обучения в колледжах и лицеях (3–4 года) и во время получения высшего образования в вузе (5–6 лет). Мы сидим дома, сидим на работе, придя вечером домой, опять сидим. Таким образом, огромное количество времени (пожалуй, даже большую часть жизни) нам приходится проводить, опираясь на пресловутую «пятую точку».

Именно это и приводит к появлению жировых отложений в области ягодич. Постарайтесь данному настрою уделить как можно больше внимания и времени. Ниже приводятся несколько примеров основных настроев специально для этой зоны тела:

1. «Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся стройными. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся стройными. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся стройными. Мои ягодичы худеют».

2. «Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся подтянутыми. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся подтянутыми. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся подтянутыми. Мои ягодичы худеют».

3. «Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся красивыми. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся красивыми. Мои ягодичы худеют. Мои ягодичы становятся красивыми. Мои ягодичы худеют».

Как и при воздействии на икры, можете использовать наглядные изображения, например фотографии из толстых женских журналов, которые ежегодно в одном из летних номеров помещают статьи о том, как ухаживать за ногами и ягодичами, сопровождая их красочными иллюстрациями.

Развесьте дома несколько плакатов с коротким настроем, например таким: «Мои ягодичы худеют». Попросите домашних серьезно воспринимать ваши усилия по приведению собственного тела в идеальное состояние. Пусть они уверятся в том, что в скором времени вы предстанете перед ними в совершенно новом облике.

Там, где вы можете видеть себя обнаженной (ванная комната, зеркала), повесьте фотографии красивых тел, на идеальные формы которых хотелось бы равняться.

Помимо этого, разместите в квартире и плакаты с полным текстом настроения таким образом, чтобы ваш взгляд скользил по ним, когда вы проходите мимо. Обязательно воспользуйтесь нашими советами по оформлению плакатов (выделение основного слова особым цветом или шрифтом, красочность изображения).

То же самое сделайте на работе. Расположите над рабочим столом плакат с текстом настроения и фотографию тела-идеала.

Каждый раз, когда ваш взгляд остановится на изображении, произносите текст, стараясь сосредоточиться только на нем, отключаясь от всего остального.

Следующая зона – бедра. Они также чрезвычайно уязвимы, так как расположены в непосредственной близости с ягодицами и мало задействованы в процессе движения.

Особенно страдают от полноты ягодиц женщины, чья фигура относится к типу «груша» (узкие плечи, тонкая талия, широкие бедра). Именно у них на данной части тела, и без того выделяющейся, происходит солидное накопление жировых отложений.

Приведем несколько примеров базовых настроев, которыми вы можете воспользоваться:

1. «Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся стройными. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся стройными. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся стройными. Мои бедра худеют».

2. «Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра пропорциональны моей фигуре. Мои бедра худеют. Мои бедра пропорциональны моей фигуре. Мои бедра худеют. Мои бедра пропорциональны моей фигуре. Мои бедра худеют».

3. «Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся красивыми. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся красивыми. Мои бедра худеют. Мои бедра становятся красивыми. Мои бедра худеют».

Используйте их и как текст для плакатов, сократив слова таким образом, чтобы выразить основную мысль, например следующим образом: «Мои бедра худеют» или «Мои бедра становятся стройными».

Развесьте подобные плакаты по всему дому, особенно в тех его частях, где можете созерцать свои ноги (в ванной комнате, в прихожей, на всех зеркалах). Оформляйте их красочно, с выделением определенным цветом и размером основного слова и т. д.

Сопроводите плакаты рисунками и фотографиями с изображением стройных ног. Выберите из всего разнообразия моделей ту, бедра которой кажутся вам приближающимися к идеалу, размножьте ее фото и поместите во всех местах, где бываете.

На рабочем месте также дополните дизайн плакатом с текстом настроения и фотографией с изображением того, к чему так стремитесь.

Каждый раз, когда ваш взгляд будет останавливаться на изображении, проговаривайте текст настроения с чувством, с толком, с расстановкой. Пусть его чтение вызывает перед вашим мысленным взором представление о том, как хорошо вы будете выглядеть в скором времени.

Следующая тема нашего разговора – живот. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы иметь небольшой хорошенький животик, ведь это так эротично! Но когда этот крошка превращается в гиганта, который уже невозможно втянуть и спрятать, ситуация становится критической.

В этом случае не обойтись без аутотренинга, который поможет настроить организм на сжигание жира. Ниже предлагаются несколько примеров основных настроев, воспользовавшись которыми, вы сможете подкорректировать фигуру и вернуть потерянную стройность.

1. «Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет».

2. «Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот становится подтянутым. Мой живот худеет. Мой живот становится подтянутым. Мой живот худеет. Мой живот становится подтянутым. Мой живот худеет».

3. «Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет. Мой живот становится плоским. Мой живот худеет».

4. «Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот худеет. Мой живот становится красивым. Мой живот худеет. Мой живот становится красивым. Мой живот худеет. Мой живот становится красивым. Мой живот худеет».

Произносите настрой с чувством уверенности в собственных силах. Помимо проговаривания, напишите текст на бумаге и развесьте на стенах квартиры в тех местах, где текст сам будет бросаться в глаза и заставлять ваше подсознание реагировать на него.

Свое рабочее место оформите в соответствии с замыслом похудения: повесьте плакат с текстом настроя и несколько фотографий с идеальными, на ваш взгляд, животиками. Как только взгляд упадет на изображение, прочитайте текст настроя, мысленно представляя себя с подтянутым красивым животом. Верьте в успех!

Далее поговорим о талии. У многих женщин особенности фигуры таковы, что их талия выражена слабо, по причине чего малейшая прибавка в весе безнадежно скрывает от взоров эту романтическую часть женского тела. Для того чтобы восстановить прежнюю красоту, воспользуйтесь следующими вариантами основных настроев:

1. «Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия становится стройной. Моя талия худеет. Моя талия становится стройной. Моя талия худеет. Моя талия становится стройной. Моя талия худеет».

2. «Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия становится осиной. Моя талия худеет. Моя талия становится осиной. Моя талия худеет. Моя талия становится осиной. Моя талия худеет».

3. «Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия худеет. Моя талия становится красивой. Моя талия худеет. Моя талия становится красивой. Моя талия худеет. Моя талия становится красивой. Моя талия худеет».

Произносите настрой при любом удобном случае, где бы вы ни находились. Помимо этого, напишите текст на плотной бумаге и повесьте в квартире везде, где вы чаще всего бываете и где можете видеть свою талию (в ванной комнате, в спальне). При написании плакатов помните о правилах их оформления.

И опять же воспользуйтесь фотографиями или рисунками фотомоделей, талии которых соответствуют вашим представлениям об идеальной фигуре. Смотрите на них как можно чаще и представляйте себя обладательницей такой же потрясающей талии.

Плакат с текстом настроя на рабочем месте тоже не помешает. Рядом с ним повесьте 1–2 фотографии и каждый раз, когда ваш взгляд будет скользить по изображению, проговаривайте вслух или мысленно

текст настроя.

Следующая зона коррекции – грудь. Большинство женщин недовольны формой своей груди. Если вы относитесь к данной категории прекрасной половины человечества, то в ваших силах изменить ситуацию, добиться соответствующих перемен и получить тот результат, к которому вы стремитесь. Чтобы ваши мечты стали реальностью, воспользуйтесь следующими настроями.

1. «Моя грудь становится красивой. Моя грудь становится красивой. Моя грудь становится красивой».

2. «Моя грудь становится высокой и упругой. Моя грудь становится высокой и упругой. Моя грудь становится высокой и упругой».

3. «Моя грудь подобна груди богини. Моя грудь подобна груди богини. Моя грудь подобна груди богини».

Проговаривайте эти слова при каждом удобном случае. Даже во время езды в общественном транспорте можете повторять их про себя. Напишите этот или аналогичный текст на бумаге или картоне и повесьте в доме там, где вы бываете чаще всего, а также там, где можете созерцать свою грудь. Не забывайте наших советов по оформлению плакатов.

Рядом с плакатами поместите фотографии и рисунки моделей, грудь которых, по вашему мнению, достойна восхищения, и смотрите на них как можно чаще.

Плакатику с текстом настроя найдите место на рабочем месте рядом с изображениями фотомоделей. Как только ваше внимание сосредоточится на рисунке, прочтите текст настроя, будучи твердо уверенной в его эффективности.

И последняя тема нашего разговора – подбородок. Увы, часто человека, успешно скрывающего излишние жировые отложения под одеждой, предательски выдает наличие двойного (а иногда и тройного) подбородка. Для избавления от этого досадного недостатка опять же используйте настрои.

1. «Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Мой подбородок становится подтянутым. Мой подбородок худеет. Мой подбородок становится подтянутым. Мой подбородок худеет. Мой подбородок становится подтянутым. Мой подбородок худеет».

2. «Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Второй подбородок исчезает. Мой подбородок худеет. Второй подбородок исчезает. Мой подбородок худеет. Второй подбородок исчезает. Мой подбородок худеет».

3. «Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Мой подбородок худеет. Шея становится гладкой и подтянутой. Мой подбородок худеет. Шея становится гладкой и подтянутой. Мой подбородок худеет. Шея становится гладкой и подтянутой. Мой подбородок худеет».

Повторяйте настрой при каждом удобном случае. Помимо этого, используйте визуальные средства (плакаты, рисунки и фотографии), руководствуясь изложенными правилами.

Поместите плакаты и фотографии на рабочем месте и прочитывайте настрой каждый раз, как только взгляд остановится на рисунках. Сопровождайте чтение чувством уверенности в собственных силах.

Ваша вера в достижение поставленной цели – это более чем половина успеха. Аутотренинг, или самовнушение, есть способ достижения цели путем самокодирования своих действий.

Аутотренинг позволяет повысить самодисциплину, мобилизовать волю – в данном случае на коррекцию фигуры в сторону ее значительного улучшения.

Существует множество программ психологического тренинга. Методики опираются на новейшие достижения теории и практики обучения. Они используют аудиокассеты (со специальными музыкальными

записями), проводят семинарские занятия, которые помогают людям выработать особые навыки, позволяющие сохранить богатырское здоровье, молодость и красоту на долгие годы.

Аутотренинг положительно влияет на здоровье человека, так как способствует укреплению сердечно-сосудистой и нервной системы.

Овладев приемами саморегуляции, меняя психологическую установку, можно заставить себя бросить курить, избавиться от бессонницы, снять головную боль, избавиться от комплекса неполноценности. Всего вышеперечисленного человек достигает сам, изучив приемы гипноза, внутреннего самосовершенствования.

Аутогенные тренировки помогут обрести уверенность в собственных возможностях. Аутогенная тренировка при разном применении (при лечении, обучении и др.) имеет разные формы, предназначенные для выполнения определенных конкретных задач.

Для проведения аутотренинга нужно научиться погружаться в особое состояние сознания, называемое аутогипнотическим, при котором человек способен легко внушить себе необходимые ощущения. Достигнуть этого состояния можно с помощью отвлечения от посторонних мыслей. Вы акцентируете все свое внимание на вызываемых в себе физических и психических ощущениях (тяжесть, тепло, спокойствие, хорошее настроение).

Процесс погружения в аутогипнотическое состояние осуществляется при принятии необходимой позы и произнесении про себя специально предназначенного для этой цели текста (который нужно знать дословно). Все вместе способствует созданию в себе ощущений, которые описываются фразами текста. Произнося их, нужно физически ощутить их суть.

Процесс погружения следует завершать выходом из аутогипнотического состояния.

Ауtotренинг для улучшения самочувствия

С шумом, медленно и глубоко я вдыхаю голубой прохладный воздух. С шумом медленно выдыхаю розовый теплый. Вдох произвожу полной грудью и животом. При вдохе по всему телу прокатывается волна облегчения. Шумные вдохи голубого и прохладного, шумные выдохи розового успокаивают мою нервную систему.

Погрузиться в аутогипнотическое состояние помогает мое воображение. Я представляю знакомую для меня образную картину. Я с удовольствием рассматриваю эту картину. (Нужно образно представить картину (из вашего прошлого), которая вызывает у вас приятные воспоминания. Это могут быть ручей, лес, морские волны и чайки, осенняя листва и пламя костра, весенний дождь, щебечущие птицы и др.)

Я отдыхаю. Представленная мною образная картина повысила настроение, отбросила посторонние мысли. Я думаю только о покое, об отдыхе.

Я приятно отдыхаю. Мое тело расслабляется. Расслабляются мышцы плеч, рук. Кисти рук – расслабленные и теплые. Расслабляются мышцы ног. Расслабляются мышцы лица. Лицо выражает полное спокойствие. Легкая внутренняя улыбка озаряет мое лицо. Мое тело полностью расслабилось.

В моей правой руке появляется приятное ощущение тяжести. Это расслабляются мышцы правой руки. Моя правая рука тяжелеет. Кисть правой руки становится свинцовой от тяжести. Правая рука всей своей тяжестью давит на правую ногу. Моя правая рука – тяжелая. Рука – очень тяжелая.

А теперь и в левой руке появляется приятное ощущение тяжести. Это расслабляются мышцы левой руки. Моя левая рука тяжелеет. Кисть левой руки становится свинцовой от тяжести. Левая рука всей своей тяжестью давит на левую ногу. Моя левая рука тяжелая. Рука – очень тяжелая.

Я отдыхаю. Мои руки расслабленные, тяжелые.

В моей правой руке появляется приятное ощущение тепла. Это теплая кровь согревает мою правую руку. По руке приятно струится тепло. В кончиках пальцев пульсирует теплая кровь. Моя правая рука теплая. Рука теплая. А теперь и в левой руке появляется приятное ощущение тепла. Это теплая кровь согревает мою левую руку. По руке приятно струится тепло. В кончиках пальцев пульсирует теплая кровь. Моя левая рука теплая. Рука теплая.

Я отдыхаю. Мои руки расслабленные, теплые, тяжелые. Я приятно отдыхаю.

Выход из аутогипнотического состояния

Я приятно отдохнул. У меня отличное настроение! Аутогенная тренировка дает мне возможность легко управлять собой. Я уверен в своих силах и возможностях. Мои желания подчиняются мне.

Ощущение тяжести в руках начинает исчезать. Мышцы рук, ног постепенно обретают силу. Мощная энергия накапливается во мне. Учащается дыхание. Волны приятного озноба прокатываются по всему телу. Я готов к выходу из аутогипнотического состояния. (Нужно сделать три медленных глубоких вдоха и выдоха. Выдохи сопровождаются ощущением легкого озноба от приятного чувства гордости за свое умение. С последним вдохом надо сильно сжать кисти рук. Сгибая руки в локтях, надо потянуться, как после пробуждения ото сна, и с резким шумным выдохом выбросить руки вверх, как бы выбрасывая с руками всю накопленную энергию. Одновременно надо открыть глаза.)

Начиная с этого момента, нужно представить себя в виде бутона цветка, который вот-вот раскроется! Лепестки уже напряжены! Бутон набухает и готов раскрыться! С последним выдохом бутон с треском раскрывается и выбрасывает весь свой аромат!

Уже через несколько дней вы заметите, что у вас улучшается сон, засыпать вы станете быстрее, а утром будете чувствовать себя хорошо выспавшимся и с бодрым духом начнете новый день, с легкостью осуществляя все намеченные планы.

Здоровье сильно перевешивает все остальные блага жизни. Если человек здоровый, у него хорошее настроение, он полон энергии. Поистине, здоровый нищий счастливее больного короля.

Врачи утверждают, что полные люди, как правило, очень сильно страдают из-за своей полноты. «Лишний вес» причиняет им много неудобств, становится главной причиной появления комплекса неполноценности, сокращает их жизнь. Статистически доказано, что показатели заболеваемости и смертности полных людей выше средних данных. Мы предлагаем вам один из методов аутотренинга, рекомендуемых психологами, который успешно действует для сохранения фигуры.

Настрой на создание идеальной фигуры

В меня вливается животворящая новорожденная жизнь, в меня вливается огромная колоссальная животворящая сила. Новорожденная жизнь животворит, животворит, животворит. Рождает новорожденное юное крепкое тело, рождает новорожденное юное красивое телосложение, рождает легкую, гибкую фигуру, рождает красивую тонкую юную талию.

Под колоссальной силой жизни во всем теле лишний жир быстро сгорает, сгорает, сгорает до полного исчезновения. Под колоссальной энергией жизни весь лишний жир области живота (и сверху на мышцах живота, и внутри брюшной полости) быстро-быстро сгорает, сгорает, исчезает, исчезает, исчезает, новорожденная жизнь рождает новорожденный юный тощий-впалый, тощий-впалый, тощий-впалый живот, рождается тонкая юная талия.

Лишний жир, отягчающий мое тело, портящий мою стройную юную фигуру, я ненавижу сильнейшей, лютой ненавистью. Под моей лютой ненавистью весь лишний жир быстро сгорает, сгорает, сгорает до полного исчезновения. Рождается стройная гибкая юная фигура.

Я постоянно контролирую свою еду. Я не позволяю себе есть лишнюю пищу, я кушаю не больше, чем нужно телу для поддержания интенсивной энергичной веселой жизни. Я сильнейшей, лютой, злобной ненавистью ненавижу переедание, я раз и навсегда запрещаю себе есть лишнюю пищу, и никакая сила не может заставить меня есть то, что я считаю ненужным.

Мысленно я прикидываю, что мне нужно съесть для здоровой энергичной жизни, и не съем ни одной лишней ложки, ни одного лишнего кусочка.

Я настраиваюсь на стройную юную фигуру и сейчас, и через тридцать лет, и через пятьдесят лет, и через сто лет. Я настраиваюсь на сохранение новорожденного юного телосложения, на сохранение тонкой юной талии на всю мою жизнь. И весь мой организм безоговорочно, беспрекословно исполняет мою волю, мобилизует все свои безграничные резервы для точного исполнения моего желания всегда сохранять стройную юную фигуру, тонкую юную талию. И потому и сейчас, и через тридцать лет, и через пятьдесят, и через сто лет у меня будет юная стройная красивая фигура.

У меня сильная воля, я все смею, все могу и ничего не боюсь, я всегда могу контролировать свою еду и не кушать лишнего. Я обладаю сильнейшим самоконтролем. Ярко, твердо помню о том, что мне всегда надо контролировать свою еду и ничего лишнего не кушать.

Я ярко, отчетливо чувствую потребности своего организма, я всегда точно знаю, сколько нужно скушать для здоровой энергичной жизни.

Аутотренинг любви к своей жизни

Я освободилась от стереотипов болезни. Я люблю свою жизнь, свое тело, и оно отвечает мне тем же. Я ощущаю глубокий душевный покой.

Я люблю себя, и поэтому мои отношения с другими основаны на любви.

Созидательные идеи и вдохновение посещают меня каждый день. Я создаю свою жизнь согласно своим желаниям.

Вокруг моего тела присутствует золотистый целительный поток энергии. Я чувствую его... Наслаждаюсь им...

Я – идеал.

Предлагаем вам воспользоваться одним из методов общения с собственным подсознанием по методике «ФОРМИРОВАНИЕ СОБЫТИЙ».

Выберите для себя несколько положительных качеств, которые вам необходимы для достижения поставленной цели. Теперь попробуйте представить себе человека, который обладает всеми этими качествами. Вы можете представить образ известного киноактера, политика, вашего кумира, или это может быть ваш знакомый, который обладает набором этих качеств. Если таковых нет, придумайте себе просто идеального человека.

Представьте себе его жизнь, манеру одеваться, ходить, разговаривать, смеяться и т. д. Теперь вы должны представить, что этот человек занялся решением вашей проблемы. Несколько раз мысленно «проиграйте» развитие необходимого вам события, которое вас интересует, с участием этого человека. У него все получается хорошо и успешно.

Теперь представьте себе, что вы надеваете на себя образ этого человека и становитесь им. Вы должны почувствовать себя в его обличье. Походите по комнате, как он, посмейтесь. Попробуйте хотя бы полчаса побыть этим идеальным человеком – смелым, напористым, обаятельным, в общем, таким, каким вам нужно.

Это упражнение очень близко к тому, что делают актеры, перевоплощаясь в заданную им роль. Ваше отличие от актера должно состоять в том, что вы не только перевоплощаетесь в своего идеального человека, но и сами придумываете сценарий развития событий. Вы воплощаете в одном лице актера, режиссера, зрителя.

Выполнять это упражнение нужно в одиночестве, до тех пор пока вы не научитесь полностью перевоплощаться в созданный вами образ идеального для ваших целей человека. Не исключено, что вам потребуется образ нахала, скандалиста или бюрократа, такое тоже может быть, ведь у людей могут быть самые разные цели, а путей к достижению обычно бывает еще больше.

После того как вы полностью научились перевоплощаться в идеального человека, можете смело приступать к исполнению выбранной вами цели. Как только события потребуют от вас демонстрации недостающих у вас качеств, вы извлекаете и надеваете на себя образ вашего идеала.

Дальше уже должен действовать он, а вы должны только исполнять его волю и решения. Вы можете смело позволить ему поступать так, как он сочтет необходимым. Только нельзя конечно же при этом нарушать законы.

Сон – одно из важнейших состояний нашего организма. Недосыпания и нарушения сна ведут к

раздражению нашей психики, поэтому очень важно, чтобы сон был полноценным. Хороший эффект в профилактике нарушений сна дает миорелаксация – это один из элементов аутогенной тренировки. Терпение и вера в овладении этим методом принесут хороший результат – вы будете быстро, без лекарств, независимо от переживаемых стрессовых ситуаций засыпать и спать глубоким спокойным сном.

Аутотренинг сна

Вы лежите на спине, руки и ноги свободно вытянуты вдоль туловища. Мысленно и медленно повторяйте, тщательно представляя смысл каждой формулы.

«Мои ноги теплые и тяжелые, мои ноги расслаблены, все мышцы ног расслаблены, все мышцы ног расслаблены (повторить 3–4 раза).

Мои руки теплые и тяжелые, мои руки расслаблены, все мышцы рук расслаблены (3–4 раза).

Мышцы лба расслаблены, мышцы надбровных дуг расслаблены, мышцы щек расслаблены, мышцы подбородка расслаблены, зубы разжаты, нижняя челюсть свободно провисает, все мышцы лица расслаблены (последняя фраза повторяется 3–4 раза).

Все тело расслаблено, каждая мышца расслаблена (2–4 раза). Тело своей тяжестью приятно давит на постель (2–4 раза). Кровь теплой волной оmyвает тело, проникает в кончики пальцев рук, ног, приятное тепло разливается по всему телу (2–4 раза). Дыхание свободное, глубокое (2–4 раза).

Я спокоен, совершенно спокоен. Приятное чувство покоя разливается теплой волной (2–4 раза). Все тело расслаблено и неподвижно (2–4 раза). Веки тяжелеют, одолевает дремота, хочется отдохнуть (2–4 раза).

Приятный покой и дремота все полнее и глубже обволакивают меня (2–4 раза)».

Для положительного результата сопровождайте каждую формулу образным представлением теплой воды пруда, легких теплых струй реки, солнечного тепла, шума моря о прибрежную гальку, какими-то другими приятными образами, с которыми у вас ассоциируется представление о тепле, тяжести, покое.

Чтобы мечты стали реальностью, необходимо быть уверенным в том, что они сбудутся.

Наша жизнь имеет три уровня.

1. Бытие – ощущается в медитации.
2. Созидание – природная энергия, источник жизни.
3. Обладание людьми и вещами, взаимопонимание с ними.

Надо представить.

1. Я та, кем хочу быть.
2. Я уже счастлива, меня уже любят.
3. Я уже здорова и богата.
4. Я уже получаю удовольствие от работы.

Форма всегда следует за мыслью о ней. Сеанс визуализации должен начинаться с расслабления или медитации. Нужно сесть в удобную позу или лечь и расслабить все мышцы (лучше перед сном или после пробуждения). Затем надо прекратить внутренний диалог, звучащий в сознании, освободить сознание от мыслей. Дальше определяется цель визуализации. Для этого нужно решить, что вам сейчас нужно в жизни. Визуализацией можно заниматься везде, используя любую свободную минуту.

Чем чаще, тем лучше. Если вам хочется получить какую-то вещь, нужно представить ее во всех деталях. Вызывать в сознании ее зрительный образ вовсе не обязательно. Достаточно думать о ней и получать ту радость, которую вам доставляет эта вещь. Нужно делать все то же самое, если целью визуализации является не вещь, а способности, качества характера, люди, с которыми вы хотели бы

познакомиться поближе, ситуации, в которых вы хотели бы оказаться.

Рекомендуемый прием психологического тренинга

Стоя в очереди, на почте, в лифте, ожидая сигнала светофора на перекрестке или принимая ванну, попробуйте постоянно создавать внутри себя образы того, что вам нужно совершить или чего достигнуть в жизни, а также того, какие качества вам хотелось бы в себе развить.

Приемы можно использовать в жизни, для того чтобы они помогли вам достигнуть намеченных целей, научить вас новому, укрепить ваше здоровье, развить ваши таланты, выявить вашу красоту.

Для начала нужно выбрать какую-либо область вашей жизни, которую вы хотите изменить к лучшему: стать более уверенным в себе, внутренне спокойным, более внимательным к людям, улучшить свое самочувствие.

Свое желание нужно записать на листке бумаги, можно даже нарисовать рисунок, олицетворяющий вашу мечту. Теперь нужно сесть поудобнее и представить себе, как ваша мечта осуществляется.

Вы можете прилечь, вас ничего не должно раздражать и отвлекать. Оставайтесь наедине с собой на 10–15 мин. Закройте глаза и глубоко вдохните, чтобы воздух заполнил нижние доли легких. Теперь медленно выдохните. Чувствуете, как напряжение покидает вас?

Нужно использовать все свое воображение и представить, что ваша цель уже достигнута. Продолжайте внушение, не отвлекаясь ни на миг. Помните, в своем воображении вы можете сделать все, что пожелаете: вот так вы стоите или сидите, вот какие запахи, звуки, ощущения будете испытывать, когда ваша цель будет достигнута.

Чувствуйте то, что вы чувствовали, если бы это действительно случилось. Исследуйте свои ощущения, представляйте себе все в деталях, смакуйте удовольствие от осознания победы.

Напрягите вашу память и мысленно возвратите время, когда вы действительно чувствовали себя так хорошо, сравните со своим теперешним ощущением и не расставайтесь с ним в течение некоторого времени, снова и снова воспроизводя все в мыслях как можно точнее. Старайтесь удержать себя в таком состоянии как можно дольше, чтобы ваше переживание приобрело глубину.

В конце этого воображения скажите себе, что теперь успех должен сопутствовать вам. Поверьте в это совершенно искренне, ведь у вас есть обязательство перед вашей целью.

Представьте себе, чего вы хотите достигнуть, и начните внушать себе, что это уже сделано. Нужно помнить, что внушение – это позитивное утверждение, сформулированное как нечто уже существующее в настоящем времени. Например: «Мое здоровье крепнет с каждым днем. Я чувствую себя сильным и бодрым». Всегда используйте утвердительную форму и настоящее время, как будто цель уже достигнута.

Запишите или изобразите эти утверждения и поместите их на видном месте в своей квартире, машине или офисе. Они должны напоминать вам о вашей цели и настраивать ваше воображение. Со временем ваша цель завладеет всем вашим существом и станет действовать на вас как магнит. Однажды пожелав чего-то, вы будете стремиться достигнуть этого во что бы то ни стало.

Упражнения лучше всего повторять несколько раз в день. Очень важно выделить несколько минут в день, чтобы расслабиться и закрепить созданные вами образы.

Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад. Самое важное в жизни – это умение извлекать пользу из потерь. Это требует ума, в этом заключается разница между умным человеком и дураком.

Воспринимайте жизнерадостно окружающую вас действительность, людей, и вы почувствуете, как

мир окрасится в радужные тона.

По законам гармонии

Стресс, «модная» болезнь конца XX в., наверняка коснулся и вас. Так уж устроена жизнь: на работе, дома, встречаясь с друзьями, мы все играем роли – делового человека, заботливого родителя, доброго и отзывчивого друга...

Но жизнь не всегда окрашена радужными красками. Проблемы, неприятности, разногласия, перерастающие в открытые конфликты, подстерегают нас на каждом шагу. Наступает серая полоса, затем она, постепенно нарастая, переходит в беспросветную черную. И уже ничего не хочется играть... Вам знакомо такое состояние?

Напряжение, уныние, депрессия, фрустрация, невроз и наконец стресс и синдром хронической усталости. Все, что долгое время откладывается в вашем подсознании, нарастая как снежный ком, рано или поздно выливается в серьезное нервное заболевание. Чтобы избежать этого, нужно изменить свое отношение к жизни и самому себе.

Человек создан не по шаблону. Мы разные во всем и по-разному реагируем на одни и те же жизненные ситуации. Некоторые люди в стрессовой ситуации чувствуют себя прекрасно. Они могут быть счастливы только при быстром, динамичном темпе жизни. Другим же для счастья нужны покой, тишина и благоприятная обстановка.

Механизм реагирования человеческого организма на стрессовые события – очень древний, уходящий к тем временам, когда жизнь была постоянной борьбой за выживание. Хороший пример стресса в действии – реакция на предложение борьбы или угрозу. Однако не все стрессовые события столь очевидны.

Стресс возникает и тогда, когда нарушается равновесие между требованиями, предъявляемыми жизнью, и вашей способностью справляться с ними.

Не верьте тому, что сегодня мы испытываем больше стрессовых нагрузок, чем их выпало на долю наших предков. Стресс существовал всегда, только сегодня мы переживаем еще большие потрясения, чем наши предшественники. Этим заболеванием, а стресс – это прежде всего болезнь (такая же, как, например, простуда), страдают миллионы, миллиарды людей всего мира.

Попытаемся с вами ответить на вопрос: что же такое стресс? Это слово имеет различное значение для всех людей. Что это: усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада? Любое из этих условий может вызвать стресс.

Вопреки распространенному мнению, которое гласит, что нужно стараться избегать различных стрессовых ситуаций, мы полагаем, что прежде всего необходимо изменить свое к ним отношение, «создать» свою философию.

В наше время все большее распространение получают самые различные формы аутотренинга. Вы, наверное, слышали об «управляемом воображении», «снятии стресса», о «мысленной тренировке», «спортивной психологии» и т. д.

Все эти методики представляют собой разновидности одного и того же подхода, который направлен на достижение и поддержание высокой психической и физической формы посредством направленного мысленного сосредоточения.

Каждая из этих методик опирается на внутренние творческие возможности человека. Для изучения и

практического применения психического сосредоточения как приема совершенствования здоровья и работоспособности человека был организован Международный совет психологического тренинга.

«Майнд фитнес» (психологический тренинг) – новый термин. Он означает прикладную теорию обучения, целью которого является гармоничное развитие человека. Над этим сейчас работают отдельные люди и группы, объединения и институты.

Что же такое психологический тренинг? Это ежедневное мысленное упражнение для развития уравновешенности, самоуважения, творчества, выносливости, ясности мысли, интуиции, умения расслабляться, высокой работоспособности и т. д. Это упражнение выполняется в сочетании мышечного расслабления с ритмичной музыкой.

В чем же заключается мощный эффект этого сочетания? Еще Зигмунд Фрейд говорил, что человеческое сознание исходит из принципа реальности, а бессознательное – из принципа удовольствия. Причина психологического расстройства находится в области бессознательного, а чтобы вскрыть ее, необходимо преодолеть барьер, отделяющий эту область от сознания. Когда барьер преодолен, в психике происходят изменения.

Большинство людей снимают нервное напряжение с помощью алкоголя, наркотиков, ЛСД, дискотек. Эти методы наносят здоровью еще больший вред. А если вы научитесь снимать напряжение и неприятные ощущения с помощью полного расслабления, вы ощутите блаженство, которого раньше не знали, почувствуете себя помолодевшими и отдохнувшими, а мир вокруг вас снова заиграет яркими красками.

Когда вы мысленно расслабляетесь, ваше тело также физиологически расслабляется. Существует прямая связь между мыслью и телом, между вашими намерениями и фактическими действиями.

Последние медицинские исследования показывают, что мысли несут информационное содержание, которое влияет на здоровье и работоспособность. Наша вера, сознание и подсознание формируют будущее посредством более тонких и более мощных механизмов, чем было принято считать до сих пор.

Модель психологического тренинга основана на убеждении, что можно освоить новые мыслительные навыки и изменить старые стереотипы поведения. Ваши мысли предшествуют вашим действиям, и от того, как вы умеете владеть вашими мысленными образами, зависит ваша жизнь.

Техника психологического тренинга поможет вам сформировать свой идеальный образ. Он необходим вам, как карта путешественнику.

Психологический тренинг применяется во всех областях, где требуется помочь человеку сконцентрироваться на достижении тех или иных целей.

Физическое здоровье является для тела тем же, что и психическое здоровье для ума. Наибольший успех достигается, если они работают вместе. Мастерство повышается посредством мысленных упражнений с творческими образами. Ваши мысли формируют определенные установки, которые обуславливают ваши физические действия и поведение.

На самом деле методика «Майнд Фитнес» очень проста. Существуют четыре ступени, которые позволят вам усвоить большинство истин. Но успех будет достигнут только в случае регулярного применения этих упражнений.

Эти четыре ступени помогут вам извлечь смысл из того, что подсказывает вам аналитическое и интуитивное мышление, в результате чего вы станете более спокойным и привлекательным.

Четыре основных принципа аутотренинга:

– релаксация;

- визуализация;
- утверждение (самовнушение);
- ритм.

Воздействие этих принципов основано на восполнении деятельности правого и левого полушарий мозга, что позволит вам максимально использовать свои способности.

Кроме того, эти четыре ступени помогут объединить ваше сознание с глубинными областями подсознания, в результате чего вы достигнете наибольшей гармонии с окружающим миром и с самим собой.

Четыре основных принципа аутотренинга

Принцип первый: релаксация

Релаксация является первой ступенью психологического тренинга, она подготавливает тело и психику к совместной «работе». Именно в моменты релаксации вы можете услышать свой внутренний голос и почувствовать связь со своей глубинной мудростью. Это моменты внимания и тишины.

Если вы думаете, что расслабиться очень просто, вы глубоко ошибаетесь. Существует целая наука об освобождении мышц от напряжения.

На первый взгляд сама по себе мысль о том, что людей следует обучать тому, как надо отдыхать (расслабляться), может показаться вам смешной. Неужели человек сам не сможет ослабить напряжение своих мышц?

Природа при рождении одарила нас умением расслабляться. Но, к сожалению, большинство из нас со временем приобретают массу других искусственных привычек, одновременно утрачивая прежние. И вот теперь людям Запада приходится обращаться за помощью к восточным мудрецам, достигшим совершенства в науке расслабления.

Люди, овладевшие этой наукой, становятся более деятельными и энергичными, они стараются грамотно расходовать свою энергию на достижение определенных конкретных целей.

Если вы не умеете расслабляться, ваши нервы и мышцы находятся в постоянном напряжении, в результате происходит постепенное истощение жизненных сил.

В спокойном состоянии мышцы и нервы отдыхают, энергия накапливается и сохраняется в организме, вместо того чтобы бесполезно расходоваться.

Многие ваши действия, например привычка выбивать пальцами барабанную дробь по столу или по подлокотнику кресла, вертеть большими пальцами, хрустеть костями пальцев, стучать ногой об пол, жевать резинку, кусать карандаш, нервно раскачиваться на стуле и т. д., — это лишь напрасная бесполезная трата сил.

Человек, знающий закон сохранения энергии, работает эффективнее других. При этом он затрачивает столько сил, сколько требуется для выполнения той или иной работы.

Обычный человек, не знающий или не умеющий грамотно использовать этот закон, при выполнении той же самой работы (физической или умственной) затрачивает в 25 раз больше энергии.

Если вы сомневаетесь в этом, взгляните на окружающих вас людей: посмотрите, сколько они делают ненужных движений, жестов и т. д. Большинство из нас просто не умеют держать себя в руках, руководить своими эмоциями, чувствами.

На Востоке йоги-гуру собирают целые классы учеников, при этом обязательным условием обучения является наглядность излагаемых учителем принципов, положений. Все это делается для того, чтобы идея лучше закрепилась в уме ученика и вызвала у него ассоциации с тем или иным материальным предметом, живым существом.

Учителя хатха-йоги, преподавая науку о покое мышц, часто обращают внимание учеников на поведение кошки, пантеры, леопарда. Наверняка вам приходилось наблюдать за повадками этих грациозных животных.

Если да, вы конечно же помните, что обычная домашняя кошка, подкарауливая у норы мыш, может достаточно долго сидеть на одном месте, не меняя своего положения. Все мышцы напряжены, животное готово к прыжку, молниеносной атаке. Будьте уверены в том, что, как только мыш появится, она тут же будет поймана ловкой охотницей.

Совершенно по-другому ведет себя «отдыхающая» кошка. Во время сна все ее мышцы расслаблены, вы не заметите ни их легкого подрагивания, ни судорог. Создается впечатление, что вместе с животным отдыхает каждая клеточка его организма.

Таким образом, представители семейства кошачьих являются своего рода эталоном грациозности. Они «рационально» растрачивают имеющуюся у них энергию, именно эта особенность поведения животного и была подмечена приверженцами хатха-йоги. Они полагают, что, для того чтобы научиться действовать быстро, овладеть техникой борьбы, нужно прежде всего научиться сосредоточиваться и расслабляться, так же как это делает кошка.

Люди, которые суетятся, волнуются, зеленеют от злости и топают ногами, не принадлежат к числу лучших работников, они попусту растрачивают свои силы и энергию.

Очень часто в роли индикатора, позволяющего определить, насколько эффективно мы расходует свою энергию, выступает наше физическое состояние. Если вы подавлены, разбиты или у вас упадок сил, скорее всего, вы перенапрягаетесь, т. е. растрчиваете больше энергии, чем вам дано свыше. Хорошее настроение, великолепное самочувствие, бодрое расположение духа, наоборот, свидетельствуют о том, что вы полны сил, а значит, умеете грамотно расходовать свою внутреннюю энергию.

Специалисты полагают, что негативные эмоции скапливаются в области между ребрами и верхней частью живота, в так называемом солнечном сплетении. Если вы чувствуете, что у вас накопилось много отрицательной энергии, попробуйте снять неприятные ощущения с помощью следующих упражнений.

Упражнение 1

1. Глубоко вдохните (у вас должно сложиться впечатление, что воздух проник не только в грудную, но и в брюшную полость).

2. Задержите дыхание на 3–4 с, а потом медленно выдохните, выпустив воздух через рот тонкой струйкой. Повторите это упражнение 3–5 раз.

При этом мысленно представляйте себе, что вы вдыхаете голубой прохладный воздух, а выдыхаете теплый розовый.

Почувствуйте, как ваше тело начинает постепенно расслабляться. Напряжение, «накопившееся» в мускулах, сойдет на нет.

Упражнение 2

Сделайте несколько глубоких вдохов, затем выпустите воздух через слегка приоткрытые губы. Повторите упражнение 3–5 раз. Сконцентрируйте свое внимание на расслаблении ваших мышц и запомните свои ощущения. Прислушайтесь к работе своего сердца, легких и почувствуйте, как ваши мускулы наполняются свежими силами.

Это упражнение можно выполнять, где угодно и когда угодно. Особенно оно полезно творческим людям, благоприятствует созданию произведений литературы, живописи, графики, архитектуры. Благодаря релаксации освобождаются «тиски», сковывающие сознание художника, пробуждается интуиция.

Сеансы релаксации благоприятно воздействуют также на состояние ваших волос, кожи. Ни для кого

не секрет, что постоянные нервные срывы, стрессы, депрессии в первую очередь отражаются на нашем здоровье, на работе внутренних органов, желез внутренней секреции, на интенсивности протекания в организме обменных процессов. Вы, наверное, не раз обращали внимание на то, что во время депрессии у вас начинают выпадать волосы, ухудшается цвет лица, появляются высыпания на коже. Все это звенья одной цепи.

Принцип второй: визуализация

Ваше интуитивное мышление использует различные пути проникновения в сознание. Основным является путь рисования картин, или визуализация образов в коре головного мозга. Это называется созданием внутреннего образа. При этом в вашей голове возникает картинка того, что сознание «подслушало у вашей интуиции».

Навык визуализации, или создания внутреннего образа, крайне необходим для облегчения изучения языка, при помощи которого интуитивное мышление общается с вами.

Далее мы предлагаем вам упражнение, которое вырабатывает навык создания внутреннего образа.

Закройте глаза и попытайтесь создать несколько внутренних образов посредством всех органов слуха, осязания, обоняния.

1. Представьте, что вы пьете сок свежевыжатого апельсина, попробуйте ощутить его сладкий ароматный вкус.

2. Представьте себе, что до вас доносится звук паровозного гудка или шум волн, накатывающих на берег. Постарайтесь отчетливо услышать эти звуки.

3. Представьте, что вы прикасаетесь к мягкому бархату или к нежной детской коже.

Этот вид игры воображения представляет собой основу психологического тренинга. Создание внутреннего образа тренирует память, активизирует творческий процесс.

По мере того как вы учитесь рисовать в своем сознании внутренние образы, вы в свою очередь продвигаетесь от неопределенных абстрактных желаний к конкретному планированию. Именно этот переходный процесс от идеи к конкретным моделям поведения и составляет суть психологического тренинга.

Вот еще одно упражнение психологического тренинга на создание внутреннего образа. Посмотрите на какой-нибудь предмет в вашей комнате в течение 10 с. Затем закройте глаза и попытайтесь максимально точно воссоздать этот образ с помощью вашего внутреннего видения. Теперь откройте глаза и сравните созданный вами образ с оригиналом. Повторите это упражнение 2–3 раза, каждый раз меняя предмет, и вы увидите, что с каждым разом точность воссоздания образа будет увеличиваться.

Принцип третий: самовнушение

Самовнушение облакает ваши внутренние образы в слова, которые неоднократно отдаются эхом в сознании. Это внутреннее эхо может быть сформулировано как отношение, намерение и установка, выраженные словами: «Я могу это сделать».

Самовнушение с помощью языка символов усиливает вашу веру в то, что вы в состоянии исполнить все, к чему вас приводит интуитивное мышление. Это ясное утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени. Слова, обращенные к себе, усиливают веру в то, что вы в состоянии достичь указанной цели, и указывают направление, в котором нужно идти. Они заставляют ваш мозг сконцентрироваться и активно участвовать в достижении цели.

В детской книжке «Про маленькую машинку, которая смогла...» рассказывается история, иллюстрирующая этот принцип: когда машинка, пыхтя и вздыхая, забиралась на гору, она повторяла себе: «Я думаю, что смогу. Я знаю, что смогу!» В результате она достигла вершины, что и явилось ее окончательной целью.

Помните, что именно с помощью многократных повторений ваш мозг настраивается на нужную волну. Если вы собираетесь повысить свой потенциал, вы должны постоянно повторять себе: «Я расту, я изменяюсь». Внутреннее эхо самовнушения, которое отдается в вашем сознании, является ключом к успеху. Оно подбадривает вас, делает решительнее и целеустремленнее.

Упражнение психологического тренинга на самовнушение. Сядьте спокойно, сосредоточившись на том, чтобы услышать свой внутренний голос. Выберите фразу, в которой была бы сформулирована цель: человеческие качества, какие вы хотели бы в себе развить, состояние, к которому хотели бы прийти. Эту фразу вам нужно будет повторить несколько раз про себя, и через некоторое время вы почувствуете, как в вашей жизни начнут происходить изменения.

Принцип четвертый: ритм

Понятие ритма включает в себя две составные части: индивидуальный ритм и ритм деятельности.

Индивидуальный ритм – это ваше собственное представление о том, как может осуществляться та или иная деятельность лично вами.

Подумайте о своем индивидуальном ритме и попытайтесь ответить на следующие вопросы: быстро или медленно вы обычно двигаетесь? Часто ли вы опаздываете? Какую информацию, представленную в зрительных или слуховых образах, вы воспринимаете быстрее?

Ответы на эти вопросы помогут вам сформировать представление о собственном индивидуальном ритме.

Ритм деятельности – это естественный ритм, присущий тому роду деятельности, которым вы занимаетесь: водите машину, шьете, играете в футбол и т. п.

Предложенные ниже упражнения не только помогут вам расслабиться после трудного рабочего дня, но и настроиться на положительный лад. Кроме того, они подскажут вам необходимый ритм для работы, совмещающий в себе ваш индивидуальный ритм и ритм деятельности. Благодаря этим упражнениям, включающим в себя психологический тренинг, вы постепенно разовьете у себя такие важные качества, как спокойствие и самообладание, научитесь руководить своими эмоциями и чувствами, снимать мышечное и умственное напряжение.

Упражнение 1. Сядьте в мягкое, удобное кресло, расслабьтесь и постарайтесь отрешиться от проблем и всех пережитых за день тревог, сомнений, отгородитесь от внешнего мира. Пусть мысль ваша обратится внутрь и задержится на вашем истинном Я. Подумайте о себе как о существе, совершенно не зависимом от этого тела и способном оставить его безо всякого ущерба для себя. Через некоторое время вы испытаете чувство благословенного покоя.

Ваше внимание должно полностью сосредоточиться на высшем Я, которое и есть действительно вы. Думайте о неисчислимом количестве окружающих вас миров, о миллионе ярких светил, окруженных системой планет, напоминающих нашу Землю.

Проникнитесь идеей беспредельности пространства и времени. Уразумейте положение Земли и себя на ней, ничтожного насекомого, примостившегося на небольшом комочке грязи. Вы почувствуете себя крохотным атомом, являющимся частичкой огромного целого.

Осознайте, что вы бессмертны, вечны и неразрушимы. Почувствуйте, как жизнь всего целого струится по вашим венам, весь океан жизни убаюкивает вас на своей груди.

Пробудитесь, вернитесь к своей физической жизни, и вы почувствуете, что ваше тело наполнилось свежими силами, а неприятные мысли улетучились.

Если во время рабочего дня вы почувствуете усталость, воспользуйтесь упражнением йогов. Оно не займет у вас много времени.

Упражнение 2. Встаньте прямо, слегка приподнимите голову, отведите назад плечи, руки опустите вдоль тела. Медленно оторвите пятки от пола и перенесите всю тяжесть тела на ступни ног, одновременно медленно поднимайте вверх руки.

Когда вся тяжесть тела перейдет на подушечки пальцев ног, а руки будут находиться на уровне плеч, вы почувствуете, что парите в воздухе. Глубоко вдохните, задержите дыхание, а затем медленно выдохните воздух, опустите руки и вернитесь в исходное положение.

Для достижения максимального эффекта упражнение можно повторить 2–3 раза. Поднятые и распростертые руки подарят вам ощущение легкости и свободы, которое улучшит ваше самочувствие.

Вы, наверное, уже обратили внимание на то, что для различных методик релаксации крайне важен такой элемент, как дыхание, точнее, его ритм. Задавая тот или иной ритм, вы фактически настраиваете свой организм на нужную эмоциональную «волну». Например, вы можете настроить себя на положительное восприятие мира, на успешное завершение начатой вами работы, на благополучное разрешение проблемной ситуации и т. п.

Среди всех широко известных миру методик релаксации есть одна древняя китайская дисциплина, которая большое внимание уделяет специальным дыхательным упражнениям. Это цигун.

В Китае в утренние часы тротуары, обочины дорог, парки, скверы превращаются в своеобразные спортивно-оздоровительные площадки, на которых люди всех возрастов – мужчины, женщины, дети – занимаются упражнениями цигун и ушу, не обращая внимания на прохожих.

Цигун – это древняя китайская дисциплина, применяющая дыхательные упражнения, особую технику движений и медитацию для восстановления равновесия и укрепления жизненной энергии организма.

Сторонники цигун утверждают, что занятия ею помогают улучшить самочувствие, избавиться от некоторых заболеваний, повысить жизненный тонус. Это не просто комплекс специальных упражнений, а образ жизни. Если выполнять их каждый день, вы усилите циркуляцию здоровой энергии в организме, тем самым вылечитесь от недугов, улучшите цвет лица, почувствуете себя моложе. И хотя люди, как правило, обращаются к технике цигун для лечения определенных заболеваний, ее лучше всего применять в том случае, когда вы чувствуете себя совершенно разбитым.

Итак, вы уже сделали первые шаги на пути к новой спокойной жизни? Если да, тогда давайте встречать каждый новый день со словами: «Сегодня у меня будет удачный день. У меня все получится. И конечно, случится что-нибудь необыкновенное!»

Побольше смейтесь, потому что смех – это лучшее лекарство от всех болезней. Он способствует выработке гормонов удовольствия – эндорфинов, стимулирующих дыхание, пульс и кровяное давление. Старайтесь к любой неприятной ситуации относиться с юмором и учитесь смеяться над собой, слушайте приятную музыку. Включите радио, магнитофон и подпевайте.

Занимайтесь спортом. Уже доказано, что у людей, регулярно занимающихся спортом, редко бывает плохое настроение. Физическая нагрузка положительно влияет на организм, улучшает работу мозга, стимулирует выработку гормонов удовольствия.

Занятия спортом не займут у вас слишком много времени. Особенно полезны бег трусцой, езда на велосипеде... Всего полчаса, и ваше настроение резко улучшится.

Постоянно сосредоточивайте внимание на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить ваше положение. Старайтесь забывать о безнадежно-отвратительном и тягостном. Мудрая немецкая пословица гласит: «Берите пример с солнечных часов – ведите счет лишь радостным дням».

Любите себя любимых, ведь вы единственны и неповторимы. Помните об этом. Если вы привыкли к тому, что квартира всегда сияет чистотой, возьмите временный отпуск, повесьте у себя в комнате плакат с надписью: «Всех дел не переделаешь! Отдохни!» Вам очень важен полноценный сон. Ваше настроение резко ухудшается, глядя на себя в зеркало? Выберите самые любимые свои фотографии, на которых вы сами себе нравитесь, и установите (повесьте) их везде, где сочтете нужным. У вас будет идеал, к которому следует стремиться.

Наконец, помните о том, что нет готового рецепта счастья, здоровья и успеха. Все мы разные, и

проблемы у нас тоже разные. Единственное, что нас сближает, – это подчинение одним биологическим законам, которые управляют всеми живыми существами, в том числе и человеком.

Цивилизованный человек перестал следовать законам природы. Он разучился отдыхать, наслаждаться красотой окружающего мира, перестал совершать прогулки пешком. Остановитесь ненадолго, прислушайтесь к своему внутреннему голосу и проговорите: «Я хозяин своей жизни. У меня есть все, что мне нужно для счастья, красоты и успеха. Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть. Мои отношения с окружающими с каждым днем становятся все лучше. Свет внутри меня творит чудеса в моей жизни. Меня все любят, и я отвечаю им тем же». Таким способом вы обретете гармонию с собой и окружающим миром.

Глава 10

Отдыхайте правильно

В этой главе мы хотим поговорить с вами о том, как нужно отдыхать, чтобы организм получал максимальное количество энергии для успешной работы; о том, чего не нужно делать, чтобы не переутомляться и не чувствовать усталости.

Чаще всего переутомление и усталость возникают в результате длительной однообразной работы, поэтому старайтесь всячески избегать ее. Помните, что даже час монотонной, однообразной работы способен утомить гораздо больше, чем целый день, проведенный в хлопотах, делах.

То же самое можно сказать и об отдыхе. Если в течение всего дня вы только читаете или вяжете, вряд ли это занятие принесет вам истинное наслаждение. Отдых, как и работу, нужно сделать более разнообразным.

Как известно, все болезни от нервов. И болезни внутренних органов, и преждевременное старение, и увядание кожи – все это идет от того, что человек разучился грамотно распоряжаться своим свободным временем. Кроме того, огромное влияние на нашу психику оказывают стрессовые ситуации, которые возникают практически ежедневно.

Как же уберечься от этих ситуаций и как сделать наш отдых более приятным и запоминающимся? Некоторые люди все свое свободное время посвящают просмотру телевизионных передач. Это тоже отдых, который позволяет нам и расслабиться». Но с этим можно поспорить. Нередко случается так, что после просмотра очередного фильма или выпуска теленовостей начинает сильно болеть голова, повышается температура, резко ухудшается настроение... У многих телезрителей складывается впечатление, что ежедневно пропагандируются только насилие, драки, убийства. Подобная информация вызывает ответную негативную реакцию – страх.

Если вы смотрите развлекательную передачу или спектакль, они, как правило, прерываются рекламными роликами, которые у многих телезрителей вызывают раздражение. Согласитесь, что в подобной ситуации сложно расслабиться и позабыть о всех проблемах.

Вы, конечно, можете постепенно «приучить» свой организм сначала к небольшим, а затем к очень большим «дозам» рекламной информации. А можно сделать проще: включать другую программу или делать в это время гимнастику, медленно прогуливаясь по комнате. Это не только отвлечет вас от просмотра назойливого рекламного ролика, но и заставит работать ваши мышцы.

Стоит заранее распланировать весь свой день и узнать, какие телепрограммы вам бы хотелось посмотреть. Из них следует выбрать только те, которые, на ваш взгляд, заслуживают большего внимания. Будьте экономны. Ваш мозг не в силах справиться с большим объемом информации, а разве не отдых является вашей главной целью?

Не рекомендуем «увлекаться» просмотром боевиков, даже если это ваш самый любимый жанр. Некоторые полагают, что во время просмотра кинофильмов, «пропагандирующих» насилие, кровавые битвы и т. п., человек выплескивает свою отрицательную энергию. Хотим поспешить заверить вас, что это не так.

Психологи утверждают, что выброс негативной энергии при просмотре подробных фильмов происходит лишь у уравновешенных людей с нормальной психикой, реакция же остальной половины

человечества может быть непредсказуемой.

Современный человек и без того постоянно находится в напряженном состоянии, и лишнее нервное потрясение не принесет ему ничего хорошего.

Данные статистики свидетельствуют о том, что после просмотра «кровавых фильмов» резко возрастает число убийств, совершаемых подростками и молодыми людьми. Именно в этом возрасте человек более всего подвержен влиянию со стороны, его легко убедить, переубедить в чем-либо.

После просмотра фильмов, в которых главный герой постоянно кого-то убивает или которого все время преследуют, молодежь начинает искать выход для накопившейся негативной энергии и находит его в совершаемых преступлениях.

Если вам хочется разрядиться, выплеснуть негативные эмоции, вместо боевика посмотрите хороший фильм ужасов. Уровень адреналина, резко увеличивающийся во время просмотра, нейтрализует все ваши отрицательные эмоции, и вы найдете выход своей отрицательной энергии, не причиняя никакого вреда окружающим.

Вечером лучше всего смотреть развлекательные или музыкальные передачи, которые отвлекут вас от повседневных забот и проблем и вызовут у вас массу положительных эмоций.

Если вы любите читать книги, газеты, журналы, то все свободное время можете посвятить этому увлекательному занятию. Часы, проведенные за любимой книгой или интересной журнальной статьей, легко восполнят тот запас энергии, который вы потратили в течение целого дня.

Чтобы чтение не вредило вашему здоровью и приносило только радость, следует помнить о некоторых правилах:

- нельзя читать лежа;
- нельзя есть во время чтения книг (тем самым вы наносите вред не только вашему зрению, но и пищеварению), заниматься посторонними делами;
- прочитав 15–20 страниц книги, сделайте небольшой перерыв, отдохните 5–10 мин.

Если вы любите прогулки на свежем воздухе, в свободное время ходите с друзьями в походы. Богатый кислородом лесной воздух наполнит вас свежими силами, улучшит ваше настроение, избавит от хандры, депрессии. Вы можете прогуливаться по городским паркам и скверам. Особенно полезны такие прогулки людям, любящим тишину и покой. Они смогут по-настоящему хорошо отдохнуть.

Во время прогулки надо попытаться полностью отключиться от проблем и забот текущего дня, от бытовых неурядиц. Только тогда ваш отдых принесет положительный результат, будет наиболее продуктивным.

Не рекомендуем прогуливаться вблизи автомобильных дорог. Выхлопные газы содержат ядовитые вещества, которые отрицательно влияют на состояние кожи, волос. Да и вряд ли можно хорошо отдохнуть и разрядиться, прохаживаясь мимо движущегося нескончаемого потока автомашин, который сам по себе символизирует каждодневные проблемы и их решения.

Отдохнуть от повседневной суеты вам поможет любимая музыка. Легкая спокойная музыка оказывает благотворное воздействие на нервную систему. Вы можете остановить свой выбор на современной или классической музыке (музыкальных произведениях Шопена, Шуберта, Вивальди, Чайковского, Рахманинова). Помните, что громкая музыка возбуждающе воздействует на психику. Для удобства расположитесь в кресле или на мягком диване.

В настоящее время в продаже имеются кассеты с музыкальными записями, которые оказывают на

нервную систему успокаивающее воздействие. Вы можете выбрать ту или иную музыку в зависимости от собственных пристрастий и вкуса.

Людам, страдающим нервными расстройствами, подверженным депрессиям, стрессам, рекомендуем приобрести специальные кассеты с записью шума воды, звуков леса. Слушая пение птиц и журчание воды в реке, человек мысленно переносится туда, где он чувствует себя спокойно и безмятежно.

Кроме звуков музыки и пения птиц, существуют аудиокассеты с записью мантр буддийских монахов. Эту своеобразную музыку монахи создают во время медитации. Она помогает человеку расслабиться, настроиться на нужный лад. Не обязательно медитировать под эти звуки, можно просто включить запись и заниматься своими делами.

Всем известно, что человек по-настоящему отдыхает только тогда, когда он занят любимым делом. Оно отвлекает его от повседневных забот, приносит успокоение, доставляет радость. Рукоделие, коллекционирование, любое другое увлечение помогут приятно провести свободное время и отдохнуть.

Прекрасным видом активного отдыха является работа на садовом участке. Она поможет избавиться от стресса, укрепит мышечную и нервную систему и, кроме того, поможет сэкономить денежные средства: зимой вам не придется покупать в магазине овощи и фрукты.

Если вы любите рыбалку, плавание, увлекаетесь подводным плаванием, аквагимнастикой, то очевидно, все свое свободное время проводите у воды. Водная среда, как известно, обладает поистине целебным свойством. Она успокаивает нервную систему. Наедине со стихией человек забывает о том, что где-то есть цивилизация, шумные города, гудящие автомобили. Особенно полезна водная стихия тем, кто раздражителен, агрессивен по отношению к другим людям, кто чересчур эмоционален.

Вода обладает чудесным свойством впитывать в себя негативную энергию и «заряжать» человека положительной. В летнее время вы можете отправиться купаться на озеро (реку, пруд). В холодные месяцы года практически в любом городе есть бассейны, куда вы сможете смело отправиться, купив абонемент.

Некоторые люди любят посещать театры, выставки, музеи, кинозалы. Это тоже великолепный отдых. Они получают истинное наслаждение от увиденного (услышанного), массу незабываемых впечатлений, положительных эмоций.

Особо хочется поговорить об активном отдыхе. В зимнее время вы можете кататься на лыжах с горы, прогуливаться по лесу. Регулярно совершая походы на лыжах, вы приобретете нужную физическую форму, что, безусловно, благоприятно отразится и на вашей внешности.

Свежий воздух возбуждает аппетит, повышает настроение, улучшает самочувствие. Если у вас бессонница, если вы долго не можете заснуть, после лыжных прогулок к вам вернется крепкий здоровый сон.

Многие люди ошибочно полагают, что лучший отдых – это безделье. Но вы быстрее устанете от того, что вам не придется ничего делать, чем от того, что посвятите свое время тяжелому физическому труду.

Необходимую подпитку энергией вы получаете только при общении с друзьями, природой. Несколько часов, проведенных за чашкой чая с близкими друзьями, наполнят вас свежими силами, энергией, поднимут настроение на несколько дней.

Нередко случается так, что за неделю человек устает так, что восполнить потраченные им силы и энергию может только сон. Он обладает «волшебным» действием, поэтому ему придают такое большое значение.

Во время сна человек не только отдыхает, глубокий полноценный сон способен полностью восстановить потраченные силы. Не стоит посвящать сну несколько часов в течение дня, даже если вы не

выспались ночью, достаточно прилечь в обед всего на 11/2—2 часа, чтобы приступить к новой работе.

Следует также помнить, что дневной сон должен быть непременно «дневным». Не рекомендуется ложиться спать после обеда, а в зимнее время – после захода солнца, такой сон принесет вам только головную боль и усталость вместо ожидаемого прилива бодрости. Оптимальным временем для дневного сна считается время с двенадцати до трех часов дня.

Если вечером вы долго не можете уснуть, не спешите принимать снотворное, лучше прогуляйтесь полчаса перед сном. Это успокоит нервы и обеспечит крепкий сон.

В течение дня постарайтесь совместить активный и пассивный «виды» отдыха. Например, начните день с небольшой физической разминки, затем займитесь любимым делом, например вязанием, или, наоборот, встаньте рано утром, чтобы отправиться на рыбалку, а потом посмотрите любимую телепередачу. Вечером вы можете приступить к спортивным занятиям с использованием отягощений (гантели, штанги, гири и т. п.). Они избавят вас от нервного напряжения, придадут сил, и, кроме того, вы приобретете нужную физическую форму.

Мы уже упоминали о том, что природа, водная среда положительно воздействуют на эмоциональное состояние человека, однако мы забыли рассказать о том, что животные, являющиеся частью природы, также помогают нам справиться со стрессами. Они – наши верные спутники, поддерживающие нас в трудные моменты жизни. Общение с ними всегда доставляет нам радость.

Некоторые люди, любящие животных, все свое свободное время посвящают общению с питомцами. Они требуют внимания, ласки, нуждаются в постоянном уходе. Забота о них – это труд, но это и отдых.

У многих в доме есть красивые аквариумы с рыбками. Наблюдая за поведением рыбок, вы вскоре забудете о том, что у вас масса накопившихся проблем, неразрешенных вопросов. Хорошо, если напротив аквариума вы установите мягкое кресло, в котором можно будет удобно расположиться. 30–40 минут такого отдыха, и вы можете приступить к выполнению любой работы.

Кошки и собаки прекрасно снимают стресс. Кошки вообще являются своего рода «индикаторами» настроения хозяина. Если вы находитесь в плохом расположении духа или неважно себя чувствуете, кошка обязательно это почувствует и постарается снять нервное напряжение.

Если вы не держите в доме никаких домашних животных, у вас есть прекрасная возможность пообщаться с дикими и экзотическими животными. Для этого нужно всего лишь посетить зоопарк. Там вы сможете отвлечься от повседневных хлопот и получить заряд положительной энергии.

Вообще же, нужно стараться как можно больше времени проводить на свежем воздухе. Этот отдых особенно благоприятно сказывается на состоянии здоровья. Вся живая природа обладает запасом положительной энергетики, которую представители флоры и фауны бескорыстно дарят людям.

Если у вас в запасе есть несколько свободных дней, проведите их вдали от дома, отправившись в поход. Общение с природой вызовет прилив положительных эмоций, зарядит вас энергией на всю неделю.

Отправляясь в поход, постарайтесь жить в условиях, максимально приближенных к естественным, природным, и вы вернетесь бодрым, полным сил. Помните, что, чем активнее отдыхаем, тем продуктивнее потом трудимся. Не стоит забывать об этой простой истине, когда вы планируете свой отдых.

Если вы любите путешествовать, предлагаем провести несколько дней отдыха в непривычной обстановке. Резкая смена обстановки производит в человеческом организме эмоциональный переворот, происходит своего рода положительный «шок», который не дает хандре и депрессии одержать над вами верх. Как известно, «клин клином вышибают».

Отдых в горах с кристально чистым воздухом или путешествие в одну из экзотических стран мира

зарядят вас бодростью, энергией. Эта поездка будет особенно полезна тем, у кого работа связана с постоянным нервным напряжением и умственным переутомлением.

И конечно же не стоит забывать о том, что отдых в кругу семьи не заменит никакой другой отдых. Общаясь и играя с детьми, мы получаем положительный заряд эмоций, вспоминаем о своих детских годах. Вы можете сходить со своим ребенком в цирк, в зоопарк, в парк, чтобы покататься на американских горках, на детский спектакль.

Глава 11

Ставим опыты на себе

Наша жизнь настолько стремительна, что часто мы не находим времени для того, чтобы разобраться в своих отношениях с окружающими и в самих себе. Очень часто мы совершаем нелепые ошибки, которые становятся преградой на пути к счастью.

В этой главе мы приводим различные тесты, которые помогут вам лучше понять самих себя, определить свои цели, психологическое состояние и найти способы его коррекции.

Тест I: «К чему вы стремитесь?»

Данный тест, оформленный в виде анкеты, помогает определить одно из трех направлений вашей личности.

Тест состоит из 12 пунктов, каждый из которых представляет собой какое-нибудь суждение, требующее завершения одним из трех вариантов, находящихся под буквами А, Б или В. Нужно выбрать тот вариант, который совпадает с вашим мнением по данному высказыванию, и еще один, который, наоборот, кажется вам неприемлемым или не соответствует действительности.

Для записи ответов составьте таблицу, состоящую из трех колонок. В первую нужно будет записывать ваш ответ, во вторую – противоположный вариант, а в третью – вариант, оставшийся невыбранным. Ответы первой колонки оцениваются в 2 балла, второй – 0, третьей – в 1 балл. По окончании тестирования баллы, набранные по всем пунктам, подсчитываются для каждого вида направленности личности отдельно. Тот вид, который набрал наибольшее количество баллов, считается соответствующим именно вам.

Материал теста:

1. Больше всего мне нравится, когда...

- а) мою работу одобряют окружающие;
- б) работа выполнена действительно хорошо;
- в) рядом работают мои друзья.

2. Если бы моя жизнь была связана со спортом, то я предпочел бы стать:

- а) тренером, разрабатывающим тактику каждой игры;
- б) знаменитым игроком;
- в) капитаном известной команды.

3. На мой взгляд, хороший педагог – это такой человек, который...

- а) умеет найти индивидуальный подход к каждому ученику и проявляет неподдельный интерес к детям;
- б) заинтересовывает учащихся своим предметом и дает глубокие знания;
- в) стремится к общению в непринужденной атмосфере, при которой любой ребенок чувствовал бы себя раскованно и свободно высказывал то, о чем думает.

4. Хотелось бы, чтобы мои друзья:

- а) были чуткими и отзывчивыми людьми;
- б) всегда были верны мне;
- в) были привлекательны и умны.

5. В детстве я больше всего любил:

- а) общаться со сверстниками;

- б) совершать поступки, заслуживающие одобрения;
- в) похвалы взрослых.

6. Свое свободное время я бы с удовольствием посвятил:

- а) общению с друзьями;
- б) развлечениям и отдыху;
- в) своим увлечениям и расширению кругозора.

7. Самым ужасным для меня является:

- а) оскорбление и унижение человека;
- б) провал важного дела;
- в) потеря близких людей.

8. Важнее всего для меня:

- а) достижение поставленной цели и успеха в жизни;
- б) хорошая и интересная работа;
- в) доброжелательные отношения с людьми.

9. Мне не нравятся люди, которые...

- а) не ценят себя;
- б) постоянно конфликтуют с окружающими;
- в) не принимают нововведений.

10. Я чувствую себя на высоте, когда:

- а) выполняю важное для всех дело;
- б) приношу радость моим друзьям;
- в) направляю людей и вызываю у них положительные эмоции.

11. Чтобы стать хорошим руководителем, нужно:

- а) быть на равных с другими сотрудниками;
- б) являться авторитетом в коллективе;
- в) предъявлять высокие требования к рабочему персоналу.

12. Я с удовольствием прочел бы книги:

- а) о том, как строить свои отношения с людьми;
- б) о жизни известных личностей;

в) о последних научных изобретениях и исследованиях.

Ключ к тесту.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Я	В	Б	А	Б	В	Б	А	А	А	В	Б	Б
О	Б	В	В	А	А	А	В	Б	Б	Б	А	А
Д	А	А	Б	В	Б	В	Б	В	В	А	В	В

1. Направленность на собственное «Я» (Я).

В этом случае человек ориентируется на быстрое достижение цели, невзирая на разного рода препятствия и зачастую не считаясь с мнениями других людей. Такой человек скрытен, склонен к агрессии, тревожности, авторитарной манере общения, раздражительности и соперничеству, что, в свою очередь, приводит к конфликтам, непониманию и одиночеству. Чтобы избежать таких последствий, необходимо более лояльно, с уважением, относиться к людям, пытаться понять их, не акцентировать внимание на отрицательных качествах и негативных ситуациях. В конечном итоге ему нужно найти оптимальный путь общения с окружающими и не замыкаться в себе.

2. Стремление к общению с окружающими (О).

Человек в любых ситуациях стремится к хорошим отношениям с окружающими, к совместной деятельности, даже если это мешает выполнению серьезных, ответственных поручений. Он всегда готов прийти на помощь, невзирая на трудные ситуации, поддержать и успокоить. Зачастую он зависит от других людей, так как очень привязан к ним и нуждается в постоянном общении. В итоге такой человек может оказаться в затруднительном положении из-за ущемления своих интересов ради других. Ему нужно научиться любить себя, стремиться к самостоятельности и независимости, уделять больше внимания своим проблемам, здраво оценивать ситуацию и говорить «нет», когда это необходимо, а также стремиться к раскрытию своего творческого потенциала.

3. Стремление к деятельности (Д).

Такой человек всегда находится в центре событий и настроен на активную деятельность, направленную на решение различных проблем, на достижение наилучших результатов и деловое сотрудничество, в котором он будет способен отстаивать определенную точку зрения, ведущую к достижению общей цели. Но это может помешать его личным отношениям, которые, как правило, отходят на второй план. В таком случае следует уметь переключаться на общение, отдых и, самое главное, на личную жизнь и семейные отношения.

Тест II: «Несуществующее животное»

Данный тест основан на определении психического состояния человека путем исследования моторики, отношения к пространству, символов и геометрических элементов и фигур.

Задание.

Придумайте фантастическое животное, дайте ему имя и нарисуйте его.

Показатели и их значение.

1. Расположение рисунка на листе:

- а) вертикальное, по средней линии – говорит о нормальном психическом состоянии;
- б) ближе к верхнему краю листа – характеризуется как завышенное самомнение, недовольство занимаемым положением в обществе, стремление к всеобщему признанию и самоутверждению;
- в) в нижней части листа – противоположная трактовка: нерешительность, безразличное отношение к своему положению в обществе, состояние подавленности и неуверенности, отсутствие интереса к самовыражению и развитию.

2. Изображение головы:

- а) поворот направо означает целеустремленную деятельность человека, ведущую к осуществлению задуманного;
- б) голова, которая повернута влево, представляет собой знак раздумья, влекущего осторожность по отношению к активной деятельности. Такой человек часто не доводит начатое дело до конца;
- в) изображение в «анфас» говорит об эгоизме человека;
- г) присутствие ушей – это знак проявления интереса к различного рода информации и мнению окружающих;
- д) открытый рот без четкой прорисовки губ и языка, в особенности заштрихованный, – это проявление недоверия, легкого возникновения страхов и опасений.

Рот, который нарисован слегка приоткрытым, с виднеющимся языком, но без контура губ, означает высокий уровень речевой активности, т. е. разговорчивость и общительность; вместе с линией контура губ – чувственность.

Рот в виде клюва или с прорисовкой зубов свидетельствует о защитной агрессии.

Зачерченный рот округлой формы – повышенная тревожность и боязливость;

е) изображение глаз с четкой границей радужки – символ страха; с густыми ресницами – знак показных, несдержанных и неординарных манер поведения, направленных на привлечение всеобщего внимания;

ж) непропорционально большая голова говорит о том, что человек обладает эрудицией и рациональным мышлением и ценит это в других;

з) если на голове присутствуют рога, это означает агрессивное поведение для самозащиты; перья – демонстративное поведение, любовь к украшениям и поиск оправданий любых поступков; шерсть или волосы – ориентация на чувственность.

3. Изображение фигуры:

а) если фигура опирается на устойчивые лапы или ноги, это говорит о рациональности, обдуманности, опоре на значимую информацию при формировании мировоззрения; в противоположном случае это проявление легкомыслия, необоснованности и поверхностности суждений, поспешного принятия решений;

б) то, как соединены ноги или лапы с фигурой, указывает на характер контроля за своим поведением и мыслями;

в) одинаковая форма и направление конечностей говорят о банальном мышлении, и напротив, если они отличаются друг от друга, это знак оригинального, самостоятельного, творческого мышления. Наличие когтей – знак агрессии.

4. Присутствие частей, которые возвышаются над фигурой:

а) крылья, панцирь, щупальца – это символ самоуверенности, разноплановой деятельности, утверждения за счет подавления окружающих, любознательности, смелых решений;

б) кудри, банты, завитушки, цветы и другие украшения – это признак манерного, демонстративного поведения, цель которого привлечь к себе внимание.

5. Изображение хвоста:

а) поворот в правую сторону указывает на анализ своих поступков и отношений; в левую – решений, мыслей, возможностей;

б) если хвост поднят вверх, это означает уверенность, бодрое, хорошее настроение; если же он направлен вниз – недовольство собой, переживание своих ошибок, сомнения.

6. Контуры рисунка.

Наличие игл, выступов, щитов говорит о внутренней защите от окружающего мира, которая может выражаться в тревоге, страхе, агрессии, подозрительности, опасениях. Если иглы расположены в верхней части фигуры, все это будет связано с людьми, которые занимают более высокое положение или старше вас; иглы и щиты внизу – неуважение подчиненных; по бокам и внутри контура – постоянное напряжение и готовность к самозащите; справа – непрерывная деятельность; слева – убежденность в обязательной защите своих интересов и убеждений в любых ситуациях.

7. Общая характеристика рисунка:

а) чем больше количество придуманных деталей, тем выше уровень творческой энергии, в противоположном случае – экономия сил или их убывание, вызванное болезнью;

б) рисунок, выполненный тонкой, слабой линией, указывает на низкий уровень энергии; «жирная» и продавленная линия – высокая тревожность;

в) наличие углов указывает на агрессивность;

г) акцентирование половых признаков говорит о том, что интимные отношения играют ведущую роль в жизни человека;

д) рисунок, имеющий форму круга, в особенности пустого, трактуется как замкнутость в себе и

отсутствие стремления к общению;

е) если имеются механические детали, например пропеллер, антенна, постамент и др., это признак психического заболевания;

ж) изображаемое животное ассоциируется у рисующего с самим собой, с занимаемым положением в обществе и может относиться к несущему угрозу (подобие волка или тигра), к подверженному угрозе (похожее на зайца или бабочку) или к нейтральному (имеющему сходство, например, с жирафом или кенгуру);

з) если нарисованное животное уподобляется человеку (имеет одежду или внешнее сходство), это объясняется эмоциональной неустойчивостью, незрелостью суждений;

и) количество сочетающихся друг с другом новых элементов, форм указывает на уровень творческих способностей;

к) если название состоит из частей уже существующих слов (например, «кротоног»), это признак рационального мышления. Если при составлении слова используются книжно-научные или латинские части слова («тиноэтус», к примеру) – это проявление показа своих знаний; если название включает в себя только набор звуков, не имеющий какого-либо смысла («милиа», например), – это выражение легкомысленного отношения к жизни и преобладание эмоций над разумом. Смешные названия («жмуроленок» и др.) говорят о снисходительном и ироническом отношении к людям. Слишком длинное и сложное название («сигапиланикрион» и т. п.) означает проявление фантазии. Если в названии присутствуют повторяющиеся элементы, такие, как «трок-трок», «ва-ва» и др., это признак неустойчивости эмоциональной сферы.

Тест III: «Умеете ли вы контролировать свое эмоциональное состояние?»

Каждый день мы сталкиваемся с неприятностями, и от того, как мы реагируем на них, зависят наше настроение, здоровье и взаимоотношения с людьми.

Умеете ли вы держать себя в руках, контролировать свое состояние и направлять эмоции в нужное русло? Во всем этом вам поможет разобраться данный тест, который состоит из 10 вопросов, к каждому из которых даются три варианта ответа – нужно выбрать один, наиболее подходящий для вас.

1. Приходилось ли вам говорить о серьезных проблемах с людьми без их желания?

- а) да, такое случалось;
- б) не могу точно сказать;
- в) нет, считаю, что это совершенно бесполезно.

2. Что, на ваш взгляд, имеет более важное значение: соблюдение общепринятых правил поведения или свободная и непринужденная манера общения?

- а) важно, чтобы они гармонично сочетались;
- б) раскованность и непринужденность;
- в) несомненно, «правильное поведение».

3. Можете ли вы отказаться от достижения намеченной цели, если препятствием будет являться человек?

- а) это не сможет меня остановить;
- б) да, конечно;
- в) не уверен.

4. Какой вид отдыха вы предпочитаете?

- а) туристическую поездку в европейскую страну;
- б) работу на приусадебном участке;
- в) поход с друзьями в лес.

5. Вы бы хотели, чтобы ваш ребенок был:

- а) внимательным и добрым;
- б) терпеливым и усидчивым;
- в) любознательным и общительным.

6. Как вы реагируете на шутки в ваш адрес?

- а) подыгрываю им и смеюсь;
- б) иногда обижаюсь;
- в) не обращаю на них никакого внимания.

7. Представьте, вы стали свидетелем каких-либо действий, которые противоречат вашим убеждениям, например жестокого обращения с животным. Как вы себя поведете?

- а) заступлюсь за бедное животное;
- б) пройду мимо – зачем мне лишние неприятности?
- в) не стану вмешиваться: ничего не поделаешь – каждый день совершаются несправедливые поступки, так устроен мир!

8. Всегда ли вы принимаете решения самостоятельно?

- а) довольно часто;
- б) не всегда;
- в) нет, я постоянно советуюсь с родными и друзьями.

9. Что вы предпримете, если неожиданно узнаете о том, что у ваших коллег по работе сложилось о вас нелестное мнение?

- а) поговорю с ними и постараюсь убедить в обратном;
- б) не буду принимать это близко к сердцу;
- в) расстроюсь, перестану с ними общаться.

10. Если бы у вас появилась возможность сменить род деятельности, чему бы вы отдали предпочтение?

- а) изучению природы;
- б) бизнесу;
- в) я бы оставил все как есть – мне нравится моя профессия.

Подсчет баллов производится с помощью таблицы.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	1	2	1	3	1	1	3	3	3	1
Б	2	1	3	1	2	3	2	2	1	3
В	3	3	2	2	3	2	1	1	2	2

Если вы набрали от 0 до 16 баллов.

Вы не в силах совладать со своими эмоциями и привыкли действовать в соответствии с сиюминутными побуждениями. Ваша непредсказуемость мешает вам при общении с людьми.

Постарайтесь сдерживать себя и здраво оценивать ситуацию – и многое изменится! Ведь вы так обаятельны, умеете нравиться людям и находить пути к взаимопониманию. Будьте более доброжелательны к другим.

Если вы набрали от 17 до 23 баллов.

Вы способны контролировать свое поведение, за исключением тех моментов, когда вы действуете, повинуясь эмоциям, о чем впоследствии сожалеете. Будьте более благоразумны. Вам не хватает совсем немного самообладания, чтобы поступить так, как диктует вам здравый смысл. Почаще прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, он подскажет, как нужно действовать в сложившейся ситуации.

Если вы набрали 24 и более баллов.

Вы здравомыслящий, проницательный человек, который может контролировать свое эмоциональное и психическое состояние. Вы отличаетесь разумным подходом к сложившимся обстоятельствам и окружающим вас людям, у вас тактичное, спокойное и обдуманное поведение. Любую деятельность и работу вы стараетесь хорошо организовать и довести до конца, невзирая на различные затруднения. Конечно, все это требует от вас много сил, поэтому советуем не забывать об отдыхе, который поможет вам немного расслабиться и быть самим собой!

Тест IV: «Боитесь ли вы одиночества?»

Многие люди в те или иные моменты своей жизни переживают острое чувство одиночества. Чаще все это происходит тогда, когда человек находится в подавленном состоянии и им владеют самые разнообразные чувства: потерянности, обида, страх. В основном это происходит от того, что, столкнувшись с непониманием и трудными жизненными ситуациями, человек теряет душевное равновесие, боится остаться один. Однако, как известно, даже из самой трудной ситуации можно всегда найти разумный выход. Посмотрите на нее с другой стороны и увидите, что в ней есть свои плюсы.



Приведенный ниже тест поможет разобраться в себе и понять, боитесь ли вы одиночества.

1. Представьте, что вы приехали в незнакомый город, вас должны были встретить, однако этого не произошло. Ваши действия?

- а) тут же купите обратный билет;
- б) будете сильно переживать и нервничать, дожидаясь прихода друзей;
- в) постараюсь взять себя в руки и не впасть в панику, обязательно найду выход из сложившейся ситуации.

2. Что, на ваш взгляд, является самым главным во взаимоотношениях с людьми?

- а) самостоятельность и независимость;
- б) доброжелательность;

в) искренность.

3. Имеете ли вы привычку записывать то, что необходимо сделать или купить в ближайшее время?

а) да, конечно, иначе что-нибудь обязательно забуду;

б) только в том случае, если предстоит выполнить очень много дел;

в) мне это ни к чему – я прекрасно помню обо всех запланированных делах.

4. Имеете ли вы привычку, ужиная в одиночестве, попутно заниматься другими делами?

а) обычно я смотрю телевизор или читаю;

б) просматриваю бумаги, связанные с работой;

в) нет, это мне мешает насладиться вкусом еды.

5. От чего, на ваш взгляд, вам не мешало бы отказаться?

а) от излишнего употребления алкоголя;

б) от бесконечного курения;

в) от большого количества сладостей в рационе.

6. Можете ли вы пойти одни в театр, кино или на концерт?

а) ни в коем случае, только со своими знакомыми;

б) иногда, если некому составить мне компанию;

в) да, довольно часто.

7. С чем у вас ассоциируется понятие «романтическая прогулка»?

а) с прогулкой по одинокому пляжу вместе с любимым человеком;

б) с прогулкой в одиночестве под проливным дождем;

в) с прогулкой по лесу, в котором много диких зверей.

Подсчет баллов производится с помощью таблицы:

	1	2	3	4	5	6	7
А	1	1	3	3	1	1	2
Б	3	3	2	1	2	3	1
В	2	2	1	2	3	2	3

Если вы набрали менее 11 баллов.

Вам нравится оставаться в одиночестве. Более того, вы намеренно стремитесь к этому, так как испытываете недоверие к окружающим, на контакты с ними идете с осторожностью. Будьте более

общительным, открытым, добродушным человеком, не делайте поспешных выводов о людях, искренне интересуйтесь всем тем, что происходит вокруг вас.

Если вы набрали 12–16 баллов.

У вас богатый внутренний мир, много увлечений, поэтому вы никогда не скучаете. Вам нравится общаться с разными людьми, вы не любите конфликтов, стремитесь быть приятным для окружающих. У вас много друзей и знакомых, поэтому вам незнакомо чувство одиночества.

Если вы набрали 17 и более баллов.

Вы не можете долгое время оставаться наедине с самим собой. Вам необходимо постоянное общение, и ради этого вы готовы пожертвовать собственными интересами. Вы стремитесь угодить людям, говорите и делаете то, что они от вас ожидают, чтобы получить от них поддержку. Боитесь огорчить кого-либо своими действиями, поступками, словами. Будьте более уверены в себе и своих силах, пересмотрите свои принципы и правила поведения в обществе. В противном случае вы рискуете стать слепым орудием в руках более сильного человека.

Тест V: «Насколько вы уверены в себе?»

Каким человеком вы считаете себя – любимчиком фортуны или, напротив, неудачником, самоуверенным или неуверенным в себе человеком? Чтобы узнать это, попробуйте ответить на вопросы данного теста. Вам нужно выбрать один из четырех вариантов ответов, который является, на ваш взгляд, самым подходящим, и затем при помощи таблицы подсчитать результаты теста.

1. Больше всего вам нравится посещать библиотеку, когда:

- а) там много народа – можно быть на виду у всех;
- б) мой друг идет в нее вместе со мной;
- в) там почти никого нет – никто не помешает спокойно заниматься;
- г) нет дел, требующих немедленного выполнения.

2. Незнакомый человек посылает вам многозначительные взгляды, что бы это значило?

- а) вы произвели на него сильное впечатление своей привлекательной внешностью;
- б) он перепутал вас со своей знакомой;
- в) ему хотелось бы поближе познакомиться с вами;
- г) вы что-то испачкали, порвали или забыли застегнуть.

3. Ваше мнение для окружающих является:

- а) не столь важным;
- б) весьма значительным;
- в) не всегда весомым;
- г) решающим.

4. Представьте, что ваш друг – известный писатель. Прочтя его новую книгу, вы сочли ее довольно скучной и непонятной. Когда он попытается объяснить вам ее истинный смысл, вы поступите следующим образом:

- а) сообщите свое мнение о книге;
- б) выслушаете его, молча кивая;
- в) забросаете его вопросами ради удовлетворения своего любопытства;

г) постараетесь сменить тему разговора из опасения того, что он узнает вашу точку зрения и это испортит дружеские отношения.

5. Любимый человек опаздывает на свидание, а вы решили пойти с ним в кино. Ваши действия:

- а) знакомитесь с другим молодым человеком;
- б) идете смотреть фильм – не пропадать же билетам!

- в) сильно расстраиваетесь и возвращаетесь домой;
- г) звоните и выясняете причину опоздания.

6. В гостях у друзей вы стали участником оживленной дискуссии о политике, и окружающие стали обращать на вас внимание. Ваши действия?

- а) приносите извинения и уходите в сторону;
- б) признаете правоту оппонента, чтобы разрядить напряженную атмосферу;
- в) с еще большим упорством станете отстаивать свою точку зрения – пусть все видят, что вы правы;
- г) продолжите спор, но уже в более подходящий момент.

7. Ваши знакомые приобрели картину знаменитого художника, о котором вы никогда не слышали, и с оживлением обсуждают ее. Вы решаете:

- а) подождать, пока из разговора не станет известна более подробная информация о творчестве художника, и только после этого вступить в дискуссию;
- б) попросите рассказать о неизвестном художнике;
- в) начнете разговор о картине известного вам живописца;
- г) молча выслушаете ваших знакомых.

8. На одной из вечеринок ваш спутник уделяет слишком много внимания одной из присутствующих дам. Ваши действия?

- а) немедленно и незаметно уйдете с вечеринки;
- б) присоединитесь к их беседе, чтобы показать сопернице свое превосходство;
- в) подождете, пока они поговорят, – вам ни к чему оказываться в неловкой ситуации;
- г) не придадите этому никакого значения.

9. При возникновении конфликта вы стараетесь:

- а) приложить все усилия, чтобы не дать ему еще больше «разгореться»;
- б) предлагаете разумное разрешение проблемы;
- в) до конца отстаиваете свою точку зрения;
- г) настаиваете на том, что ваш собеседник не прав.

Подсчет баллов производится с помощью таблицы:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
А	4	3	1	4	4	1	2	1	3
Б	2	2	3	1	3	2	3	2	2
В	1	4	2	3	1	4	4	4	4
Г	3	1	4	2	2	3	1	3	1

Если вы набрали менее 24 баллов.

Это говорит о том, что вы считаете себя неудачником и убеждены, что окружающие уверены в этом. Все, за что вы беретесь, заканчивается весьма плачевно. На самом деле у всех есть свои недостатки и комплексы, просто нужно бороться с ними, верить в успех. В один прекрасный день удача обязательно вам улыбнется. Не концентрируйте все свое внимание только на своих недостатках и промахах, почаще вспоминайте о своих победах.

Если вы набрали 25–34 балла.

Вы относитесь к уверенным в себе людям. Вы умеете владеть собой, объективно воспринимаете окружающую вас действительность, конструктивно принимаете критику со стороны окружающих, реально оцениваете свои возможности. Кроме того, вы не боитесь признавать допущенных вами ошибок, всегда стараетесь брать инициативу в свои руки. Окружающие люди видят в вас прирожденного лидера.

Если вы набрали 35 и более баллов.

Вы эгоцентричный человек. Главным вашим недостатком является излишняя самоуверенность. Возможно, у вас есть для этого все основания, однако это еще не повод, чтобы пренебрежительно относиться к окружающим людям. Психологи объясняют такую манеру поведения внутренней беззащитностью и закомплексованностью: имеющиеся недостатки скрываются от посторонних глаз подчеркнуто вызывающим поведением, демонстрацией достоинств. Признайте свои недостатки, боритесь с ними, находите привлекательные черты характера и у других людей.

Глава 12

Настраиваемся на здоровье и красоту

Большинство людей чувствуют себя скованными, сильно волнуются, испытывают чувство закомплексованности по поводу каких-то недостатков своей внешности. Они не всегда могут сосредоточиться, медленно принимают то или иное решение.

Выработка уверенности в себе, смелости не представляет собой огромного, поистине титанического труда, как полагают некоторые. С уверенностью в себе не рождаются, ее нужно вырабатывать. Любой человек, если очень захочет, может развить свои скрытые способности, настроить себя на успех. Положительный настрой значит в нашей жизни гораздо больше, чем мы можем себе это представить. Он придает нам ощущение собственных «богатырских» сил, могущества.

В трудные моменты своей жизни многие люди теряют голову, впадают в уныние, депрессию. В ситуации, когда необходимо приложить дополнительные усилия, они падают духом, не могут завершить начатого дела. Помните, что за любое дело нужно браться с энтузиазмом, радостью, и тогда положительный результат не заставит себя ждать.

Ваш успех зависит только от ваших природных способностей, индивидуальных особенностей. Среди них ведущая роль принадлежит оптимистическому взгляду на жизнь, целеустремленности, уверенности в собственных силах. Человек может добиться успеха, обладая всего лишь одним качеством – никогда не приходить в отчаяние. Одного этого качества не хватает многим, чтобы прийти к поставленной цели. Нужно всегда верить в успех, и тогда вы добьетесь своего.

Положительное восприятие жизни – главный ключ к успеху. Обладая только этим качеством, вы сможете овладеть и всеми остальными. Восприятие окружающей действительности человеком зависит от особенностей его мышления.

Существует два типа восприятия окружающего мира человеком: положительный и отрицательный. Положительное восприятие вызывает у нас положительные эмоции, помогает в трудных ситуациях, облегчает жизнь. Отрицательное восприятие провоцирует возникновение критических ситуаций, вызывает негативные эмоции, проблемы, нерешенные вопросы, нервные срывы, стрессы, депрессию.

Положительное восприятие создает поистине благодатную почву для достижения положительных результатов, отрицательное – не дает ничего, кроме отрицания.

Вера в себя и собственные силы – второй ключ к успеху. Человеку в любом возрасте очень трудно поверить в себя и в свои возможности. Причина заключается в том, что мы чаще всего сами делаем из себя мишень для насмешек, нелестных замечаний, отзывов других людей. Кроме того, мы нередко мучим себя тем, что сравниваем «чужой» успех со своими неудачами. Сравнивая себя с другими, обнаруживая кажущееся преимущество имеющих у окружающих способностей, мы впадаем в отчаяние.

Однако при сравнении мы забываем, что каждый человек индивидуален, так как обладает только ему присущими способностями. Один – талантливый художник, другой – гениальный поэт, третий – виртуозный музыкант, четвертый – превосходный кондитер, пятый... Этот список можно было бы продолжить, но у нас иная цель. Мы хотим только сказать, что не бывает людей, абсолютно лишенных таланта, как не бывает людей, не имеющих недостатков.

Каждый человек в одинаковой степени значителен. Все мы появляемся на свет, обладая богатым

запасом нереализованных возможностей, способностей и талантов. Однако комплекс талантов и возможностей, которые составляют наш внутренний потенциал, различны.

Если вас обидели чьи-то резкие слова и вы расстроены, это значит, что все услышанное вы относите лично к себе. На самом деле ни слова, ни люди, их произносящие, не имеют над вами никакой власти, пока вы сами не поверите в это. Вместо того чтобы верить всему плохому и сразу же расстраиваться, не лучше ли с самого начала просто не обращать на сказанное никакого внимания и не принимать его всерьез?

Настойчивость (целеустремленность) – третий и последний ключ. С ее помощью вам удастся никогда не оставлять своих попыток в достижении цели. Известные истории величайших успехов изобилуют предшествующими этим успехам провалами и поражениями. Настойчивость является самым ценным средством в достижении того, чего вам хочется больше всего на свете.

Представьте себе, что вы уже достигли успеха, – это мобилизует ваше воображение и поможет автоматически делать то, что необходимо для достижения целей и выполнения желаний. Пользуясь своим воображением, вы имеете прекрасную возможность «перекинуть мостик от себя сегодняшнего к себе завтрашнему», т. е. «сказку сделать былью»!

Чтобы настрой на удачу и успех сопровождал вас всю жизнь, постарайтесь следовать нашим несложным рекомендациям.

Не позволяйте печальным мыслям занимать ваш ум, сердце, душу. Ото всех трудностей не избавиться сразу – воспринимайте это как неизбежную аксиому. Что бы ни случилось, смотрите на вещи спокойно и трезво.

Старайтесь не упускать счастливых мгновений, не сдерживать приятных эмоций. Вот они – эти маленькие радости: краски заката и финал большой работы, случайно увиденный любимый фильм и подарок, сделанный близким человеком. Пусть воспоминание об этих радостных минутах останется с вами надолго.

Внушайте себе, что вы счастливы, даже если это просто игра. Повторяйте «я счастливая» или «я счастлив», и другие в это поверят. Улыбайтесь даже без видимой на то причины – будьте благодарны за то, что вам дано в этом мире: вы живете, дышите, радуетесь, огорчаетесь, любите, ненавидите.

Используйте любую возможность, чтобы доставить радость другим. Относитесь к другим так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам. Благодарная улыбка окружающих будет вам наградой, как и то, что к вам будут тянуться друзья, близкие, коллеги по работе.

Наверняка в вашей жизни был такой человек, который помог вам понять и найти себя, измениться к лучшему. Вспоминайте о нем почаще, ведь он принес вам удачу.

Старайтесь быть терпимее к недостаткам других. Найдите им объяснение и гоните от себя скверные мысли – они могут надолго испортить вам настроение, ухудшить отношения с окружающими.

Не стремитесь к максимализму, быть счастливым «на все сто» невозможно. Воспринимайте маленькие житейские радости так, чтобы чувствовать себя хоть чуточку счастливее и удачливее.

Подыграйте судьбе, представьте на минуту, что будто бы уже добились в жизни всего, о чем мечтали. Кто сказал, что нет в жизни счастья?

Многие психологи дают следующие советы людям, не умеющим бороться с беспокойством.

Правило первое. Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния. Загруженность деятельностью – одно из лучших лекарств от депрессии.

Правило второе. Не позволяйте себе расстраиваться по каждому нелепому поводу: они недостойны вашего внимания. Помните, что жизнь быстротечна, нужно торопиться жить.

Правило третье. Старайтесь легко принять то, что неизбежно. Если вы знаете, что не в ваших силах изменить или исправить какое-либо обстоятельство, откажитесь от борьбы. Придет день, когда вы сможете мобилизовать все свои знания и умения. Однако сейчас вам нужно «затаиться», переждать, пока утихнет буря.

Правило четвертое. Установите «ограничитель» на ваши беспокойства. Решите для себя, насколько заслуживает беспокойства то или иное событие, и не беспокойтесь больше этого.

Правило пятое. Не пытайтесь «пилить опилки», не сосредоточивайте все свое внимание на событиях прошлого, они не стоят того.

Далее предлагаем вашему вниманию несколько простых методик, направленных на то, чтобы развить в человеке уверенность в себе и своих силах.

«Рыдающее дыхание»

Оказывается, этот способ обладает своими удивительными целебными свойствами. Недаром в народе говорят: «Поплачь и станет легче». Главное здесь, конечно, не слезы, а именно дыхание, с помощью которого можно предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний (ишемии, атеросклероза коронарных сосудов, атеросклеротического кардиосклероза, гипертонии). «Рыдающее дыхание» очень полезно и для астматиков: без таблеток и ингаляторов удастся прекратить начавшийся приступ. Многие люди, уже овладевшие этим дыханием, отмечают, что оно помогает избавиться от головных болей.

Методика «рыдающего» дыхания

1. Представьте себе, что вы плачете. У вас на лице появилась гримаса плача: рот открыт и губы напряжены, глаза прищурены, напряжены мышцы лица, а главное – напряжены мышцы дыхательных путей.

2. При выдохе воздух проходит между напряженными мышцами дыхательных путей, гортани, губ, как сквозь узкую щель, выдох делается как бы с усилием, воздух проходит под давлением; выдох получается длительным (до 3–4 с и даже может быть подольше).

3. Когда выдох окончен, на короткое время (до 1 с) вы продолжаете держать в напряжении все мышцы дыхательных путей, а затем делаете короткий вдох открытым ртом (до 1 с), причем при вдохе, естественно, все мышцы расслабляются; вдох в целом довольно поверхностный, а глубина его варьируется в соответствии с потребностями организма.

4. После короткого вдоха сразу следует длительный выдох с напряжением мышц.

Выполнив это несложное «дыхательное» упражнение, вы почувствуете, что полностью избавились от накопившегося нервного напряжения. Дышите на здоровье!

Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям. В жизни следует ставить перед собой две цели. Первая цель – осуществление того, к чему вы стремитесь. Вторая цель – умение радоваться достигнутому.

Забывайте о своих неприятностях, пытайтесь дать немного счастья другим. Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе.

Глава 13

От роскошной фигуры – к стилю и красоте

Красота – залог здоровья. Конечно, для женщины важна красота не только внутренняя, но и внешняя. К сожалению, не каждый человек появляется на свет с красивыми чертами лица, не каждый имеет пропорциональные формы тела и хорошую кожу. Но ведь красоту можно потерять, если к ней относиться халатно. Чтобы этого не случилось, нужно постоянно следить за собой. Любая фигура станет совершеннее, если за ней тщательно следить, ухаживать, делать физические упражнения, вести здоровый образ жизни, правильно питаться. Красивая, стройная фигура, легкая походка, прямая осанка – всего этого можно достичь.

Забота о своей фигуре требует многих усилий и труда, причем эта забота должна быть постоянной. В первую очередь взгляните на себя со стороны, оцените достоинства и недостатки своей внешности – фигуры, прически, кожи. Правильно подобранная одежда, прическа, обувь, бижутерия, а также наложенный макияж создают гармоничный внешний вид и ваш собственный стиль.

Современная мода исходит прежде всего из того, что более всего удобно с точки зрения практичности и гигиены. Журналы мод два раза в год показывают женщинам фасоны одежды, обувь, прически и украшения. В них можно найти фасон для ежедневного платья, вечернего туалета, спортивной и домашней одежды. Но что из всего этого выбрать? Исходя из того, что у нее уже есть, и из материальных возможностей, женщина сама должна решить, что она сошьет себе к наступающему сезону.

Очень часто молодые женщины задают себе вопрос, когда необходимо надеть длинное платье, какой цвет больше всего им идет. Молодые женщины могут одеваться более модно и в более светлые тона. Пожилым рекомендуем одежду более убитых тонов и такого покроя, который прикрывал бы их недостатки – чрезмерную полноту или, наоборот, худобу. Как известно, мода меняется очень часто. Вот почему, исходя из того что модно в данный сезон, мы должны выбрать подходящий фасон для нашей фигуры и возраста.



Экстравагантные фасоны, очень короткие или очень длинные платья быстро перестают быть модными, они не практичны. Поэтому женщина с более ограниченными средствами не должна стремиться к экстравагантности. Конечно, можно одеваться очень дорого и модно, но в то же время безвкусно. Если данный модный фасон не подходит к нашей фигуре или шляпа не гармонирует с платьем (или пальто), мы будем не особенно хорошо выглядеть независимо от цены платья. Очень важно критически смотреть на собственные платья. Не всегда фасон, который идет другим женщинам, идет и вам.

Вот почему, когда мы покупаем себе что-нибудь новое, надо сначала посмотреться в зеркало и решить, идет ли данный фасон вашей фигуре и цвету лица. Хороший вкус выражается в правильном выборе фасона и цвета данного платья. Когда мы покупаем новую вещь, особенно дорогую, мы всегда должны иметь в виду платья, которые у нас уже есть и с которыми будем носить эту вещь.

Огромное значение для формирования красивой фигуры имеет правильно подобранный стиль одежды. Вы должны сделать свой выбор, уметь выявить то, что создает гармоничный внешний вид. Найдите собственный стиль. В выборе одежды обратитесь к своей фантазии, а также подбирайте то, что вам идет, в чем вы будете элегантной и неотразимой. При выборе фасона платья, костюма и пр. необходимо всегда иметь в виду овал лица и фигуру. Следует определить, к какому силуэту относится ваша фигура. Схематично все фигуры можно разделить на три силуэта: остропрямой силуэт, округлый силуэт, мягко-прямой силуэт.

Если у вас угловатые формы, худощавая фигура, длинные ноги и руки, широкие плечи, отсутствует талия, узкие бедра, маленькая грудь, вашу фигуру можно отнести к остро-прямому силуэту. При такой фигуре вам подойдут костюмы, скроенные по прямым линиям, а также свободные, навыпуск, блузы с поясом на бедрах, удлиненные жакеты, свитера. Ваша одежда должна шиться из плотной ткани, так как легкие не держат прямых линий. Таким женщинам идут узкие прямые юбки и брюки. Избегайте юбок

«солнцеклеш». Что касается дополнений к вашей одежде, они должны быть геометрической формы. Это могут быть клипсы, броши, застёжки, а также сумки прямоугольной формы из жесткого материала. Вы обладаете округлой формой, если у вас покатые плечи, широкие бедра, пышная грудь и тонкая талия. Вам больше всего пойдет одежда, прилегающая к фигуре свободным кроем. Избегайте носить вещи прямого покроя. Прямые пиджаки, юбки в складку и юбки, зауженные книзу и сильно облегающие, – не для вас. Женщины округлого силуэта в туалетах такого покроя, как правило, выглядят неуклюже и нелепо. Зато вас сделают неотразимой классические блузы, заправленные внутрь, приталенные платья, облегающие майки, очень пойдут расширенные юбки со складками. Полы и воротники жакетов или пальто должны быть закруглены. Ткань для пошива вам лучше всего выбирать мягкую, с мелким рисунком, свободно прилегающую к округлым формам вашей фигуры. Кроме того, вам следует избегать геометрических форм. Сумки и головные уборы должны быть из мягкого материала.

И наконец, женщина с мягко-прямыми формами – это нечто среднее между прямыми и округлыми формами. Женщины с такими формами имеют большую свободу выбора туалетов. Больше всего вам подойдет одежда свободного покроя, но не подчеркивающая округлости фигуры. Вам будут к лицу прямые костюмы, но из мягкой ткани. Подойдут свободные юбки со складками. Детали одежды, например полы, воротники, карманы должны иметь геометрическую фигуру, но с закругленными углами. Материалы лучше выбирать мягкие, рисунок ткани может быть как крупным, так и мелким. При выборе фасона платья, костюма и пр. необходимо всегда иметь в виду овал лица и фигуру. Например, если материал в полоску, то на платье худощавой женщины полосы должны иметь поперечное направление, а полной – продольное. Форма декольте тоже зависит от шеи. Если шея длинная, то декольте должно быть меньше, а если короткая – то больше. Очень полным и очень худым женщинам большое декольте вообще не идет. При низко расположенном бюсте талию необходимо немного опустить. Если бюст небольшой, следует немного набрать спереди материал, а если большой, то надо избегать широких и набранных блузок. Рукав-кимоно больше идет худощавым женщинам. Он придает грудной клетке ширину. Полные женщины должны носить платья с обычным рукавом. Мы не должны носить широких юбок, если окружность бедер большая. Юбка должна быть прямой, и для разнообразия внизу можно прибавить несколько складок или плиссе. При короткой талии можно шить платья с неотрезной талией или немного ее удлинить. При низкой талии необходимо искусственно укоротить ее в платье. В этих случаях уместно носить и широкий пояс, который слегка приподнимет талию.



Рисунок на ткани и фасон платья зависят от его предназначения и от сезона. Расцветка ткани должна подчеркивать красивые линии фигуры и прикрывать ее недостатки. Ткани с мелким рисунком рекомендуются полным и невысоким женщинам, а ткани с крупным рисунком и цветами – высоким. При выборе ткани, даже для дешевого летнего платья, следует иметь в виду цвет кожи лица, глаз, волос, полноту и остальные качества вашей внешности. Основной тон пестрой ткани не должен нарушать общей гармонии остальных цветов. Нужно знать также, что одноцветные ткани подходят для определенных фасонов – сборочек, складок, узких и широких юбок, для рукавов-кимоно. Пестрые ткани больше подходят для летних платьев на каждый день, а из одноцветной ткани хорошего качества можно сшить вечернее платье. В последнее время официальные платья шьют и из пестрых тканей.

Следующий этап – это выбор цвета ткани. Женщинам с округлой формой неплохо подходят темные тона: черный, серый, коричневый, темно-синий, темно-зеленый. Цвет платья во всех случаях необходимо выбирать с особым вниманием. Советуем придерживаться более сбитых, пастельных тонов. Блондинкам больше идут синие, светло-зеленые, желтые и оранжевые, а брюнеткам – более светлые тона, различные нюансы красного, желтого, оранжевого и зеленого цветов. Черноволосым женщинам хорошо подчеркивать цвет их волос красными нюансами в их туалете. Кроме того, им идут белые, некоторые тона светло-синего, желтого и розового цветов.

Цветовую гамму лучше подбирать под цвет кожи. Если у вас обычная кожа (не румяная, не смуглая, а что-то среднее между этими тремя оттенками) наиболее приемлемым вариантом для вас является одежда из красного, лилового, оливкового, светло-голубого цветов. При смуглом цвете кожи – красный, банан, голубой, розовый, горчичный, светло-зеленый. Если лицо женщины имеет желтоватый оттенок, то ей ни в

кчем случае нельзя иметь синие или сине-зеленые оттенки в туалете. Розовый цвет, который так идет молодым девушкам, совсем не подходит взрослым и пожилым женщинам. Платья серого цвета можно носить в любое время и при разных случаях. Он очень идет женщинам с синими или темными глазами. Многие кареглазые женщины любят коричневый цвет. Он, однако, старит женщину.

Не всегда нужно руководствоваться только тем, какие цвета сейчас в моде. Надо выбирать тот цвет, который больше всего идет вам. Для официальных случаев всегда очень подходит черный цвет, он всегда моден. Но если цвет лица женщины темный и необходимо его осветлить, можно пойти в театр или на концерт и в платье другого цвета. Покупая ту или иную вещь, вы должны быть уверены, что одеты стильно, т. е. одежда выдержана в одном стиле, который наиболее подходит вам, подчеркивает все ваши достоинства и скрывает недостатки. В одежде различают три основных стиля: классический, романтический, спортивный.

Гардероб в классическом стиле: пиджаки разной длины и темных тонов (черный, синий, серый, коричневый), а также брюки и юбки прямого кроя, однотонные шелковые блузы светлых тонов (белый, светло-голубой), водолазки, тонкие чулки без узоров, открытые или закрытые туфли на каблучке разной высоты под тон пиджака и юбки (брюк), сумочка типа ридикюля.

Гардероб в романтическом стиле: приталенные короткие жакеты, пышные короткие юбки или мини-юбки с оборкой на нижней части, блузки с широкими рукавами, романтические платья с глубоким вырезом, туфли на низком каблучке с заостренными носами и блестящими пряжками.

Гардероб в спортивном стиле: блузки рубашечного покроя с застежками или молниями, карманами разной формы, джинсовые брюки, юбки, свободные майки, джемперы, спортивные куртки, кроссовки, туфли кожаные или набуковые с ремешками, на толстой подошве.

Определив, какой стиль наиболее соответствует типу вашей фигуры, настроению, образу жизни, вам остается совсем немного: правильно составить гардероб, в котором будет одежда вашего стиля на все случаи жизни.

Домашние платья прежде всего должны быть удобными. Но надо, чтобы они были и элегантными. Молодые женщины могут носить дома брюки. Более солидным и полным женщинам брюки не идут. Длинные пеньюары неудобны для домашней работы. Их одевают только рано утром, пока занимаются туалетом. Ни в чем случае нельзя принимать в халате гостей. Некоторые женщины поступают неправильно, выходя в халате на улицу. Дома удобно носить кофту и юбку, сшитые из недорогой ткани, которые можно часто стирать. Пижама и ночные рубашки одевают только для сна. Не следует носить их и днем. Летом обычно их шьют из тонкого материала, зимой – из байки, фланели и др.

Платья для работы должны быть удобными, практичными и соответствовать характеру работы. Если для вашей работы специальной одежды не требуется, можно носить обычные ежедневные платья, отвечающие сезону и моде. Конечно, и ежедневные платья должны быть элегантными, но не экстравагантными. На работу нельзя одевать платье с большим вырезом, нельзя одевать на себя и слишком много украшений. Для работы удобны юбка и кофта или костюмы из легкой ткани, которые можно носить и без блузки. Очень практично иметь костюмчик в талию с двумя юбками – прямой и другого фасона. Полные женщины должны носить платья прямого покроя, а не широкие, жакеты. Если мы хотим, чтобы наш туалет имел спортивный вид, можно с юбкой носить жакет или короткое пальто.

Платья для пляжа. Эти платья шьем из легких и пестрых хлопчатобумажных тканей. Очень удобно платье типа сарафана с легким жакетиком, которое можно носить и в городе. Можно сделать себе несколько различных костюмов, подходящих для теплых летних дней, особенно когда мы отдыхаем на море. Например, очень красиво и практично иметь юбку, застегивающуюся спереди, купальник и жакетик

из одной и той же ткани или платье, застегивающееся спереди, и купальник тоже из одинаковой ткани. Удобен как для пляжа, так и для прогулок в горах сарафан, оставляющий спину и плечи открытыми. Для моря и гор также подходят брюки, заканчивающиеся немного ниже колен. Их, конечно, можно носить только на прогулку, а не в ресторане или в гостинице, где к ужину необходимо переодеться в подходящее платье. Брюки не идут очень полным женщинам, поэтому они должны заменить их подходящей спортивной юбкой.

Послеобеденные и вечерние платья. Они должны соответствовать сезону и случаю – прогулке, театру, кино, приему гостей и т. д. Костюм остается всегда элегантным и удобным видом одежды, начиная от классического английского фасона и кончая различными французскими фасонами. Костюм продолжает быть любимым туалетом каждой женщины. Но и здесь необходимо знать, что форма и длина жакета зависят от фигуры женщины. Худым и стройным женщинам рекомендуются жакеты в талию, а иногда они могут быть и довольно короткими. Полным женщинам больше идут прямые и более длинные жакеты. Как мы уже говорили, очень практичен костюм с двумя юбками – прямой и плиссированной, а если надо быть элегантной, одеваем прямую. Очень удобны для каждой женщины платья без рукавов и жакет из того же материала. В таком туалете можно пойти в театр, кино или в гости. Хорошо иметь так называемое платье из двух частей или тонкий костюм, жакет которого сшит без подкладки. Такой туалет можно сшить из темно-синего шелка или репса. В нем можно пойти на концерт, в театр и другие, более официальные, места. Летние послеобеденные платья шьем из легких и пестрых тканей. Для этих случаев подходят хлопчатобумажные, сатинированные, шелковые или нейлоновые ткани.

Длинные вечерние платья одеваются только в очень торжественных случаях – на бал, прием или свадьбу. В остальных случаях обычно носят короткие официальные платья. Для этой цели подбираются различные ткани, начиная с искусственных жаккардовых или нейлоновых и кончая чистым шелком. Вечерние платья с очень большим декольте, с плечиками или без них носят с дополнительным жакетом или пальто. Для вечернего длинного платья очень моден черный цвет.

Нельзя забывать, что туфли, сумка, перчатки и украшения всегда должны соответствовать туалету. Чтобы женщина выглядела хорошо одетой, большое значение имеют туфли. К спортивной одежде больше идут туфли на низком каблуке. В официальных случаях туфли должны быть на высоком каблуке, а цвет их должен соответствовать цвету всего туалета. Очень красиво, когда туфли, сумка и перчатки одного цвета.

Женщинам с толстыми ногами не советуем носить туфли на очень тоненьком каблукке. Низкие женщины должны носить туфли на более высоком каблуке, а высокие – на более низком.

Какие украшения вам идут?

Женщины все больше начинают носить украшения, особенно к официальным туалетам. Известно, что красиво сделанный цветок, нежное кольцо или брошь придают туалету еще большую элегантность. В одной французской поговорке говорится: «Самое хорошее украшение – это хороший вкус женщины». Одевать сразу много и различных украшений – нехорошо. Это говорит о плохом вкусе. Каждая женщина должна знать, что иногда только одного кольца или серег достаточно для того, чтобы освежить туалет. Не всегда нужно одевать одновременно кольцо и серьги. Если вырез платья небольшой, лучше одеть или только кольцо, или только серьги. Если же декольте большое, можно одеть и то и другое. Молодые девушки тоже любят украшения, но им больше идут модные пестрые бусы.

Всегда при покупке украшения необходимо подумать о том, идет ли оно нашему лицу и с каким платьем мы его оденем. Очень некрасиво, когда к праздничному туалету одевают несколько различного вида украшений. В этом случае необходимо выбрать только самое подходящее. Вечером эффектны светящиеся броши или серьги с искусственными камнями. Их, однако, нельзя носить днем. К платью на каждый день идут более простые брошки или бусы, которые должны гармонировать с платьем.

Спортивный свитер нельзя носить с бусами или дорогими браслетами. К элегантному вечернему платью не идут большие мужские часы. В этом случае лучше заменить их элегантным браслетом, не обязательно золотым. Одеваясь к балу или к другому торжественному случаю, украшения с блестящими камнями можно вплести в волосы. Это придает прическе особую праздничность.

Правильно ли мы выбираем духи?

В наши дни духи широко вошли в быт. Поэтому перед каждой женщиной стоит вопрос: какие духи употребить и как пользоваться ими?

Запах духов должен гармонировать с одеждой, возрастом и обстановкой, для которой они предназначены. Стойкость запаха духов зависит в значительной степени от ткани, на которую наносятся духи. Натуральный и искусственный шелк, нейлон и капрон плохо удерживают запах духов, а шерсть и хлопок – очень хорошо. Внешность женщины, цвет ее волос, запах ее тела должны подсказывать ей, какие духи ей нужно употреблять. При употреблении тяжелых и сильных духов в теплую и влажную погоду, когда ароматы духов сливаются с запахом пота, получается очень неприятный запах. Как неудобно ехать и работать в ярком платье, так же в этих случаях нельзя употреблять и сильных, тяжелых духов. Для белого или светлого платья подходят мягкие и легкие духи. С черным платьем гармонируют строгие запахи.

Не следует душиться духами с сильным запахом, собираясь на бал, в театр, на обед, на работу, в поездку, особенно в теплую, солнечную погоду. В сырую погоду (особенно около реки) можно душиться крепкими резкими духами, так как речные испарения и аромат цветов и травы в значительной степени приглушают запах духов.

Никогда не душите волосы, руки и шею, если вы приглашены на обед или ужин. В этих случаях необходимо нанести совсем немного духов на платье. Если вы идете на танцы, тоже избегайте духов с сильным и пряным запахом. Вообще, старайтесь не душиться слишком много. Скромность в одежде и чувство меры в употреблении духов – признак хорошего тона и вкуса.

Как мы должны употреблять духи? Духи употребляются по каплям. Ими ни в коем случае не надо обливаться. Концентрация их паров в воздухе должна иметь свой предел, в противном случае их аромат становится неприятным. Когда вы душитесь, необходимо думать и об окружающих. Для того чтобы не привыкнуть к запаху данных духов, можно менять их.

Наносить духи прямо на кожу вредно: это может вызвать раздражение (аллергию). Если же наносить духи прямо на платье, то могут оставаться пятна. Поэтому обычно пришивают лоскуток шерстяной ткани к внутренней стороне платья и отдушивают его. Под влиянием теплоты тела и испарения аромат духов распространяется по всему платью.

Какая прическа вам идет?

Как длинные, так и короткие волосы можно постричь и уложить по-разному. Однако выбор формы целиком зависит от формы лица.

Овальная форма лица. Не рекомендуется женщинам с таким лицом носить спущенные до плеч длинные волосы. С другой стороны, коротко постриженные волосы им тоже не идут. Хорошо, чтобы волосы были не особенно длинными и закрывали часть ушей. Если лоб высокий, часть волос в виде челки можно зачесать вперед.

Лицо треугольной формы. Коротко постриженные волосы не подходят и к такому лицу. Волосы могут быть чуть длиннее средней длины и тоже должны покрывать уши. Небольшая челка укорачивает длину лица.

Лицо квадратной и круглой формы. В этом случае не рекомендуется увеличивать ширину лица.

Волосы должны быть коротко пострижены. Верхние и передние волосы могут быть слегка загнуты вперед. Уши советуем не закрывать.

Лицо пирамидной формы. При этой форме лица лоб обычно очень узкий, а нижняя челюсть широкая, поэтому нужно, чтобы прическа придавала ширину верхней части лица. Нижняя часть лица имеет достаточную ширину, поэтому необходимо зачесывать волосы слегка назад. К такому лицу не идет прическа, в верхней части которой волосы гладкие, а в нижней – волнистые. Это делает широкую нижнюю челюсть еще более широкой.

Покатый лоб. Гладко причесанные назад волосы увеличивают размеры лба. Несколько прядей, закрывающих лоб, в значительной степени маскируют этот недостаток. Нижняя часть волос тоже должна быть зачесана немного вперед. Таким образом часть ушей закрывается.

Очень высокий или очень низкий лоб. Прическа не должна увеличивать размеров высокого лба. Челка или несколько прядей сбоку уменьшат его размеры. Если лоб низкий и маленький, ни в коем случае не советуем гладко зачесывать волосы назад. Надо постараться придать лбу высоту, искусно взбивая волосы вверх.

Большой нос и покатый лоб. Если волосы на лбу гладко зачесаны назад, а сзади сделан большой пучок, профиль лица получается некрасивым. Лучше будет, если часть лба покрыть небольшой челкой, а остальные волосы слегка зачесывать вперед.

Грим лица

Каждое лицо в той или иной степени нуждается в гриме. Для того чтобы лицо выглядело более естественным, очень важно знать, как наносить грим. Иногда неправильный грим не только не украшает женщину, но даже придает ей комичный вид. Путем умело нанесенного грима можно постичь многое – скрыть некоторые недостатки и усилить красивые черты.

В последнее время молодые девушки часто применяют грим, стараясь подчеркнуть этим свою женственность. Существует два вида грима: дневной и вечерний.

Дневной грим

Хорошо до начала гримирования проделать основные косметические процедуры (массаж и маску), тогда грим лучше ляжет на кожу. При ежедневном гримировании необходимо тщательно очищать кожу лица, так как массаж и маска не делаются каждый день. Затем вторым, третьим и четвертым пальцем посредством поколачивания наносим нежирный или полужирный крем – в зависимости от кожи. При жирной коже всегда употребляем нежирный крем, а при сухой – полужирный. Прежде чем начать гримирование, необходимо определить форму лица.

Круглое лицо выглядит более узким, если щеки припудрить более темной пудрой. Чтобы выделился подбородок, припудриваем его более светлой пудрой.

Лицо четырехугольной формы выглядит более круглым, если припудрить темной пудрой расстояние от ушей до подбородка. На щеки равномерным слоем в виде кругов наносим грим.

Лицо сердцевидной формы гримируем следующим образом: темной пудрой припудриваем лоб, виски и подбородок; слева и справа от подбородка наносим более светлую пудру. При помощи румян уменьшаем резко выступающие скулы. На более узкую нижнюю губу наносим более толстый слой помады.

Продолговатое и узкое лицо исправляем, припудривая внешнюю часть щек и висков более светлой пудрой. Подбородок припудриваем темной пудрой. На щеки наносим тонкий слой румян. Нижнюю губу можно сделать чуть шире верхней.

Второй подбородок припудриваем более темной пудрой, а верхнюю часть подбородка и нижнюю челюсть – более светлой. Если же подбородок слишком мал, нужно припудрить его светлой пудрой.

Короткий нос исправляем следующим образом: наносим сверху по его длине светлую пудру, а сбоку оттеняем темной. На верхнюю губу наносим помады больше, чем на нижнюю.

Длинный нос будет выглядеть более коротким, если его верхнюю и нижнюю часть припудрить более темной пудрой.

Выступающие щеки припудриваются более темной пудрой, а ямки – более светлой. Румяна наносим около висков по направлению к ушам и ни в коем случае непосредственно на щеки.

Чтобы придать коже лица нужный оттенок, наносим на него пудру. Имеются три вида пудры: пудра в виде тонкого (хорошо измельченного) порошка, пудра-крем и жидкая пудра. Для ежедневного употребления рекомендуем пудру в виде порошка, так как продолжительное употребление пудры-крема закрывает поры и нарушает дыхание кожи. Пудриться лучше специальной пуховкой, а еще лучше ватным тампоном. После припудривания снимают лишнюю пудру нежной щеточкой или чистым ватным тампоном. На белую пудру наносим цветную. Ее цвет нужно выбирать в зависимости от цвета кожи.

Зимой оттенок лица должен быть светлее, а летом – темнее. Помня, что цвет лица не везде одинаков, при выборе оттенков необходимо всегда иметь в виду, какую часть лица мы хотим подчеркнуть, а какую – нет. Чтобы не было большого различия в окрашивании, необходимо слегка припудривать уши и шею. Если под глазами и вокруг губ появляются мелкие морщинки, следует слегка припудрить эти места.

Румяна. В продаже встречаются в виде пудры и жирные (пасты, мази). Они употребляются в зависимости от пудры. При пудре в виде порошка румяна наносятся в форме крема под первый или между первым и вторым слоем пудры. При употреблении пудры-крема румяна наносятся после припудривания. Выбор оттенка румян зависит от типа лица, цвета кожи и туалета. Конечно, имеет значение и то, какой цвет моден в настоящее время. Наносить румяна нужно тоже в зависимости от формы лица, но делать это

нужно очень умело, искусно оформляя границы, чтобы румянец выглядел естественным. Известно, что светлые тона придают лицу юношеский вид, а темные – более взрослый.

Губная помада. Все помады делятся на две большие группы: жирные (блестящие) и матовые (сухие, но довольно устойчивые). При употреблении сухой помады можно получить необходимый блеск и мягкость, слегка смазывая губы жирным кремом до начала гримирования. Очень важно правильно выбрать цвет помады, который лучше других шел бы к лицу, цвету волос, времени дня и сезону, а также к одежде, украшениям и лаку ногтей. Вообще, надо сказать, что светлая помада больше идет блондинкам, днем и летом, а темная – брюнеткам, зимой и вечером.

Гримирование глаз. Днем нельзя сильно подводить глаза. Необходимо каждый день смазывать брови и ресницы специальным кремом и проводить по ним щеточкой. Бровям можно придать желанную форму. Затем карандашом для бровей слегка усилить их цвет. Окраску бровей на более длительный срок совершаем специальной краской раз в 15 дней. Нежная окраска ресниц тушью иногда в значительной степени изменяет лицо. Для этой цели используется специальная тушь, которую разводим в воде и маленькой щеточкой наносим на ресницы. Если мы хотим, чтобы глаза выглядели большими, окрашиваем только верхние ресницы. Для загибания ресниц вверх, что придает женщинам особое очарование, существуют специальные щипцы. Многие женщины предпочитают загибать ресницы щеточкой.

Вечерний грим

В общих чертах о вечернем гриме можно сказать то же, что и о дневном. Все же вечером нужно использовать более насыщенные краски, так как при искусственном освещении все цвета выглядят светлее. При выборе пудры и ее нюанса мы руководствуемся не только цветом кожи лица, но и до некоторой степени господствующей модой. Существуют пудры, которые употребляются только вечером, другие – только на сцене, третьи, с золотистыми или серебристыми блестками, придают лицу вид загорелого на солнце. Румяна вечером употребляются больше, чем днем, так как искусственный свет делает лицо более бледным. Если кожа лица очень бледная, можно покрыть все лицо тонким слоем румян, подчеркивая при этом уши, подбородок, внутреннюю поверхность ноздрей и носовую перегородку. Вечером употребляем губную помаду более темных нюансов, чем днем. Можно подчеркнуть края губ, обводя их губным карандашом.

Гримирование глаз. Между дневным и вечерним гримированием глаз существует большая разница. В настоящее время вошло в моду обводить края век тонкой черной полоской. Это удлиняет глаза. Тени под глазами в последнее время делаются реже. К ним приходится прибегать в тех случаях, когда верхнее веко утолщено, если все-таки необходимо нанести тень под нижними веками. Чтобы размеры глаз увеличились, это следует сделать очень осторожно, чтобы грим не был слишком сильным. Тени наносятся кремом, который бывает различных цветов. Наилучшего эффекта можно достичь только тем цветом, который прежде всего подходит к глазам, а затем к цвету кожи лица. Так, к голубым и серым глазам идут синие, серебристые или голубовато-серые тона теней; карим глазам идут малахитово-зеленые или золотистые тона. Коричневая тень придает глазам утомленный вид и старит лицо. К черным глазам идут тени светло-лилового оттенка, а к зеленым – зеленые тени.

Если грим очень сильный, употребляем золотые или серебряные карандаши, которыми обводим края век. Вечером, чтобы больше выделялись ресницы, нужно подкрасить их тушью, которую наносим специальной щеточкой.

Подкрашиваем брови специальным карандашом и придаем им нужную форму (дугообразные или слишком удлиненные брови старят лицо). При употреблении жидкой пудры оттенить глаза нужно до припудривания, а при употреблении остальных видов пудры оттенение глаз следует за припудриванием. Подкрашивание бровей и ресниц продлевается всегда в самом конце.

Красивые губы

О характере человека многие судят по форме его губ. Считается, что тонкие губы выражают энергичный характер, а толстые – спокойный и беззаботный. Очень маленькие и мягкие губы говорят о чувственной натуре, узкие – о скрытном характере. Форма губ считается идеальной в тех случаях, если губы не очень толстые и не очень тонкие и равномерно оформлены. Но такие губы встречаются редко. Вот почему иногда нужны некоторые поправки формы губ. Для этой цели употребляем губную помаду или красный карандаш, с помощью которых очерчиваем контуры губ. Это следует делать осторожно и умело, чтобы губы имели более естественный вид.

Как нужно красить губы? Если мы хотим подкрасить губы совсем слегка – наносим один слой помады на верхнюю губу, соединяем обе губы и слегка прижимаем их друг к другу. Если же хотим подкрасить губы сильнее, то мы прямо оформляем их помадой. Затем кладем между губами листок чистой белой бумаги и слегка сжимаем их. Таким образом, мы уже не испачкаем губной помадой носового платка, стакана и других предметов. Если мы хотим придать губам блеск, то после подкрашивания слегка смазываем их кремом, а для того чтобы губы выделялись лучше, подводим их специальным карандашом цвета помады. Если форма губ не идеальна, можно самим ее исправить.

Толстые губы. Для толстых губ больше всего идут помады пастельных тонов. От темного цвета губы выглядят толще. Помада не должна выходить за пределы естественных контуров губ. Их можно даже немного уменьшить. Для этого необходимо покрыть их края жидкой или обыкновенной пудрой.

Большой рот. В этом случае нужно стараться сузить углы губ, придавая им вполне ясно очерченную форму. Употреблять тоже надо более нежные и мягкие тона, чтобы губы не очень выделялись на фоне всего лица. Губы можно также сделать немного тоньше при помощи жидкой или обыкновенной помады.

Очень маленький рот. Такой рот выглядит немного больше, если хорошо очертить контуры губ и слегка удлинить их углы. Их также можно подкрасить немного шире естественных контуров и более темной помадой.

Очень широкая верхняя губа будет выделяться меньше, если ее подкрасить более светлой помадой, чем нижнюю. Оттенки помады, конечно, не должны очень отличаться друг от друга.

Опущенные вниз уголки губ. Этот недостаток также можно исправить, если хорошо подкрасить верхнюю губу, сместив слегка углы кверху на кожу.

Несимметричная верхняя губа. Исправляем это, придавая помадой совсем новую форму губе, не обращая внимания на естественные контуры. В этих случаях всегда необходимо, чтобы новая форма верхней губы соответствовала нижней.

Небольшое расстояние между носом и верхней губой. В этих случаях делаем верхнюю губу более тонкой, а нижнюю – более толстой.

Форма очков

Ношение очков очень удручает многих женщин и делает их некрасивыми. При выборе очков многие женщины испытывают затруднение. Часто они выбирают оправу из неподходящего материала и форму, которая совсем им не идет. Это становится причиной того, что они избегают пользоваться очками и этим портят глаза еще больше. А удачно выбранная оправа очков не только не делает лицо некрасивым, но и украшает его. При выборе очков прежде всего необходимо иметь в виду форму лица.

Если форма лица овальная, оправа очков должна быть тонкой и слегка закругленной. Она не должна выходить за пределы глаз, а в точности их покрывать. Круглому лицу идет тонкая оправа со слегка удлинненными и приподнятыми кверху и кнаружи углами. Эта оправа придает лицу овальную форму.

Лицо треугольной формы, сужающееся кверху и широкое внизу, требует расширения верхней половины. Такому лицу идет толстая оправа с удлинненными кнаружи и немного кверху углами.

К лицу треугольной формы с острым подбородком и широким лбом идет узкая оправа без острых углов, верхняя линия которой параллельна бровям. Эта оправа уменьшает выпуклость скул (щек).

Лицо прямоугольной формы стараемся расширить более толстой оправой, верхняя линия которой должна быть прямой и горизонтальной, а нижняя – слегка закругленной.

Лицо квадратной формы нужно удлинить. При таком лице употребляем очки с почти круглой оправой.

Если кожа идеальна, пора подумать о макияже

После тех процедур, о которых мы говорили в связи с уходом за лицом, равномерно по лицу наносим тональный крем. Удобнее всего это делать с помощью спонжа (маленькой губки), предварительно его можно смочить водой. Чтобы тон лег ровнее, можете его нанести в два слоя, а потом промокнуть салфеткой. Тон можно наносить и пальцами, тогда эта процедура напоминает точечный массаж. При нанесении тонального крема с помощью пальцев надо начинать с носа и области под глазами, а потом постепенно перейти к скулам, подбородку и лбу. Все движения должны быть легкими, похлопывающими, но ни в коем случае не растягивающими. Можно нанести тон кистью, тогда он ляжет очень тонким слоем. С помощью очень широкой кисти тон наносится от скул и подбородка к носу, потом по направлению ко лбу. Но потом все равно тональный крем нужно растушевать пальцами или губкой и промокнуть лицо косметической салфеткой. Наносить тон нужно по всей поверхности лица и шеи, исключить надо только кожу верхних и нижних век, так как именно здесь раньше всего появляются морщинки. Если вы нанесете тон на эту область, сначала может показаться, что морщинки стали незаметными, но этот эффект задержится на очень короткое время. Очень скоро частички крема стекутся в углубления кожи, и морщины станут еще заметнее. Если вам надо скрыть мелкие неровности кожи, нарушения пигментации, темные круги под глазами, до или после нанесения основы используйте корректирующее средство. Темные участки у крыльев носа, глубокие поперечные морщины на лбу и около рта можно закрасить очень светлым корректирующим карандашом. Прыщики лучше затушевать антисептическим корректирующим карандашом. Под глаза маскирующие кремы наносите средним пальцем, слегка похлопывая им по коже, а не натягивая ее. Против темных кругов под глазами можно использовать и специальные кремы для глаз со светорассеивающими частицами.

Тональный крем лучше наносить при естественном освещении, чтобы потом тон лица выглядел как можно более натурально. Помните о шее и ушах, они не должны отличаться от лица по тону. Учтите, что цвет одежды тоже влияет на тон лица, поэтому сконцентрируйтесь на лице. Лучше оденьте что-то светлое, делая макияж.

Летом и зимой тон вашей кожи отличается, не забывайте об этом и вовремя меняйте основу, чтобы макияж выглядел естественно.

Румяна можно нанести до или после пудры. Наберите румяна на кисть (хорошо, чтобы она была достаточно большой), стряхните излишки. Нанесите румяна на верхние скулы, начиная от виска. Растушуйте их легкими круговыми движениями к носу, не затрагивая до него область шириной в два пальца. Если вы не уверены, куда точно нужно наносить румяна, улыбнитесь и положите пальцы на самую полную часть щек. Держите пальцы там и расслабьте лицо. Место, где лежат ваши пальцы, – лучшее для нанесения румян. Возьмите круглую кисть и наносите румяна круговыми движениями. Профессионалы советуют нанести чуть-чуть румян на подбородок, на мочки ушей и по бокам лба, близко к линии волос. Если румяна кремообразные, их нужно вбить легкими поколачивающими движениями кончиков пальцев. Румяна не должны быть сильно заметны, не делайте себе щеки, как у матрешки!

Если вы не уверены, какой цвет румян вам подходит, сожмите ухо или щеку, теперь попробуйте убрать покраснение румянами.

Если вы используете яркую губную помаду, то лучше остановить свой выбор на более мягких по цвету румянах. Это необходимо для того, чтобы цветовой баланс был соблюден.

Пудра придает макияжу законченность. Она закрепляет тональные средства, приглушает блеск кожи и в то же время притягивает к лицу свет, делая его лучезарным. Большой кистью нанесите рассыпчатую

пудру на лицо легкими смахивающими движениями в стороны и вниз.

Далее нам надо заняться глазами. Чем глубже, выразительнее и красивее глаза, тем больше хочется в них утонуть.

Начинаем с бровей. Выщипывать брови для придания им формы или нет – это сугубо ваше дело. Если от природы у вас прекрасная форма бровей, то это делать совсем не обязательно. Возьмите карандаш для бровей и аккуратными короткими штрихами подчеркните бровь. Начинать следует с самой высокой точки дуги и двигаться к краям. Потом расчешите брови специальной щеточкой для бровей. Сейчас появился в продаже гель для бровей, если хотите, можете воспользоваться им или специальной пудрой для бровей. Форма бровей очень важна для макияжа, брови очень обращают на себя внимание и подчеркивают глаза.

Далее мы наносим тени. Способов нанесения теней существует достаточно много. Очень важно: под бровь нанесите очень светлые тени, это как бы «раскроет» глаза. Один из способов нанесения теней такой: на веко и под бровь нанесите очень светлые тени, затем нанесите контурный оттенок вдоль линии верхних ресниц (начинать следует от центра века по направлению к внешнему уголку глаза, где линия должна расширяться), на складку века нанесите выбранные тени по направлению от внешнего уголка глаза к середине, аккуратно растушуйте линии.

Контурным карандашом проведите аккуратную линию вдоль верхних ресниц от внутреннего уголка глаза к внешнему и вдоль нижних ресниц от внешнего края к внутреннему (можно довести линию только до середины века). Растушуйте линию. Если вам сразу трудно провести ровную линию, расставьте вдоль века ряд маленьких точек и потом соедините их. Или вот другой способ: закройте глаза и натяните указательным и средним пальцами веко до образования прямой поверхности, другой рукой подводите глаз. С помощью кайала можно провести линию по внутренней части нижнего века.

Для создания дневного макияжа карандашом можно и не пользоваться. Используйте кисть для нанесения теней. С помощью нее и темных теней для глаз проведите тонкую линию вдоль ресниц, но такую, чтобы она не заходила далеко. Нижнюю часть лучше подвести более светлым тоном, так макияж будет выглядеть более естественно. Такую технику можно использовать и для вечернего макияжа, просто воспользуйтесь при этом черными тенями и линию делайте более толстую в уголках глаз.

Запомните одну простую истину: если вы подведете глаза белым или пастельным цветом, это сделает их визуально больше. При этом обвести карандашом нужно линию вдоль верхних ресниц и внутреннюю линию вдоль нижних ресниц.

Если у вас нет лишнего времени, воспользуйтесь коричневым карандашом, он придает линии глаз четкость.

Совет: теперь самое время воспользоваться подкручивателем для ресниц. Это откроет ваши глаза и сделает ресницы красивей.

Нанесите тушь для ресниц. Лучше наносить тушь сначала на нижние, а потом на верхние ресницы. Наложите сначала один слой туши, дайте ему подсохнуть и наложите второй. На нижние ресницы не стоит накладывать много туши, тогда ваши глаза будут выразительнее, а тушь не осыплется под глаза, и вы не станете выглядеть так, как крошка Енот из мультика. При нанесении туши следите, чтобы ресницы не склеивались между собой. Постарайтесь при помощи кисточки разъединить их, расчесать и как бы выпустить. Следите, чтобы кисточка не задела веки. В принципе после нанесения туши можно причесать ресницы при помощи обычной сухой зубной щетки.

Еще одна маленькая хитрость. Если хотите, чтобы макияж продержался подольше, нанесите поверх обычной туши водостойкую.

Теперь настала очередь губ. Нанесите на губы специальную базу для помады, тогда губы будут мягкими и гладкими. Часто губы бывают очень яркими от природы, на них помада выглядит совсем не так, как хотелось бы. Чтобы приглушить натуральный цвет, нанесите под помаду тональный крем и припудрите губы. Такой способ позволяет, кроме всего прочего, дольше сохранить макияж губ.

Аккуратно очертите контур губ с помощью карандаша. По верхней губе контур рисуют от центра к уголкам, а по нижней – от уголков к центру. Если у вас очень тонкие губы, вы можете провести контур выше собственной линии губ, но это требует определенной сноровки. Если же, наоборот, вы считаете свои губы слишком полными, чуть-чуть опустите контурную линию. Желательно, чтобы цвет карандаша был подобран либо в цвет губ, либо в цвет помады. Если у вас не получается подобрать натуральный цвет для контура, попробуйте выбрать такой контур, который будет выглядеть как бы натурально, даже если вы воспользуетесь ярко-красной помадой. Если после нанесения помады контур остался виден, зарисуйте его кисточкой с той же губной помадой.

Внутри контура нанесите кисточкой губную помаду. Наносится помада на верхней губе от центра к краям, на нижней – от краев к центру. Граница между помадой и контуром не должна быть видна, растушуйте ее. Чтобы помада дольше держалась, промокните первый ее слой косметической салфеткой, чуть припудрите и нанесите второй слой. В принципе, помаду можно наносить и без помощи кисточки, а непосредственно помадой. Особенно это касается стойкой помады.

Поверх помады можно наложить блеск для губ, это делается с помощью кисточки. Можно воспользоваться блеском и без предварительного нанесения помады и контура.

Если вы не уверены, какой цвет помады – ваш, вот простое правило: если ваша кожа имеет розоватый оттенок, выбирайте помаду на голубой основе, если же ваша кожа имеет желтоватый оттенок, то основа помады должна быть коричневая.

Как быстро сделать макияж?

Как правило, утром у женщины нет лишнего времени, чтобы разводить марафет. Нужно быстро подкраситься и бежать на работу, в магазин, с ребенком в садик и т. д. и т. п. Как накраситься быстро и качественно, имея при этом минимум времени?

Макияж, на который требуется 1 минута:

- закройте ресницы;
- нанесите тональный крем под глаза;
- нанесите розовато-коричневые румяна;
- покрасьте губы помадой любого нейтрального цвета;

Макияж, на который требуется 2 минуты:

- нанесите тени нейтрального цвета от век до бровей;
- нанесите тональный крем под глаза;
- нанесите коричневатые румяна;
- нарисуйте контур для губ и заполните его нейтральной помадой.

Макияж, на который требуется 5 минут:

- нанесите светлые тени от века до бровей;
- подведите верхние ресницы карандашом, растушуйте его слегка;
- закройте ресницы и покройте их тушью;
- нанесите тональный крем там, где это необходимо;
- на остальных участках кожи используйте компактную пудру;
- нанесите коричневые румяна;
- нарисуйте контур губ и заполните его нейтральной помадой.

Макияж, на который требуется 10 минут:

- нанесите основу на веки;
- нанесите светлые тени от век до бровей;
- нанесите темные тени на складки век;
- подведите верхние и нижние ресницы;
- нанесите тушь на ресницы и разделите их;
- нанесите тональный крем там, где это необходимо;
- нанесите основу по выбору;
- если хотите, нанесите румяна;

- наложите пудру поверх румян;
- нарисуйте контур губ и заполните его помадой;
- нанесите пудру около глаз и щек.

Смело выбирайте тот макияж, на который у вас в данный момент есть время. Как вы сами видите, вполне можно сделать макияж, не затрачивая на это много времени.

Если на лице есть дефекты

Часто женщины хоть чем-нибудь да недовольны в своем лице. Некоторые недостатки лица вполне можно скрыть с помощью искусно сделанного макияжа. Чтобы оптически изменить лицо, нам нужны будут тональные кремы светлого и темного тонов и румяна.

Те участки лица, которые, по вашему мнению, нужно выделить, надо затушевать светлым тоном, а те, которые нужно скрыть, – темным. Но главное здесь – сделать границу между цветами незаметной. Иначе вы будете выглядеть как кукла.

Чтобы выровнять квадратное лицо, нужно нанести более темный тон на углы нижней челюсти, остальную же часть лица покрыть основным светлым тоном. Румяна лучше выбрать темных тонов и нанести их на височную область и дальше наискось почти до носогубной складки.

Если вы считаете, что у вас треугольное лицо, и нужно непременно это исправить, нанесите на подбородок и виски (прямо по линии роста волос) более темный тон. Румяна выберите светлые и нанесите их одним широким мазком от висков по выступающей части скулы.

Если у вас слишком круглое лицо, можно поступить так: по наружным сторонам щек от висков к подбородку нужно нанести более темный тон, румяна же нужно нанести, начиная с висков и до середины лица.

Если лицо удлиненное, то нужно в области подбородка нанести темный тон, а светлыми румянами в центре щеки нарисовать круг.

Плоское лицо можно исправить, нанеся на скулы более темный тон. А румяна темного цвета можно нанести прямо поверх этого тона.

Итак, с формой лица мы разобрались. Приступаем к другим недостаткам.

Скрыть очень широкий нос можно, если нанести на его спинку темный тон, а на крылья – светлый.

Оптически удлинить короткий нос можно с помощью такого приема: нанесите на крылья носа темный тон, а на основание и перегородку – светлый.

Обладательницам длинного носа нужно на его спинку нанести светлый тон, а на переносицу и кончик – темный.

При двойном подбородке нужно нанести темный тон под подбородок и растушевать его на шею.

Если подбородок как бы «срезан», нанесите на него светлый тон.

Если ваш лоб очень уж высокий, нанесите на него основу на тон темнее. Если, наоборот, лоб низкий, осветлите его.

Если правильно будет выполнен макияж глаз, то любое лицо «заиграет». Давайте разберемся, как правильно это сделать.

Теперь нам нужно решить, как у вас посажены глаза. Делается это просто. Считается, что расстояние между глазами должно быть примерно равно длине одного глаза. Проверяйте!

Если по вашим подсчетам получилось, что ваши глаза расположены слишком близко, нужно сделать акцент на внешние углы глаз. В области переносицы нанесите очень светлые тени, стрелку у внутреннего угла сильно не прорисовывайте. Темные тени нанесите на веко, начиная с середины глаза вверх и за наружный угол глаза. Брови в области переносицы вообще лучше выщипать.

Если глаза посажены слишком широко, нужно усилить контур внутреннего угла глаза. Берем контурный карандаш для глаз и рисуем стрелку, которая должна стать чуть шире у переносицы. А вот наружный угол глаза старайтесь сильно не прокрашивать. Теперь нужно выбрать тени довольно темного тона и нанести их на внутренний угол глаза, растушевывая по направлению к брови. Сами же брови с помощью карандаша для бровей нужно подрисовать так, чтобы они располагались как можно ближе к переносице.

Если у вас слишком узкие глаза, зрительно их можно расширить с помощью такого приема: возьмите контурный карандаш для глаз и нарисуйте линию чуть выше верхних ресниц, затем растушуйте ее. Такую же линию проведите чуть ниже нижних ресниц и тоже ее растушуйте.

Теперь нужно определить еще одну вещь. У идеальных глаз наружный угол должен находиться либо на одном уровне с внутренним углом, либо чуть выше него. Если же ваш глаз «падает», нужно исправить это. Контурным карандашом для глаз надо хорошо прорисовать верхний контур вдоль ресниц. Нижнее веко подводим по внутренней части на 1/3 длины. Берем светлые тени и наносим их у внутреннего угла верхнего века. Темные тени накладываем от середины верхнего века и наружной трети нижнего века. Соединить линии надо у наружного угла глаза и поднять вверх так, чтобы образовался угол в 120° с линией разреза глаза.

Бывают и еще некоторые «проблемы» с глазами.

Что делать, если глаза слишком круглые? Их нужно удлинить. Берем контурный карандаш для глаз и подводим глаза вдоль ресниц. Когда стрелка приближается к наружному краю, ее нужно сделать пошире. У внутреннего угла верхнего века нужно нанести узкую линию светлых теней. Темные тени наносим от середины верхнего и нижнего век, соединить их нужно у наружного угла так, чтобы образовался вытянутый треугольник, который заходит за наружный край. Треугольник должен продолжить линию разреза глаза.

Если глаза глубоко посажены, нужно подвести карандашом наружный угол глаза от середины верхнего и нижнего век. Тени очень светлого тона нужно нанести от ресниц и до бровей. Ресницы же нужно очень сильно прокрасить тушью.

Выпуклые, навывкате глаза красят так: карандашом нужно подвести веки по внутреннему краю, а на верхнее веко наложить очень темные тени.

Глаза мы «сделали», теперь приступаем к бровям. Линия бровей очень важна. Она «делает» выражение лица. Если даже у вас, как вы считаете, идеальная форма бровей, их все равно нужно причесывать. Смажьте их кремом или гелем для бровей и расчешите специальной щеточкой вверх по диагонали. Если специальной щеточки для бровей у вас нет, воспользуйтесь сухой зубной щеткой.

Если форму брови нарушают отдельные волоски, их надо выдернуть. Бывает, что брови на переносице срастаются, тогда эти волоски обязательно нужно удалить пинцетом. Если брови опущены вниз, то у лица всегда будет «кислое» выражение. Значит, над наружным углом брови нужно выщипать, а с помощью карандаша для бровей линию брови поднять вверх.

Никогда не выщипывайте пинцетом брови очень тонко, в ниточку. После этой процедуры брови никогда полностью не вырастут. Мода на тонкие брови может пройти очень быстро, а вы останетесь безбровой.

Если брови слишком редкие, нужно подрисовать недостающие волоски карандашом для бровей. Можно воспользоваться специальной пудрой для бровей. Она продается в наборе, из которого вполне можно составить нужную вам гамму. Если вы не нашли подходящего вам цвета, воспользуйтесь коричневой пудрой, подмешав к ней золотисто-коричневые тени. Но главное в этой операции, во-первых, не закрасить кожу вокруг бровей, а во-вторых, прокрасить всю бровь, а не отдельные ее участки. Лучше

всего проделывать эту операцию клиновидной кистью.

Теперь дело за ртом. Женщины очень часто недовольны своими губами. Как же их исправить?

Если губы слишком узкие, просто обведите их контурным карандашом, так чтобы нижняя линия контура совпала с верхней линией губы, т. е. линия должна проходить по внешней части губы, таким образом контур будет максимально расширен. Помаду выбирайте нейтральных или ярких тонов, но ни в коем случае не темных, так как темные тона «уменьшают» рот.

Если губы слишком толстые, поступите так: нанесите тональный крем на губы. Проведите новый контур чуть ниже верхней и чуть выше нижней естественной каймы губ. В принципе, можно вообще не пользоваться контуром, не акцентируйте на нем внимание, просто покрасьте губы помадой максимально естественного тона. Вообще, вам помаду лучше выбрать нейтральных тонов, так как яркие цвета сделают рот еще больше. И абсолютно вам противопоказан блеск для губ. Лучше использовать помаду матовую.

Если углы рта смотрят вниз, что придает вам скорбное выражение, опять-таки воспользуйтесь карандашом. Просто «приподнимите» с его помощью уголки губ.

Лицо мы подправили, теперь поговорим о дефектах на коже.

Если на коже «вылез» прыщик, не расстраивайтесь, эта проблема легко решается с помощью тонального карандаша. Обведите им прыщ, а затем закрасьте точку. Чтобы этой хитрости заметно не было, сверху припудрите замаскированный прыщик.

Родимые пятна и веснушки можно скрыть с помощью густого тонального крема.

Чтобы скрыть круги под глазами, нанесите увлажняющий крем (это для того, чтобы та косметика, которую вы положите сверху, не выглядела сморщенной), затем выберите жидкий скрывающий состав желтого цвета и нанесите его пальцем на круги под глазами. Должна образоваться гладкая поверхность.

Если на лице есть отекающие участки, их нужно смазать более темным тональным кремом.

Теперь ваш безупречный макияж готов.

Глава 14

Чудесные таблетки и неприметные травы

Модные «чудо-средства» и «чудо-методы»

Говоря о народном и прочем целительствах, хотелось бы внести ясность в некоторые вопросы, с которыми наиболее часто обращаются пациенты. «Как вы относитесь к траве „кошачий коготь“, к иохимбину, к электронной таблетке», к тому или иному противораковому или иммуностимулирующему средству, к системе «ниши», вегетарианству, йоге, к учению о карме, к мануальной терапии, к филиппинским хилерам, к очищению организма, раздельному питанию, голоданию, к уринотерапии, к различным системам дыхания и т. д.?» Ответ очень прост – надо стараться относиться объективно, с позиций системного подхода и всегда лишь как к частным методам и средствам.



Сейчас много говорят о чудодейственном свойстве травы «кошачий коготь» повышать иммунитет. В нашей, да и в любой другой, стране есть травы, ничем не худшие, чем кошачий коготь.

Вообще, надеяться на эффективное и стабильное повышение иммунитета с помощью какой-то одной травы наивно, ведь иммунитет – это функция не только иммунокомпетентных органов (костный мозг, лимфатическая система, селезенка, вилочковая железа), но и всего организма. Это производная от уровня здоровья, а следовательно, производная от функции всех органов. Нет ни одного средства или метода, которые могли бы привести в порядок весь организм, устранить весь, как правило, очень сложный, спектр нарушений в нем. Лучшим способом повышения и восстановления иммунитета является работа со всем

организмом. Лишь в особых случаях (прямое радиационное или токсическое поражение иммунокомпетентных органов) существенное значение имеет применение частных иммуностимулирующих или иммуномодулирующих средств (тималин, тимоген и проч.). Возьмем, к примеру, популярное иммуностимулирующее средство – корень солодки. Дело не в том, что он прямо стимулирует иммунитет. Этот эффект присутствует лишь отчасти за счет наличия в корне аналогов некоторых гормонов человека, главным же образом он обусловлен комплексным положительным действием корня на пищеварение, мочевыводящую, дыхательную систему, что улучшает общий обмен веществ, повышает уровень здоровья и, следовательно, одну из его производных – иммунитет. Точно так же действуют любые другие вещества, травы, методы, улучшающие различные процессы в организме и повышающие общий уровень здоровья. Пройдет немного времени и про кошачий коготь все забудут, так же как забыли про многие средства, например про бишофит, мумие и проч. Забудут, потому что не получают ожидаемого чудесного эффекта. Кто-то даже скажет «обманули». Напрасно забудут. Необходимо просто относиться к таким «чудесам» философично – как к средству не худшему, может быть, даже лучшему в ряду подобных, но лишь частному, одному из многих необходимых средств и методов.

К «электронной таблетке» стоит относиться неплохо, но с известной долей критичности. Во-первых, всех производимых этим методом эффектов можно добиться другими методами и средствами, в частности сочетанием определенных трав, точечного массажа и проч., не говоря о том, что проблема запоров решается эффективно более физиологичными методами, если найти и лечить ее причину. Несомненно, при наличии больших проблем в желудочно-кишечном тракте, влияющих на общее состояние человека, «электронная таблетка» может иногда дать заметный положительный эффект. Но вообще ко всяким электропроцедурам стоит относиться с осторожностью (они изначально не физиологичны) и по возможности избегать, а такие возможности есть почти всегда. Кроме того, хотелось бы прокомментировать описанные в инструкции к «электронной таблетке» эффекты. Перечислена масса хорошего, хотя необходимости в этом на самом деле нет. Дело в том, что если что-то оказывает нормализующий эффект на деятельность желудочно-кишечного тракта, то это автоматически положительно влияет на все функции организма, на все органы, на уровень иммунитета, адаптационные и регенеративные возможности организма и т. д., поскольку хорошо работающий кишечник лучше «кормит» все органы, весь организм. Понимание этого дает право утверждать, что та же таблетка положительно влияет и на зрение, и на потенцию, и на что угодно. Это, несомненно, так, просто эффект может не быть явным. Эти же рассуждения можно отнести ко многим частным методам и средствам, имеющим общеоздоравливающий эффект или действующим на такие важные, влияющие на весь организм системы, как эндокринная, пищеварительная, мочевыводящая, дыхательная, сердечно-сосудистая, кожа, вегетативные центры.

С противораковыми средствами у людей в голове настоящая неразбериха. Врачи-специалисты знают, что специфических противораковых средств не существует. Все применяемые средства оказывают неспецифический эффект. Например, лучевая терапия так же губительно влияет на здоровые клетки, как и на опухолевые, поэтому ее применяют строго дозированно, по определенной схеме и направленным пучком. Химиотерапия также вредна для здоровых тканей, но, несмотря на это, нередко без нее не обойтись. Пожалуй, единственным специфическим «методом» в лечении опухолей является своевременно примененный скальпель. Неразбериху в голове у людей устроила популярная литература, то и дело сообщающая об открытии очередного противоракового средства, а также, главным образом, целители. Чего только ни вносят они в реестр противораковых средств: и разные травки, и всякие смолы, и особый способ питания, и урину, и особое воздействие на биополе человека!

Возьмем, к примеру, рекламируемые как противораковые каротин, пчелиное маточное молочко, акулий хрящ, мумие, препараты из морских водорослей, некоторые ядовитые травы и проч. Все они

различным образом воздействуют положительно на обмен веществ, тем самым повышают общий уровень здоровья и являются неспецифическими средствами профилактики и лечения опухолей, такими же как любые другие продукты и вещества, также влияющие положительно на обмен веществ. С этих позиций все, что является хорошим источником витаминов, микроэлементов, аминокислот и т. д., а также любые методы, улучшающие регуляцию, дезинтоксикацию и кровообращение в организме, стимулирующие его скрытые резервные возможности, оказывают противораковый эффект. В последнее время в аптеках появилось также немало препаратов с профилактическим противораковым эффектом. Стоит сказать еще раз – не существует специфических средств и методов лечения и профилактики злокачественных (и доброкачественных) опухолей. Поэтому в случае уже имеющейся, естественно, не крайне запущенной опухоли, необходимо, с одной стороны, следовать указаниям онколога в плане применения локальной терапии, с другой – максимально и в кратчайшие сроки повысить общий уровень здоровья. Наилучшим для этого может быть только системный подход, и не следует терять время на эксперименты с «волшебными» средствами и методами. Злокачественные заболевания не имеют какой-либо одной причины (за исключением грубого лучевого воздействия или грубого воздействия канцерогенов), но имеют сложный генез, ведущим звеном в котором являются многолетние, пусть даже и скрытые, системные нарушения. И только коррекция таких системных нарушений может дать наряду с местной терапией максимально возможный эффект. К сожалению, злокачественные заболевания нередко скоротечны, системные нарушения в силу их сложности требуют на их коррекцию некоторого времени, но не всегда этого времени хватает. Поэтому наилучшим подходом при рассмотрении данной проблемы является профилактика. Наилучшая профилактика – это крепкое здоровье, а оно просто из воздуха не берется, необходимо заниматься им с детства, даже тогда, когда кажется, что оно есть в избытке. С этих позиций замечательным профилактическим противораковым действием обладают любые общеоздоравливающие методы: здоровый образ жизни (режим, рациональное питание, физкультура и т. д.), регулярное применение общеоздоравливающих медицинских процедур (санатории общего профиля, употребление широкоизвестных общеоздоравливающих природных средств, а также общеоздоравливающих травяных чаев, регулярный массаж или самомассаж, общеоздоравливающий точечный массаж, домашние водные процедуры и т. д.). Максимальный же эффект наряду с этим может дать постоянная коррекция системных нарушений, которых у каждого из нас достаточно с детства. Системная диагностика позволяет не только оценить уже в раннем детстве степень предрасположенности к злокачественным заболеваниям, но и проводить высокоэффективную их профилактику.

Что касается системы «ниши», ставшей в последние годы достаточно модной, то, исходя из сказанного выше, уже понятно отчасти, что это не чудо в лечении злокачественных болезней, а лишь комплекс неспецифических общеоздоравливающих методик. Представьте себе человека, который никогда не занимался своим здоровьем и вдруг начал пить полезные травы, заниматься специальной гимнастикой, принимать лечебные ванны, проводить аэротерапию (обнажение), контролировать свое питание... Да, конечно же с ним и его здоровьем произойдут существенные положительные изменения, а в отдельных случаях возможно даже и излечение. Но ничего специфического в этой системе нет. Если европейский человек займется европейской физкультурой, употреблением местных трав, будет принимать полезные ванны, воздушные процедуры, заниматься аутотренингом и т. д., а не потеряет время на поочередную апробацию этих методов, то эффект будет тот же самый. Основной принцип «ниши» давно закреплен в нашем сознании поговоркой: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Некоторые врачи считают, что система «ниши» рассчитана на восточный менталитет. Весь эффект системы «ниши» связан не с чудодействием самих процедур, а с комплексным и строгим их применением. Так уж устроен человек, что банальные вещи, о которых известно с детства, он не практикует, но если они преподнесены ему как чудо, начинает их применять. Хочется также подчеркнуть, что система «ниши», в общем-то, не имеет отношения к медицине, поскольку не основана на индивидуальной диагностике. Это просто комплекс

общеоздоравливающих процедур с неплохим, но ограниченным эффектом.

Говоря о йоге, необходимо помнить несколько обстоятельств. Во-первых, это не религия, хотя она в своей теоретической основе переплетена с ведической религиозной философией. Во-вторых, это совершенная система самосовершенствования, простая по принципам, но очень сложная по возможности практической реализации. Если ее не упрощать, то она требует самоотречения и посвящения ей всей жизни. В-третьих, практика йоги требует определенного менталитета и определенной социокультурной среды. В-четвертых, выхватывание отдельных элементов йоги может быть чревато для физического, духовного и ментального здоровья. Наконец, нежелательно практиковать йогу без учителя, по крайней мере на первых этапах. С медицинской точки зрения интерес могут представлять многие разделы йоги. Это и различные психотехники из высших ступеней йоги, и биоэнергетическая теория и практика, и элементы хатха-йоги как уникальной системы физической культуры. Во всех случаях обращения к йоге необходимо не просто брать из нее «куски» как самодостаточные методики, но рационально вводить их в систему лечебно-профилактических мероприятий, и делать это должны специалисты. Именно они должны обучить человека техникам расслабления, дыхания, сосредоточения, применяемым при выполнении упражнений, и самим асанам.

Карма... Это сейчас чуть ли не самое модное слово. Сколько наворотили всего вокруг этого понятия, сколько вокруг него всяких спекуляций, околофилософских рассуждений и целительских таинств! За этим словом стоит привычное для древнего мудреца, хотя и очень сложное, понятие, такое же как, например, за другими по смыслу, но такими же привычными, но сложными понятиями «прана» или «энергия Ци». Однако у нас это понятие сразу было «утянуто» из сферы лингвистики и философии в сферу оккультизма. Проблема адекватного перевода многих древних терминов порой имеет даже большее практическое, чем теоретическое, значение в медицине. Так обстоит дело с термином «карма». В первую очередь значение этого слова тесно связано с ведической религиозной философией, с провозглашаемыми ею нравственными, этическими нормами и принципами. Далее, за этим словом стоит глубокий системный смысл, который не обозначить одним словом или предложением, смысл гораздо более широкий, чем за словом «судьба», обозначающим данность на определенном отрезке времени (от рождения до смерти) без описания причинности судьбы. На понятном для европейского человека языке карму можно определить как судьбу вместе со всем, что ей предшествовало, т. е. со всем, что ее определяло. Иными словами, карма – это любое действие, событие вместе со всем, что ему предшествовало, его определяло, т. е. карма – это вместе и причина, и следствие. Судьба человека (если отбросить эмоциональный компонент) – это совокупность последовательных, абсолютно детерминированных всем предшествующим действий этого человека. Ничего в жизни человека нет, кроме действий, движения, так же как вообще в материальном мире нет ничего, кроме материи и ее движения. Говоря о человеке, имеется в виду не только физическое движение, но и движение мысли, духовные действия. Даже бездействие – это одна из форм действия. Карма же – это совокупность последовательных действий человека, абсолютно детерминированных всем предшествующим и в его жизни, и до него.

С этих позиций уже открывается понимание глубокого, сложного, абсолютно системного, универсального смысла слова «карма», и с этих позиций становится понятной причина того почти магического действия слова «карма» на людей.

Судьба человека детерминирована состоянием всей природы (всего мироздания) до его рождения, в момент его рождения и в течение его жизни. Здесь работают известные принципы и законы астрологии, биологии, биоритмологии, генетики, социальной психологии, принципы влияния на судьбу человека времени и места рождения. Земля как биологическая структура, со всей ее флорой и фауной, имеет свою карму, детерминирующую судьбу человека.

Судьба человека является частью кармы человечества, поскольку человек является абсолютным продуктом действий человечества: от его зарождения до текущей секунды.

Судьба человека является частью кармы нации со всей ее историей.

Судьба человека является частью кармы рода со всей его историей.

Судьба человека является частью кармы его семьи со всей ее историей.

Судьба человека является частью кармы всех людей, с которыми он прямо или косвенно взаимодействовал и взаимодействует в своей жизни.

Из всех перечисленных слагаемых судьбы человека и слагается его карма. Иными словами, карма – это реализация всей наследственности человека, т. е. наследственности в самом широком, а не только в биологическом смысле. Все, что предшествовало данной секунде жизни человека, начиная не с предыдущей секунды и даже не с рождения и не с появления человечества, а с зарождения мира, определяет действие человека в следующую секунду. Характер действия человека определяется двумя составляющими: внешними кармическими влияниями (карма Земли, человечества, нации и т. д.) и его внутренней кармической сущностью. Носителем внутренней кармической сущности является наследственность человека в буквальном биологическом смысле, т. е. его генотип, который несет в себе все психофизические задатки человека. Сам генотип является абсолютным производным всех перечисленных выше кармических составляющих, т. е. слагается из влияния на генотип всех предков человека, космоса, Земли, типологических свойств генотипа человечества, нации и т. д. При этом наибольшее влияние на генотип человека и его карму оказывают те кармические составляющие, внутри которых находится человек. Например, карма человечества, данной нации, рода, семьи влияет больше, чем карма иной нации, а наибольшее влияние оказывают самые близкие кармы: семьи и рода. Таким образом, на карму человека может влиять, например, предок, который жил триста лет назад. С одной стороны, он внес своими действиями свое влияние в карму человечества, нации, рода, с другой – передал частично свой генотип. Пусть даже некоторые из переданных влияний чрезвычайно малы, не все значимое измеряется большими величинами. Кроме того, карма именно и формируется из тысяч и миллионов предшествующих мелочей. Именно так, через такие реальные, понятные кармические связи, а не через какие-то надуманные оккультистами энергетические нити, на судьбу сегодняшнего человека оказывают влияние судьбы и поступки предков. Ведь их судьбы и поступки были детерминированы их окружением и их генотипом, которые внесли свой вклад в окружение и генотип потомка. Особый вопрос о возможностях изменения кармы и о так называемых кармических болезнях. Карма человека по своей причинно-следственной сущности намного сложнее, чем карма животных. Животные существуют на уровне рефлексии, и, например, у особей одного вида карма очень однотипна. Здесь может вмешаться лишь случай. Например, одной кошке может не повезти, и она будет жить в подвале, другой повезет жить в теплом, сытом доме (хотя не известно, кому больше повезло). Кстати, карма диких животных более проста, чем домашних, поскольку домашние попадают в сферу влияния сложной кармы человека. Человек, в отличие от животных наделенный, помимо рефлексии, еще и духовностью, сознанием, волей, формирует на общественном и индивидуальном уровнях очень сложную причинно-следственную структуру, сложность которой уже выводит человека за рамки простых зависимостей в вероятностную сферу. Благодаря сознанию и воле человек может отчасти познавать эти вероятности и управлять ими или, точнее, делать выбор, что можно расценить как попытки изменить карму. Однако сложности причинно-следственной структуры и ее познания могут часто приводить к ошибкам в выборе и даже затруднять оценку результата выбора, т. е. ошибка это или не ошибка. Поэтому возникает вопрос, что значит изменить карму? Ведь мы не можем знать ее достаточно хорошо, чтобы управлять ей, поскольку карма – это динамичный процесс, который творится каждое мгновение. Так что, учитывая все это, просто не стоит

сильно задумываться на эту тему и уж тем более не надо обращаться к соответствующим «специалистам». Если появится возможность, лучше поговорить на эту тему с каким-либо признанным индийским мудрецом. Если же говорить на модную тему о кармических болезнях, то в первую очередь следует отметить, что распространенное мнение о кармическом характере злокачественных болезней не совсем правильно. Точнее, оно правильно, но при этом необходимо иметь в виду, что и все прочие болезни имеют кармическую природу, в жизни человека вообще нет ничего не кармического. Это абсолютно ясно из всех вышеприведенных рассуждений о природе и структуре кармы. Поэтому не правильно распространенное мнение о большой опасности для врача или целителя лечить злокачественные болезни и даже нежелательности браться за это. К лечению этих болезней следует относиться так же, как к лечению любых прочих. Причиной бытующих опасений является существенное негативное влияние на врача или целителя всей ситуации, складывающейся, как правило, вокруг больных раком. Это и измененное сознание и психика больного и его окружения, и частая атмосфера безысходности, а для врача – переживание профессионального бессилия. Когда говорят, что врач может «взять» карму больного на себя, это не совсем так. С одной стороны, карма больного существенно влияет на карму врача (как уже говорилось выше, это одна из составляющих кармы человека – влияние ближайшего окружения), и тем сильнее, чем тяжелее больной. Однако, с другой стороны, это не следует понимать буквально, т. е. что врач сам заболит тем же. Просто каждый тяжелый больной оставляет довольно глубокий негативный след в душе, сознании, жизни врача, и это, наряду с тысячами других влияний, влияет на формирование его кармы. В заключение хотелось бы сказать, что, к сожалению, все, что связано с понятием кармы, погружено некоторыми «специалистами» и людьми, не желающими глубоко размышлять на эту тему, обывателями в оккультизм. Кроме того, некоторые предприимчивые «специалисты» перенесли эту модную тему из сферы философии в сферу целительского бизнеса и, честно говоря, морочат людям голову.

На самом деле немало хороших врачей, не задумываясь о карме, интуитивно в определенной мере оперируют этим понятием в своей каждодневной практике, точно так же, как многие из них, не являясь профессиональными психологами, не задумываясь, применяют при общении с больными элементы психотерапии.

Мануальная терапия – яркий пример моды в медицине. Первая волна этой моды пришлась на начало века, когда было увлечение хиропрактикой. Сейчас, а особенно 7–8 лет назад, очень многие люди тратят массу времени и средств в надежде на излечение самых разных заболеваний у мануальных терапевтов. Тем более что подобные обещания раздавались щедро. Дело дошло даже до того, что отдельные энтузиасты этого метода стали говорить о мануальной медицине. Причинами популярности метода стали, с одной стороны, нередкое быстрое снятие боли в опорно-двигательном аппарате, с другой – сама процедура, когда от больного не требуется никаких усилий, ему все делается. Однако все большее и большее число людей убеждаются во временном эффекте данной методики, в ее неэффективности при многих болезнях. Кроме того, все большее число людей начинают понимать, что и самим необходимо работать над своим здоровьем. Мануальная терапия – лишь одна из многих частных методик и относится к числу, в первую очередь, методов рефлексотерапии. Мануальные терапевты на самом деле в абсолютном большинстве случаев ничего не «ставят на место». Воздействуя на мышечно-связочный аппарат, на мощную рефлексогенную зону вдоль позвоночника (сотни биологически активных точек), они улучшают состояние органов через улучшение их вегетативной регуляции. Это физиологично и может быть достаточно эффективно при негрубой патологии, функциональных нарушениях. Однако неразумно забывать при этом, особенно в случаях серьезной патологии, о десятках других физиологических методов, а также о том, что эффект от мануальной терапии всегда временный. Получается некая искусственно созданная ситуация: вот я докажу, вылечу все одной мануальной терапией. Но врач не должен ничего доказывать, он просто должен использовать все возможности для максимальной помощи больному. В

целом это замечательная методика, способная наряду с другими методами и средствами сделать свой вклад в решение тех или иных проблем со здоровьем.

Ажиотаж вокруг филиппинских хилеров – яркий пример слабо развитого у большой массы людей системного мышления, пример увлечения оккультизмом, следствие незнания истории цивилизации и медицины. На самом деле необходимо просто понимать, что хилерство – это лишь часть традиционного филиппинского народного целительства, в которое, как и в любом другом целительстве, входят еще и фитотерапия, диетотерапия, различные водо– и грязепроцедуры, лечебные и оздоравливающие физические упражнения. Само по себе хилерство – это как традиция шаманства у некоторых других народов и включает в себя психотерапию (непосредственные психотехники и фактор веры), элементы гипноза, различные манипуляции с телом пациента: своеобразный поверхностный, глубокий, сегментарный и точечный массаж, секреты которого передаются из поколения в поколение. В огромном числе случаев, когда имеют место функциональные или негрубые органические изменения в организме, такие воздействия могут оказывать заметный положительный эффект, особенно на людей, имеющих своеобразную (внушаемую) психическую конституцию. Манипуляции же с телом могут давать быстрый высокий эффект в случаях, например, болей, связанных с ущемлениями, локальными мышечными зажимами, спазмами, растяжениями, грыжами, кишечной непроходимостью, смещением органов и т. д. Еще один важный компонент популярности хилеров весьма банален: поездка на Филиппины – это не только визит к хилерам, но и экзотичное путешествие, поэтому для многих состоятельных людей это просто хорошее развлечение. Так что хилерство – это конечно же не операции голыми руками без ножа, это шаманский трюк, ловкость рук, иллюзия. Никому ничего хилеры голыми руками не удаляют, но это также и не шарлатанство, а элемент филиппинского народного целительства, шаманства. Для местных жителей он продолжает существовать именно в таком виде, для приезжих это экзотика, для хилеров – хороший бизнес.

К голоданию и к любой системе дыхания стоит относиться как к хорошим общеоздоравливающим частным методикам. Никаких тайных чудодейственных механизмов воздействия на здоровье в этих методиках нет. Обе они относятся к методам неспецифической стимуляции скрытых резервных возможностей организма. По существу, это стрессорные методики, как бы производящие встряску организма и приводящие в действие его неиспользованные защитно-приспособительные механизмы. А таких резервов у любого человека очень немало. Резкий дефицит питательных веществ при голодании, гипоксия (недостаток кислорода) либо гиперкапния (избыток углекислого газа) при различных дыхательных методиках (естественных или приборных) переводят организм при хронических болезнях из состояния борьбы за здоровье в состояние борьбы за жизнь. Такие механизмы вырабатывались эволюционно и способствовали сохранению человека как вида. В подобном крайнем состоянии организм убирает с пути все, что мешает его выживанию, в том числе нередко и некоторые хронические, даже тяжелые, болезни. Точно так же действуют все ядовитые растения, применяемые некоторыми целителями как противораковые средства. Тот же принцип действия и при уринотерапии. Урина – это яд, но к тому же вещество, содержащее и ряд полезных для человека компонентов, таких как микро– и макроэлементы, некоторые гормоны. Ничего чудесного и загадочного в уринотерапии нет, так же как нелепо отрицать ее лечебные свойства. Только с уринотерапией дело обстоит так: кто хочет – пусть применяет, кто не хочет – можно обойтись и без нее, заменив любым другим стрессовым методом.

При применении голодания следует помнить, что не всегда и не для всех оно подходит. Показания и противопоказания, характер и длительность голодания следует согласовывать с врачом. Гораздо смелее можно практиковать разгрузочные дни и посты.

Глава 15

БАД

Научные исследования в области питания человека убедительно доказали, что физиологически полноценное питание необходимо для роста, развития, сохранения здоровья, поддержания высокой работоспособности, половой и умственной активности. Было установлено, что организм человека наилучшим образом работает лишь тогда, когда ежедневно получает около 600 веществ. К ним относятся аминокислоты, витамины, макро– и микроэлементы, органические кислоты, фитокомпоненты, пищевые волокна и многое другое. В природе не существует продуктов, которые содержали бы все необходимые для человека компоненты (за исключением материнского молока для младенцев). Поэтому только комбинация разных продуктов в ежедневном рационе лучше всего обеспечивает организм всеми необходимыми веществами. Больше всего это касается микрокомпонентов пищи, таких как витамины и микроэлементы. Процесс их усвоения и обмена во многом зависит от того, был ли продукт изменен каким-либо образом или нет. Большинство способов обработки продуктов приводят к тому, что организм их не может усвоить. Различные термические обработки (варка, жарка, парка и т. п.) влияют на степень усвоения веществ из продуктов. Всеобщее очищение основных продуктов питания – хлеба, круп, картофеля, животных продуктов – крайне обеднило их состав необходимых организму биологически активных веществ. Полностью правильно составить свое меню современному человеку практически не под силу. (Помочь в этом могут БАДы (биологически активные добавки) высокого качества). БАДы – это эффективные средства коррекции пищевого рациона человека, это концентраты натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ. Они предназначены для того, чтобы их вводили в состав пищевых продуктов с целью обогатить рацион биологически активными веществами или их комплексами. Проще говоря, БАДы – это вещества, при помощи которых устраняются поломки, происшедшие в организме, а это может служить надежной профилактикой большинства болезней цивилизации, способствовать правильному развитию детей, помочь в лечении больного человека, способствовать омоложению здорового.



Биологически активные добавки (БАД) к пище получают из растительного, животного или минерального сырья, а также химическими или биотехническими способами. К БАДам относятся также ферментные и бактериальные препараты, которые оказывают действие на микрофлору желудочно-кишечного тракта. БАДы вырабатываются обычно в виде готовых форм, сходных с лекарственными средствами: экстрактов, настоев, порошков, таблеток, капсул, сухих и жидких концентратов, сиропов, бальзамов и др. Использование БАДов является новым направлением в рациональном (здоровом), профилактическом и лечебном питании. В России проблема БАДов возникла в 90-х гг. XX в. В настоящее время Минздравом России зарегистрировано более 3000 наименований БАДв. Ежемесячно число новых БАДов лавинообразно нарастает. Например, в апреле 2002 г. Минздрав России зарегистрировал 153 новые БАД, а уже в августе этого года – 180 новых БАДов.

Все БАДы подразделены на две группы:

- 1) нутрицевтики – дополнительные источники основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества), применяемые для коррекции химического состава пищи;
- 2) парафармацевтики, применяемые для профилактики, вспомогательной терапии и поддержки в физиологических границах функций органов и систем.

Слово «парафармацевтики» означает что-то, расположенное около лекарств. В группу БАД–парафармацевтиков были включены пробиотики – микроорганизмы, предназначенные для нормализации микробиоценоза кишечника (нормальный состав и биологическая активность микрофлоры пищеварительного тракта).

При использовании БАДов всех видов предполагается их положительное влияние на обменные

процессы и состояние органов и систем организма.

1) БАД-нутрицевтики применяются для направленного изменения состава пищевого рациона, они должны доводить содержание в рационах пищевых веществ до уровня, соответствующего потребностям данного человека. Нутрицевтики – это дополнительный источник белка и аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот и фосфолипидов, витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон и т. д. Количество пищевых веществ-нутрицевтиков не должно резко превышать физиологических норм питания: как дефицит, так и избыток их неблагоприятен для организма. Например, официально предписано, что содержание витаминов в БАДах не должно превышать суточной физиологической потребности более чем в 3 раза для витаминов А, Д и группы В и более чем в 10 раз – для витаминов Е и С. БАД-нутрицевтики, безусловно, необходимы для укрепления здоровья и профилактики первичных и вторичных расстройств питания и, соответственно, болезней недостаточного питания. Однако нет четких доказательств их значения в предупреждении других заболеваний. Например, пищевые антиоксиданты популярны как средство профилактики многих болезней, но широкомасштабные исследования показали, что витамины-антиоксиданты (Е, С, А, а также В-каротин) не оказывали при длительном приеме положительного влияния на частоту возникновения и исход сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а избыточное (выше физиологических потребностей) потребление витаминов как средства профилактики указанных и других заболеваний, этиологически не обусловленных питанием, малоэффективно. Сказанное относится и к длительному повышенному приему других веществ в составе БАДов – липидных веществ, полиненасыщенных жирных кислот. С 2002 г. официально закреплена обязательность указаний на упаковках БАДов, содержащих пищевые вещества, процента от их суточной физиологической потребности, если такая потребность установлена.

2) В отличие от нутрицевтиков парафармацевтики не обладают питательной ценностью, хотя могут содержать дополняющие питательные вещества из лекарственных и пищевых растений, продуктов моря, тканей животных, а также вещества, полученные химическими или биотехнологическими способами. В отличие от лекарств парафармацевтики должны только физиологически, а не фармакологически регулировать функции органов и систем. Характер действия на организм человека биологически активных веществ многих парафармацевтиков, полученных из лекарственных растений и другого природного сырья, действующие на организм вещества вообще не определены. Сложность оценки парафармацевтиков заключается в том, что состав некоторых из них «маскирует» включение отдельных витаминов, микроэлементов и т. д. Все это создает простор для фальсификации парафармацевтиков на фоне рекламы об их «уникальном» значении в профилактике и лечении множества болезней.

БАДы, содержащие основные питательные вещества, могут использоваться в питании здорового и больного человека, однако при их применении надо учитывать следующее:

- БАДы не являются лекарствами;
- БАДы не являются наиболее эффективными и безопасными в плане побочных эффектов средствами;
- БАДы могут иметь некоторое профилактическое значение при их применении до болезни, а при ее наличии БАД, содержащие источники пищевых веществ, могут способствовать проводимому лечению, но ни в коем случае не заменять его;
- особенно осторожно следует относиться к использованию БАД беременным, кормящим матерям, пожилым людям с патологией, больным с заболеваниями печени и почек;
- не рекомендуется принимать два парафармацевтика и более из-за возможной несовместимости содержащихся в них веществ; это положение не распространяется на нутрицевтики, если каждый из них содержит разные пищевые вещества;

– следует осторожно относиться к БАДам, содержащим малоизученные экзотические компоненты (например, тибетские, китайские, индонезийские, африканские растения, мумие и т. д.), так как действие их непредсказуемо; кроме того, истинный состав таких БАДов невозможно контролировать, что ведет к фальсификации;

– не следует обольщаться рекламой БАДов в СМИ, так как реклама имеет не медицинскую, а коммерческую направленность.

В медицине существует как негативное, так и позитивное отношение к БАДам. Например, по мнению директора Института питания РАМН академика В. А. Тугельяна (2001 г.), БАД остается предметом дискуссии, результаты которой будут зависеть от данных, полученных на основе доказательной медицины. Не надо относиться к биологически активным добавкам как к лекарству. Сами по себе БАДы не панацея от всех бед. Но это и не их задача. Они именно добавки – желательно, чтобы в составе препарата было 12 витаминов и микроэлементов, в первую очередь кальций, йод, магний, цинк. 70 % нашего населения испытывают недостаток витамина С в любое время года. Дефицит железа у женщин детородного возраста в большинстве регионов достигает 50 %. Отсюда анемия и у матерей, и у младенцев. Дефицит кальция – это удар по пожилым и по детям. У старых формируется предрасположенность к остеопорозу (хрупкость костей), среди детей – задержка в росте. Побочные явления от недостатка йода в организме в крайних формах – «щитовидка», притупление интеллекта. За более чем десять лет беспорядочного и хаотичного хождения на российском рынке биодобавки оказались не такими уж безвредными, как их представляли. БАДы существенно отличаются от лекарственных средств, поэтому ждать от них особых целительных эффектов не следует. Нужно знать реальные возможности этих препаратов. Дело в том, что некоторые из них рекламируются как панацея, т. е. средство от всех болезней. К такой рекламе надо относиться со здоровой долей скептицизма. В отдельных случаях у БАДов могут быть и противопоказания к применению, о которых реклама как раз и умалчивает. Так, например, установлено, что высокие дозы каротина, а также витаминов антиоксидантового (замедляющие или предотвращающие окисление органических соединений) ряда, принимаемые в виде БАД, как средство уменьшения вероятности развития рака не имеют значительного профилактического эффекта. Более того, у курящих людей, принимавших каротиноиды, отмечено увеличение риска развития рака легких и смертности от сердечно-сосудистых заболеваний. Конечно, нашим женщинам, не избалованным витаминами, каротин полезен, но во всем должна быть мера.

БАДы содержат иногда до 40 и более активных компонентов растительного или животного происхождения. Неправильное их применение чревато не только «нулевым» эффектом, но и проблемами посерьезнее. О чем, к сожалению, многие из тех, кто покупает и принимает БАДы, даже не подозревают. Хорошее средство корейский женьшень, но тем, кто страдает гипертонией, он противопоказан. В больших дозах он может вызвать повышение артериального давления, неврозы, раздражительность, диарею, бессонницу, а также стать причиной мастопатий (болеи в молочной железе) и вагинальных кровотечений. К настоящему времени установлено, что многие широко применяемые лекарственные травы в составе БАДов (такие, например, как мать-и-мачеха, окопник), которые содержат в своем составе так называемые алкалоиды пирролизидина, обладают способностью поражать печень. А зверобой, компонент многих биодобавок, неблагоприятно взаимодействует с рядом лекарственных препаратов (оральными контрацептивами, противосудорожными средствами), приводя к изменению их действия и побочным эффектам. А кто знает, что имеется много противопоказаний для применения безобидного, на первый взгляд, алоэ? При воспалительных заболеваниях кишечника (среди которых аппендицит, болезнь Крона, язвенные колиты, синдром раздраженной кишки) он противопоказан. Алоэ может вызывать также поражение почек, гепатит и гематурию. Приобретая биодобавки, этой жизненно важной информации вы не встретите ни на одной этикетке. Впрочем, и доказать, что проблемы со здоровьем связаны именно с

приемом биодобавки, практически невозможно. Система выявления и учета негативных последствий применения БАДов у нас в стране отсутствует.

Одной из наиболее важных проблем является организация контроля за качеством поступающих в продажу БАДов и достоверностью информации на их упаковке. Однако это трудно осуществить, так как требуются специальные лаборатории. Только незначительная часть БАДов, особенно парафармацевтической группы, прошла обстоятельную клиническую проверку, включая изучение отдаленных последствий их применения. Среди прошедших проверку оказалось немало таких, действие которых не соответствовало рекламе.

В России новые БАДы проходят сертификацию в Центре гигиенической сертификации продуктов питания при Институте питания Российской академии медицинских наук. Сертификат гарантирует главным образом безопасность БАДов по санитарно-гигиеническим и эпидемиологическим показателям. Это значит, что человек, употреблявший данную БАД, не должен ею отравиться или получить инфекционное заболевание. На основе сертификата БАД регистрируется в Министерстве здравоохранения Российской Федерации. Таким образом, БАДы не «рекомендуются» и не «одобряются» Институтом питания РАМН или Министерством здравоохранения России, как часто утверждают коммерческие распространители БАД, а только разрешаются к употреблению. Сертификат не гарантирует отсутствия у БАД побочных эффектов. В России статический учет таких эффектов пока не проводится. В странах Европы и Северной Америки зарегистрированы тысячи случаев побочного действия БАД-парафармацевтиков.

Так, в Америке за последние пять лет официально зарегистрировано 2621 сообщение о неблагоприятных побочных реакциях, связанных с применением биодобавок.

Федеральная служба здравоохранения Германии составила большой список трав, которые запрещены к применению как в чистом виде, так и в составе БАДов. В него вошли: хна, мать-и-мачеха, окопник лекарственный, гелиотроп, кипрей узколистный и др.

Приостановлено было использование препаратов из трав, содержащих германдер, популярный некогда ингредиент смесей для похудения. Решение было принято после того, как в стране было зарегистрировано 26 случаев развития некроза печени после приема препаратов на его основе.

Наиболее часто нарушаемой сферой распространения БАДов является рекламная деятельность их производителей и распространителей. Рекламирование БАД в средствах массовой информации (СМИ) вводит в заблуждение потребителя относительно состава БАД и ее эффективности, создает впечатление, что природные источники, используемые в составе БАД, являются гарантией ее безопасности; преподносит БАД обладающей уникальными профилактическими и лечебными воздействиями, вызывая недоверие к пептинным лекарствам.

По официальной статистике, в 2002 г. в Россию было ввезено 28 тыс. т биодобавок на общую сумму 25 млн долл., в 2001 г., соответственно, 33 тыс. т и 53 млн долл. Однако по неофициальным оценкам на этом деле крутится порядка 1,5 млрд долл. По оценкам экспертов емкость рынка БАДов сейчас всего в два раза меньше емкости рынка фармацевтической продукции. Практически невозможно поставить заслон и потоку фальсифицированной биологически активной продукции, устремившейся в нашу девственную в этом отношении страну. Особые опасения у специалистов вызывает продукция, распространяемая «из рук в руки», по так называемым сетям многоуровневого маркетинга. Вся нелегальная часть рынка биодобавок (которая по некоторым оценкам составляет от 30 до 40 % всего оборота БАДов) распространяется именно так. Проверить, что именно приобретается гражданами, в подобных ситуациях практически невозможно. Поэтому, прежде чем покупать добавку, необходимо узнать информацию о фирме – является ли фирма, указанная на этикетке, производителем этой продукции, или она только посредник. Обязательно нужно увидеть сертификат соответствия, а также узнать, прошел ли тот или иной препарат клинические

испытания. И еще можно доверять фирмам, которые на рынке не менее 2–3 лет: им невыгодно участвовать в аферах. Серьезные производители не выпускают больше 5 новинок в год, поскольку процесс появления БАДов очень трудоемкий и дорогостоящий, на разработку уходит до 3-х лет, и в ней участвуют 2–3, иногда до 5 крупнейших НИИ.

Глава 16

Чудеса витаминотерапии

Витаминами называются соединения органической природы, имеющие ряд общих свойств:

- они не образуются в организме человека или образуются в небольших количествах, поэтому являются незаменимыми пищевыми веществами;
- самостоятельно или в составе ферментов витамины регулируют обмен веществ и разносторонне влияют на жизнедеятельность организма;
- они активны в очень малых количествах – суточная потребность в отдельных витаминах выражается в миллиграммах;
- при недостатке витаминов в организме возникают гиповитаминозы и авитаминозы.

Витамины образуются путем биосинтеза в растительных клетках и тканях. Обычно в растениях они находятся не в активной, но в высокоорганизованной форме, подходящей для использования организмом, а именно – в виде провитаминов. Человек получает витамины непосредственно из растительной пищи или с продуктами животного происхождения, куда они попадают из растений. Витамины абсолютно необходимы для нормальной жизнедеятельности человека, они оказывают влияние на обмен веществ и обеспечивают защиту от неблагоприятных факторов окружающей среды.

К настоящему времени изучено более 20 витаминов и витаминоподобных веществ, дефицит или отсутствие которых приводят к значительным нарушениям в организме. Однако, собственно, незаменимых витаминов всего 13, остальные являются витаминоподобными соединениями. В основу классификации витаминов положен принцип растворимости их в воде и жире, в связи с чем они делятся на две большие группы – водорастворимые и жирорастворимые. Водорастворимые витамины участвуют в структуре и функционировании ферментов. Жирорастворимые витамины входят в структуру мембранных систем, обеспечивая их оптимальное функциональное состояние.

Жирорастворимые витамины: витамин А (ретинол), провитамин А (каротин), витамин Д (кальцеферол), витамин Е (токоферол), витамин К.

Водорастворимые витамины: В1 (тиамин), В2 (рибофлавин), РР (никотиновая кислота), В3 (пантотеновая кислота), В6 (пиридоксин), В12 (цианкобаламин), фолиевая кислота, Н (биотин), N (липоевая кислота), Р (биофлавоноиды), С (аскорбиновая кислота).

Витминоподобные вещества: В13 (оротовая кислота), В15 (пангамовая кислота), В4 (холин), липоевая кислота, ипозит.

Витаминная недостаточность возникает в случаях, если поступление витаминов с пищей недостаточно или если поступающие с пищей витамины не всасываются из кишечника, не усваиваются и разрушаются в организме. При этом нарушения обмена веществ и клинические проявления имеют различную степень выраженности.

Под авитаминозом понимают резкое и даже полное истощение запасов витаминов в организме; при гиповитаминозах отмечается снижение обеспеченности организма одним или несколькими витаминами. Авитаминозы имеют характерную клиническую картину. Скрытые формы витаминной недостаточности не имеют каких-либо внешних проявлений и симптомов, но оказывают отрицательное влияние на работоспособность, общий тонус организма и его устойчивость к разным неблагоприятным факторам.

Удлиняется период выздоровления после перенесенных заболеваний, а также возможны различные осложнения.

Причины витаминной недостаточности организма разнообразны, но можно выделить две главные группы факторов:

- 1) алиментарные, ведущие к возникновению первичных гипо- и авитаминозов;
- 2) заболевания, ведущие к развитию вторичных гипо- и авитаминозов.

Причинами алиментарной витаминной недостаточности являются:

1) неправильное по продуктовому набору питания. Отсутствие в рационе овощей, фруктов и ягод ведет неизбежно к дефициту витамина С. При преимущественном употреблении рафинированных продуктов (сахара, изделий из муки высших сортов, очищенного риса и др.) в организм поступает мало витаминов группы В. При длительном питании только растительной пищей (строгое вегетарианство) в организме возникает недостаток витаминов В12 и Д;

2) сезонные колебания содержания витаминов в пищевых продуктах. В зимне-весенний период в овощах и фруктах снижается количество витамина С, в молочных продуктах и яйцах – витаминов А и Д. Весной также уменьшается ассортимент овощей, фруктов и ягод – главных источников витамина С;

3) неправильное хранение, промышленная и кулинарная обработка продуктов ведут к значительным потерям витаминов;

4) несбалансированное питание. Даже при достаточном по средней норме потреблении витаминов, но длительном дефиците полноценных белков может возникать недостаточность в организме многих витаминов;

5) повышенная потребность организма в витаминах, вызванная особенностями труда, климата, беременностью, кормлением грудью.

В этих случаях нормального для обычных условий содержания витаминов в пище оказывается мало. В условиях очень холодного климата потребность в витаминах повышается на 30–50 %. Резко увеличивается потребность в витаминах при обильном потоотделении, воздействии химических или физических профессиональных вредностей, сильных нервно-психических нагрузках.

Причинами вторичной витаминной недостаточности являются различные заболевания. При болезнях органов пищеварения, особенно кишечника, происходит частичное разрушение витаминов, замедление их всасывания, уменьшение образования некоторых витаминов микрофлорой кишечника. Усвоение витаминов нарушается при глистных инвазиях. При болезнях печени ухудшается обмен витаминов, их переход в активные формы. При обструкции желче-выводящих путей уменьшается всасывание из кишечника жирорастворимых витаминов. При заболеваниях органов пищеварительной системы чаще возникает недостаточность многих витаминов, хотя возможен дефицит одного из них, например витамина В12. Для хронической почечной недостаточности характерно ухудшение образования активных фракций витамина Д в почках. Усиленный расход витаминов при острых и хронических инфекциях, хирургических вмешательствах, ожоговой болезни может привести к витаминной недостаточности. Некоторые лекарства убивают микрофлору кишечника, что отражается на образовании ряда витаминов.

Клинические проявления гиповитаминоза заключаются в следующем.

Витамин А:

- поражение глаз (куриная слепота, конъюнктивит, блефарит, кератит, слепота);
- поражение кожи и ее придатков (шелушение, гиперкератоз на плечах, ягодицах, сухость волос,

поперечная исчерченность ногтей);

- атрофия сальных и потовых желез;
- поражение слизистых оболочек (стоматиты, эрозии, метаплазия эпителия бронхов, мочевых путей, половых органов);
- поражение желудочно-кишечного тракта (гипоцидный гастрит, диарейный синдром);
- замедление темпов физического и интеллектуального развития.

Витамин Д:

- нарушение процессов минерализации костной ткани (остеомалация);
- судороги;
- нарушение психомоторного развития;
- вследствие глубокого дефицита витамина Д развивается рахит.

Витамин Е:

- дегенеративные изменения мышечной системы (мышечная слабость, изменение походки, парез глазодвигательных мышц, поражение миокарда);
- неврологические нарушения;
- повышение проницаемости и ломкости капилляров;
- нарушение репродуктивных функций (сперматогенез, онтогенез, развитие плаценты).

Витамин К:

- геморрагический синдром (в результате снижения активности факторов свертывания крови).

Витамин С:

- утомляемость, снижение аппетита;
- частые и длительные респираторные инфекции. При глубоком дефиците витамина С развиваются цинга, болезнь Меллера-Барлоу (поднадкостничные переломы).

Витамин В1:

- ранние симптомы (утомляемость, апатия, раздражительность, депрессия, сонливость, нарушение концентрации внимания, тошнота, боли в животе);
- периферическая нейропатия (нарушение чувствительности, рефлексов, двигательные нарушения);
- синдром Корсакова (расстройства памяти на текущие события, нарушение ориентирования на месте и во времени);
- нарушение психики, расстройства координации, глазодвигательные расстройства;
- нарушения функций желудочно-кишечного тракта, связанные со снижением тонуса кишечника (срыгивания, рвота, запоры).

При глубоком дефиците витамина В1 развивается болезнь бери-бери – влажная форма с поражением сердечнососудистой системы.

Витамин В5:

- поражение кожи и ее придатков (дерматит, поседение, облысение);

- нарушение функций желудочно-кишечного тракта;
- угнетение функции надпочечников.

Витамин В6:

- судороги (преимущественно у детей до 2 лет), беспокойство, депрессия;
- периферический неврит, жжение в стопах;
- дерматит (шелушение в области носогубных складок и лба; у подростков – себорея, обыкновенные угри);
- снижение аппетита, тошнота, рвота;
- поражение слизистых оболочек (гингивит, стоматит, глоссит), невротическая ангина, кровотечения из слизистых оболочек полости носа, рта;
- неврологические симптомы (общая слабость, утомляемость, раздражительность, подавленность, спастические параличи и судороги).

Витамин Вс (фолиевая кислота):

- анемия;
- нарушение функций желудочно-кишечного тракта (диарея);
- нарушение роста;
- дефекты развития нервной трубки плода;
- задержка умственного развития.

Витамин В12:

- гиперхромная анемия;
- облысение;
- поражение слизистых оболочек полости рта (глоссит, гингивит).

Витамин РР:

- ранние симптомы, 2–3 месяца существующего дефицита витамина (общая слабость, повышенная чувствительность к горячему, чувство оцепенения, головокружение);
- поражение желудочно-кишечного тракта (слинотечение, стоматит, диарея, чередующаяся запорами, резкое снижение содержания соляной кислоты и пепсина в желудочном соке);
- поражение кожи (шершавая кожа с шелушением и коричневой пигментацией).

При глубоком дефиците витамина РР развивается пеллагра (дерматит, диарея, деменция).

Источники витаминов растительного и животного происхождения – продукты растительного и продукты животного происхождения.

Витамин В1. Отруби, семена злаков, дрожжи, печень, почки, мозги, рис, горох, арахис, говядина, апельсин, земляника, голубика, баранина, яичный желток, черная смородина, облепиха крушевидная.



Витамин В2. Капуста брокколи, шпинат, печень, говядина, зеленые овощи, стручки бобовых, молоко и молочные продукты (сыр, творог), зародыши и оболочки пшеницы, ржи, овса, облепиха, ламинария, земляника, черная смородина, черноплодная рябина, апельсин, листья одуванчика лекарственного.

Витамин В6. Хлеб из муки грубого помола, мясо, печень, почки, зерна злаков, бобовые, домашняя птица, молоко, гречневая и овсяная крупы, творог, сыр, рыба, бананы, капуста, картофель, дрожжи.

Витамин Вс. Листовые темно-зеленые свежие овощи, печень, почки, яйца, салат, шпинат, сыр, мясо, помидоры, морковь, свекла, капуста брокколи, черная смородина и земляника.

Витамин В12. Говядина (печень и почки), домашняя птица, молоко, творог, сыр, некоторые виды рыб.

Витамин В5. Плоды орешника лесного, горох, печень, яйца, икра рыб, арахис, зеленые листовые овощи, дрожжи, зерновые культуры, цветная капуста.

Витамин С. Свежие овощи, фрукты, шиповник, сладкий красный перец, горох, клубника, капуста, хвоя, листья черной смородины, клубника, мандарины, апельсины, грейпфруты, помидоры, петрушка, укроп.

Витамин РР. Хлеб из муки грубого помола, мясо, печень, крупы, бобовые, цыплята, рыба, арахис, миндаль, лесные орехи, молоко, сыр, сушеные черешни, дрожжи, голубика, рябина черноплодная, земляника, смородина черная.

Витамин А. Морковь, петрушка, щавель, рыбий жир, треска, шпинат, зеленый лук, облепиха, палтус, морской окунь, красноплодная рябина, шиповник, печень, абрикосы, растения, богатые каротиноидами, молоко, молочные продукты, листья грецкого ореха, плоды рябины, черной смородины, абрикоса и апельсина.

Витамин Д. Печень тунца, трески, палтуса, китов, сельдь, лосось, сардины, коровье молоко, желтки яиц, сливочное масло.

Витамин Е. Проростки злаковых культур, печень, мясо, рыба, зеленые части овощей, молоко, сливочное и растительные масла (кукурузное, оливковое, виноградное, льняное, подсолнечное).

Витамин К. Зеленые листовые овощи, печень и яичный желток, капуста, тыква, морковь, свекла, картофель, бобовые.

Следует помнить, что содержание витаминов в продуктах может существенно меняться:

- при кипячении молока количество содержащихся в нем витаминов значительно снижается;
- после трех дней хранения продуктов в холодильнике теряется 30 % витамина С (при комнатной температуре этот показатель составляет 50 %);
- при термической обработке пищи теряется от 25 % до 90—100 % витаминов;
- на свету витамины разрушаются (витамин В2 очень активно), витамин А подвержен воздействию ультрафиолетовых лучей;
- овощи без кожуры содержат значительно меньше витаминов;
- усвоение бета-каротина на 30 % выше при употреблении мелко натертой моркови;
- короткое тушение при температуре 80–90 °С с жирами усиливает усвоение витамина;
- высушивание, замораживание, механическая обработка, хранение в металлической посуде, пастеризация снижают содержание витаминов в исходных продуктах;
- содержание витаминов в овощах и фруктах очень варьируется в разные сезоны.

Итак, витамины – это незаменимые факторы питания органического происхождения, регулирующие биохимические и физиологические процессы в организме за счет активации ферментативных реакций.

Из всего сказанного ясно: витаминная полноценность питания имеет важное значение. Включение в диеты богатых витаминами пищевых продуктов и блюд, а также прием витаминных препаратов помогает устранять их дефицит в организме, т.е. предупреждает гиповитаминозы. Целесообразен профилактический прием витаминных сбалансированных комплексов: отечественные препараты – «Ундевит», «Декамевит», «Комплевит» и др.: зарубежные – «Юникап», «Центрум», «Дуовит», «Витрум», «Мультитабс» и др. Многие зарубежные препараты и некоторые отечественные (например, комплевит) содержат не только витамины, но и минеральные вещества. Обычно достаточно принимать по одному драже поливитаминов в день, поскольку избыточное их применение может нарушить обмен веществ и оказать неблагоприятное воздействие, вплоть до возникновения гипervитаминозов (в основном витамина Д). Для быстрой ликвидации гиповитаминовых состояний удобны препараты витаминов, дозы которых в 2–3 раза выше физиологических норм питания. Препараты, содержащие витамины в дозах, составляющих 30–50 % от физиологических потребностей, приемлемы для восполнения недостатка витаминов в обычных пищевых рационах в течение длительного времени. Курс лечения гипо- и авитаминозов определяется врачом индивидуально для каждого больного. Однако при назначении витаминов-кумулянтов (А, Е, Д, К, В12) курс лечения всегда ограничен (не более 30 дней). Более длительное применение этих препаратов возможно только при постоянном врачебном контроле.

Глава 17

Коррекция обмена веществ и работы пищеварительного тракта

Обмен веществ представляет совокупность процессов превращения веществ и энергии в организме, а также обмен веществ и энергии между организмом и внешней средой. Эти процессы являются основой всех явлений жизнедеятельности и могут быть представлены 3-этапными циклами, включающими:

- 1) поступление веществ в различные ткани и клетки организма;
- 2) использование этих веществ тканями и клетками;
- 3) удаление продуктов обмена в окружающую среду (углекислого газа, воды, азотистых продуктов).

Начальным этапом обмена веществ является поступление в организм пластического и энергетического материала с пищей. Питательными компонентами пищи, усваивающимися в ходе обмена веществ в организме, являются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода. При нормальном функционировании органов пищеварения усваивается (т. е. всасывается в кровь) 92 % белков, 95 % жиров 98 % углеводов. При смешанном питании у здорового человека пища усваивается не менее чем на 90 %. Белки составляют 15–20 % (липиды и углеводы вместе – лишь 1–5 %) сырой массы тканей человека. С синтезом белка в клетках связаны:

- 1) процессы роста и самообновления структурных комплексов организма;
- 2) процессы регенерации и восполнения специальных клеточных белков;
- 3) продукция ферментов, гормонов белковой природы, иммуноглобулинов, гемоглобина;
- 4) перенос гормонов, минеральных веществ, липидов, холестерина.

Белки могут использоваться в качестве источника энергии. Эта их роль значительно возрастает во время стрессовых реакций. Основными структурными компонентами белков являются 20 аминокислот, из которых 10 считаются незаменимыми, так как они не синтезируются в организме и поступают только с пищей (полноценные). Неполноценными называются белки, чаще растительные, которые не содержат хотя бы одной незаменимой аминокислоты. Из кишечника в кровь всасываются главным образом аминокислоты. Концентрация аминокислот в плазме крови колеблется в пределах 350–650 мгм, они используются в клетках для синтеза белка. Значительная часть белков, содержащихся в плазме крови, образуется в печени, часть – в лимфатической ткани (гамма-глобулин, 20–50 % глобулинов). Ежедневно в различных частях тела синтезируется и расщепляется 400 г белка. Примерно 2/3 аминокислот, освобождающихся при распаде белка, вновь используется для его синтеза, 1/3 аминокислот окисляется в энергетических целях. По результатам сравнения количества принятого с пищей и выведенного из организма азота можно судить о характере белкового (азотистого) баланса. В организме взрослого здорового человека эти параметры равны между собой, т. е. имеет место азотистое равновесие. Преобладание количества выведенного из организма азота может наблюдаться при недостатке в пище полноценных белков, при голодании, при травмах, ожогах, после операций, а также в результате старения. При белковом голодании источником свободных аминокислот становятся белки плазмы крови, печени, слизистой оболочки кишечника и мышечной ткани, что позволяет достаточно длительно поддерживать обновление белков мозга и сердца.

Обмен липидов. Липиды представлены в организме в основном нейтральными жирами, фосфолипидами, холестерином и жирными кислотами.

1. Липиды участвуют в пластическом и энергетическом обмене.
2. Холестерин ограничивает абсорбцию водорастворимых веществ и некоторых химически активных факторов.
3. Липиды поддерживают структуры и функции клеточных мембран, тканевых оболочек, механической фиксации внутренних органов.
4. При повышении энергетического обмена жиры активно используются в качестве источника энергии.
5. Жиры являются также источником образования эндогенной воды и своеобразным депо энергии и воды.

Обмен углеводов. Углеводы поступают в организм в основном в виде полисахаридов растительного (крахмал) и животного (гликогена) происхождения. Конечными продуктами их гидролиза в пищеварительном тракте являются глюкоза (80 % этих продуктов), а также фруктоза и галактоза, которые после всасывания в кровь быстро превращаются в глюкозу. Прием большого количества рафинированных углеводов приводит к повышению концентрации глюкозы у здорового человека. Роль углеводов в организме следующая:

- 1) пластическая роль – входят в состав гликопротеидов, играющих важную роль в рецепторной функции клеточных мембран. Глюкоза необходима для синтеза некоторых аминокислот и липидов;
- 2) более 90 % углеводов расходуется для выработки энергии. Превращение глюкозы в гликоген или жир происходит в клетках печени и жировой ткани.

Количество гликогена в организме человека составляет в среднем 400 мм. Он легче липидов мобилизуется на срочные нужды обмена энергии. Повышение концентрации глюкозы в крови (гипергликемия) не опасно для жизни, но может приводить к увеличению осмотического давления плазмы крови. При гипергликемии происходит повышение секреции инсулина, активируются транспорт глюкозы в клетки и дальнейшее ее превращение. Инсулин является единственным гормоном, влияющим на углеводный обмен.

Минеральный обмен. Соли являются составной частью жидкостей внутренней среды организма. Их функция многообразна:

- 1) участвуют в регуляции кислотно-основного равновесия;
- 2) обеспечивают процессы свертывания крови.

Минеральные вещества входят в структуры самых различных органов. Наиболее важное значение для организма имеют натрий, калий, хлор, кальций, магний, фосфор, железо, йод, фтор.

Натрий и калий определяют величину pH, осмотического давления, объем жидкостей тела. Дневной пищевой рацион жителей цивилизованных стран содержит в среднем 10–12 г хлорида натрия, однако истинная потребность человека в нем значительно ниже – 5–8 г. Избыточный прием поваренной соли может приводить к увеличению объемов жидкости тела, повышению нагрузки на сердце и почки. Диета со сниженным содержанием натрия и увеличенным содержанием калия может приводить к предупреждению инсультов и инфарктов. Недостаток в пище калия может стать причиной развития дистрофии даже при нормальном приеме белка. Суточная потребность в калии – 1 г на 1000 ккал пищевого рациона. Особенно богаты калием абрикосы, виноград, чернослив, картофель. Постоянное содержание

ионов натрия и калия в плазме крови поддерживается в основном почками.

Кальций содержится в виде фосфатов в костях, а также в тканях зубов и, следовательно, обеспечивает опорную функцию. Присутствие кальция в оптимальных концентрациях является условием нормального функционирования клеточных мембран. Кальций активно участвует в реакциях гомеостаза.



Магний является катализатором многих внутриклеточных процессов, особенно связанных с углеводным обменом. Магний снижает возбудимость нервной системы и сократительную активность скелетных мышц, способствует расширению кровеносных сосудов, уменьшению частоты сердечных сокращений сердца и снижению артериального давления. Содержится магний в продуктах растительного происхождения.

Фосфор — входит в состав фосфорно-кальциевых соединений костного вещества, является компонентом буферных систем, поддерживающих кислотно-основное состояние тканей. Фосфор поступает в организм с молочными, мясными, рыбными и зернобобовыми продуктами.

Микроэлементы. Железо необходимо для транспорта кислорода и для окислительных реакций, так как оно входит в состав гемоглобина. Суточная потребность — 10 мг. При недостаточном поступлении в организм железа развивается железодефицитная анемия. Железо содержится в мясе, печени, зернобобовых продуктах, гречневой и пшенной крупах.

Йод участвует в построении молекул гормонов. До 90 % циркулирующего в крови органического йода приходится на долю тироксина и трийодтиронина. Недостаточное поступление в организм йода может быть причиной нарушения функции щитовидной железы. Источником йода являются морские растения и морская рыба, мясо, молочные продукты.

Фтор обеспечивает защиту зубов от кариеса. Фтор стимулирует кроветворение, реакции иммунитета, предупреждает развитие старческого остеопороза. Суточная потребность во фторе 1/2—1,0 мг. Он поступает в организм с питьевой водой, рыбой, орехами, печенью, мясом, продуктами из овса.

Обмен воды. Вода составляет 55–60 % массы тела человека. У лиц с пониженным содержанием в организме жира этот показатель приближается к 70 %. В организме человека массой 65 кг содержится в среднем 40 л воды: 25 л входит в состав внутриклеточной и 15 л – внеклеточной жидкости, третья часть воды является компонентом крови (внутрисосудистая жидкость). У женщин в связи с большим содержанием жира в тканях объем воды в организме значительно меньше, чем у мужчин. Роль воды в организме:

1) вода – компонент клеток и тканей организма;

2) вода – наилучший растворитель для многих биологически важных веществ, она обеспечивает условия для образования дисперсных форм липидов и белков, является обязательной участницей многих биохимических реакций;

3) растворяя конечные продукты обмена веществ, вода способствует их удалению почками и другими органами выделения;

4) высокая теплота испарения воды – фактор, обеспечивающий приспособление организма к высокой температуре окружающей среды. Недостаточное содержание в организме воды (дегидратация) может приводить к сгущению крови, нарушению кровотока. Избыток воды может приводить к развитию водной интоксикации, проявляющейся в набухании клеток, снижению в них осмотического давления. Особенно чувствительны к таким изменениям нервные клетки мозга. Потребность в воде взрослого человека в сутки 2 1/2 л. Выведение воды происходит с мочой (11/2 л в сутки), через кожу, с выдыхаемым воздухом – 9/10 л, с калом – 1/10 л. В обычных условиях количество воды, участвующей в обмене веществ в организме человека, не превышает 5 % массы тела в сутки.

Витамины – биологически активные вещества, поступающие с пищей в организм и необходимые для регуляции биохимических процессов. Источником является пища, некоторые витамины синтезируются в организме в небольших количествах. Функциональное назначение витаминов – участие в регуляции метаболических процессов и клеточного дыхания (витамины группы В и никотиновая кислота), в синтезе жирных кислот, гормонов стероидной природы (пантотеновая кислота) и нуклеиновых кислот (фолиевая кислота), в регуляции процессов фоторецепции и размножения (ретинол), в обмене кальция и фосфата (кальцеферолы), во многих окислительно-восстановительных процессах (аскорбиновая кислота, токоферолы), в гемопоэзе и синтезе факторов свертывания крови, а также обеспечение антиоксидантного действия на мембраны (витамины А, С, Е), что особенно необходимо при экстремальных нагрузках.

Обмен энергии. Жизнедеятельность организма обеспечивается рядом активных процессов, протекающих с использованием химической энергии. Эту энергию клетки получают из белков, жиров и углеводов пищи путем перехода ее в форму, доступную для использования в организме.

Желудочно-кишечный тракт представляет собой важную составную часть организма, в которой происходит контакт внешней среды (в данном случае принятой пищи, питья, лекарства или токсина) с внутренней средой нашего тела (процесс усвоения, переваривания пищи). Под пищеварительным понимается совокупность процессов обработки пищи в целях усвоения поступивших веществ организмом. Процесс переваривания начинается уже в ротовой полости. Пища своим химическим составом и физическими свойствами раздражает различные рецепторы (вкусовые, тактильные и т. д.) слизистой полости рта. Этот отдел оказывает влияние на все этапы дальнейшего пищеварения. Слюна играет большую роль. За сутки ее выделяется около 2-х л. Из белков в ней содержатся муцин, глобулин, альбумин. Из ферментов – амилаза и мальтоза, расщепляющие углеводы (это происходит при длительном жевании). Слюна обладает бактерицидными свойствами благодаря лизоцину. Центр отделения слюны находится в продолговатом мозге.

В желудке совмещаются пищеварительный орган и депо для пищи. Пищевые массы в смеси с желудочным соком образуют пищевой химус. Железы желудка выделяют секрецию – желудочный сок. В норме у человека выделяется около 2-х л желудочного сока. Основными компонентами желудочного сока являются соляная кислота и ферменты пепсин и гастроксин. В желудке расщепляются жиры, яичный желток за счет желудочной липазы. У взрослых она имеет меньшее значение, у грудных детей до 25 % расщепляет жир. В желудке начинается расщепление полисахаридов. Продолжительность этого зависит от того, как быстро пища связывается соляной кислотой. Слизь, содержащаяся в желудке, выполняет в первую очередь механическую функцию, защищает поверхность слизистой желудка, связывает определенное количество HCl. Желудочная слизь оказывает влияние на обмен витамина B12 – защищает его от переваривающего действия желудочного содержимого и повышает его всасывание.

В двенадцатиперстной кишке пища подвергается воздействию сока поджелудочной железы, желчи, сока желез двенадцатиперстной кишки. В состав сока поджелудочной железы входят трипсин, хемотрипсин, аминопептидаза (расщепляют жиры), липаза (расщепляет жиры), амилаза (расщепляет крахмал), мальтоза (расщепляет углеводы). Соляная кислота желудочного сока, действуя на клетки слизистой двенадцатиперстной кишки, вызывает образование секретина, который, поступая в кровь, возбуждает клетки поджелудочной железы. Желчь активизирует ферменты поджелудочной железы и кишечных желез. Она эмульгирует жиры, способствует их расщеплению и всасыванию, усиливает моторику кишечника. Образование желчи идет непрерывно. Основные компоненты желчи – желчные кислоты, желчные пигменты, холестерин – образуются в печени. Желчные кислоты облегчают расщепление жиров. Желчь оказывает бактерицидное действие в кишечнике, предотвращая гнилостные процессы.

Пищеварение в тонком кишечнике. Пищеварительные процессы, начавшиеся в верхнем отделе желудочно-кишечного тракта (где наибольшее участие принимают ферменты желудочного сока и ферменты поджелудочной железы), продолжают в тонком кишечнике, где большая часть отдельных компонентов пищи расщепляется до своих основных составных элементов. Одновременно здесь происходит всасывание этих продуктов расщепления вместе с водой, электролитами, витаминами. Нарушения функции кишечного тракта могут возникнуть в основном как результат изменений двух видов:

- а) нарушение ферментативной активности слизистой кишечника;
- б) нарушение всасывания кишечного содержимого.

В верхнем отделе кишечной трубки действуют прежде всего ферменты, продуцируемые поджелудочной железой. В кишечном содержимом находятся все 3 важные группы ферментов: ферменты, действующие на жиры (липаза), на углеводы (амилаза, мальтоза, лактоза), и продукты расщепления белков, которые образовались под влиянием пепсина и трипсина (аминополипептидазы). В процессе пищеварения в кишечном содержимом образуется смесь веществ – моносахариды, аминокислоты и жировые компоненты, которые всасываются слизистой кишечника и попадают в систему портального кровообращения, по лимфатическим путям – в венозное русло, а по нему – в систему легочного кровообращения. Существует ряд причин, которые могут вызвать нарушение всасывания в кишечнике:

1) недостаточное желудочное переваривание – в основном белков. Это проявляется главным образом при гипоцидных и анацидных гастритах. После операций на желудке наблюдается часто быстрая эвакуация недостаточно обработанной пищи из желудка в кишечник, ускорение прохождения пищи по кишечнику и поносы;

2) недостаток пищеварительных панкреатических ферментов может проявиться в процессах всасывания всех основных компонентов: белков, жиров и углеводов;

3) недостаток желчи в кишечнике (при заболеваниях желчных путей, желтухах) – нарушается

всасывание жира, жирорастворимых витаминов (особенно витамина К). При длительных закупорках желчных путей возникают потери кальция, которые еще более усиливаются недостаточной абсорбцией витамина Д;

4) воспалительные заболевания слизистой кишечника – энтериты, энтероколиты, – как нарушающие биологические свойства кишечного эпителия, так и изменяющие его проницаемость, часто связаны с ускорением продвижения пищи по кишечнику, что неблагоприятно проявляется в недостаточном всасывании;

5) повреждение региональных лимфатических узлов при туберкулезе лимфатических узлов. Толстый кишечник. В этом отделе кишечной трубки происходит всасывание воды и электролитов. Всасывание питательных веществ здесь сведено к минимуму. Переваривается только растительная клетчатка. Натрий слизистой толстого кишечника всасывается интенсивнее, чем калий. Заболевания, сопровождающиеся поносами, характеризуются, как правило, большими потерями обоих этих ионов. В толстом кишечнике происходят брожение, гниение, бактериальное разрушение продуктов расщепления белков, которые, всасываясь в кровь, вызывают отравление организма.

Обмен веществ, функции и структура всех клеток, тканей и органов находятся в зависимости от характера питания: усвоения доставленных пищевых веществ клетками организма, распада пищевых веществ и выведения из организма конечных продуктов обмена веществ. Для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо снабжать его всеми пищевыми веществами в определенных соотношениях, т. е. все незаменимые составные части пищи должны быть сбалансированы. При этих условиях и будут скорректированы обмен веществ и работа пищеварительного тракта. Недостаточное или несбалансированное питание ведет к дистрофии, чрезмерное – перегружает организм, ведет к его зашлаковке, обильному размножению не свойственной организму микрофлоры. Для здорового человека характерно насыщение небольшим количеством натуральной пищи, постоянное ощущение чувства голода (это говорит о том, что не переедаете), легкий колбасообразный стул (что означает идеальную работу пищеварительного тракта). Параметры нездорового человека – насыщение большим количеством термически обработанной или неестественной пищи, отсутствие чувства голода, затрудненный стул или запоры. Здоровье человека зависит от работы пищеварительного тракта. Пищеварительная система организма в норме может усваивать определенное количество с определенным качеством пищевых веществ. Если это количество превышает норму в несколько раз, то организм буквально наводняется пищевыми веществами, которые не могут быть полноценно усвоены и нормально выведены. В настоящее время скорректировать обмен веществ и работу органов пищеварения очень трудно. Ввиду того что человек отошел от видового питания (питание, которое свойственно его пищеварительной системе), огромное количество нарушений возникает по причине неправильного питания. Причиной этого являются негативные новшества, которые привнес научно-технический прогресс в питание человека.

1. Рафинизация продуктов питания (очищение). Их хранить легче. В природе нет очищенных продуктов питания. Организм человека приспособлен к поглощению «цельного» пищевого продукта, в котором сбалансированы пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества). Усвоение «цельных» пищевых продуктов – естественный процесс для организма. Пищеварительная система включается постепенно и целиком. В результате организм получает полноценное питание. При употреблении очищенных продуктов (сахар, масло, мучное и т. п.) пищеварительная система работает ненормально: какое-то одно ее звено чрезмерно напрягается, тогда как другие практически не работают. Например, сахар, белый хлеб, сладкие напитки дают резкую нагрузку на поджелудочную железу, что в результате вредно отражается на ней. В результате питания рафинированными продуктами организм страдает от нехватки тех элементов, которые находились в удаленной части продукта, например микроэлементов и витаминов, которые удаляются из зерна вместе с оболочкой и зародышем. Именно

рафинирование продуктов питания является главным виновником медленного, но верного разрушения организма.

2. Выведение новых более урожайных сортов, борьба за урожайность привели к тому, что в растительных продуктах (плодах, ягодах, зерновых и пр.) изменились пропорции пищевых веществ в сторону уменьшения жизненно важных элементов для поддержания здоровья, т.е. обеднение витаминами, минеральными и другими биологически активными веществами.

3. Введение генной инженерии в селекции еще больше делает продукты питания искусственными. Селекция качественно обесценивает продукты питания и делает их менее питательными для человека. В итоге ослабляется организм человека, несмотря на «полноценное питание» свежей растительной пищей. Это является скрытым фактором, предрасполагающим к различным заболеваниям.

4. Сбор, хранение и переработка пищевых продуктов – такие продукты не могут полноценно питать организм человека. Они скрыто истощают его, насыщают разного рода ненужными веществами и ведут к преждевременной дряхлости.

5. Энергетические поступления от пищи в организм стали намного превышать расходы энергии. Возникший на почве этого энергетический дисбаланс привел к новым проблемам со здоровьем. Ожирение и другие виды расстройств стали повседневной реальностью во всех высокоразвитых странах.

6. Если раньше питание было сезонное, разнообразное и позволяло использовать большое количество естественных продуктов, снабжая организм человека всем набором биологически активных веществ, то сейчас оно индустриально.

Перечисленные факторы являются скрытым пусковым механизмом для возникновения разнообразных расстройств и болезней. Чтобы их устранить, требуется соблюдать важное условие – правильно питаться. А чтобы правильно питаться, надо знать, как устроена пищеварительная система человека, как перевариваются те или иные продукты, какие изменения наблюдаются в организме во время и после пищеварения, а также ряд других вопросов относительно свойств продуктов, пищеварения, питания организма в целом. Все эти вопросы были освещены нами выше.

Пища, приготовленная индустриальным способом, крайне обеднена биологически активными веществами и однобока по своему содержанию. Поэтому не удивительно, что все большее число людей на нашей планете от этого болеет. Отмечаются нарушения внутриутробного развития плода, белково-энергетическая недостаточность, йододефицитные нарушения, недостаточность витамина А, железодефицитная анемия, ожирение, нарушение питания среди пожилых людей, остеопороз. При приеме пищи, не соответствующей возможностям пищеварительной системы, развивается иная микрофлора и возникает дисбактериоз – бич современного человека. Дисбактериоз страшен тем, что способствует постепенному, незаметному расселению чужеродных микроорганизмов по всему организму. В итоге возникает много «непонятных и понятных» болезней, первопричиной которых является дисбактериоз. А возникает он от неправильного и не свойственного человеку питания. Основными показателями нарушения работы пищеварительного тракта являются: состояние аппетита, вес, характер стула, количество холестерина в крови. Чтобы нормализовать работу пищеварительной системы, рекомендуется:

- 1) не есть при ненормальном эмоциональном состоянии;
- 2) есть только тогда, когда проголодаетесь;
- 3) согласовывать приемы пищи с биологическими ритмами организма (режим питания);
- 4) тщательно пережевывать пищу;

5) не принимать слишком холодной и слишком горячей, а также незнакомой и необычной пищи в большом количестве (важная рекомендация для ослабленных людей);

6) пить жидкости (вода, соки, компот, чай) до еды за 10–15 мин. В зависимости от вида пищи находится в желудке 2–3 ч, а в тонком кишечнике 4–5 ч. Примерно через 2–4 ч пищеварительный процесс только набирает силу в тонком кишечнике. Переваривание и всасывание пищевых веществ происходят в определенных зонах тонкого кишечника. Выпитая жидкость миглом проскочит желудок и не только разбавит пищеварительные соки тонкого кишечника, но и смоем пищевые вещества мимо «полей» их усвоения. В итоге вы ничего не получите, а будете кормить гнилостных бактерий. Поджелудочная железа, печень, а также железы, расположенные в самой тонкой кишке, вынуждены будут синтезировать новую порцию секрета, истощая ресурсы организма и перенапрягаясь при этом. После углеводистой еды желательно пить через 2 ч, а после белковой – через 4–5 ч;

7) количество пищи, принимаемой за одну трапезу, не должно быть большим;

8) усиливать переваривающие способности желудка и кишечника – умеренная физическая нагрузка за 1–2 ч до еды позволит энергетически подзарядить и прогреть организм. Это положительно влияет на активность пищеварительных ферментов, нормализует перистальтику и препятствует возникновению запоров. Кроме того, за счет усиления циркуляции крови и межтканевой жидкости улучшаются доставка пищевых веществ к клеткам и вывод отходов жизнедеятельности;

9) нормализация пищевой потребности – необходимо питаться той пищей, к которой приспособлено наше пищеварение. По-другому эта пища называется «видовым» питанием человека. Эта пища содержит в себе «не убитые» различной обработкой ферменты, витамины, целые (неденатурированные) белки, углеводы и т. д.

Данные рекомендации позволят вам восстановить нормальную работу пищеварительного тракта. Основаны они на знании его работы, поэтому действуют в любых случаях. В тяжелых случаях надо будет потратить больше времени и иметь терпение. Но это только первоначальный этап, в дальнейшем надо будет индивидуализировать свое питание.

«Будьте умными, если можете, будьте добрыми, если хотите, но красивыми будьте всегда», – такое завещание оставил тибетский мудрец своим дочерям.

Десять простых правил для сохранения красоты и здоровья, основанных на канонах тибетской медицины:

1. Никогда не огорчайтесь. Помните: что ни происходит, все к лучшему. Плохое настроение – это лишние морщины, поэтому прочь уныние!

2. Чтобы кожа была чиста, свежа и румяна, желательно побольше радоваться, слушать хорошую музыку, беседовать с остроумными молодыми людьми.

3. Спите на твердой поверхности, без подушки (иначе на шее появятся морщины), лучше всего – на балконе. Свежий воздух – это всегда молодое лицо.

4. Больше гуляйте в дождливую погоду и в метель. Водные и снежные аэрозоли прекрасно массируют лицо.

5. Самый простой способ ухода за лицом: ком чистого снега прикладывайте к разным участкам лица и, слегка касаясь кожи, массируйте ее круговыми движениями (процедуру обязательно надо проводить дважды в день: утром и вечером). Такая вода снимает усталость и прекрасно действует на кожу, освежая ее.

6. Делайте мимические упражнения. Перед зеркалом расслабьтесь, чуть-чуть вытяните губы вперед и

произнесите букву «о».

7. Никогда не вытирайте лицо полотенцем. Оно само высохнет, берегите эпидермис. Чаще ополаскивайте лицо холодной водой, а еще лучше – молоком или простоквашей.

8. Применяйте бальзамические масла на ночь. Масла предохраняют кожу лица от преждевременного старения.

9. Всегда ополаскивайте лицо после горячей ванны (душа) холодной водой.

10. После 30 лет, когда кожа теряет эластичность и блеск, рекомендуется ополаскивать лицо несколько раз в неделю составом, содержащим биологически активные вещества, например такие: ромашка, чабрец, душица, календула.

Заключение

Мы посвятили эту книгу современной женщине. В ней затрагиваются такие вопросы, как взаимосвязь красоты, моды и здоровья. Практические советы помогут выбрать вам из многочисленных предложений наиболее подходящие, которые только подчеркнут вашу неповторимость, и, если рекомендации, которые вы найдете в этой книге, сделают вас красивее, мы будем удовлетворены. Стройная фигура, легкая походка, здоровый вид кожи, сознание своей привлекательности – это состояние знакомо каждой женщине. На работе, дома, при любых обстоятельствах и затруднениях вам всегда поможет обаятельная внешность. Ваше здоровье в ваших руках, и, если оно вам дорого, начните заботиться о себе уже сегодня. Результат не заставит долго ждать. Целительная гимнастика избавит вас от лишнего веса, сделает вашу грудь неотразимой, а ноги стройными. Чудодейственная сила воды придаст новых сил, ведь плавание – это своего рода гимнастика на воде. Принятие травяных и соляных ванн служит хорошим средством для снятия усталости. Массаж возвратит вам молодость. В очищении организма и поддержании фигуры в оптимальном состоянии поможет диета. Соблюдайте все эти несложные советы, и ваше тело будет вызывать зависть у многих представительниц прекрасного пола. Мы надеемся, что, прочитав эту книгу, вы еще раз посмотрите на себя как бы со стороны и с помощью наших советов станете обладательницей роскошной фигуры, несмотря на большие трудности, на усталость, раздражение, вы найдете в себе силы, терпение и мужество и постараетесь не унывать, а сделаете все возможное, чтобы стать еще красивее.