



Валерия Владимировна Ивлева

Путеводитель по оздоровительным методикам для женщин

Введение.

До каких бы пределов не простиралась бы наша лень или занятость, рано или поздно начинаешь понимать, что, как бы щедро не одарила нас природа, наступает возраст, когда становится ясно, что уже недостаточно поспать пару часов и слегка умыться, чтобы в зеркале увидеть свежее молодое сияющее лицо. Сначала, конечно, помогает чуть более густой макияж, новая стрижка... Но потом, когда на улице мы идем в толпе и не видим ни одного заинтересованного взгляда... Можете вслух не признаваться, но то, что женщины смотрятся в прохожих мужчин, это абсолютная правда. А где еще узнать правду о том, как мы выглядим? Только по реакции незнакомых людей.

В общем, тогда начинаешь понимать, что с тобой что-то не так. Говорить вечно занятой и отчасти беспечной женщине (а практически все мы таковы) о том, что еще в ранней юности следует начинать заботиться о своей внешности, бесполезно. Нужен сигнал к панике. Как типичный представитель этой породы прекрасно знаю, что пока не окажется, что платье совсем не налезает, на диету не сядешь и в спортзал не пойдешь. Так что если Вы принадлежите к этой замечательной породе так же, как и я, самое главное для того, чтобы, наконец, приступить к планомерному сохранению молодости и красоты, а также улучшения своей внешности.

Главное – это создать начальный панический импульс.

Для этого покажите на работе или детям свои фотографии десятилетней давности и понаблюдайте, как они будут потеть, чтобы выразить безобидными словами сочувствие. Или

фальшивыми бодренькими голосами будут рассказывать о том, что «Вы ничуть не изменились». Если же Вас совсем не узнают, то Ваша паника должна быть полной.

Итак, мы запаниковали. Теперь нужно думать что делать. Так что же делать, если лень и некогда, а надо? Ответ прост. Нужно фундаментально подойти к вопросу, подробно его изучить и синтезировать эффективную и необременительную систему ухода за собой.

Очевидно, что существует совершенно универсальное правило, которое можно назвать **ОСНОВНЫМ ПРАВИЛОМ УСПЕШНОЙ ЛЕНТЯЙКИ**: для достижения одного и того же результата существует четкая зависимость: чем качественнее усилия по интеллектуальной подготовке к решению проблемы, тем меньше усилий и времени для достижения результата Вам придется потратить.

Теперь самое время немного успокоиться и паниковать чуть меньше, ведь выход все-таки есть. А теперь задумаемся, все ли в жизни мы делаем правильно, и не перераспределить ли приоритеты.

Что Вам кажется наиболее важным в жизни? Забота о хлебе насущном, – считает большинство. А еще карьера, воспитание детей, любовь... Мешает ли красота в достижении всех этих средств или помогает? Нас долго убеждали в том, что мешает. Но ведь это наглая ложь! Если красота и мешала кому-то, то только из-за отсутствия к ней ума, как инструкции для использования. А вот помогает ли? Без всякого ханжества ответим – конечно.

Одно из предназначений женщины состоит в том, чтобы быть носителем красоты. Не будем вдаваться в спор о том, главное ли оно, или второстепенное. Конечно, мы, женщины, успеваем и хотим от жизни не только этого. Но оттого, что мы делаем карьеру, воспитываем детей, участвуем в общественных процессах, мы не перестаем оставаться отражением гармонии. Каждая из нас желает быть красивой, привлекательной и оставаться таковой как можно дольше. Но женщина несет по жизни такой груз обязанностей, что зачастую чувство долга ставит какие-то другие заботы на первое место. В юности мы беспечно растрачиваем ресурсы, выделенные нам природой, и призыв к тому, чтобы смолodu соблюдать режим, ухаживать за здоровьем, вовремя ложиться спать и вставать на час раньше для того, чтобы пробежаться, редко бывает нами услышан. Потом учеба, замужество, рождение детей.... И в один совсем не прекрасный день мы вдруг замечаем, что на улице нас уже не спрашивают: «девушка, который час?». Теперь мы слышим другое: «дама, специально для Вас крем от целлюлита!».

Прибежав домой, смотримся в зеркало и видим не юное создание, а жесткие глаза с первыми морщинками, не совсем стройную талию, тусклые волосы. Признайтесь, это знакомо почти каждой женщине сознательного возраста.

Как же пробежали эти годы? Да и немного их прошло. Неужели это все, прошла молодость и красота, а ты даже не успела этого заметить? Нужно что-то срочно предпринимать. С понедельника в бассейн, каждое утро – гимнастика, что-то сделать с волосами.

Приходит понедельник, и нам снова некогда. Или мы убеждаем себя в том, что некогда. Что нужно отправить ребенка в школу, мужа на работу, у самой на службе аврал... Понедельник – тяжелый день, но завтра! И во вторник, и в среду, и в четверг мы с тяжелым вздохом уступаем своему желанию поспать, посмотреть фильм, съесть лишний кусок торта. Но как только у кого-нибудь из близких случаются проблемы, заболевает ребенок, организовывается срочное латание дыр на работе, на это все прекрасно находится время.

Все дело в том, что нам просто лень тратить время на себя. Знаю по себе, что стоит появиться какому-то запасу времени, сейчас же находится тысяча причин, чтобы потратить его на что-то более срочное, чем на реанимацию своей внешности.

Итак, признаемся, что вести жизнь модели нам не под силу, не по карману и лень. Разумеется, если только мы ей не являемся и не рассматриваем свою внешность как средство производства.

Лень – это не самое плохое качество, если посмотреть на нее под определенным углом. В какой-то степени лень является движущей силой технического прогресса. Мы все хотим меньше работать и лучше жить. Это совершенно естественно и благодаря этому развивается наука, техника и торговля.

И как применить это к сохранению своей красоты? В первую очередь, нужно хорошо подумать над этим, и найти такой вариант ухода за собой, чтобы это:

- Давало положительный эффект
- Занимало немного времени
- Не было слишком дорого
- Было бы нетрудным физически
- Не вызывало бы иронии близких

Наверное, здесь много решений, и они индивидуальные. Для того, чтобы выбрать наиболее устаивающий конкретно Вас вариант, следует изучить возможности.

Самый порочный и дорогой способ заключается в том, чтобы каждый день гримироваться у визажиста, увеличивая слой косметики, время от времени делая подтяжки, липосакции и пилинги. Этот способ за несколько лет превратит Вас в развалину, и будет стоить состояние. Но не потребует от Вас никаких усилий, если не считать усилия на зарабатывание средств.

Другой способ – это уйти от мира, уехать в глушь, заняться обливаниями, хождением по углям и медитативными практиками, а еще круче – заняться тантрическим сексом. Ни в коем случае не споря о результативности этих методов, заметим, что у нормальной, не сходящей с ума от скуки и пресыщения женщины совершенно нет для этого никаких возможностей.

Можно еще заняться черной магией, заказать амулет или петь мантры. Возможно, это тоже помогает, но нет никакой уверенности в том, что Ваши близкие не вызовут неотложку, застав Вас за одним из этих занятий. Мои бы точно вызвали.

Все это как-то не вписывается в наш ритм и образ жизни.

Между тем, существует множество оздоровительных систем, вспомогательных средств и методов ухода за собой. В каждой системе есть такие, которые не занимают много времени и не требуют особых усилий с нашей стороны. Есть диеты, не требующие особых героических усилий, а также масса рекомендаций по питанию, которые позволят легко перенести саму диету, а также сделать ее максимально эффективной.

Не будет лишним понять саму суть и содержание оздоровительных систем, а также ознакомиться с комплексами упражнений. Обладая этими знаниями, Вам будет легче составить свою собственную, удобную и необременительную программу для поддержания хорошей физической формы, ухода за лицом.

Для совсем ленивых или не имеющих времени найдется описание вспомогательных средств, изобретенных для облегчения этих задач. Ведь, прежде чем выбрать тренажер, миостимулятор или массажер, нужно обладать информацией о том, зачем нужны эти новшества и как они работают.

В каких случаях следует прибегать к пластической хирургии и как правильно относиться к пластическим операциям? Есть ли альтернативные методы радикального улучшения внешности? Мы постараемся ответить на эти и многие другие вопросы.

Макияж и перманентный макияж, татуировки, пирсинг, выбор стиля и уход за одеждой – Вот темы, которые мы собираемся затронуть.

Но выбор остается за Вами, и только Вам следует решать, как поступить с тем, что дала природа.

Следует подумать над тем, как объединить все знания о том, как сохранить молодость, здоровье и красоту доступными и приятными нам методами.

Часть 1. Красота и жертвы.

Что есть красота?

Что есть красота? Есть ли у нее стандарт? Почему мы считаем одно красивым, а другое – уродливым? Стандарты красоты изменяются с течением времени, отражая изменения, которые происходят в общественном сознании.

Среди археологических находок самое старое изображение женщины совершенно уродливо с точки зрения современных стандартов красоты. Эти фигурки схематично отражают лицо, черты его практически неразличимы. Огромная тугая грудь и живот. Для того времени, вполне

возможно, что жировые складки гарантировали запас питательных веществ в голодный период, широкие бедра и большая грудь показывали способность к воспроизводству.

Более поздние изображения женских фигур отражали именно те качества, которые требовались от женщины в конкретном месте в конкретный исторический период.

Статные женщины из русских сказок и изображений, античные изображения женщин, бледные средневековые дамы, одетые в платья, скрывающие талию, пышные красавицы с картин Рубенса – эталоны красоты женского тела менялись вместе с условиями жизни. А вот лица – не особенно. Всегда красивыми считались густые волосы, широко расставленные глаза, среднего размера рот, ровные зубы, прямой нос, небольшие прижатые аккуратной формы уши. Наверное, это оттого, что душевных качеств, которые отражает лицо, на протяжении тысячелетий от женщин ждут все тех же. Это же вещи вечные – Мудрость, Доброта и Сила, скрытая скромностью.

Даже в нашем столетии этот образец продолжает очень тонко реагировать на изменения в жизни нашей планеты. Лет двадцать назад, когда демографическая ситуация была более стабильна, в моде были по-мальчишески узкие бедра а-ля Голливуд. Через неполные двадцать лет, когда в европейских странах начался демографический спад, инстинкт самосохранения общества подсказал смену стереотипа. Теперь красивой считается фигура с тонкой талией и не обширными, но четко обозначенными бедрами и развитой грудью. Впрочем, женщины, обладающие таким силуэтом, всегда пользовались успехом, но теперь этот образец официально зачислен в эталоны. 90 – 60 – 90 ! Кто будет спорить? Но, это, пожалуй, слишком экстремально, да и смотрится красиво только на подиуме. В жизни девушка с такими параметрами хороша, когда рост у нее не 180, а примерно 160. Спросите у мужчин!

Современный эталон красоты ближе всего, пожалуй, к эллинскому образцу. Наверное, только более хрупкому, по причине исчезновения значительных мышечных перегрузок в наш век технического прогресса. Но истощенные бледные тени уже не кажутся красивыми, скорее, навевают мысли о туберкулезе или нервном истощении. Наоборот, гармонично развитые, подтянутые мышцы при наличии минимальной жировой прослойки выглядят наиболее привлекательно. Разумеется, среди современных мужчин немало тех, кому нравятся полные женщины, как осуществление материнского тепла, так что милые толстушки никогда не останутся без мужского внимания. Мы говорим лишь об общей тенденции эталона красоты, который отражает образец, максимально приспособленный к условиям существования в своем времени.

Действительно, тип женщины среднего роста, с гармонично развитой мускулатурой, без лишних отложений подкожножировой клетчатки наиболее приспособлен к существованию в современном мире. Лишний вес в условиях нашей экологии и ритма жизни способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, бича современного человека. Технический

прогресс и продукты жизнедеятельности человека, который буквально замусорил все окружающее пространство, наполнив его вредными и ядовитыми веществами, одновременно при этом повысив комфортность жизни, сделал наличие лишнего жира в организме человека ненужным и даже вредным. В самом деле, жировая прослойка как терморегулирующий фактор давно потеряла значение. Для накопления питательных веществ она также уже не нужна. А вот различные вредные вещества она прекрасно накапливает и время от времени снабжает ими организм. Хотя это утверждение достаточно спорно, и существуют разные теории насчет оптимального для здоровья женщины веса. Наверное, небольшой избыточный вес не приносит особого вреда, и Вам следует ориентироваться на собственное ощущение, какой вес с эстетической точки зрения Вам бы подошел больше всего. Но одно бесспорно. Женщина двадцать первого века обязана быть красивой. Чем больше в мире красоты, тем больше добра и радости. Если не мы, кто еще позаботится об этом? Мужчины придумали и изобрели, конечно, много, но приведите хоть один пример, когда добро и красота создавались без женского участия? Различные социальные системы наконец-то устали изобретать велосипед и признали, наконец, что современная женщина годится на то, чтобы успешно совмещать семейные заботы и быть самостоятельной общественной единицей, а современные возможности делают необязательным угасание женской красоты после окончания оптимального детородного возраста. Женщине следует воспользоваться открывшимися возможностями для того, чтобы нести Красоту в мир.

Жертвы красоты.

Некоторые дамы, не на шутку испугавшись преждевременного наступления старости, бросают все и на самом деле начинают с понедельника усиленно заниматься своей внешностью. Они обкладываются самыми модными проспектами, где содержатся обещания за умеренную плату омолодить за месяц, похудеть за десять дней, сделать красивой за неделю, вернуть привлекательность, и т. д. Не посоветовавшись с врачом, готовые на все и имеющие средства, идут они и становятся площадкой для испытания всех чудодейственных методик.

Дорогие дамы! Методики интенсивного воздействия чреватые именно своей быстротой. Пусть Ваши волшебные превращения происходят под контролем врача, особенно если предполагается прием неизвестных и неапробированных препаратов. Лекарство для вечной молодости, возможно, и будет найдено человеческим гением, но еще неизвестно, чем за это придется заплатить. Совсем недавно применение гормональных препаратов вселяло надежду на то, что проблемы старения и регенерации скоро навсегда будут решены. Во всяком случае, не совсем сведущие или не совсем порядочные люди, пропагандировавшие эти препараты, так уверяли. Но вскоре выяснились негативные свойства таких препаратов, когда через некоторое время снижается сопротивляемость инфекциям и наступает стремительный обратный эффект, кроме того, развивается так называемая гормональная зависимость, когда для поддержания эффекта

применения требуется постоянное их употребление. Очень похожая картина наблюдается при употреблении многих препаратов, оказывающих быстрый эффект. И трудно винить кого-то конкретно, потому что практически все оздоровительные, омолаживающие и косметические средства такого рода снабжены аннотациями и предупреждениями о необходимости врачебной консультации.

Многочисленные попытки человека обмануть природу до сих пор приводили только к трагедиям. Давно следует понять, что с ней, с природой, следует сотрудничать, а не изменять ее.

Следующий пример, очень похожий. Человек заказывает курс массажа. Перед началом курса не было врачебного осмотра, специалист не попросил у Вас карточку амбулаторного наблюдения, не назначил и не посоветовал никаких исследований. А Вы после того, как услышали восторженный отзыв одной из подруг, пошли на курс общего массажа со своим варикозным расширением вен. То, что массажист не сказал Вам, что если и требуется массаж, то с учетом заболевания, официально Вы не поставите ему в вину. Его обязанность – только массаж, а не консультации. Так что перед тем, как заняться каким-то видом оздоровления, обязательно следует получить подробную консультацию врача по поводу показаний и противопоказаний к нему, а также не полениться прийти на контрольное обследование. Следует определить, объективно ли улучшение Вашего состояния или это только Ваше впечатление. Запомните, что субъективное улучшение самочувствия, конечно, это хорошо. Еще лучше, когда состояние на самом деле становится лучше.

Если Вы когда-нибудь проходили в стационаре курс общеукрепляющей терапии, должны помнить, какой прилив сил ощущает человек после нормального приема витаминов группы В и аскорбиновой кислоты, или витамина С. Конечно, общеукрепляющий эффект от этих препаратов давно клинически доказан, кроме того, эти витамины требуются организму для нормальной жизнедеятельности. Эффект резкого прилива сил при приеме ударных доз витаминов изучен давно. Это используется для того, чтобы стимулировать организм для восстановления. После первого эффекта, который даже сопровождается своего рода эйфорией, через какое-то время он проходит. Теперь вспомним о пищевых добавках. Чувствуете аналогию? В их состав входят витамины именно групп В и С, этим и обеспечивается эффект улучшения самочувствия. А что еще в них входит и насколько это изучено? Насколько известно, витамины относятся к группе активных веществ, поэтому иногда имеют место индивидуальные аллергические реакции на их прием. Допустим, человек, страдающий повышенной реакцией, постоянно проявляющейся в форме различных сыпей буквально на каждый более-менее активный белок, начинает принимать один из видов биодобавок, которые содержат якобы только витамины и микроэлементы. Сыпь проходит. После отмены приема развивается нейродермит. Разрешите предположить наличие каких-то гормональных препаратов, рассчитанных именно на популистский эффект, в составе

биодобавки. И что самое интересное, ни на один вопрос по подробному составу и содержанию клинических испытаний дистрибьюторы не дадут Вам ясного ответа. Подробные вопросы закончатся фразой, вроде «мы не говорим, что биодобавки являются лекарствами». На мой взгляд, не стоит превращать себя в волонтера для испытания малоизученных средств с непонятным составом. Кроме того, существует очень много, к сожалению, подделок, о выявлении которых мы довольно часто узнаем из средств массовой информации. В лучшем случае, биодобавки следует использовать как комплекс витаминов и относиться к ним так же, ни в коем случае не путая с лекарственными и вообще чудодейственными средствами.

И вообще, ко всем средствам следует относиться разумно, не нужно переоценивать или однозначно относиться к тому, что Вы собираетесь использовать. Например, пилинги. Прекрасная процедура, которая помогает снять верхний слой клеток эпидермиса и стимулирует размножение новых клеток. После пилинга на поверхности оказывается новый слой клеток, и кожа выглядит моложе. Но если применять только пилинг, не питая при этом кожу и не защищая ее, то очень скоро кожа станет сухой и шелушащейся. Морщин станет еще больше.

Если чрезмерно и без контроля врача интенсивно увлечься ваннами и баней, то при гипертонии, сердечно-сосудистых, заболеваниях, варикозном расширении вен или с просто близко расположенными к поверхности кожи кровеносными сосудами, можно существенно повредить своему здоровью.

Недопустимо голодание более трех дней без врачебного контроля.

При выведении шлаков с помощью различных сжигателей жиров и продуктов, содержащих большое количество клетчатки, следует тщательно проверить кишечник.

Методы лечения и омолаживания, в которых используются совершенно непонятные Вашему пониманию или вызывающие подозрения механизмы, требует также осторожности и пристального внимания врача, иначе, начав приносить жертвы красоте, не принесите в жертву ей свое здоровье. Если здоровье потеряно, говорить о красоте трудно.

Да и зачем Вам эти радикальные методы? Не катастрофа же с нами произошла. Просто на какое-то время мы забыли о себе, окунувшись в семейные или служебные проблемы. Так что нам нужно не магическое перевоплощение, а, скорее, восстановление упущенного, легкая корректировка. А поскольку мы, наконец, поняли, что красота требует постоянного ухода, нужно научиться помнить об этом и приспособиться успевать эффективно ухаживать за собой. А также делать это, не затрачивая много времени и получая радость от процесса.

Желание, возможности и время.

Итак, мы немного запустили свою внешность и теперь решаем проблему, как восстановить красоту, бодрость и здоровье, приложив при этом минимум усилий, потратив минимум времени, и получив при этом максимум удовольствия.

Несомненно одно – для сохранения молодости, красоты и здоровья требуется каждодневное приложение старания. Насколько это старание должно быть существенным, решать Вам. Это зависит от степени запущенности ситуации, наличия свободного времени, степени лентяйства и материальных возможностей.

Если Вам не требуется никакой коррекции, а только уход и продление молодости и свежести, при разумном подходе хватит 20 минут в день, да здоровый образ жизни. Если Вы будете хорошо выглядеть, активный отдых станет Вашим любимым видом отдыха. Согласитесь, что, имея стройную фигуру, приятно идти хоть в бассейн, хоть на пляж, хоть на волейбольную площадку.

Если же состояние Вашей кожи оставляет желать лучшего, имеется избыточный вес, тусклые волосы, ломкие от моющих средств и недостатка витаминов ногти, тогда сначала предстоит исправить то, что исправлению поддается, и уже потом только поддерживать достигнутые результаты.

О результатах и путях их достижения. Мы попытаемся изложить несколько альтернативных систем оздоровления и продления молодости, а также несколько теорий по косметологии. В каждой из них есть методы, которые будут наиболее приемлемыми для Вас. Для ленивых и занятых есть способы, которые смогут облегчить уход за своим здоровьем и внешностью. Обычный массаж, если его назначение одобрено врачом, могут заменить массажеры и стимуляторы. Гимнастику сделают более интересной и даже в отдельных случаях более эффективной тренажеры, которые делают выполнение упражнений не только легким, но и увлекательным и приятным. Различные полезные физиопроцедуры также можно проводить дома.

Народные, насчитывающие несколько столетий практики тоже не следует сбрасывать со счетов. Конечно, нет смысла подробно изучать их все и апробировать на себе, если не возникнет такого желания, но некоторые приемы и рекомендации показывают очень хорошие результаты и вполне удобны ввиду простоты применения и отсутствия побочных эффектов.

Мы предоставим альтернативные методы ухода так, чтобы Вы могли выбрать тот из них, который наиболее отвечает Вашим возможностям, наименее обременителен и наиболее удобен для Вас.

Самое главное при выборе способа ухода за собой – это хорошо все обдумать.

Так с чего же начать? Конечно же, с того, что следует осознать свое очарование и определить для себя тот образ, в котором Вам приятно было бы себя чувствовать.

Как полюбить себя.

Каждый человек прекрасен. Тем более, прекрасна каждая женщина. Посмотрите на себя не придирчивым, а доброжелательным взглядом. Вы не хуже других, это можно сказать сразу. Теперь подумайте о том, сколько времени Вы тратите на создание домашнего уюта. Почему, если

Вы считаете себя хозяйкой своего дома, и каждая вещь у Вас получает надлежащий уход, Вы не уделяете себе хотя бы столько же внимания, сколько обстановке своего дома.

Получается, что Вы больше цените предметы обихода, в то время, как главное украшение дома и семьи – это Вы сами. Нельзя допускать, чтобы стирка штор помешала Вам привести в порядок свои волосы. Запомните: быть красивой, ухоженной и интересной – такая же важная работа, как чистые полы и съедобный обед, и даже намного важнее.

Понятие «дом» состоит не только из вещей, он состоит из отношений членов семьи друг к другу и стереотипа общения между собой. На непричесанную жену в застиранном халате скорее крикнут, чем на женщину, уважающую себя настолько, что ее нельзя увидеть с размазанной тушью под глазами или в дырявых колготках даже дома. Ухоженный внешний вид подразумевает определенное отношение. Ваш ребенок скорее научится ухаживать за собой, если будет видеть перед собой Ваш пример.

И не забывайте о себе. Не вычеркивайте себя из списка молодых интересных женщин. Чем дольше Вы будете молоды, здоровы, подтянуты, веселы – тем скорее Вас обойдут многие неприятности и беды, поверьте мне. Поддержание внешнего вида очень дисциплинирует и придает дополнительный импульс нашему существованию. И если Вы будете любить себя, так же и Ваше окружение никогда не усомнится, что Вы достойны и их любви.

Я понимаю, что женщины, которые долгое время занимаются домом или службой, иногда забывают о себе, что очень прискорбно само по себе. Кто же будет ценить Вас, если Вы сами себя не цените. Постарайтесь полюбить саму себя.

Посмотрите на себя внимательно. Загляните себе в глаза. Если юность прошла, и пришла зрелость, то это не значит, что привлекательность и обаяние покинули Вас. Возможно, они даже возросли. Следует отметить то, что, по Вашему мнению, наиболее ярко выражает Вашу индивидуальность и Вам самой нравится больше всего. Остальное можно исправить в лучшую сторону или, в крайнем случае, не подчеркивать при нанесении макияжа или выбирая подходящий стиль одежды.

Для того, чтобы получить более полное впечатление о себе, нарисуйте свой автопортрет. Затем проанализируйте то, как Вы себя нарисовали и ответьте на следующие вопросы:

1. Занимает ли рисунок всю страницу?
2. Где Вы нарисовали себя – в центре или в уголке?
3. Все ли части тела присутствуют на рисунке?
4. Нарисовали ли Вы себя в одежде или без нее?
5. Какая на Вас одежда?
6. Есть ли на Вас обувь?
7. Все ли части тела пропорциональны?

8. Как Вы озаглавите рисунок?

Этот тест позволяет понять, как Вы себя видите, и что Вы думаете о себе сами. Если Вы нарисовали себя не в центре, а где-то в уголке рисунка, причем занимает маленькую часть листа, значит, Вы слишком себя недооцениваете, и считаете свою роль недостаточно значимой. Если Вы нарисовали себя без одежды или без обуви, значит, чувствуете себя недостаточно защищенной или думаете, что у Вас нет никакой поддержки. Проанализировав, таким образом, свое отношение к себе, любимой, следует попросить у себя прощение за плохое отношение.

Примите несколько советов.

Научитесь доверять своему зеркалу, а не тому, что Вам говорят. Принимайте себя такой, какой Вас создала природа. Не расстраивайтесь по пустякам, которые легко исправить и не терзайтесь из-за лишнего килограмма, а лучше подумайте, как проще от него избавиться.

Не будьте слишком скромными. Если Ваш внешний вид стоит Вам усилий, не переживайте о том, знает кто-нибудь об этом или нет.

Не следуйте возрастным штампам. Самое лучшее, если Вы будете придерживаться стиля для женщин чуть моложе, чем Вы. Однако это не означает, что, будучи сорокалетней дамой, пусть даже выглядящей гораздо моложе, следует стремиться влезть в прикид племянницы-тинейджера.

Ставьте перед собой реальные цели. Например, похудеть за две недели на три килограмма – это реальная цель, а увеличить бюст на три размера – утопическая и ненужная.

Определите время, в которое Вам удобно и приятно заниматься своей внешностью. Для начала выделите полчаса.

Постоянно держите в голове образ, к которому стремитесь. Думайте о том, как красота повышает качество жизни.

Читая книги, выпишите высказывания, которые помогут Вам не потерять решимость.

Если Вы случайно нарушите свой распорядок, диету или допустите какой-то ляпсус, простите себе это. Будьте великодушны, в противном случае будете иметь вместо пользы лишний повод для недовольства и раздражения.

Что бы ни случилось, научитесь временами отключаться от всего окружающего и полностью расслабляться, пусть Ваш мозг самостоятельно приведет себя в порядок. Кстати, все великие и знаменитые люди пользовались и продолжают пользоваться этим. Такое отключение на грани медитации помогает избавиться от посторонних воздействий и влияний, успокаивает, а также в такие моменты дальнейшие действия или линия поведения часто вырабатывается как бы сама собой. Кроме того, иногда самое лучшее, что можно сделать – это расслабиться и не дать овладеть собой эмоциям.

Часть 2. Красота и здоровье.

Ваше здоровье.

Здоровье и красота неразрывно связаны между собой. Так же тесно, как красота и гармония. Больной человек редко выглядит красивым. Отеки, неправильная осанка, состояние волос и зубов, хроническая усталость и стресс не добавляют шарма.

Но существует и обратная связь. Человек, который не следит за своим внешним видом, также перестает замечать тревожные симптомы начинающихся болезней. То есть, практически мы имеем замкнутую цепь: плохое настроение – пренебрежение к себе – ухудшение внешнего вида – ухудшение самочувствия – недовольство собой – заболевание – плохое настроение и снижение работоспособности.

Чтобы не попадать в этот круг, следует понять, что Вы еще молоды и можете вести активный образ жизни. В первую очередь, нужно очень этого захотеть. Потом следует определить время, когда Вы можете без помех уделить себе внимание. Это не обязательно должно быть продолжительное время. Можно заниматься несколько раз в день по десять-пятнадцать минут. К примеру, утром, перед тем, как вскочить и ринуться на кухню, прокляв заранее все на свете, и думая, как по-быстрому накормить семью и наспех сделать макияж и прическу. Можно проснуться на двадцать минут раньше, сделать несколько упражнений, не вставая с кровати, не торопясь, выпить чашечку кофе, а потом разогреть завтрак, о котором позаботились еще вчера. Уверяю Вас, что эти двадцать минут, потраченные на себя, любимую, сделают Вас намного счастливее на целый день. Во время работы можно сделать небольшой перерыв и заняться короткой гимнастикой для глаз. Между делом, сидя за столом, можно выполнить несколько упражнений в технике изометрической гимнастики по укреплению брюшных, спинных и грудных мышц. Идя домой, можно пройти по подъезду, приподнимаясь на носки. Дома можно несколько минут позаниматься на тренажере, затем принять душ и воспользоваться антицеллюлитным кремом, поясом и массажером. Видите, совсем немного времени и усилий. Раз в неделю можно посетить бассейн или баню.

Можно попробовать несколько экзотических методик, вроде стимуляции активных точек в восточных видах массажа, освоить методики изометрической гимнастики и самомассажа.

Первое, что следует сделать еще до того, как Вы начнете выбирать для себя систему оздоровления, следует подробно обследоваться и проконсультироваться у врача и учесть все рекомендации. Затем следует определить основные моменты Вашего здоровья и внешности, которые нуждаются в улучшении. Обычно это: неправильная осанка, лишний вес, целлюлит, повышенная утомляемость, отеки на ногах и под глазами, боли в ногах и в спине, нарушения сна и головные боли, сонливость днем и бессонница ночью.

Конечно, очень заманчиво польститься на какие-то чудодейственные средства и снадобья, но каждый разумный, здравомыслящий и даже очень ленивый по натуре человек должен понимать,

что даже при наличии самых современных тренажеров все-таки хотя бы минимальное участие Вас самих, как непосредственной их владелицы.

Выбор оздоровительной системы.

Огромное разнообразие оздоровительных систем предлагается сегодня человеку, который хочет видеть свою фигуру молодой и подтянутой.

Как бы нам не было лень, придется смириться с несколькими вещами. Во-первых, для эффективности и поддержания результатов нашей заботы о своем теле нужно применять комплексное воздействие на организм нескольких факторов:

- комплекс физических упражнений;
- физиотерапевтическое воздействие;
- устойчивое желание получить результат.
- правильное питание.

Утренняя гимнастика.

Если вы располагаете временем для того, чтобы делать разминку или зарядку утром, следует разработать для себя комплекс упражнений. Он должен быть недлинным, включать в себя упражнения для всех мышц, быть удобным и не создавать бытовых неудобств.

Вариантов множество, поэтому не торопитесь брать карандаш и бумагу. Существует множество видов физической зарядки, которые сводятся к выполнению какого-то комплекса упражнений, в ходе которого у вас разминаются все мышцы тела.

Это может быть самая простая физзарядка с приседаниями, наклонами вперед и вбок, вращением туловища, рук и ног во всех еще вращающихся у вас суставах. Если можете, используйте при этом гантели, какие-то приспособления или тренажеры, это резко увеличит эффект от занятий.

Совершенно не нужно делать это до изнеможения. Во-первых, лентяйкам это просто противопоказано. Во-вторых, усилия не оправдают результат. Но если вы посвятите этому делу хотя бы минут пять-десять с утра и минут пять в течение рабочего дня, то ваш организм будет вам безмерно благодарен и ответит вам своим хорошим самочувствием. Внимательно изучив свои проблемы и комплексы, предлагаемые дальше, советуем выбрать хотя бы по одному виду упражнений для каждой группы мышц. Пусть это будут те упражнения, которые наиболее Вам удобны.

Суставная гимнастика

Если простая физзарядка вас не вдохновляет, и не вызывает желания заниматься, найдите себе что-нибудь более продвинутое или модное. Например, **суставную гимнастику**. Это комплекс специально подобранных упражнений, рассчитанный на использование людьми любого возраста. Основные движения и упражнения направлены на растяжение суставов, увеличение их

подвижности, ощущения их возможностей. Такой комплекс закрепит в вас чувство управления своим телом, сделает движения более плавными, координированными и красивыми. Ощущение своего тела – это цель гимнастики вообще. Присоедините к нему упражнения, которые сочтете полезными для себя из разнообразия комплексов, предоставляемых нами или из других источников. Основное – это чтобы работали все группы мышц.

Динамическая медитация

Если Вы не видите смысла в повторении однообразных движений, или все Ваше существо протестует против насилия в виде комплекса упражнений, попробуйте сами спросить у него, что ему нравится. Для этого включите музыку. Пусть это будет какая-нибудь попса, которая вам нравится. Рок и рэп не подходят, вследствие своего ритмического рисунка и по более сложным причинам волнового воздействия на мозг. А теперь расслабьтесь и впустите музыку в себя. Пусть она управляет вашими движениями. Неважно, какими они будут. Возможно, весьма экзотическими и неожиданными, но это и хорошо – такое означает, что ваше тело еще не потеряло желания совершенствоваться. Не думайте о том, что вы никогда не посещали кружка бальных или латиноамериканских танцев.

Чтобы вас не мучили комплексы и сомнения, а также излишнее стеснение за себя, примите к сведению, что именно так танцевали Айседора Дункан и Мата Хари, и совершенно не испытывали никаких сомнений в том, что их искусство – наивысшее проявление свободы и красоты. Если вам поначалу трудно, то сначала заставьте себя сделать несколько упражнений, наклонов, и вы расслабитесь со временем. Такие движения дают ощущение легкости и удовольствия, дают заряд бодрости на весь день.

Наверное, для этого нужно иметь возможность уединения, чтобы Ваше поведение не показалось странным домочадцам. Кроме того, очень многие люди испытывают стеснение и психологический дискомфорт, если за ними наблюдают в такие моменты. Я, например, пока в полном одиночестве не поехала на автомобиле за городом, стеснялась пробовать свои силы в вождении даже в присутствии инструктора, боялась осуждения и осмеяния. Ведь сколько ни повторяй себе, что комплексы – это лишнее, но нужно признаться, что они все же есть и иногда мешают.

Спортивные занятия в клубе.

Бывает так, что дома нет возможности для занятий – мало ли, почему (слишком мало жилая площадь, слишком много зрителей и комментаторов, нет воли заставить себя двигаться с утра), то воспользуйтесь услугами различного рода спортзалов, спортклубов или фитнес-клубов (если есть достаточные средства для этого). Если клуб выбран удачно, и вам попался грамотный инструктор, то занятия в нем могут стать той частью жизни, без которой вы очень скоро не будете представлять своего существования. Преимущество клубов – в том, что там, наряду с

комплексом физических упражнений, можно получить целый комплекс других услуг – сауну, массаж, всевозможные физиопроцедуры. Салоны красоты также часто совмещены с клубами.

Для женщин существует довольно большое предложение на разного рода динамические, то есть подвижные, разминки – это шейпинг, аэробика, просто гимнастика, гимнастические танцы и т.п. Гимнастические танцы, кстати, очень популярны на Западе в настоящее время, да и у нас уже существуют такие клубы.

Можно воспользоваться видеозаписью, можно использовать камеру для записи собственных занятий.

Не нужно ставить себе слишком больших целей. Начинать следует именно с получения удовольствия от процесса.

Все занятия, которые заставляют ощущать радость от движения, хороши. Это могут быть и спортивные игры, в которых Вы чувствуете себя наиболее уверенно – а также занятия теннисом, бадминтоном, плавание, бег трусцой (с дополнительными разминочными упражнениями), хождение на лыжах и т.д. Лишь бы все это делалось регулярно и с удовольствием.

Цигун, йога, другие виды систем

Восточные методики и нетрадиционные оздоровительные системы – это всевозможные виды йоги, цигун, шиа-тсу, и многие другие, пришедшие с Востока или возникшие на стыке восточных и западных целительских и общеоздоровительных изысканий.

Преимущество этих экзотических (да в общем-то не очень: на сегодняшний день немало издано литературы на эти темы и достаточно много мест, где предлагается овладеть той или иной практикой) состоит в том, что они соединяют в себе не только приемы тренировки и разминки физического тела, но и работают с энергетикой. Несмотря на всеобщий скепсис по поводу доверия к потусторонним практикам, ни в коем случае восточные системы лечения и оздоровления очень эффективны, если исполняются специалистами. Достаточно вспомнить, что точки рефлекторного воздействия, связанные с органами и системами, найдены и определены и современной медициной. Поскольку древние медики на Востоке не обладали современным оборудованием и методы их лечения основаны на многовековых наблюдениях, то терминология их соответственна методам обследования. Она кажется странной, но эта странность названий не делает древнюю медицину менее эффективной. Например, в китайской медицине нет терминов, соответствующих терминам современной медицины, болезни там представлены как сочетания понятий – холода, жара, влажности, сухости, избытка, недостатка энергии применительно к органам. Правильно, они ведь не пользовались рентгеном и анализами крови на молекулярном уровне. Но это – только разница названий, точность же диагностики и эффективность лечения методами восточной медицины (в том случае, конечно, если специалист имеет достаточную квалификацию) на сегодняшний день уже не оспаривается.

То же самое касается восточных теорий энергетического тела. Не смотря на то, что этот термин достаточно спорен, практика с использованием понятия энергетического тела приносит удивительные результаты, если не исказить смысл занятий. Несмотря на то, что мы не до конца понимаем, каким образом, но схему передачи энергии в организме вполне можно назвать энергетическим телом. Итак, наряду с разминкой физического при использовании восточных методик тела тем или иным образом осознанно подзаряжается наше энергетическое тело.

Естественно, что и в ходе обычной физзарядки или при занятиях спортом мы тоже подзаряжаем наше энергетическое тело (не зря же она называется «физическая зарядка»). Но там это происходит само собой, неосознанно. А в восточных методиках наряду с упражнениями для тела мы мысленно работаем с потоками жизненной энергии (ци, праны), направляя ее в разные органы нашего тела. Понятно, что такие методики более эффективны как для физического, так и для тела здоровья (то есть энергетического). Сложность их применения состоит лишь в осознании и принятии философии, так как понимание и владение ими напрямую связано с результатом. Для западного человека это не совсем просто и требует подготовки.

Наверное, существует еще множество каких-то систем и методик работы с физическим телом – вы можете использовать то, что вам приглянулось. Единственное, что должно соблюдаться при выборе методики работы с телом – она должна давать разминку всех суставов и мышц вашего тела не реже двух раз в неделю, суммарно часов на шесть-семь в неделю. И вы увидите, как ваше тело будет вам благодарно за такую заботу!

1. Итак, что бы вы не выбрали, смысл всех методик звучит на разных языках примерно одинаково – в здоровом теле – здоровый дух.
2. Суммируя все, что было сказано ранее, сделаем выводы:
3. Чтобы чувствовать себя хорошо, физическое тело следует содержать в активном состоянии.
4. Чтобы физическое тело стало активным и здоровым, нужно постоянно поддерживать его таковое состояние, то есть разминать, массировать, двигать, тренировать, то есть заставлять ткани работать и обновляться.
5. Для этой цели годится любой вид физической активности, который предоставляет возможность работать всем мышцам, доставляет удовольствие и не является помехой в повседневной жизни.
6. Физические упражнения должны быть регулярными.
7. Восточные методики, а также смешанные и составленные самостоятельно и грамотно, с учетом индивидуальных особенностей, лучше, потому что производятся с большим удовольствием и воздействуют комплексно – как на тело, так и на дух.

В нашей современной жизни мы испытываем последствия гиподинамии и неправильного питания. Большинство оздоровительных систем ставит своей целью восполнить недостаток двигательной активности и правильно распределить ее по группам мышц организма. В дальнейших разделах мы остановимся подробнее на каждой из них, чтобы читательница смогла подобрать себе по желанию то, что больше всего ей подходит.

Подробно же ознакомиться с ними сегодня может каждый – лишь бы возник интерес. Не обязательно полностью принимать какую-либо систему оздоровления, вполне разумно будет воспользоваться теми комплексами и даже отдельными упражнениями, которые Вы выберете, исходя из собственных вкусов, необходимости и медицинских рекомендаций. Когда Вы составите для себя свой собственный комплекс, обязательно посоветуйтесь с врачом относительно его полезности.

Попытаемся кратко охарактеризовать некоторые оздоровительные системы, для того, чтобы Вы получили представление об их содержании и направлении.

Как правило, мы ставим себе несколько задач для того, чтобы улучшить свое самочувствие и исправить недостатки.

Спина и позвоночник.

Удалось ли Вам сохранить гибкость, которой гордились в юности? Она придает движениям плавность, а женщине – грацию. Возраст узнается по походке и гибкости, а на Востоке говорят, что состояние здоровья человека определяется гибкостью его позвоночника.

Попробуйте наклониться, повернуться, достать пол руками, прогнуться назад. Как насчет «мостика»? Вот именно. Скрипучее дерево или, в лучшем случае, только начинающее скрипеть.

Прежде всего, выпрямите спину. Привычно ли Вам это состояние? Правильная осанка определяется просто – станьте к стене, чтобы затылок и пятки касались ее. Или представьте, что у Вас сзади привязана швабра (несколько варварский и почти забытый, но весьма эффективный способ исправления осанки у гимназисток). Запомните это состояние и попробуйте в таком положении ходить. Если у Вас возникли боли или неприятные ощущения в области каких-то мышц, или боли в спине, пора заняться своим позвоночником.

Сохранение правильной осанки – одно из условий сохранения здоровья и красоты. Ведь позвоночный столб – это очень сложный механизм, своеобразная вешалка, которая удерживает все органы, системы и части тела в положении, оптимальном для жизнедеятельности. Нарушена осанка – нарушается положение внутренних органов, образуются застойные явления в них, что ведет к воспалительным процессам, дисфункциям и хроническим заболеваниям. Повреждения, искривления и нарушения подвижности позвонков могут привести к серьезным нарушениям периферической нервной системы. Парезы, нарушение работы суставов и конечностей – все это может быть следствием неправильной осанки.

Болезни позвоночника, к сожалению, присущи почти третьей части населения планеты. Это еще раз подтверждает тот факт, что, оторвавшись от природы, мы не думаем о том, как возместить своему организму ограничение активности, сидячий образ жизни, неправильное питание, отсутствие физических нагрузок.

Позвоночник ежедневно подвергается нагрузке. Это своеобразный амортизатор, который состоит из 24 позвонков и изогнут в виде латинской буквы S. Он смягчает удары и толчки при ходьбе, охраняя головной мозг от излишних потрясений. Между позвонками имеются диски, состоящие из хрящевой ткани. Они сжимаются и расправляются, обеспечивая подвижность позвоночника. Если человек длительное время ведет неподвижный образ жизни, то межпозвоночные диски, оставаясь без нагрузки или в длительно сжатом состоянии, недостаточно снабжаются кровью, теряют эластичность и способность к восстановлению.

Наибольшая нагрузка на позвонки – это состояние ходьбы с нагрузкой. В положении лежа, напротив, нагрузка – наименьшая.

Нарушения в позвоночнике – частая причина очень многих заболеваний. Но их можно избежать, используя минимум средств – рациональное питание, правильная осанка, физические упражнения и двигательная активность.

Если Вас беспокоят боли в позвоночнике, это не означает, что физическая нагрузка вам противопоказана. Напротив – прогулки пешком, на велосипеде, плавать – очень полезно. Но, конечно, заниматься тасканием тяжестей, прыжками и видами спорта, которые предполагают значительные нагрузки – просто опасно.

Для здорового же организма нагрузки полезны, но следует помнить, что вашему позвоночнику, как и всему организму, нужно время для восстановления.

При выполнении любых упражнений нужно помнить, что через силу не следует выполнять никакие нагрузки – они не закалят организм, а вот дозированные планомерные и регулярные нагрузки – необходимы. Нужно реально подходить к своим возможностям, и не пытаться бить рекорды – вместо медали вы можете получить инвалидное кресло.

Простые упражнения для позвоночника, которые можно выполнять, не прибегая ни к каким дополнительным инструментам, и не требуют никакой подготовки:

Облокотитесь спиной о стену. Ноги в это время должны быть на расстоянии 30 – 35 см от стены. Попробуйте «сползти» спиной вниз по стене, сгибая колени. Руки скользят по стене. Задержитесь на несколько секунд в этом положении, затем медленно вернитесь к исходному.

Второе упражнение – из положения лежа. Делайте согнутой ногой круговые движения поочередно. Это упражнение поможет предотвратить застойные явления в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Уверены ли вы, что правильно ходите, сидите, лежите? А ведь то, как мы это делаем, также является упражнением, которое работает или на здоровье позвоночника, или против него.

Как правильно сидеть.

Если у Вас сидячая работа, следует в первую очередь позаботиться о том, чтобы место для сидения было удобным. У Ильфа и Петрова в «Двенадцати стульях» помните фразу: «А Вы знаете, какие раньше делали стулья? Для того, чтобы сделать такую мебель, представляете, как хорошо нужно знать человеческое седалище?» Не только седалище, добавили бы мы. А еще позвоночный столб. Стул или кресло должны быть удобными. Что мешает наладить производство удобных стульев? Какая разница производителям, какой именно изгиб должен быть у спинки и сиденья? Разница в технологии минимальная, а пользы много. Почему нужно выпускать именно то, что неудобно?

Выход есть. В принципе, можно потратить некоторое время на то, чтобы с помощью полужестких накладок изменить форму сиденья или спинки и сделать их удобными и полезными. Удобным считается стул, на котором можно просидеть полчаса, не меняя положения и при этом не испытывать дискомфорта.

Есть еще вариант. Когда-то я работала в больнице в ночную смену. Работа в реанимации ночью часто тяжела не количеством поступающих больных, хотя легкой ее не назовешь. Но самое тяжелое – это когда приходится большую часть ночи следить за тяжелыми больными. Если будешь искать удобное положение в расслабленном состоянии и искать опоры поочередно разными точками спины, то к концу дежурства будет болеть абсолютно все.

Как-то сама собой появилась мысль, что если держать спину в естественно выпрямленном положении, устаешь меньше. Попробуйте представить линию своих ключиц вместе с плечевыми суставами своеобразной вешалкой, на которую наброшен весь плечевой пояс. Причем так, что руки свободно и без напряжения располагаются вдоль туловища в естественном для правильной осанки положении. Почувствуйте равновесие этого положения. А теперь, когда ваша память зафиксировала это состояние, старайтесь всегда удерживаться в нем. В таком случае тренировка происходит постоянно. Вяжете ли Вы, смотрите ли телевизор или сидите за компьютером, все то время, когда Вы поддерживаете позу естественной осанки, Ваши мышцы укрепляются, то есть получается чрезвычайно важный для лентяйки процесс – практически не занимая времени и сил, достигается нужный эффект. А кроме всего прочего, это очень выгодно отличит Вас от коллег по работе, которые сидят, скрючившись в позе Бабы-Яги.

Сидячая работа предполагает некоторые правила, которые следует соблюдать для того, чтобы вынужденное положение не только не повредило, но стало бы своеобразным упражнением. Смысл этих советов, как, впрочем, большинства тех, которые собраны в этой книге – экономия времени и извлечение пользы из того, что обычно вредит.

Итак, в то время, как Вы сидите, следует прочно опираться на спинку стула там, где она изгибается. Туловище удерживайте в положении, перпендикулярном полу. Правильное положение – это когда Вы чувствуете, что при сидении спина не напрягается, и Ваш вес давит на сиденье.

Периодически вставайте, прохаживайтесь, поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы спины. Почувствовать свое расслабление проще всего так: максимально напрягитесь, а затем расслабьтесь. Пусть ваше тело усвоит правильное положение.

Высоту стула обязательно отрегулировать. Стул или кресло должно быть с подлокотниками. Под ноги можно поставить скамеечку, или массажный валик, что очень удобно и приносит дополнительную пользу.

Для тех, кто водит автомобиль, важно правильно отрегулировать управление, высоту сиденья, положение рулевой колонки. Кстати, высокие каблуки для женщины-водителя крайне неудобны. За рулем автомобиля принимайте удобное положение, чтобы спина в месте изгиба имела хорошую опору. Массажный чехол из деревянных шариков – прекрасное изобретение. Напрасно дамы пренебрегают им по причине боязни примять наряд. Наряд за рулем можно сохранить, если покрыть массажный чехол сверху еще одним – из плотной кожи или толстого сукна. Нет ничего более неудобного и вредного, чем сиденье из искусственной кожи.

Дома, смотря телевизор, не садитесь в мягкое кресло. То есть помните о том, что и во время отдыха все должно быть устроено так, чтобы даже Ваше пассивное положение работало на Вашу осанку.

Искусство прямохождения.

Вы видели девушек, которые двигаются, как Бегущая по Волнам? Им все смотрят вслед. А между тем они всего лишь правильно и естественно двигаются.

Искусство такой походки осваивается просто. Снимите обувь, поставьте на голову тяжелую книгу и походите по комнате. Вначале можете поддерживать ее рукой, при этом локоть должен быть отставлен в сторону. Но не держите, а только поддерживайте тяжесть. Через неделю Вы уже не будете представлять себе, как это раньше ходили, как скрюченный засохший лист.

Если Вы стоите, для того, чтобы перераспределять нагрузку, меняйте опорную ногу. Работая стоя над столом или мойкой для посуды, лучше иметь под ногой опору – маленькую скамеечку или ящик. Если над мойкой укреплен шкаф для посуды, прислонитесь к нему головой. Все-таки наши предки больше любили себя. Сходите в музей – посмотрите на старинные бюро и секретеры, представьте, как удобно за ними работать. Когда работаешь за правильно отрегулированным столом, как-то даже чувствуешь себя не такой загнанной и озабоченной, не правда ли?

Домашняя работа, от которой женщину вряд ли до конца можно будет когда-нибудь избавить, может стать прекрасным комплексом оздоровительной гимнастики.

Пылесос – присоедините к нему длинную трубку, а не ползайте по углам. Потратьтесь на удобные насадки, пыль с потолка также убирайте пылесосом. Купите швабру – такую, с веревочками, потребуйте от своих мужчин, чтобы сушка для посуды и кухонные шкафчики, а также высота кухонного стола были установлены на той высоте, которая удобна именно Вам, а не тем, кто их устанавливал.

В Японии рабочие поверхности кухонь расположены ниже, чем мы привыкли. Столешница находится на такой высоте, что при работе руки почти не согнуты. Не кажется ли Вам, что это удобнее?

Обувь на каблуке – больной вопрос для женщины. Некоторые считают, и справедливо, что она делает стройнее, кроме того, выравнивает форму бедра. Но носить ее каждый день не следует, особенно если боли в спине уже присутствуют. Для повседневной носки нужна удобная обувь. Причем, кроме высоты каблука, имеет значение форма изгиба и прочность супинатора. Примеряя обувь, обратите внимание на то, насколько Ваш изгиб стопы совпадает с формой подошвы. Нога должна опираться на пятку, а не скользить, напрягая при этом мышцы голени и спины.

И никогда не упускайте возможности походить босиком.

Все мы периодически тащим что-то пусть не слишком тяжелое, но имеющее достаточный вес для того, чтобы оказывать нагрузку на позвоночник. Носить тяжести также следует правильно. Тяжелую ношу надо делить пополам и, чтобы не перегружать позвоночник, нести в обеих руках.

Если приходится что-то поднять, сгибайте ноги, а не спину. Держите груз ближе к телу. Поднимая предметы над головой, чтобы положить, например, на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку или стремянку. И самое главное – не поворачивайте туловище, когда поднимаете что-то тяжелое. Именно в эти моменты происходят всяческие смещения позвонков, ущемления и выпадения дисков и тому подобные явления, называемые «прострелом». Если приходится переносить тяжести длительное время, лучше носить их на спине, например, в рюкзаке, а не в руках или в сумке через плечо.

Как правильно лежать.

Как постелешь, так и выспишься – гласит народная мысль. Кровать – это такое сооружение, от удобства которого зависит самочувствие и работоспособность на протяжении целого дня. Сетка кровати не должна проваливаться. Она должна быть достаточно жесткой и упругой в то же время. Матрац должен быть не слишком жестким и не слишком мягким.

Подушка не должна быть большой. Сейчас у нас появляются именно такие подушки, как нужно – прямоугольной, а не квадратной формы, или в виде валика. Это очень удобно, поверьте.

Спать, конечно, лучше всего на спине. Но не всем это удобно. На боку, согнув одну ногу, тоже удобно, и в этом положении нет нагрузки на позвоночник. Кстати, для предупреждения появления морщин, если у Вас не получается спать на спине, используйте атласную наволочку.

Если боли в спине все же продолжают беспокоить, попробуйте иные нелекарственные способы терапии: теплолечение, акупунктуру, хиропрактику, физиотерапию, массаж, лечебную гимнастику.

Исцеляющая сила движений.

Движение – это действительно жизнь. Простые методы и упражнения, которые вполне совмещаются с нашей повседневной жизнью, не навредят, и продлят Ваше ощущение молодости, доставят мышечное удовольствие, дадут почувствовать себя обладательницей легкого, молодого, гибкого и пластичного тела.

Пусть Вы не можете, как советовали раньше всем, начинать утро с гимнастики по радио. Но можно найти время (если Вы не хотите, чтобы кто-то это видел), когда можно включить музыку и проделать упражнения, которые позволят почувствовать свое тело. Выходные дни – они вполне подходят для установления личных рекордов – ударные физические нагрузки активный отдых. Это могут быть и прогулки с рюкзаком, и работа на садовом участке, поход в лес за грибами или катание на лыжах. Да слепите зимой детям снежную бабу – это тоже важное занятие!

Когда Вы на отдыхе, не прилипайте к телевизору или не отправляйтесь в турне по гостям, от стола к столу. Конечно, самое большое желание человека, который ждет отпуска – выспаться и не вставать утром. Женщины мечтают выспаться, сделать генеральную уборку и посетить хорошую парикмахерскую или косметолога. Сделайте это, и еще многое из того, что собирались, только не оставайтесь в пассивном состоянии больше трех – четырех дней. После этого очень трудно уже вообще куда-то хотеть выходить. А вообще – время пассивного отдыха не должно превышать двух суток. Это тот режим, к которому организм привык в течении года и пятидневной рабочей недели. Не нужно ломать эту схему, иначе после отпуска будете жалеть о потерянном времени.

Что касается упражнений, вернее, комплекса тех движений, которые наиболее полно и равномерно охватят все группы мышц, то примерное их описание выглядит так:

Вращение головой в разные стороны. Для устойчивости примите стойку ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делайте сначала по 10 – 15 вращений в разные стороны, постепенно увеличивая количество повторений.

Сдвигание головы в разные стороны – по 20 – 30 раз.

Наклоны головы вперед и назад – также 20 – 30 раз.

После этого Вы, скорее всего, почувствуете, что окончательно проснулись.

Теперь движения руками.

Вращайте руками сначала в одну сторону, затем в другую. Сначала сделайте это руками, согнутыми в локтях, а затем прямыми – помните упражнение «мельница»? Эти движения также повторить 40 – 50 раз. Поднимания и опускания рук, то же количество повторений.

Движения ногами – махи вперед-назад, а затем в стороны – также не менее 40 раз каждое. Если возможно, не придерживайтесь в это время руками – старайтесь сохранять равновесие.

Наклоны – простые наклоны вперед и назад, поднимая руки – примерно по 40-50 раз, наклоны в разные стороны, руки скользят по туловищу – также примерно 50 раз.

Вращения – вращения таза по часовой стрелки и против нее. Руки на поясе – также примерно по 40 – 50 раз. Повороты корпуса с разведением рук в стороны – то же количество повторений.

Теперь очередь приседаний и подскоков. Делайте их под музыку, в произвольном ритме. Спину старайтесь держать прямо. Идеальное количество – около сотни.

Дальше упражнения для тех, для которых выполнение предыдущего комплекса не представляет сложности. Итак, если Вы еще не устали, продолжайте.

Отжимания от пола – сколько сможете и как можете. Если от пола пока не получается, отжимайтесь от скамейки, устойчиво установленной на полу, или ступеньки, или, в крайнем случае, от края дивана. Постарайтесь отжаться хотя бы раз 10 – 15.

Подтягивание. Это упражнение вообще не всем удастся, но хотя бы повисите на перекладине. Конечно, не все могут отваживаться делать это под окнами у соседей на перекладине, где выбивают ковры. Можно пойти на хитрость и попросить мужа сделать перекладину в дверном проеме для сына или дочери. Если 10 подтягиваний для Вас – не проблема, то Вы – молодец!

Смысл гимнастики в том, что мышечный слой вокруг позвоночника становится крепче, и начинает брать на себя часть нагрузки, которая у нетренированного человека приходится на позвоночник. Если болит спина, то тем более имеет смысл заниматься, потому что кроме перераспределения нагрузки, массируются диски, активизируются обменные процессы в тканях позвоночника, и выздоровление происходит быстрее.

Единственно, о чем следует помнить в этом случае – нагрузки должны увеличиваться плавно, резких движений следует избегать, а если чувствуете боль – приостановить наращивание темпа и сложности упражнений. Спешите медленно в этом случае.

Сутулость не только некрасива. Она опасна для здоровья. Для тех, которые хотят исправить это, предлагаем достаточно простой комплекс упражнений. Их выполняют с нагрузкой, взяв в руки гантели или какие-нибудь предметы весом 1,5 – 2 кг, которые удобно держать в руках.

Исходное положение – стоя, ступни вместе, ноги слегка согнуты в коленях, руки опущены вдоль туловища. Ладони рук повернуты к туловищу. Наклониться, отводя руки назад, а подбородок выдвигая вперед. Все это делать медленно. Отведите руки назад настолько,

насколько это возможно, не сгибая их в локтях. Медленно вернуться в исходное положение.

Повторить упражнение 8 – 10 раз.

Исходное положение – стоя. Выставьте одну ногу вперед. Теперь перенесите тяжесть тела на нее, а руки скрестите перед собой. Присядьте на одну ногу. Оставайтесь несколько секунд в таком положении, затем медленно вернитесь в исходное. Смените ногу. Повторяйте 8 – 10 раз.

Исходное положение – сидя на стуле, одну ногу положить на другую. Наклониться вперед (спину при этом держать прямо) как можно сильнее, максимально приблизив подбородок к правому колену. Подбородок поднимите, плечи расслабьте. Поднять локти вверх, затем медленно опустить. Повторить упражнение 8 раз. Сменить ногу и повторить упражнение.

Если болит спина

Для тех, кто страдает болями в спине, существует специальный комплекс упражнений. Для их выполнения даже разработан тренажер, но их можно выполнять и без него. Эта система названа по имени своего создателя Йозефа Пилатеса и разработана почти сто лет назад специально для реабилитации раненых на полях сражений, и для танцоров, а теперь она вновь вошла в моду и пользуется большой популярностью у голливудских звезд.

Преимущества системы Пилатес в том, что она развивает гибкость и силу определенных групп мышц. Обладая минимальным количеством противопоказаний, она полезна для больных, перенесших травму позвоночника. У лежачих больных она предупреждает пролежни и увеличивает вентиляцию легких.

Для здоровых – сделает тело более гибким и стройным, улучшает самочувствие, успокаивает. И, наконец, Пилатес прост и безопасен.

Существует три вида тренировок Пилатес:

Тренировки на полу.

Тренировки на полу, но со специальным оборудованием.

Тренировки на специальных тренажерах.

Вместе с тренером можно выбрать из упражнений те, которые больше всего подойдут именно Вам.

Правила занятий:

Нужно думать о той группе мышц, которую тренируешь.

Все упражнения выполняются вдумчиво, концентрируясь на усилиях.

Дышать нужно не грудью, а животом, направляя при вдохе струю воздуха к пояснице. Таким образом, Пилатес объединяет в себе восточные школы, которые включают элементы медитации, и поддерживает атлетическое направление западной школы. Мы приведем комплекс упражнений, который выполняется на полу.

Комплекс упражнений на полу:

«Сотня».

Исходное положение – лечь на спину так, чтобы весь позвоночник касался пола. Руки свободно опущены вдоль тела, ладони лежат на полу. Медленно поднять колени к груди, а затем выпрямить ноги вверх под углом 90 градусов к полу. В это же время подтянуть подбородок к груди, а затем поднять плечи так, чтобы прямые руки были параллельны полу. Напрячь мышцы ягодиц и живота. Дышать медленно через нос, делая вдох и выдох на 5 счетов.

Одновременно на каждый счет выполнять небольшие, но жесткие движения прямыми руками вниз-вверх, чтобы полностью расслабить все тело. Смысл упражнения – в том, чтобы делать его медленно, в идеале на счет 100.

Упражнение 2.

Лежа на животе, вытянуть руки над головой. Не поднимая головы и корпуса вверх, с помощью рук опереться на пятки, как бы перекатившись. Спина круглая, голова опущена вниз, прямые руки вытянуты вперед, ладони лежат на полу. Затем подтянуть ягодицы к пяткам, чтобы лучше растянуть поясницу. Дышать медленно и глубоко.

Упражнение на растяжку.

Исходное положение – сидя на полу. Спина прямая, ноги вытянуты вперед и разведены на ширину плеч. Вытянуть прямые руки перед собой, подтянуть позвоночник вверх, расправить грудную клетку. На вдохе подтянуть живот и ягодицы к пояснице и медленно опустить корпус вперед, округляя спину. Представьте, что ложитесь на мяч или валик. На выдохе вытянуть руки вперед и потянуться туловищем за руками. Вдох – вернуться в исходное положение. Повторить это трижды. Затем потянуться вперед, к ногам, стараясь дотянуться до ступней. Хорошо, если Вам удастся обхватить их руками.

Еще одно упражнение.

Исходное положение – лежа на спине. Поднимайтесь, опираясь на согнутые руки. Плечи под прямым углом к полу, кисти соединить. Смотреть перед собой, расправить грудную клетку. Теперь поочередно сгибаем ноги, подтягивая пятки к ягодицам. Во время упражнения все мышцы – живота, бедер, ягодиц должны быть напряжены максимально.

Следующее *упражнение* напоминает всем известный «велосипед», с той разницей, что вращать ногами нужно немного под углом.

Это упражнения для тех, у кого нет тренажера, но в настоящее время существуют специальные комплексы Пилатес, на которых можно выполнять самые разнообразные упражнения для людей разной тренированности, подготовки и состояния здоровья.

Плечевой пояс и бюст.

По поводу бюста женщина испытывает много беспокойств. Идеальная форма груди от природы – это редкость. Конечно, роды, вскармливание, возраст сами по себе не украшают эту

часть тела. Но форма плечевого пояса в немалой степени может помочь сохранить форму груди. Межреберные мышцы, которые находятся в нормальном состоянии, поддерживают молочную железу, которая не имеет мышечной ткани. К тому же, эластичность кожи на этом участке тела также способствует восстановлению упругости и хорошей формы.

Считается, что если карандаш, положенный над грудью, не падает, то все в порядке. Ну, а если нет, то вряд ли еще все потеряно. Во всяком случае, прежде чем планировать пластическую операцию, следует испробовать и другие, более полезные и иногда действенные меры, например, упражнения для плечевого пояса и груди. Но даже если ваша грудь соответствует тем стандартам, которые вы себе взяли за образец – то ей для того, чтобы долго оставаться такой, просто необходимы такие упражнения. Было бы непозволительным расточительством не заботиться о такой драгоценности.

Грудь – это самая нежная часть тела. Хотя во время кормления нагрузку на нее нежной не назовешь. Кроме упражнений, следует знать некоторые вещи, которые помогут сохранить бюст привлекательным и долгое время не нуждающимся в коррекции.

Как сохранить красивую грудь.

Очень важен бюстгальтер, который должен быть правильно выбранным. Он не должен быть тесным, так как это мешает правильному кровоснабжению. Слишком свободный – тоже плохо, потому что он не держит бюст, и кожа на груди растягивается под собственной тяжестью молочных желез.

Осанка, положение спины – это важно. Попробуйте сгорбиться и распрямиться. Видите разницу?

Голодание, диеты, резкие наборы и потери веса – враг для вашей груди. Быстрая потеря веса приводит к тому, что жировые отложения в области груди, с которыми мы как раз и не боремся, все же уходят первыми, и кожа провисает. Если же сброс веса происходит постепенно, то кожа успевает «спружинить».

Горячие ванны вредны для груди. К слову сказать, и не только для нее. Откажитесь от них.

Ультрафиолетовое облучение очень вредно для бюста. Настолько вредно, что большие дозы способствуют возникновению злокачественных опухолей. Поэтому загорать без бюстгальтера не следует.

Кормление грудью – это уважительный фактор, и его преимущества нормальные женщины не ставят рядом с красотой. Но это не значит, что правильный уход – массаж, гигиена, опять же нужный бюстгальтер не могут сделать этот вред минимальным.

Но что же все-таки делать, если уже поздно соблюдать все эти правила, и внешний вид вашей груди опять и опять приводит вас в уныние? Попробуйте все средства. А их, поверьте мне, не мало. Конечно, будет лучше, если вы будете применять сразу несколько одновременно.

Приложите некоторые усилия, и они, может быть не очень скоро, но обязательно, принесут свои плоды.

Трудность ухода и придания формы груди заключается в том, что сама ткань молочных желез не содержит мышц. Улучшение формы груди включает в себя три направления.

Первое – это гидратация тканей молочной железы. В состав некоторых кремов для этой цели входят гормоны, хотя это и не афишируется. Гормоны влияют на состояние самой ткани. Но постоянно применять такие средства небезопасно, так как этим способом мы отклоняемся от естественного гормонального фона. Чем это может быть чревато? Онкологическими заболеваниями. Хотя современные разработки содержат гормоны в микродозах, и комбинируются в веществами, улучшающими эластичность кожи, а также способствующими насыщению тканей влагой. Крем следует наносить дважды в день круговыми движениями на область груди и шеи, ни в коем случае не растягивая кожу. Иначе вы принесете своей груди более вреда, чем пользы.

Решать придется самой. Но многие решаются.

Итак, второй путь – улучшение эластичности кожи. Кроме кремов и мазей, предназначенных для этой цели, с успехом применяются холодные души, обливания и обтирания. Обтирания могут быть со льдом. Вопреки первому впечатлению, уже после нескольких процедур это кажется даже приятным.

Помогают и различные маски, масляные обертывания. Например, из сметаны с медом или из творога с яйцом.

И, наконец, физические упражнения, которые развивают мышцы спины и грудных мышц. Они возьмут на себя часть нагрузки. Занятия, которые развивают эти мышцы – теннис, плавание, волейбол, упражнения для рук – различные отжимания, махи, движения. Можно выполнять все эти упражнения с гантелями или другими тяжестями.

Комплекс упражнений для улучшения формы груди.

1. Сесть в позе лотоса (если вам это доступно) или просто по-турецки. Сложите руки ладонями на уровне груди, локти в стороны. С усилием надавливаем ладонями друг на друга, напрягая все мышцы плечевого пояса. Повторять 20 раз.

2. Поза та же. Прижать ладони друг к другу, а локти разводить и сводить, также напрягая все мышцы плечевого пояса. Также повторить 20 раз.

3. Поднимайте и опускайте руки, в которых находится тяжелый предмет. Повторять до 12 раз.

4. Руки в полусогнутом положении поднимают над головой, соединяют ладонями и сильно сжимают их, напрягая все мышцы рук. Упражнение повторяется 4-12 раз.

Упражнение с гантелями или книжками. В положении лежа разводят руки с гантелями или книжками в стороны, затем прижимают к груди. Повторяют 20 раз.

5. Сидя, руки поддерживают подбородок. Напрягают и подбородок, и руки. Выполнять 6 – 10 раз.

6. Можно растягивать за спиной эспандер.

Другие средства для улучшения формы груди.

Старое народное средство – это шишки хмеля. Им приписывается чудодейственная способность восстанавливать форму груди. Народная медицина утверждает, что если регулярно в течение двух-трех месяцев пить по полстакана отвара (1 ст. ложка на стакан воды) два-три раза в день, то можно не только сохранить ее форму, но и увеличить грудь на 1 – 2 размера.

Следует заметить, что физические упражнения улучшают форму груди за счет укрепления мышц плечевого пояса. Сочетание массажа с гимнастикой улучшает результат, кроме того, можно использовать электромассажеры, которые воздействуют непосредственно на самую молочную железу (см. «массаж»).

Но в случае, когда возможностей гимнастики и массажа недостаточно, можно прибегнуть и к более радикальным способам, например, использование различных кремов и гелей для улучшения формы груди. Единственно, о чем следует предупредить, так это об осторожном их использовании. Обратитесь в такую фирму, которая предоставляет подробные инструкции и какие-то гарантии. При любых воздействиях на молочную железу следует контролировать процесс у врача. Помните, что всякое раздражающее воздействие может обернуться развитием мастопатии и различных новообразований. Если Вы нащупали у себя уплотнения или узелки, лучше перестраховаться и нанести визит к специалисту.

Что такое биогель?

Биополимерный гель – это синтетический субстрат, который состоит из полиметилакрилата, который представляет собой мельчайшие микросферы в растворе. Этот материал применяют в косметической хирургии для изготовления внутренних протезов. Считается, что он практически не дает аллергических реакций и стимулирует рост тканей.

Уникальное свойство наращивать вокруг себя коллагеновые волокна позволяет использовать биогель для коррекции губ и борьбы с морщинами. Но это касается только мелких морщин. Глубокие морщины на лбу, в углах глаз, складок у рта. В этих случаях он малоэффективен. Только мелкие морщины можно подкорректировать. Вводится он в виде микроинъекций в те места, где замечена предрасположенность к образованию морщин.

Возраст, оптимальный для того, чтобы применить этот метод – около сорока лет. С помощью инъекций биогеля с успехом можно изменить форму губ, сделав их более пухлыми, но также до определенной степени. Слишком узкие губы сделать похожими на губы Бриджит Бордо не удастся. Гель вводится под кожу двумя способами: либо тоннельным методом (введение на границе между кожей и подкожной клетчаткой длинной тонкой иглы с одновременным ее

раскачиванием), то есть через один укол, либо множеством укольчиков. Последнее предпочтительнее, потому что лучше виден результат, и он лучше корректируется, то есть можно выдавить излишнее количество геля.

Биогель рассасывается примерно через месяц. За это время область укола заполняется разросшимися коллагеновыми волокнами, и впечатление хорошего тургора кожи сохраняется надолго. Обычно введение так и происходит – в два этапа. После рассасывания биогеля видно, стоит ли корректировать результат. Излишки биогеля практически не удаляются, поэтому лучше немного поосторожничать, чем сделать поверхность кожи бугристой и выпуклой там, где этого не ожидается. Бугры на коже могут также свидетельствовать том, что препарат введен недостаточно глубоко.

Видимый эффект проявляется сразу, но естественная отечность, которая затем проходит, может создать впечатление обратного эффекта. Именно поэтому и производят операцию в несколько этапов.

Обычно биополимерный гель не оставляет ощущения инородного тела, и не дает осложнений. Но не следует забывать о таких вещах, как индивидуальная переносимость и занесение инфекции малоквалифицированными работниками. Поэтому постарайтесь, чтобы фирма, которая отвечает за эту процедуру, имела лицензию и хорошую репутацию.

Биополимерный гель предназначен для введения именно в микродозах. Норма введения одному пациенту в одну точку – не более 3 мл препарата. Большие объемы нецелесообразны, так как гель растекается под кожей, и может перемещаться произвольно под собственной тяжестью. Те же дозы, которые вводятся для коррекции формы губ или предупреждения морщин, безвредны.

Крайняя мера – пластика груди.

На эту крайнюю меру не всегда идут оправдано, и в хороших клиниках врач-консультант всегда скажет, насколько разумно ваше решение. Последнее слово, конечно, за вами, но все же следует знать, что думают и могут рассказать специалисты о том, когда следует производить имплантацию, как она происходит и как следует вести себя после операции.

Операция производится пациенткам старше 18 лет.

Показаниями могут быть:

- Желание женщины изменить размер бюста, который они считают неподходящим для своего телосложения, просто слишком маленькой или недостаточно развитой.
- Форма груди изменилась после кормления ребенка, и женщина желает сохранить размер, но улучшить форму груди, которая потеряла упругость вследствие кормления.
- В случаях, когда форма груди ассиметрична. Это могут быть разные причины – врожденная особенность, перенесенные заболевание или удаление одной или обеих молочных желез.

Абсолютными противопоказаниями являются:

- Любая форма мастопатии.
- Онкологические заболевания молочных желез.
- Сахарный диабет.
- Венерические заболевания.
- Менее одного года с момента прекращения грудного вскармливания.
- Хронические и острые заболевания внутренних органов.
- Нарушение свертываемости крови.

Не рекомендуется людям с повышенной склонностью к аллергическим реакциям. Операция проходит под общим наркозом. Длится обычно полтора часа.

После этого пациентка находится в стационаре примерно трое суток. При нормальном течении послеоперационного периода боли вследствие натяжения кожи ощущаются на первые и вторые сутки, затем проходят.

В течение 2 – 4 недель сохраняется отек, изменена чувствительность, возможны синяки.

Повязка снимается на седьмой день, но в течение месяца нужно носить специальный бюстгальтер.

В течение трех-четырех менструальных циклов могут беспокоить тянущие боли в области вживления протеза.

Рубцы в течение восьми месяцев приобретают практически незаметный вид.

Сама техника имплантации, вид разреза, его расположение определяются индивидуально, в зависимости от решения врача относительно конкретной пациентки.

Самый распространенный способ – это введение протеза через надрез под грудью. Косметически он незаметен, дает возможность хирургу установить протез наиболее удобным и легко корректируемым способом, а также дает меньше болевых ощущений. Кроме того, послеоперационные осложнения возникают крайне редко. Используется в 75% случаев.

Протез можно ввести через разрез под соском. Но он опасен тем, что при этом повреждается ткань молочной железы. Это впоследствии обязательно отразится на кормлении грудью. И нужно знать, что любое повреждение тканей молочной железы чревато тем, что может спровоцировать онкологические заболевания, не говоря уже о возможности занесения инфекции и послеоперационные осложнения. Используется реже всего.

Через подмышечную впадину также возможно введение протеза, но это очень неудобно для хирурга и часто отражается на качестве операции. Болевые ощущения при таком способе имплантации сильнее, чем при других, и послеоперационные осложнения также довольно часты. Единственное преимущество – рубец остается подмышкой, но это также можно назвать преимуществом условным.

Сам имплантант можно разместить как под слоем мышц груди, так и в месте непосредственно под молочной железой.

Возможные осложнения:

Как после любого оперативного вмешательства, после операции по коррекции груди могут возникнуть общие осложнения.

Внутренняя гематома, возникшая во время операции или после нее как следствие удара, неосторожного движения, а также несоблюдения рекомендаций врача. Исключается во время операции аккуратностью, дренированием, осторожным поведением после операции.

Присоединение инфекции, или нагноение – неприятное, но все же случающееся осложнение. Для профилактики в первые трое суток вводятся антибиотики, а также предотвращается соблюдением правил асептики и антисептики.

Иногда возможно образование капсулы вокруг имплантанта. Это обусловлено самим качеством имплантанта, а также индивидуальной непереносимостью, которую трудно предвидеть. Хотя процент таких осложнений и невелик, около 1%, но все же по этой причине людям, которым свойственны аллергические реакции, не следует прибегать к имплантации без веских на то оснований.

Иногда случается, что после удачной операции и уже после периода восстановления в результате травмы, несчастного случая или каких-то особых обстоятельств имплантант разрывается. Опасности в этом нет, но имплантант придется сменить. В любом случае, он подлежит смене через 15-20 лет.

У некоторых образуются рубцы более грубые, чем ожидалось. Но это также часто связано с особенностями, которые относятся к индивидуальным. Возможно иссечение рубцов с целью их удаления, но это также малоприятно, как и сомнительно в том смысле, что и косметический шов при наличии предрасположенности также может обрасти келоидной тканью повторно.

Что нужно знать еще о протезировании молочной железы.

Сам по себе силикон не токсичен и безопасен и что силиконовые протезы ни в коей мере не способствуют увеличению риска заболевания раком молочной железы. Однако не следует забывать, что рак молочной железы, сам по себе, является самой частой злокачественной онкологической патологией у женщин.

Тем, кто собирается рожать, лучше подождать с протезированием, так как оно, хотя и не мешает лактации, но форма груди искажается, что делает операцию перед лактацией нецелесообразной, или необходимой – повторную.

Прямая травма может повредить имплантант, кроме того, в процессе старения имплантант все равно будет оттягивать ткани, так что внедрение его ни в коем случае не должно привести к тому, что вы можете забыть о гимнастике для груди. Скорее, напротив, вы постоянно должны

будете заботиться о том, чтобы кожа и мышцы были в состоянии поддерживать протез, иначе операция по улучшению формы груди теряет смысл.

Стройная фигура.

Есть несколько оздоровительных систем, которые имеют целью снижение веса и улучшение самочувствия и общего тонуса организма.

Иметь стройную, подтянутую фигуру – вот чего хочет любая женщина. Что такое, собственно, стройная фигура? Даже если Вы изнурите себя строгими диетами и потеряете лишние килограммы, еще не факт, что Вы станете хорошо выглядеть. Дистрофичные немощные жертвы похудания не вызывают никаких других чувств, кроме жалости. Фигура должна выглядеть естественной, то есть с упругой мускулатурой и хорошей, гладкой кожей.

Конечно, абсолютная истина заключена в мысли, что похудеть удастся тем, кто стал меньше есть. Но любая диета должна быть сбалансирована, и не приносить вреда. Голодание без врачебного контроля более двух дней строго не рекомендуется. В то же время специалисты утверждают, что нет ничего вреднее, чем быстрое изменение веса, хоть и методики стремительного снижения массы тела пользуются максимальным успехом и спросом. Мы не советовали бы чрезмерно увлекаться такими диетами и программами, поскольку, во-первых, сброшенный быстро вес так же быстро восстанавливается.

Ожирение и избыточный вес.

Мы все прекрасно знаем, что такое ожирение и что такое избыточный вес. Нам кажется, что избыточный вес – это когда не влезаешь в прошлогодний купальник. Ожирение нам кажется болезнью, до которой еще далеко. Но проходит время, и мы с унынием констатируем, что грань между этими двумя понятиями оказалась намного тоньше, чем мы предполагали.

Да, но все-таки ожирение – это болезнь, нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ, преобладают над процессами его распада. Это очень просто – когда ешь больше энергоносителей, чем расходуешь, в течение длительного времени. Чаще всего ожирение обусловлено систематическим перееданием; решающую роль при этом играют не абсолютное количество и калорийность потребляемой пищи, а степень превышения потребностей организма человека, зависящих от энергетических затрат и связанных с характером работы, двигательной активностью, от условий всасывания в желудочно-кишечном тракте и других факторов.

Девочки в среднем чаще страдают ожирением, чем мальчики, поскольку уже при рождении у них более выражено развитие подкожной жировой ткани. Это природа таким образом защитила женщину древнего мира от голода, создав места, куда энергия откладывается про запас, а также жировой тканью защитила органы, которые участвуют в воспроизведении потомства.

Цивилизация избавила женщину от этих потребностей и предоставила ей легкоусвояемую высококалорийную пищу – масло, сахар, хлеб, картофель, различные концентраты. Кроме того, за ними не нужно никуда особенно бегать.

Ожирение ослабляет организм – ведь сколько лишних килограммов собственного организма совершенно неоправданно требуют заботы о себе! А нагрузка на скелет, позвоночник, а сахарный диабет, а склерозированные сосуды!

А почки и печень, которые тоже не справляются с нагрузкой, такой перегонкой калорий и пищи вхолостую! Так что вывод один – избыточный вес – это то, что нам не нужно.

Что касается методов борьбы с ним, избыточным весом, то, кроме тех случаев, когда ожирение – результат гормонального нарушения или следствие редкой психической болезни, этот метод прост до неприличия.

Чтобы похудеть, нужно есть меньше!

Неплохо было бы сразу определиться, на сколько килограмм Вам хочется похудеть. За последнее время стандарты нормального веса изменились.

Приведем таблицу соотношения роста и веса, который считается нормальным:

Росту 152 см соответствует вес 44 кг

-%– 155 – % – 46

-%– 157 – % – 47

-%– 159 – % – 48

-%– 162 – % – 50

-%– 164 – % – 52

-%– 167 – % – 53

-%– 169 – % – 55

-%– 172 – % – 57

-%– 174 – % – 59

-%– 177 – % – 61

-%– 179 – % – 62

-%– 182 – % – 64

Что скажете?

Эта таблица кажется экстремальной не только мне. Иногда не следует слепо копировать стандарты. Безусловно, сегодня преобладает мнение, подтвержденное множеством объективных данных, о вреде для здоровья избыточной массы тела. Хотя имеются некоторые любопытные наблюдения, ставящие под сомнение абсолютный характер этого утверждения.

Утверждается, что женщины с излишками массы тела от 10 до 20 кг относительно этой таблицы живут дольше, чем те, чья масса считается идеальной. Я бы добавила, что они и выглядят лучше. Приведенные стандарты подходят молодым девушкам и тем, у кого скелет имеет изящные очертания. Если же сама конституция такова, что кость, как говорят, «широка», то этот стандарт недостижим вообще. Так что не будем экстремистками и согласимся с мнением тех, кто считает, что все-таки на костях должно быть немного мышц и жира. Нормальная толщина подкожно-жировой клетчатки, говорят медики, должна быть около 2 сантиметров. Меньше – это уже истощение.

Но если вы считаете, что ваш вес слишком велик, просто избавляйтесь от него. Проблема не в том, чтобы понять, что есть следует меньше. Проблема в том, как это сделать. Не стоит ставить нереальных целей. Кроме того, резкое похудание не только не принесет радости и здоровья, но и значительно его, этого здоровья, убавит. Да и вес очень быстро восстановится.

Есть много таких маленьких хитростей, которые помогут есть меньше, особенно не страдая от ограничений, и потихоньку худеть. Поговорим о них.

Маленькие хитрости для тех, кто худеет.

Секрет первый – пейте воду со льдом. На согревание организм тратит много калорий. Все известные манекенщицы пьют до двух литров воды в день. Если Вам трудно пить такое количество воды, можно добавить в нее лимон.

Употребляйте в пищу вещества, которые содержат много клетчатки и ускоряют обмен веществ. Очень много таких веществ содержится в семенах. Впрочем, вытяжки из таких растений, как фенхель, кардамон, водоросли, репей, корица и льняное семя содержатся во многих «чудодейственных сборах». На самом деле мы вполне самостоятельно можем включить эти вещества в свой рацион.

Не забывайте о том, что при сбрасывании веса нужно дать возможность и время своей коже освоить меньший объем, иначе морщины – вот что вы получите вместо молодости и стройной фигуры.

Традиционно считаются продуктами, которые улучшают состояние кожи:

Черника, которая стимулирует образование коллагена и разглаживает морщины.

Морковь, она содержит большое количество бета-каротина, защищающего кожу от воздействия солнечных лучей.

Лосось, который богат основными жирными кислотами и сохраняет влагу в коже.

Яйца – содержат большое количество цистеина. Эта аминокислота необходима для роста и укрепления тканей организма.

Грибы – богаты селеном, антиоксидантом, уменьшающим воздействие свободных радикалов на организм.

Йогурт, содержащий комплекс витаминов группы В. Обеспечивает хорошее состояние кожи.

Еще несколько приемов, которые помогают не поглощать лишнее количество пищи:

- сервируйте стол, превращая прием пищи в неторопливый праздничный ритуал;
- никогда не ешьте стоя;
- не слушайте ободряющую ритмичную музыку во время еды;
- не пейте спиртного за обедом, чтобы не стимулировать аппетит;
- не смотрите телевизор во время еды;
- накладывайте еду в маленькие тарелки;
- разбавляйте заправки для салатов уксусом, приготовьте готовую заправку;
- удовлетворяйте свою потребность в сладком, но не злоупотребляйте;
- если очень хочется сладкого, лучше съешьте мармелад, он менее калориен.

Старайтесь есть только тогда, когда действительно голодны. Признаки голода – головная боль или головокружение, раздражительность, повышенное выделение слюны, урчание в животе.

Вот хитрости, которые помогут бороться с аппетитом:

- чистите зубы, когда появился неприятный привкус во рту во время диеты;
- отвлекайтесь – примите ванну, позвоните подруге, займитесь чем-нибудь;
- пейте воду, лучше со льдом и лимоном;
- ешьте хлеб;
- отдыхайте – иногда кажется, что нужно подкрепить силы. Это иллюзия.
- потребляйте протеин – кусочек вяленого мяса, маринованный грибок;
- повесьте на холодильник зеркало. Пусть Ваше отражение охладит Ваше желание поесть;
- напишите себе записку с ободряющими словами, например «через месяц нужно влезть в купальник»;
- повесьте на холодильник фотографию женщины, на которую Вы хотели бы быть похожей;
- разделите дневной рацион на порции.
- не ешьте поздно вечером;
- не пейте калорийные напитки;
- не пропускайте время приема пищи;
- покупайте продукты на сытый желудок.

Наслаждайтесь запахом и видом пищи, не торопитесь есть. Ученые доказали, что наша потребность в еде может быть частично удовлетворена за счет запаха.

Народная медицина не оставила без внимания этот важный вопрос, и сборы трав и растений, которые способствуют снижению веса, также к вашим услугам:

1. Смесь, составленную из равных частей аптечной ромашки, бузины, листьев мяты и плодов фенхеля, залить кипятком в пропорции 1:20 и распаривать на водяной бане в течение 15 минут. Остудить и процедить. Принимать 1 стакану 2-3 раза в день в течение 8-10 недель.

2. Кора крушины 40 г и по 15 г петрушки, фенхеля и одуванчика смешать и залить двумя стаканами кипятка. Настаивать 20 минут. Пить утром, натощак, в течение 4 недель. После перерыва на 10 дней курс повторить.

3. Лист ежевики 80 г, мать-и-мачеха и березовый лист – по 10 г, приготовить настой в пропорции 1:20. По 1 стакану утром, также в течение 3-4 недель.

4. Настойка кукурузных рылец снижает аппетит и улучшает работу печени.

5. Ванны из гусяной лапчатки 100 г сухой травы на 10 л воды, отвар процедить и добавить в ванну.

6. Снижение потребления соли снижает вес. Но после этого не следует сразу возвращаться к исходной норме, иначе вес быстро восстановится.

7. Контрастный душ и вообще, все процедуры, связанные с охлаждением, способствуют снижению веса. Главное – не идти на поводу у аппетита, который повышается от таких процедур. Энергия уходит на обогрев организма.

8. Отвар водоросли цистозеры (ее можно приобрести в аптеке) и зверобоя – 40 г : 20 г : 0,5 л воды по 1 стакану 3 раза в день.

9. Та же самая водоросль – 50 г и по 25 г аниса и корня солодки. Готовить и применять так же, после 3-4 недель приема сделать перерыв на 10 дней.

10. Смешать 50 г тысячелистника, 25 г цистозеры, 20 г крушины и 1 столовую ложку плодов можжевельника. Применять и готовить так же.

11. Кора крушины – 50 г, по 20 г корня одуванчика, плодов фенхеля, листьев мяты. По 1 стакану утром и вечером.

12. В рацион следует включать огурцы, арбузы, кабачки, капусту, яблоки.

13. Очень полезны отруби – их заваривают кипятком и настаивают. Полученную массу добавляют в пищу.

14. Мазь для похудения: смешать белую глину и 150 г уксуса. Смазывать места, которые хотели бы скорее, чем другие, или в большей степени, избавить от жировых отложений.

Целлюлит.

Эти неприглядные ямочки на коже, особенно в области, где находится основные жировые отложения. Часто кожа в таких местах имеет вид апельсиновой корки. Но до этого может еще и не дойти. Возможно, процесс только начался, и кожа только стала чуть холоднее и потеряла эластичность. Тем не менее, это тоже начало целлюлита.

Целлюлит – это больше косметическая особенность кожи, чем то, что можно назвать болезнью, которая во многом обусловлена наследственной предрасположенностью, при которой ухудшается тургор кожи, ее кровоснабжение, увеличивается подкожно-жировой слой, увеличивается его гидратация. Появляется множество неприглядных неровностей и бугорков, или кожа приобретает вид апельсиновой корки. Не все части тела подвержены целлюлиту. Чаще всего подвержены этой болезни живот, ягодицы и верхняя часть рук. Это исключительно женский недуг. Мужчины, как правило, не страдают этим косметическим недостатком, даже те, кто имеет лишний вес.

Исследователи полагают, что целлюлит как-то связан с женскими половыми гормонами и функцией деторождения. Возможно, он является своеобразным механизмом защиты тех зон организма, которые окружают плод и как-то связаны с лактацией. Возможно, это атавизм, который остался с тех времен, когда такая защита была необходима. Хотя это только гипотезы, а тем временем женщинам не нравится такое состояние их кожи. И в самом деле, в коже, пораженной целлюлитом, привлекательного мало.

Возраст не имеет значения для целлюлита. Ему подвержены и совсем молоденькие девушки, в то же время некоторые зрелые женщины могут похвастаться его полным отсутствием. Излишний вес тоже не всегда является тем непременным условием, при котором он развивается. Но можно сказать, что излишний вес делает целлюлит более заметным и неприятным.

Главная причина возникновения и радикальные меры избавления от него до сих пор отсутствуют. С уверенностью можно сказать лишь о том, что нарушение обмена веществ здесь присутствует, хотя причины его и механизмы не ясны. Наследственность является пока единственным бесспорным моментом в развитии целлюлита. Передается целлюлит по женской линии – от мамы к дочке. Поэтому для того, чтобы выяснить для себя, грозит ли Вам эта неприятность, обратите внимание на своих родственниц по женской линии – прежде всего на маму и бабушку. Но есть один серьезный фактор, способствующий развитию целлюлита – общий для всех женщин. Это игра с весом: как резкое похудание, так и стремительный набор веса. Испытывая на себе все мыслимые и самые абсурдные диеты и методики голодания, а затем, набирая вес снова и снова, Вы увеличиваете возможность приобретения этого милого явления.

Пока не изобрели метода лечения целлюлита как такового. Его можно попробовать предотвратить и сделать менее заметным. Это возможно двумя средствами. Первое – это избавление от жировой прослойки. Нет прослойки жира – нет и целлюлита. Второй способ – это улучшение состояния кожи. И хотя при остановке процедур апельсиновая корка возвращается, все-таки возможно возвращение, хотя бы частичное, нормального вида кожи.

Ученые разработали много методик сглаживания целлюлитных неровностей кожи и средств, которые восстанавливают обменные процессы в коже и придают ей упругость и здоровый вид.

Приостановить развитие процесса и сгладить целлюлитные неровности кожи можно. Ученые разработали и нашли в природе много средств, которые помогают коже приобрести молодой здоровый вид.

Косметические средства, созданные на основе морепродуктов, особенно водорослей, неожиданно оказались эффективными. В основном это ламинария и фукус. Из растений наземного происхождения считаются эффективными плющ, гинкго билоба. В основном косметические средства от целлюлита – это мыла, скрабы, пилинги, различные гели.

Для усиления действия этих средств часто используют обертывания, компрессы. Часто гели от целлюлита рекламируют и продают вместе с различными шортами, брюками, поясами. Они создают эффект компресса, в процессе которого раскрываются поры, лишняя жидкость выводится из тканей, и активизируются обменные процессы в коже. Таким образом, насыщается кислородом слой кожи и подкожножировой клетчатки, улучшается кровоснабжение, и развитие целлюлита приостанавливается.

Все действия, направленные на уменьшение застойных явлений, помогают в борьбе с целлюлитом. Это различные виды массажа, как мануальные, так и аппаратные, баня, аппликаторы и просто контрастные водные процедуры помогают сделать кожу более привлекательной и здоровой.

К аппаратным воздействиям, которые входят в арсенал средств для борьбы с целлюлитом, входят различные миостимуляторы, электростимуляторы, методы микротоковой терапии. Они достаточно доступны и эффективны.

Липолиз – достаточно жесткая процедура. По электродам пропускают переменный ток, который разжижает жир в клетке, который становится подвижным. Клетки активно освобождаются от жира, при этом происходит снижение массы тела. Сейчас достаточно популярен ультразвуковой метод избавления от целлюлита. Ультразвук более мягко дробит жир, не затрагивая клетку.

Самый крутой метод ликвидации целлюлита – липосакция (липоаспирация).

Для того, чтобы на нее решиться, следует быть очень смелой. Под наркозом в подкожножировой слой вводят полые иглы. Жировая ткань разжижается под действием тока, и отсасывается иглой. Это радикальный метод. Жировые накопления исчезают. Но, как и все радикальные методы, он не совсем безопасен. Все-таки это – хирургическая операция, и послеоперационный период проходит болезненно. Кроме того, при любой операции сохраняется риск осложнений.

Какими бы методами не проводилось лечение, залог успеха – все же в комплексном подходе. Физические упражнения – неременная составляющая лечения. Упражнения, которые разработаны для того, чтобы задействовать мышцы в местах, наиболее подверженных целлюлиту

и укрепляющие их, а также те, которые укрепляют мышцы бедер и живота, которые являются главными местами поражения, кроме того, делают фигуру стройнее и, значит, красивее.

Несколько советов специалистов:

Перед упражнениями сделайте разминку. Она разогреет мышцы и подготовит их к занятиям. Бег, ходьба, скакалка, просто танцевальные движения – неважно, что это будет. Главное, чтобы вам нравилось. Сами же упражнения следует выполнять медленно, в полную силу, максимально напрягая мышцы.

Повторять их следует 10-15 раз. Увеличивайте нагрузку. Попробуйте определить ее максимальную величину для себя.

Комплекс физических упражнений для желающих стать стройнее:

И. П. – на четвереньках. Поднимать ноги, не разгибая их в коленях. Упражнение выполнять медленно. В положении, когда бедро согнутой ноги станет параллельным полу, остановиться на несколько секунд. Медленно опустить ногу. То же – второй ногой.

Начинать с 10-12 повторений, затем медленно увеличивать их количество.

И. П. – лежа на полу. Руки вдоль тела, ладони к полу. Ноги согнуты в коленях. Положить одну стопу на колено и приподнять корпус. Задержаться в этом положении, сколько можно. Так же медленно вернуться в исходное положение. То же самое проделать, сменив ногу. Первое время делать 10-15 повторений, затем увеличить нагрузку.

И. П. – лежа на боку. Одна рука под головой, другая – вытянута вдоль тела. Поднимать ногу в прямом положении настолько, насколько получится. Важно не сгибать ее в колене. Снова задержаться в этом положении на то время, которое сможете. Медленно опустить ногу. Поменять сторону и повторить. Повторить 10-15 раз на каждой стороне.

И. П. – на боку, рука под головой, прямая. Ноги поднимать вверх, чередуя по 10-15 раз.

И. П. – сидя на стуле, поднимать ноги, выпрямляя в коленях после того, как нога поднята до предельной точки. Все движения выполнять медленно. Задержать ногу в поднятом положении. Медленно вернуться в исходное. То же проделать второй ногой. Повторять 10-15 раз.

И. П. – встать на ступеньку или маленькую скамеечку. Ноги на ширине плеч. Опираясь на спинку стула руками, подниматься на носках. Тянуться максимально. Повторить 10-15 раз.

Живот должен быть подтянутым.

Предлагаем несколько комплексов упражнений, с помощью которых можно подтянуть мышцы брюшного пресса. Специалисты советуют тем, кто начал заниматься, пользоваться таймером или метрономом.

При выполнении упражнений для мышц брюшного пресса важно, чтобы во время их выполнения позвоночник имел опору, иначе это может быть неэффективно, и даже небезопасно

для спины. Также следует поостеречься от резких движений, и следить за дыханием.

Напряжение соответствует вдоху, расслабление – выдоху.

Удобно расположитесь – лягте на спину, согните ноги в коленях, так. Чтобы стопы стояли на полу. Приподнимитесь, а потом опуститесь. Так вам будет удобно и безопасно. Покрытие должно быть средним – не жестким и не мягким. Вы не должны удариться, но нужно чувствовать твердую опору. Мышцы спины должны быть расслаблены.

Начинать можно с самого простого:

Исходное положение – лежа на спине. Руки на затылке, ноги согнуты и слегка разведены. Поднимаем голову так, чтобы поясница оставалась на полу. Приподняв торс, поворачиваемся поочередно в разные стороны. Возвращаемся в исходное положение. Все движения нужно выполнять медленно. Повторять не менее 10 раз.

Комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы живота.

Напряжение мышц низа живота. Этим можно заниматься в любое время и везде. Медленно напрягая и расслабляя эти мышцы, мы укрепляем пресс, тренируем его. Это упражнение хорошо тем, что для его выполнения не нужно ни специального времени, ни отдельного места. Его можно выполнять за рабочим столом, по дороге в магазин, во время просмотра телевизора.

Исходное положение – лежа на спине. Поднимите согнутую ногу. Не опуская ее, поднимите туловище, перенеся тяжесть на вторую ногу. Напрягайте мышцы живота, а не ног. Вернитесь в исходное положение. Поменяйте ногу. Выполнение одного повторения должно занимать около минуты и быть плавным.

Исходное положение – лежа на спине, руки за голову. Напрячь мышцы живота, поднимая поясницу над полом. Остаться в этом положении столько, сколько по силам. Медленно вернуться в исходное.

Исходное положение – лежа на спине. Поднять ноги, слегка согнутые в коленях. В таком положении приподнять таз. Медленно вернуться в исходное положение. Повторять 8 – 10 раз.

Исходное положение – лежа на спине. Поднять ноги, согнутые в коленях под прямым углом, вверх. Руки вытянуты вдоль туловища. Подтягиваем колени к груди. Повторить 8 – 10 раз.

Исходное положение – лежа на спине. Согнутые ноги поднять вверх. Поднимаем вверх туловище, медленно стремясь дотянуться до колен. Очень медленно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты, руки за голову. Поочередно поднимаем плечи, стараясь дотянуться локтем до колена. При выполнении упражнения нужно стараться избегать резких движений, чтобы избежать повреждений позвоночника. Все движения следует выполнять плавно и медленно.

Эти комплексы предназначены для тех, кто собирается заниматься дома.

Предлагаем еще несколько несложных систем и комплексов, которые предназначены для выполнения в различных условиях. Все они просты и эффективны.

Короткие занятия для занятых и ленивых.

Если у Вас сидячая работа, в середине рабочего дня или в другое время, если Вы почувствовали усталость от документов или компьютера, или психологически утомились, можно сделать несколько упражнений, которые отвлекут, восстановят кровообращение и придадут бодрости.

Для того, чтобы выполнить этот комплекс, не обязательно выделять себе полчаса, с последующим душем. Его можно выполнять практически везде, даже на службе, если у Вас есть отдельный кабинет или вы работаете вместе с сотрудницами, которые готовы последовать Вашему примеру. Раньше это называлось производственной гимнастикой.

Для Вас же смысл ее заключается в том, что нужно поддерживать работоспособность и привычку к упражнениям, потому что один, два, три раза пропущенные занятия – и организму уже трудно вновь привыкнуть к нагрузкам, да и Ваша лень упрямо нашептывает, что «еще день, а завтра...». Так мы и отступаемся от благих начинаний. Не позволяйте себе этого!

Этот комплекс упражнений рассчитан на 10 минут, которые можно выполнять где угодно, они не требуют ни много места, ни специального оборудования:

Упражнение 1

Встаньте с места и походите немного, потопчитесь на месте.

Встать на четвереньки, опираясь на колени, своды стоп положите на какой-нибудь предмет. Сгибайте руки в локтях, и прогибайтесь, стараясь коснуться грудью пола. Медленно вернитесь в исходное положение.

Исходное положение – сидя на стуле. Ноги поставить так, чтобы стопы располагались возле задних ножек стула. Руками возьмитесь за края стула. Поднимите корпус, опираясь на руки. При этом сведите лопатки. Локти должны быть отведены назад. Выдержать небольшую паузу и вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуть в коленях. Руки за голову. Подтянуть грудь, шею и корпус к бедрам, а бедра поднять к груди. После паузы плавно вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, наклонившись к столу и оперевшись на стол руками. Напрягите все мышцы туловища. Согните в колене правую ногу и наклонитесь вправо. Повторить упражнение левой ногой.

Исходное положение – стоя, прижавшись спиной к стене. Чуть подвинувшись вперед, сдвинуть ноги. Сползти туловищем по стене. В полусидячем положении вытянуть вперед одну

ногу. Старайтесь удержать равновесие при этом. Снова медленно вернуться в исходное положение.

В заключение немного походить на носках, сделать несколько наклонов, прыжков, подскоков.

Бодифлекс.

Американская домохозяйка Грин Чайледерс придумала оригинальную программу для снижения веса, в основе которой лежат дыхательные упражнения. Она стала популярной в Америке и постепенно приобретает последователей у нас. Итак, приступим к изучению.

Техника дыхания.

Сначала нужно научиться технике дыхания. Для этого лучше всего подходит такое положение: ноги на ширине 30-35 сантиметров, руки опираются ладонями на два с половиной сантиметра выше коленей. Представьте, что Вы собрались сесть. Смотрите прямо перед собой.

Дыхательные упражнения выполняются вместе с упражнениями комплекса.

Дыхание делится на пять этапов.

1. Освободите легкие, выдохнув через рот. Сложите губы трубочкой и медленно выдохните весь воздух.
2. Быстрый вдох через нос. После выдоха сожмите губы. Шумно и резко вдохните через нос. Вдох должен быть максимально быстрым и полным.
3. Раскройте рот, и выдохните весь воздух. Он должен исходить не изо рта, а от самой диафрагмы. В первый раз можно даже закашляться.
4. Задержите дыхание и попробуйте продолжить выдох, подтягивая мышцы живота. Продолжайте паузу, выдерживайте ее так долго, как только сможете.
5. Расслабьтесь и сделайте вдох.

Тренируйтесь до тех пор, пока такое дыхание не станет привычным: выдох – вдох – выдох – задержка дыхания – вдох. Для этого потребуется некоторое время, конечно, но необходимо, чтобы техника дыхания была освоена. Только после этого можно переходить к самому комплексу упражнений. Существует несколько правил, которые следует запомнить.

Вдох должен производиться через нос, а выдох – через рот.

Иногда возникает легкое головокружение, особенно вначале, когда Вы еще не привыкли. В этом случае следует сесть, расслабиться, подышать в привычном ритме, пока головокружение не пройдет. Затем снова приступайте к занятиям. С каждым разом выполнять дыхательные упражнения станет все легче. Автор в рекомендациях пишет так:

«В начале, скорее всего, Вы не сможете задержать дыхание надолго – так Вы узнаете, в каком печальном состоянии находится Ваша сердечно-сосудистая система. Одни продержатся две-три секунды, другие – пять или одну. И лишь немногие с первого раза выдержат восемьдесят секунд. Но Вы заметите, как с каждым днем начнете все дольше задерживать дыхание.

Через две-три недели это время увеличится до пятнадцати-двадцати секунд. Когда Вы только начнете заниматься «Бодифлексом», у Вас может посреди пятнадцатиминутного комплекса появиться одышка. Это тоже совершенно нормально. Продолжайте занятия, чтобы выработать в себе силу и выносливость, и вскоре Вы сможете выполнять весь комплекс без остановки. Один из первых результатов занятий, о которых мне сообщают люди, – это исчезновение одышки после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак того, что сердечно-сосудистая система укрепляется.

Оптимальное время для выполнения «Бодифлекса» – это утром на голодный желудок. В любом случае (даже если вы выполняете упражнения днем или вечером), постарайтесь перед началом занятий не употреблять пищу (в течение 2-3 часов). Последний прием пищи перед занятиями должен быть необременительным (фрукты, овощи)».

Комплекс упражнений «Бодифлекс»

Лев.

Это упражнение подтягивает мышцы лица.

Исходное положение – ноги слегка расставлены, руки опираются на бедра чуть выше коленей – как будто Вы собираетесь сесть. Выполните дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и примите основную позу.

Соберите губы в кружочек, опустите нижнюю губу и высуньте язык как можно дальше. Глаза широко открыты и подняты вверх. Выдержите в таком положении, считая до восьми. Повторить пять раз.

При выполнении упражнения рот не следует открывать слишком широко. Когда высовываете язык, то должны чувствовать, как мышцы от области под глазами тянутся до подбородка.

Уродливая гримаса.

Это упражнение снова начинается с выполнения дыхательных движений. Затем выпрямитесь, выдвиньте нижнюю челюсть вперед, выпятите губы. При этом вытягивайте шею, пока не почувствуете напряжение в мышцах. Поднимите голову, потяните подбородок вверх, руки отведите назад. Не поднимайтесь на носки при этом, стойте на всей ступне. Выдержите эту позу, считая до восьми. Выполняйте 5 раз. При выполнении упражнения рот держите открытым, перед каждым повторением возвращайтесь в исходное положение.

Это упражнение подтягивает мышцы шеи, уменьшает и или убирает полностью двойной подбородок.

Боковая растяжка.

Снова начинаем с дыхательного упражнения. Затем принимаем основную позу: Опустите локоть левой руки, так чтобы он находился на полусогнутом левом колене. Теперь вытягивайте правую ногу в сторону, носок тяните сколько можно. Ногу от пола не отрывать. Вес тела полностью перенесите на левое колено. Поднимите правую руку и вытяните ее над головой. Так же, как и ногу, тяните ее как можно дальше. Рука должна оставаться прямой. Выдержите эту позу, считая до восьми. Повторите упражнение трижды в каждую сторону. При выполнении упражнения руку во время того, как будете ее тянуть, не сгибайте. Тяните ее всю, до самых кончиков пальцев. Старайтесь не наклоняться вперед, а двигаться ровно в сторону.

Упражнение помогает подтянуть мышцы талии и бедер, и, соответственно уменьшить их объем.

Оттягивание ноги назад.

Исходное положение – на четвереньках, оперевшись на колени и локти. Ногу вытянуть назад. Колено не согнуто, пальцы ноги касаются пола. В таком положении, глядя перед собой, выполните дыхательное упражнение. Когда дойдете до выдоха, при последующем вдохе не отпускайте живот, а примите исходное положение, втянув его в себя.

Затем поднимайте отведенную ногу вверх как можно выше. При этом напрягайте мышцы ягодиц. Остановитесь в этом положении и сосчитайте до восьми. Медленно опустите ногу. Повторите трижды для каждой ноги. При выполнении упражнения не вытягивайте носок. Нога в колене также должна быть прямой. Локти должны быть на полу, не отрывайте их. Упражнение подтягивает мышцы ягодиц.

«Сейко».

Исходное положение – стоя на четвереньках. Выпрямите ногу в сторону. В этом положении выполните дыхательное упражнение. Втяните живот.

Поднимайте ногу, вытягивая ее вперед, по направлению к голове. Не сгибайте ее. Сосчитайте до восьми и вернитесь в исходное положение. Повторите трижды. При выполнении упражнения обязательно держать ногу прямой, поднимая ее как можно выше. Руки следует также держать прямыми, не сгибая их в локтях.

Упражнение подтягивает мышцы бедер.

«Алмаз».

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Руки перед собой, сцепленные в замок. Приподнимите локти. В этом положении проделайте дыхательные упражнения.

Теперь упритесь пальцами рук, сцепите их сильнее, напрягая при этом все мышцы. Дышите свободно. Повторите упражнение три раза.

При выполнении упражнения не опускайте локти. Упражнение подтягивает внутренние мышцы рук, делает их более подтянутыми.

«Шлюпка».

Исходное положение – сидя на полу, ноги раздвинув в стороны как можно шире. Не отрывая пяток от пола, потяните к себе носки и направьте их в стороны. Откиньтесь назад, опираясь руками об пол. В этом положении выполните дыхательные упражнения.

Само упражнение: Руки переместите вперед, наклонитесь и достаньте ладонями пол. Постарайтесь опустить на пол ладонь. Передвигайте ладони в таком положении вперед, до максимально возможной точки. В этом положении досчитайте до восьми. Медленно вернитесь в исходное положение.

Повторить три раза. При выполнении упражнения нельзя сгибать колени и делать резких движений. Все движения выполняйте плавно и медленно. Упражнение подтягивает мышцы внутренней стороны бедра.

«Кренделек».

Исходное положение – сидя на полу скрестив прямые ноги, левое колено над правым.левой рукой обопритесь на пол за спиной, правую положите на левое колено. В этом положении сделайте дыхательные упражнения.

Упражнение – перенесите вес тела на опорную руку. Подтягивайте второй рукой колено к себе, поворачивая туловище влево. В той точке, когда сможете посмотреть назад, сосчитайте до восьми. Расслабьте дыхание и медленно вернитесь в исходное положение. Повторите трижды.

При выполнении упражнения старайтесь подтягивать колено как можно ближе к груди. В предельной точке старайтесь посмотреть как можно дальше позади себя.

Упражнение подтягивает мышцы наружной стороны бедер.

Растяжка подколенных сухожилий.

Исходное положение – лежа на спине, ноги подняты перпендикулярно полу. Обхватите руками икры, как можно дальше от коленей, руки должны при этом оставаться прямыми. Голову и спину не поднимать. В этом положении сделайте дыхательные упражнения.

Упражнение – медленно придвигайте ноги к голове, по-прежнему держа их прямыми руками. В этом положении сосчитайте до восьми. Восстановив дыхание, медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение трижды.

При выполнении упражнения нельзя отрывать ягодицы и голову от пола. Колени нельзя сгибать. Упражнение укрепляет мышцы бедер.

Брюшной пресс.

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые. Поднимите ноги, согнутые в коленях. Ступни стоят на полу. Потянитесь руками вверх, оставляя ноги на полу. В этом положении проделайте дыхательные упражнения.

Упражнение – потяните прямые руки вверх, одновременно поднимая плечи. Голову откиньте назад. Теперь опуститесь на пол – сначала нижнюю часть спины, потом плечи, голову. Сразу после этого возвращайтесь в исходное положение. Сосчитайте до восьми в этом положении. Повторите 3 раза.

При выполнении упражнения не опускайте подбородок, и не используйте силу рук для подъема, работать должны все мышцы. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

Ножницы.

Исходное положение – лежа на спине, ноги прямые. Руки положите под ягодицы. Не поднимайте голову и поясницу от пола. В этом положении выполните дыхательные упражнения.

Упражнение – медленно поднимайте ноги над полом, производя прямыми ногами общеизвестное движение «ножницы». Повторите восемь – десять раз, после этого расслабьтесь и вернитесь в исходное положение. Повторите трижды.

При выполнении упражнения держите поясницу прижатой к полу, ступни не поднимайте выше, чем на несколько сантиметров. Махи ногами должны быть короткими и быстрыми. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

Кошка.

Исходное положение – упор на ладони и колени. Руки и спина прямые. Глядя перед собой, выполняйте дыхательные упражнения.

Теперь наклоните голову и выгните спину, глядя перед собой. Старайтесь поднять ее как можно выше. В этом положении сосчитайте до восьми. Расслабьте дыхание и примите исходное положение.

Упражнение повторите трижды. Оно укрепляет все мышцы живота и бедер.

Кроме новых методик, существуют и другие. Для тех, кого интересуют системы оздоровления, можно предложить несколько разновидностей наших отечественных и зарубежных оздоровительных систем с примерными комплексами упражнений или без них.

Тай-Чи.

Полное название комплекса, принятое в Китае – Тай – Чи Чуань.

Она привлекательна внешней грациозностью движений, которые делают движения плавными и наполненными гармонией, каким-то скрытым смыслом. Выполненная в совершенстве Тай – Чи Чуань похожа на танец. Как и большинство восточных систем, она универсальна, то есть сочетает в себе красоту танца, целесообразность комплекса гимнастики и элементы самообороны.

Профилактическое влияние Тай – Чи может быть с успехом использовано в следующих случаях:

Для продления молодости и предотвращения переломов, вывихов и дистрофических изменений мышечной ткани у пожилых людей.

Для укрепления мышц и суставов.

Для восстановления тканей после травм и после периода длительного покоя, вызванного болезнью.

Для улучшения координации движений, общей гибкости, поддержания общего тонуса организма.

Тай – Чи существует и как боевое искусство, точнее, искусство самообороны.

Если вас заинтересует это использование Тай-Чи, то Вы можете ознакомиться с ним в специальных секциях, которых в настоящее время много. Но основные упражнения и технику их исполнения можно усвоить за несколько занятий с инструктором. После таких уроков Вы сможете заниматься Тай-Чи с общеоздоровительными целями самостоятельно.

Основные правила выполнения упражнений Тай-Чи:

Дыхание должно быть медленным и свободным.

Таковыми же плавными должны быть и движения, даже быстрые.

Внимание должно быть направлено на то, что происходит с телом.

Простейший комплекс упражнений Тай-Чи:

Погружение в Чи.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Устойчиво стоять на ногах, слегка согнутых в коленях. Поднимая руки на уровень плеч, со слегка приподнятыми ладонями, сделать глубокий вдох. Согнуть руки в локтях, перенести ладони на уровень лба. Медленно распрямляем на выдохе руки, вытягивая их перед собой. Повторить медленно четыре раза.

«Обнять луну».

Исходное положение – то же, что и в предыдущем предложении. После глубокого вдоха сделать движение, как будто Вы обнимаете большой мяч или шар. При этом приподняться на

правой ногой так, чтобы пятка касалась щиколотки левой ноги. Колени правой ноги отвести в сторону. Также повторить четыре раза.

«Лошадиная грива».

Исходное положение – поза «Обнять луну». После глубокого выдоха сделать правой ногой шаг в сторону так, чтобы расстояние между ногами было чуть шире, чем на ширине плеч. Одновременно с выставлением ноги выбросить быстро, но плавно вперед правую руку, чуть согнутую в локте с ладонью, направленной к лицу. Теперь переходим к рывку, делая глубокий вдох и откидываясь назад.

Медленно выпрямиться, одновременно сгибая левую руку в локте, поднимая ладонь до уровня лба. Правую руку сгибаем ладонью вниз. Теперь резким движением выбрасываем вперед левую руку. Кисть при этом должна быть согнута, ладонь выставлена вперед.

Весь цикл упражнений проделать шесть раз, меняя стороны. Возможно, первый раз будет немного сложно разобраться в последовательности движений, но Вы оцените эти почти танцевальные движения – это на самом деле танец для здоровья!

Йога.

Йога – это не менее популярная система, которая пришла в европейскую традицию еще раньше.

Как и все восточные системы оздоровления, йога не просто включает в себя комплексы упражнений, но и философию отношения к жизни и к своему телу как кместилищу духа.

Йога как классическая система включает в себя систему очищения как организма, так и ментальной сферы. Занятия классической йогой требуют времени и посвящения. Но отдельные приемы и упражнения из этой системы включены в современные, адаптированные для занятого человека оздоровительные системы, которые преподаются в спортивных залах и фитнес-центрах.

Такие занятия заметно улучшают самочувствие, пробуждают скрытые резервы организма, открывают его новые возможности.

Занятия йогой не только тренируют физическое тело, они помогают стабилизировать нервную систему, помогают противостоять стрессу.

Йога включает в себя дыхательные упражнения, упражнения для суставов, много внимания уделяется умению контролировать дыхание и позы, так или иначе действующие на жизненные силы, заключенные в теле.

Со временем древняя традиция Востока была адаптирована и приспособлена для современных людей. Теперь занятия йогой пользуются все большей и большей популярностью у посетителей фитнес-клубов и спортивно-оздоровительных центров.

На базе йоги разработаны специальные комплексы физических упражнений. Вот некоторые из этих комплексов, которые предлагают клубы и спортивные центры.

Комплекс упражнений на основе йоги для борьбы с артритом. Она улучшает обменные процессы в сухожилиях, связках и суставах, снимает болевой синдром.

Йога для борьбы с заболеваниями мочеполовой сферы, который называется «Путь к интимности». Она позволяет преодолеть проблемы потенции, обостряет чувственное восприятие.

Комплекс йоги для восстановления гибкости, координации движений, развития грации и пластичности.

Это неполный список, конечно. Если вы заинтересованы, можете изучить проспекты или посетить пробные занятия.

Собственно йога тоже существует во многих видах. Приведем описание некоторых без изменений, пользуясь рекламной информацией, которую распространяют клубы, преподающие эти виды:

«Классическая йога (айенгара) – самая спокойная из всех упомянутых разновидностей йоги. Занятия по этой системе адаптированы для достаточно быстрого освоения европейцами и не имеют возрастных или профессиональных ограничений. Классическая йога помогает получить практические навыки по расслаблению и медитации, овладеть основными позами, а также учит заряжать свой организм энергией через познание секретов здоровья и внутреннего умиротворения.

Хатха йога. Этот вид йоги уделяет большое внимание работе с телом. Отличие хатха йоги от гимнастики в том, что хоть это и работа с физическим телом, но ориентирована она на сознание. Согласно учению хатха йоги, полное физическое здоровье и контроль за деятельностью тела могут быть достигнуты при выполнении физических упражнений (асан) в сочетании с правильным дыханием. А человек не просто должен механически совершать какое-то движение, а осознавать то, что он делает.

Пауэр йога. Название «пауэр йога» (силовая) точно отражает стиль практики. Этот вид йоги для тех, у кого знакомство с асанами уже состоялось и тело подготовлено к силовым нагрузкам.

Аштанга йога виньяса – это быстрые серии последовательных поз, сосредоточение внимания и техника дыхания. Позы объединяются в непрерывный поток с помощью особого способа дыхания. Постоянное движение и дыхание аштанги йоги наращивают силу, выносливость и увеличивают гибкость. Это напряженный и энергичный стиль.

Фитнесс – йога или **аэробика – йога** – один из наиболее популярных видов тренировок, базирующихся на приемах йоги.

Фитнесс – йога или аэробика – йога подойдет тем, кто не заинтересован в серьезном изучении высоких психологических требований йоги. Эти уроки сводятся, главным образом, к правильному выполнению поз, тренировке тела, а медитативные техники здесь обычно не используются. Однако тренеры должны хорошо ориентироваться в теории и практике йоги».

Вы можете выбрать для себя что-то, а можете не выбирать ничего. Занятия любым видом йоги требуют труда, времени и регулярности. Возможно, Вы еще не готовы к этому или не располагаете временем. Большинство из тех, кто увлекается этим, занимается в клубе 2 – 3 раза в неделю, а остальные дни тренируются в домашних условиях.

Но те, кто увлечен занятиями, являют собой наглядный пример эффективности и целесообразности этих занятий. Кроме того, йога – это то, что может стать серьезным увлечением даже очень занятого человека, и, поверьте, не самым худшим.

Древнеславянские оздоровительные системы.

Наши предки еще во времена язычества имели собственные оздоровительные системы, так же, как и боевые искусства древних славян, незаслуженно забытые и частично утерянные. По своей сути эти комплексы были сродни восточным искусством – они были и обрядами, и танцами, и системой тренировки, и медицинскими процедурами.

Все исследователи и путешественники отмечали физическое совершенство славянок, их статность, силу и грацию. Образ жизни, когда ритуалы, обряды, игры служили тренировкой для тела и были радостью для души и способом выражения чувств, наверное, способствовал в значительной мере красоте славянок.

Кроме этого, дыхательные упражнения также были известны нашим предкам. К собственно физическим упражнениям прилагался естественно, в процессе повседневной жизни, целый комплекс физиотерапевтических воздействий – контрастные процедуры с купанием в проруби, баня с вениками. Охота, верховая езда, плавание, тренировки с таким оружием, как мечи и булавы – во всем этом славянские женщины участвовали наравне с мужчинами, если хотели.

Очень жаль, что до нас дошло очень мало из всего этого богатства. Многие изменилось в славянском укладе жизни с принятием христианства и развитием письменности. Но то, что осталось, позволяет исследователям сделать вывод о том, насколько гармоничными и результативными были эти древние комплексы.

Они в принципе по своему внутреннему содержанию и универсальности приближаются к учениям Востока. Но есть в них одно, чего мы, потомки тех славян, не найдем нигде. Это то, что на уровне философии, миропонимания и менталитета они, видимо, более всего предназначены

именно для нас, если не отрицать того, что тело и дух – едины. Есть отрывочные сведения, есть попытки восстановить утраченное, но они, наверное, еще не скоро смогут конкурировать по популярности с развитыми и разрекламированными восточными и западными системами. Это очень печально, но хотелось бы познакомить читательницу с теми сведениями, которые энтузиасты собрали. Попробуйте их, и вам сразу станет ясно, что эти системы были созданы именно для нас. Они нам понятны без объяснений, легки для выполнения, как-то особенно понятны телу. Возможно, это генетическая память?

Описания комплексов поверхностны и неполны, но это только начальные результаты исследовательских работ в этой области.

Один из сохранившихся комплексов – **«Здрава»**

Он состоит из четырех видов движений, каждый из которых имеет свое название. Одновременно с этим один комплекс переходит в другой, соответствуя своему названию и назначению.

«Бодринь» – это начальный комплекс, утренняя гимнастика, разминка. Основные упражнения основаны на потягивании. В самом деле, то, что мы естественно делаем, проснувшись – это потягиваемся.

«Веи» – упражнения на пластику, он как бы массирует все внутренние органы, упражнения на различные наклоны, повороты, разработывание суставов.

«Яриги» – комплекс силовых упражнений, который разогревают все мышцы и готовят организм к более интенсивным нагрузкам.

«Стриба» – динамические упражнения с нагрузкой, которая направлена на все главные точки и активные сочленения.

Похоже на самый современный комплекс упражнений, не правда ли?

Самый полный древнеславянский комплекс оздоровительной гимнастики для женщин сохранился у восточных славян. В настоящее время эта методика даже преподается в Белорусском Государственном Педагогическом Университете имени Максима Танка Г. Э. Адамовичем, который длительное время изучал древнеславянские оздоровительные системы.

Эта система включает в себя комплекс физических упражнений вместе с дыхательными упражнениями. Этот комплекс называется «Стоячая вода».

Она связана с языческими верованиями, и включает в себя 27 поз, которые соответствовали двадцати семи берегиням, которые заботились о здоровье тела и духа. Эти 27 микрокомплексов разделены на три группы – относящиеся к верхнему, среднему, то есть человеческому, миру, и нижнему. Соответственно они называются «аист тянется», «пень», и «кочка на болоте».

Каждый уровень соответствует определенному воздействию:

Верхний – это упражнения на растяжку всех мышц, особенно верхней части туловища, и упражнения на дыхание.

Средний уровень – «пень» – это комплекс упражнений для поясничного отдела позвоночника, мышц спины и брюшного пресса, разработка мышц тазобедренного сустава. В этом должны были помочь те берегини, которые ведают женским счастьем, продолжением рода, материнством и семейным очагом.

Нижний уровень – «кочка на болоте» – включает в себя упражнения на координацию, устойчивость, быстроту реакции и стимулирование иммунитета.

Дыхание в этих комплексах также разделено – оно делится на брюшное, диафрагмальное и грудное, которое объединяет два предыдущих. Полное, грудное дыхание тренирует все системы – дыхания, кровообращения, нервную систему и активизирует обменные процессы во всех внутренних органах.

Занятия с помощниками.

Говорят, что некоторым нужен учебник, а некоторым – учитель. То есть многим людям нужен тот, кто бы показал, как нужно заниматься, и контролировал бы выполнение упражнений. Некоторым это нужно хотя бы на начальном этапе занятий. Преодолеть собственную инертность проще в том месте, куда Вы направились именно за этим. Тренажерные залы и домашние тренажеры помогают решить эту проблему.

Если Вы хотите ознакомиться с оздоровительной или лечебной гимнастикой под контролем специалиста, Вам следует пойти в тренажерный зал. Можно записаться на небольшой или пробный курс. Тогда после его окончания Вы получите представление, как пользоваться различными тренажерами и сделаете окончательный выбор относительно системы тренировок, тренажеров и необходимости в тренере лично для Вас. Вы сможете сами приобрести такой тренажер, который удобен и нужен для Вас или предпочтете и дальше посещать тренажерный зал, в котором, кроме здоровья и красоты приобретете друзей и единомышленников, что само по себе неплохо.

Женщина в спортзале.

Желание записаться на занятия в тренажерный зал – это уже что-то. Вы решили заняться своим телом. Тем, кто стесняется или не может найти время и место для занятий дома следует хотя бы попробовать пойти туда, хотя бы за компанию с какой-то своей знакомой, чтобы просто присмотреться. Если Вы однажды отважитесь пойти посмотреть, что же там можно делать, Вас удивит, сколько женщин посещает такого рода залы. В настоящее время женщина, занимающаяся бодибилдингом – совсем не экзотика. Это для тех, кто хотел бы, но находится в плену у собственных представлений о том, что этот вид занятия – не для дам.

В чем привлекательность этих занятий? Некоторые говорят, что трудно самому дать себе такую нагрузку, которая бы действительно заставила мышцы работать. В спортзале происходят **настоящие занятия с настоящей нагрузкой**. Многие знают, что им нужен не учебник или компания, а тот, кто заставил бы их заниматься, причем в полную силу, а, следовательно, с наибольшим эффектом. Если пробный курс не вызвал отторжения, следует приобрести абонемент, вначале хотя бы на месяц.

Купив абонемент, мы уже чувствуем, что просто не имеем права не пойти, и, таким образом, уже просто вынуждены заниматься и преодолевать возможные вначале комплексы и собственную лень. Это совсем не то, что спорадические занятия, когда Вы можете встать и пойти, кроме того, ни один инструктор не заинтересован в разовом клиенте. Скорее, каждое отдельное занятие с Вами он будет проводить как рекламную акцию. Следовательно, такие занятия будут носить облегченный характер, не особенно принося пользу. А вот в том случае, если Вы приобретете абонемент, хотя бы на короткое время, с Вами будут заниматься по-настоящему, ориентируясь на результат.

Физические трудности обычно возникают только в начале занятий. Чем дольше Вы будете заниматься, тем больше вероятность того, что с каждым разом Вы будете получать все больше удовольствия от того, что получите в процессе занятий.

Что является главным в начале занятий?

Конечно же, выбор зала. В самих же занятиях на начальном этапе главное – это здоровье и безопасность.

Требования к спортивному залу:

Обратите внимание на время занятий в зале. График его работы должен быть удобным для Вас. Лучше всего выбрать такой зал, в который Вы сможете приходить в то время, когда вам удобно.

Санитарное состояние зала – один из главных показателей, на которые следует обратить внимание. Полы в нем должны быть чистыми, а вот чего быть не должно вообще – так это пыли, ржавых или потрескавшихся поверхностей, сидений, частей, с которыми вам придется соприкасаться. Вы должны наблюдать присутствие уборщицы хотя бы по косвенным признакам.

Обратите внимание на запах в зале, вентиляцию и частоту проветривания. В тренажерном зале не должно пахнуть, как в конюшне – это снижает эффективность занятий и создает опасность заражения респираторными и другими инфекциями, которые передаются воздушно-капельным путем.

Тренажерный зал должен Вам нравиться, быть просторным и вызывать положительные эмоции.

Оснащение зала. Тренажеры должны быть разнообразными, исправными, и без проблем с точки зрения доступа к ним. Вот примерный список того, что должно быть в зале (взяты из перечня одного реально существующего зала)

Высокие стойки с регуляторами высоты для приседаний со штангой;

Тренажеры для сгибания и разгибания ног;

Тренажер для жима ногами;

Стойки со скамьей для жимов под различным углом;

Блочное устройство для верхних и нижних тяг и для тяг к поясу;

Перекладина для подтягиваний;

Скамейка со спинкой наклонной.

Прекрасно, если имеются велодорожки, бассейн, сауна и доступен массаж и другие виды услуг.

В нормальном спортзале должна быть чистая душевая и удобная раздевалка. После каждого клиента шкафчик должен обрабатываться.

Как мы уже говорили, оптимальный вариант – это приобретение билета на несколько пробных занятий. В некоторых спортзалах такие занятия проводятся бесплатно. Так Вы сможете на практике определить, насколько подходит данный спортзал Вам. Ведь нужно еще посмотреть, что не будет проблем с доступом к нужному тренажеру, что в душевой достаточно чисто и она регулярно убирается, и вообще, насколько вам будет нравиться заниматься в этом зале.

Начало занятий

То, что следует сделать еще до того, как Вы отправитесь на поиск подходящего спортзала – это посетить своего врача. Поговорите с ним о своем решении посещать спортзал. Обследуйтесь. Подумайте вместе с врачом о целесообразности тренировок, если у вас есть какие-то хронические заболевания, старые травмы, прочие моменты, которые могут иметь значение в данном случае. Хорошо, если вы возьмете выписку с результатами обследований и покажете ее своему тренеру. Это не помешает, и может помочь избежать неприятных неожиданностей. В хороших спортзалах просят предоставить такой документ.

Затем следует определить цель, которую Вы преследуете, то есть то, чего именно ждете от занятий. Это может быть снижение массы тела, восстановление рельефа мышц, коррекция фигуры – например, хотите сделать более объемными икры, и уменьшить обхват бедер. Обо всем этом следует рассказать тренеру или инструктору, который будет составлять программу ваших занятий. Ведь в хороших залах она составляется индивидуально, и только начальный период занятий одинаков почти для всех, пока группы мышц не привыкнут к нагрузкам. Дальше уже начинается работа над Вашим телом.

Самое главное для новичка вообще – побольше следовать инструкциям тренера, поменьше проявлять самостоятельности в тех вопросах, в которых Вы не уверены. Например, совершенно нет никакой необходимости пытаться самой разобраться в том, как устроены тренажеры и тем более, как их правильно регулировать. Для этого есть тренер, который Вам все должен объяснить, а в случае необходимости и сделать за Вас. Это не только неразумно и нерационально, но может быть и опасным. Например, менять вес на штангах лучше не стоит самой, особенно если вы это делаете в первый раз. Такая самостоятельность может привести к тому, что штанга может перевернуться и травмировать не только вас, но и других посетителей спортзала.

Когда Вы первый раз придете на занятия, вам предложат комплекс упражнений, тренажер и будут объяснять, как делать упражнения и как вообще работает данный комплекс. Слушать нужно внимательно, не бойтесь переспросить или попросить показать, может, и не один раз. Возможно, Вам покажется, что вы все поняли, а потом возникнут вопросы, так как есть очень много тонкостей и нюансов, которые нет смысла описывать сразу. Не стесняйтесь спрашивать!

Некоторое время вы просто будете осваиваться, привыкать к залу, к тренажерам, к самому процессу. Спрашивать можно у всех, но только не в то время, когда человек выполняет упражнения. Это – своеобразная этика. Всякое упражнение требует концентрации, и люди ходят в спортзал все-таки больше для занятий, а не для общения. Подождите, пока человек закончит упражнения.

Не спешите брать пример с тех, кто тренируется. Многие не стремятся выполнять упражнения правильно. Не стоит брать неверных примеров. Вывод: то, что касается упражнений и методов, спрашивайте у тренера.

Показателем того, насколько правильно и результативно проходят занятия, являются наши чувства, ощущения. Цель тренировок – научиться чувствовать каждую мышцу тела, как отдельно, так и в содружестве с остальными. Нужно добиться такого ощущения, как будто вы полностью управляете всем своим организмом, и это дается вам легко и с удовольствием.

Занятия бодибилдингом подразумевают особый режим питания.

Заодно с новыми упражнениями Вам придется усвоить и терминологию.

Повторением называется упражнение, выполненное один раз.

Сет (подход) – это серия повторений конкретного упражнения.

Отягощения, или веса – это те блины, или гири, штанги или гантели, которые Вы будете поднимать. Веса нужно увеличивать постепенно. Термин «рабочий вес» обозначает такой, с которым Вы свободно и качественно можете выполнить 12 – 15 повторений.

Когда вы уже не в состоянии выполнить ни одного повторения правильно, это называется мышечным отказом.

Мышечная группа – это группа мышц, которая участвует в каком-то движении.

В процессе тренировок вы столкнетесь с такими явлениями, как мышечная боль и мышечная усталость.

Мышечная боль может быть правильная и неправильная. Легкое жжение, которое Вы испытываете в процессе тренировок или после них – это правильная боль, она бывает обязательно и говорит только о том, что мышца получила нагрузку. Она может увеличиваться в перерывах в процессе тренировок, особенно на начальном этапе. Ее вызывает молочная кислота, которая выделяется в процессе работы мышцы под нагрузкой.

В процессе тренировок это выражается так – поднимать вес становится все труднее, и наступает момент, когда уже невозможно даже сдвинуть его с места. В это время следует сделать перерыв и произвести несколько упражнений на растягивание. То есть в перерывах нужно не сидеть, а растягиваться и разминаться.

А для того, чтобы сделать период активной тренировки длительнее, перед основной нагрузкой разминка также необходима. Это должна быть серия сетов с половинной нагрузкой, не считая упражнений общеразминочных. Если во время разминки после рабочих сетов с полной нагрузкой мышечная боль проходит, можно произвести еще несколько сетов, но немного, два-три.

Но иногда возникает резкая боль во время выполнения упражнения – это результат того, что мышца получила сверхнагрузку или потянулась в результате резкого или неправильного движения. Это – неправильная боль. Чтобы такие явления случались как можно реже, все упражнения следует выполнять по возможности плавно, в спокойном темпе, но, разумеется, не слишком медленно.

Так называемая запаздывающая боль возникает иногда на следующий день после тренировок, причем не в спокойном состоянии, а при малейшем напряжении. Это говорит о том, что имеют место микротравмы мышц, разрывы отдельных мышечных волокон. Эта боль не является неправильной. Обычно она проходит после разминки, хорошо помогает от таких болей сауна или баня. Мышца быстро восстанавливается, и ее мышечные волокна становятся более прочными, улучшается сама структура мышечной ткани. Нормально, если такая боль будет сопровождать вас три-четыре месяца со времени начала тренировок. Постепенно она будет становиться меньше, и проходить все быстрее.

Суставы – это то, что также получает нагрузку при тренировках. Но травма сустава – это серьезнее, чем повреждение мышцы. Причем травмировать сустав даже легче, чем тренированную мышцу. Для того, чтобы избежать этого, следует стараться выполнять все упражнения технически правильно, прислушиваться к сигналам, которые подает ваше тело. Всякие похрустывания, потрескивания, которые могут быть болезненными, а могут и не оставлять никаких ощущений.

Главный показатель в этом случае главный – это болевые ощущения и то, чувствуете ли вы какой-то, хотя бы минимальный, дискомфорт. В последнем случае следует плавно прекратить упражнение, размять сустав, постараться выяснить, что именно случилось и в каком месте произошло повреждение. Для этого нужно произвести несколько медленных вращательных движений. Можно снизить нагрузку, но в случае резкой болезненности лучше всего вообще прекратить упражнение. Может быть, оно вам совсем не подходит, но это бывает редко. Просто чаще возникает ситуация, когда к какому-либо упражнению данный сустав просто еще не окреп. Главное в этом случае – не торопиться, и со временем сустав будет спокойно выдерживать нагрузку.

И, конечно, нужно соблюдать элементарную осторожность и осмотрительность – не стоять под штангой, не разгружайте одну сторону штанги в незакрепленном состоянии, не лезьте внутрь работающих тренажеров. Все то, что вызывает сомнения, говорите тренеру – он для этого и находится в спортзале.

Упражнения в бодибилдинге

Упражнения в бодибилдинге бывают базовые и односуставные. В базовых движениях участвуют сразу несколько суставов и мышечных групп. В односуставных, или изолирующих движениях разрабатывается только одна мышца или группа мышц. Но даже в базовых движениях, несмотря на то, что работают несколько суставов или групп мышц, все равно на одну из них приходится основная нагрузка, остальные только принимают участие в упражнении. Базовые движения – это такие, как приседания или различные комбинированные наклоны.

Движения, которые происходят только вокруг одного сустава, называются изолирующими – разгибание ног в тренажере, жим, подъем гантели.

На каждой тренировке обычно разрабатывается какая-то одна мышца или группа мышц. Эти группы приведены ниже:

Мышцы ног – икры, бицепсы бедер, квадрицепсы.

Мышцы спины – все мышцы спины, включая трапециевидные.

Мышцы брюшного пресса.

Мышцы груди.

Дельтавидные мышцы.

Трицепсы.

Запястья и бицепсы.

По этим группам мышц проводятся отдельные тренировки, только при выполнении некоторых упражнений другие группы мышц участвуют, играя вспомогательную роль.

Занятие состоит из одного-двух разминочных упражнений и примерно трех основных. Это касается и сетов. В одном разминочном или основном сете обычно от 12 до 20 повторений. Режим

занятий для одной группы мышц такой – серия упражнений, затем перерыв на два дня. Это касается всех мышц, кроме пресса, который необходимо качать каждый день, особенно в начальном периоде занятий.

Каждая группа мышц должна получать равномерную нагрузку. Конечно, изначально у каждого человека одни мышцы более выражены и тренированы, другие же совсем запущены. Это зависит от многих причин. Цель занятий бодибилдингом – гармоничное развитие всех групп мышц, запомните это.

Что нужно знать тем, кто хочет освободиться от лишнего веса.

В начальном периоде снижения веса Вы можете и не заметить, особенно если избыток веса невелик. Это объясняется тем, что мышечная ткань гораздо тяжелее жировых отложений. Таким образом, первоначально вес может даже несколько возрасти.

Если ориентироваться на объем, то, он, возможно, также не уменьшится сразу. В начале занятий мышечная ткань формируется под жировой прослойкой и может даже создать впечатление того, что Вы прибавили в весе, вместо того, чтобы похудеть.

Если вы не бросите занятия, то через месяц-два нормальных тренировок лишний жир исчезнет, и Вы сможете увидеть, что теперь у Вас под кожей находятся здоровые, хорошо выраженные мышцы, а не складки жира.

Женщинам не стоит бояться и того, что они превратятся за месяц тренировок в гору мяса, совершенно мужеподобную и лишенную привлекательности. Этого не произойдет. Чтобы стать похожей на тех девушек, которые позируют для журналов о бодибилдинге, нужно заниматься несколько лет, имея при этом соответствующую конституцию и употребляя специальные добавки. Если от природы у Вас женственная фигура, то занятия только сделают ее более подтянутой. Мышцы, конечно, станут более упругими и обозначенными, и только.

Разумеется, при определении нагрузки на различные группы мышц следует иметь в виду желаемый результат. Не стоит увлекаться упражнениями для мышц бедер, если они и так рельефно выступают, или плечевого пояса, если плечи у вас и так широки. Бодибилдинг так и называется – строительство тела, потому что позволяет моделировать желаемые контуры. А всякое злоупотребление, конечно, вредно, и в этом виде спорта так же, как и во всем остальном в жизни.

Примеры недельных тренировок.

Несмотря на различия в строении наших тел, в первое время все внимание уделяется вхождению в процесс. То есть мы просто учим свое тело работать, знакомим свои мышцы с нагрузками.

В зависимости от вашей занятости, желания и состояния здоровья можно посещать зал три – пять дней в неделю. Ниже приведены режимы занятий, которые подойдут начинающим. Они предоставлены одним из московских клубов, но, в принципе, стандартны для женщин.

Пример нагрузок при занятиях три раза в неделю

Сплит: мышцы ног, грудь-трицепсы-дельты, спина-бицепсы-дельты.

Первая тренировка. Работают только мышцы ног.

Разминка: подъем на носки с гантелями – работают икры.

Приседания или жим с тренажером – верхняя поверхность бедра.

Разгибание ног в тренажере – то же, т. е. верхняя поверхность бедра.

Становая – бицепс бедра и ягодицы.

Выпады в сторону – бицепс бедра и ягодицы.

Сгибания в тренажере бицепс бедра и ягодицы.

Широкие приседания – внутренняя сторона бедра.

Выпады прямые – внутренняя поверхность бедра.

Упражнения для икр с тренажером.

Вторая тренировка. Грудь – трицепс – дельты.

Грудь.

Скамья горизонтально, жим штанги или разведение гантелей.

Скамья с наклоном верх не выше 30 градусов, жим штанги или разведение гантелей.

Скамья с наклоном вниз, жим штанги или разведение гантелей.

Трицепс.

Жим штанги узким хватом

Тяга верхнего блока с веревкой

Отжимания от скамьи

Дельты.

Разминка для вращателей

Жим гантелей

Подъем гантелей через стороны

Третья тренировка. Спина бицепс – дельты.

Спина.

Разминка подтягивания

Тяга штанги в наклоне к поясу

Тяга блока сидя

Тяга верхнего блока к груди прямым хватом

Гиперэкстензии

Бицепс

Подъем штанги обратным хватом

Попеременный подъем гантелей

Дельты

Разминка для вращателей

Подъемы на наклонной скамье

Жим гантелей с наклоном

Это самый простой комплекс. В тренажерном зале Вам могут составить план тренировок в любом режиме. Главное – чтобы режим все же какой-то был, и Вы заходили в зал не от случая к случаю, а регулярно. Для занятого человека приведенный выше режим тренировок вполне приемлем.

Еще только несколько правил, которые помогут сделать занятия более результативными. Поскольку цель их – развитие мышц, то Вам поможет умение концентрироваться на тех мышечных усилиях, которые Вы производите. Представляйте их себе.

Если раньше Вы занимались шейпингом, аэробикой, посещали любые другие занятия, имейте в виду, что первые несколько месяцев она Вам не понадобится, и даже может навредить. Аэробика помогает сгонять жир, а занятия бодибилдингом предполагают наращивание мышечной массы взамен жировой прослойки. Это предполагает совершенно другой режим тренировок и питания, о котором мы расскажем ниже. Можно заниматься плаванием, так как оно способствует расслаблению и релаксации. Посещения бани или сауны в сочетании с занятиями в спортзале также полезны – они помогают восстановительным процессам в мышцах, улучшают тканевый обмен, способствуют выводу молочной кислоты из мышечной ткани, которая является причиной болей в мышцах после тренировок.

Правильные тренировки – это не чрезмерные нагрузки, выматывающие организм, но и не легкая разминка вместо нагрузки. Выносливость и сила должны увеличиваться, а мышцы – становиться с каждым занятием все более сильными и объемными. Примерно через месяц занятий Вы должны видеть, как они обозначились.

Очень важно выполнять все движения и упражнения правильно. Именно для этого разучивать саму технику их исполнения следует без веса, добиваясь чистого и правильного выполнения всех движений. В то же время не следует думать о том, что хотя число повторений обычно 12 – 15, не следует думать об этом количестве, как о самоцели. То, что Вам удалось достигнуть того, что это число подходов и повторений у Вас получается легко и без напряжения, не означает, что вы должны остановиться и успокоиться. Это означает, что следует увеличить нагрузку. Иначе ваше тело привыкнет к фиксированной нагрузке, и большее количество повторений или увеличение веса откажется выполнять, будет «симулировать». Таким образом, число повторений следует менять.

Второе, на что следует обратить внимание – на равномерное развитие мышц. Недопустимо, например, что одна рука станет выдерживать большую нагрузку, чем другая. Если Вы заметили что-то в этом роде, следует перераспределить нагрузку так, чтобы развитие мышц было симметричным и равномерным. Для этого делайте на несколько упражнений больше на ослабленную сторону или конечность. Добивайтесь идеального результата.

Отдых между тренировками должен быть не слишком длительным и не слишком коротким, а именно – таким, чтобы мышцы отдохнули, но не потеряли форму. Время отдыха нужно сокращать по мере развития мышц.

Придерживайтесь последовательности тренировок для различных групп мышц, которую порекомендовал тренер. Не меняйте местами их.

Но в конечном итоге, не все случаи можно предусмотреть. Показатель – Ваше самочувствие, удовольствие или дискомфорт, которые вы почувствовали после занятий, настроение, в конце концов. Наш организм сам способен подавать сигналы, главное – уметь их улавливать. Чрезмерное возбуждение, или, наоборот, сонливость или апатия могут говорить о том, что либо вы заболели, либо следует снизить нагрузку, хотя бы временно. Даже у спортсменов-профессионалов бывают моменты, когда они не совсем в форме. Худшее – это заниматься через силу, когда не только тело, но и все существо противится этому. В таком случае следует сделать перерыв, возможно, даже посетить врача. И, конечно же, не следует заниматься, если Вы больны. Отдохните, и на следующей тренировке попытайтесь восстановить нагрузку.

Техника безопасности.

Для того, чтобы избежать неприятных ситуаций, травм, повреждений и других тому подобных вещей, следует усвоить некоторые правила.

Если Вы делаете упражнения с весами, не фиксируйте позвоночник жестко. Он достаточно тонко реагирует на резкие движения. При выпрямлении не вытягивайте спину до конца. Это может привести к ущемлениям и травмам.

Пресс нельзя качать непосредственно перед работой с мышцами низа спины и ног.

Точно так же, как нельзя при возвращении в исходное положение выпрямлять до конца позвоночник, не нужно выпрямлять и колени. Вообще, это правило касается всех суставов – фиксировать их жестко нельзя, во избежание повреждения.

Нельзя начинать основные упражнения без разминки.

Выдох должен производиться в состоянии наибольшего напряжения. Не обязательно шумно, но полно и резко, через рот.

Старайтесь не скрипеть зубами – иногда напряжение так велико, что их можно и повредить. Сломать, может, и не сломаете, но такая привычка приведет к искривлению прикуса.

Правильное питание при занятиях бодибилдингом

Желательно, чтобы последний прием пищи происходил за три часа до начала тренировки, причем в рационе должна быть пища, богатая углеводами и клетчаткой.

Перед утренней тренировкой нужно перекусить, подойдут овсяные хлопья, фрукты, картофель, блюда из круп. Уже после тренировки нужно съесть полноценный обед или завтрак.

Не следует приступать к занятиям, если Вы голодны.

Пища вообще должна быть богатой белком, углеводами и клетчаткой.

Чистые углеводы – сахар, сладкие напитки, и жиры, особенно животные, нужно ограничить, а количество белка – увеличить. Йогурты, сыры, яйца, нежирное мясо, злаковые, фрукты и орехи – подходящая пища.

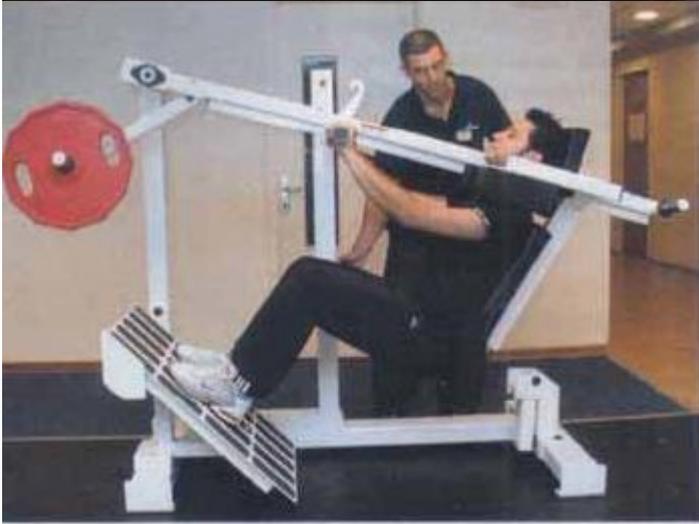
Переесть, так же, как и голодать, безусловно, вредно.

И напоследок – трижды подумайте, прежде чем начать употреблять специальные добавки. О чем именно?

1. Нужен ли Вам мышечный рельеф, как в рекламных журналах?
2. Хорошего ли качества те добавки, которые Вам предлагают?
3. Все добавки содержат витамины, микроэлементы и гормоны. Если Вам не хочется играть с этим, просто употребляйте витаминные комплексы.
4. В любом случае, любительский бодибилдинг предназначен для укрепления здоровья, а не для достижений в этом виде спорта ценой здоровья, как это бывает в любом профессиональном спорте.

И, наконец, познакомьтесь с тренажерами, которые могут предложить вам для занятий. Ко всем есть подробные инструкции для пользования, и по Вашей просьбе тренер или инструктор может ознакомить Вас с ними.

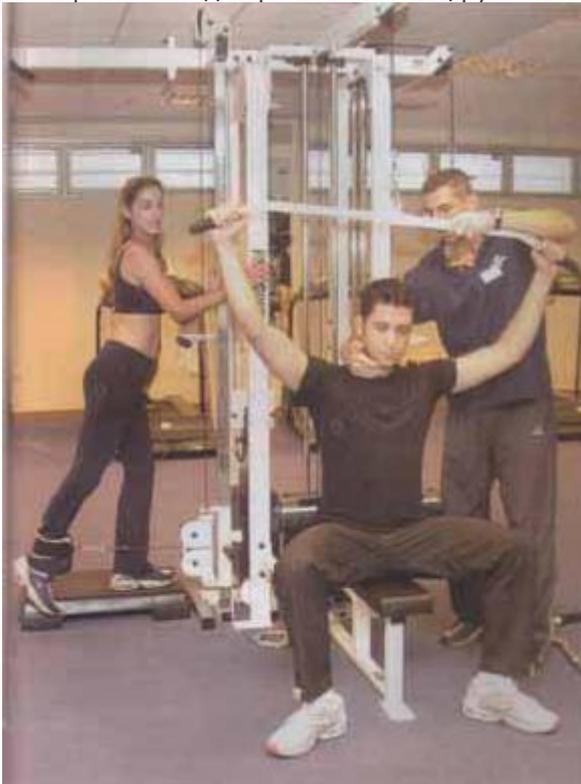
Тренажеры для укрепления мышц ног и ягодиц.



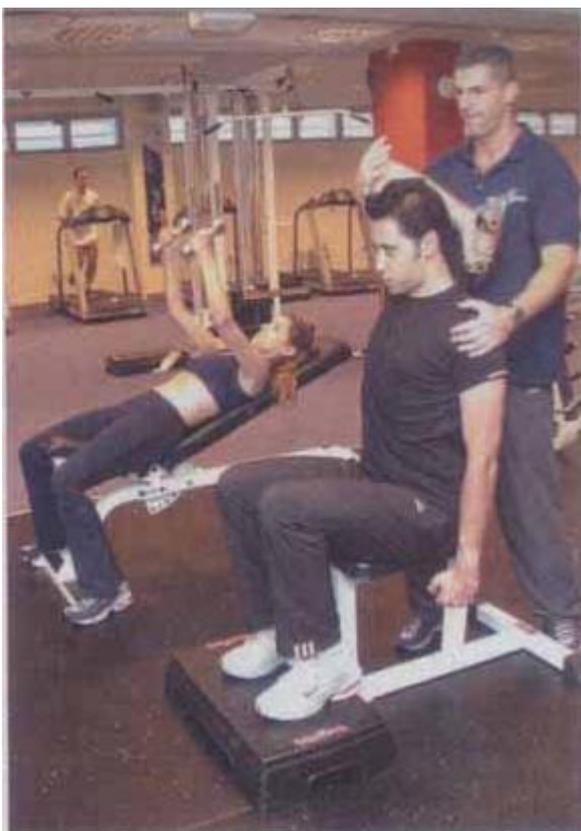
Тренажер для укрепления передних мышц бедер и мышц малого таза.



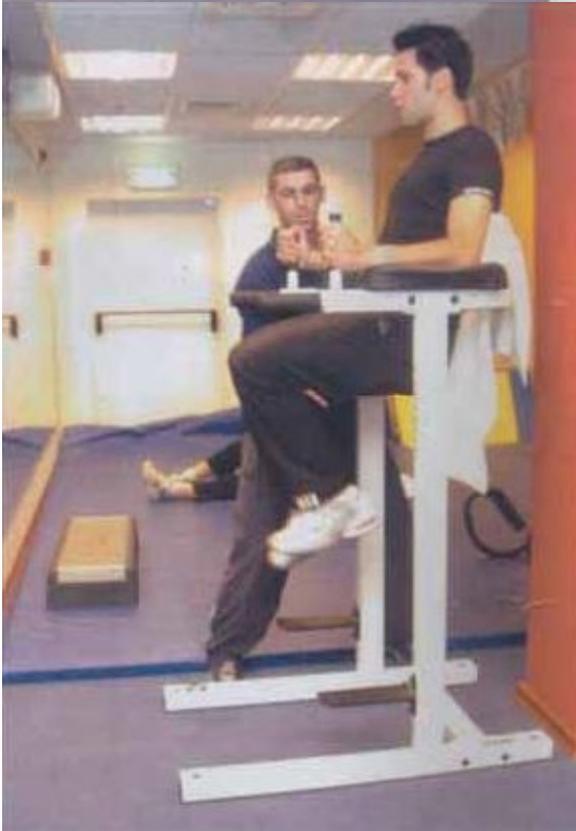
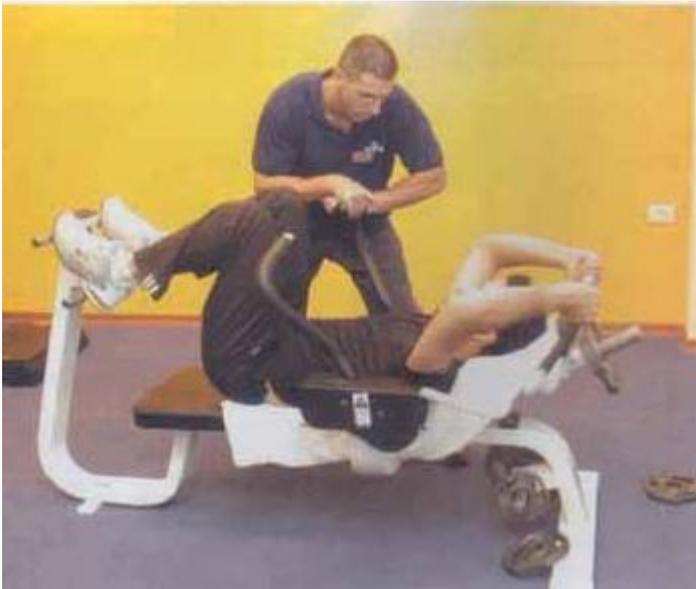
Упражнения для развития мышц рук. А на втором плане тренажер для развития мышц ягодиц



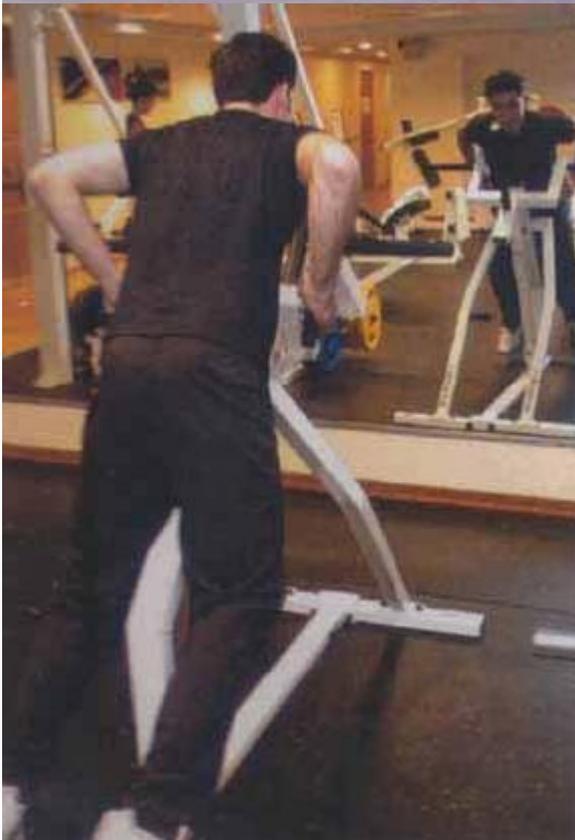
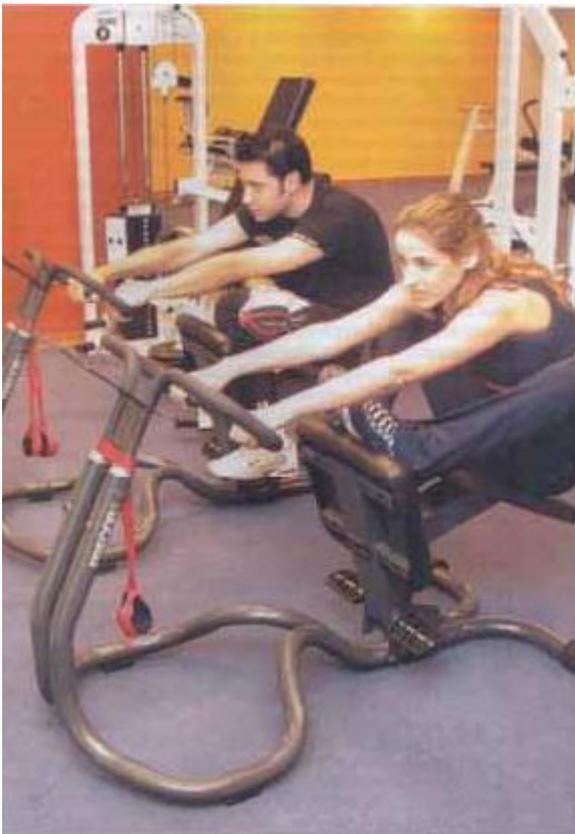
Тренажеры для развития плечевых мышц. Упражнения для укрепления мышц груди.



Тренажер для укрепления мышц живота



Тренажер для растягивания мышц. Тренажер для укрепления мышц спины



Это лишь небольшой перечень тренажеров, имеющих в тренажерных залах.
Выбор, разумеется, остается за Вами, так что выбирайте и тренируйтесь на здоровье!

Аэробика.

Движение под музыку, ставшее таким популярным, стимулирующее работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, которое не является собственно, видом спорта, но с успехом может помочь сохранить хорошую фигуру – это аэробика. Аэробика популярна благодаря своей доступности, простотой, а также тем, что она не привязана к какой-то определенной жесткой программе занятий. Всегда можно изменить содержание занятий, главное – настроение, состояние самочувствия.

Вы можете выбрать любой из существующих видов аэробики, а их более сорока, и постоянно появляются новые, можно комбинировать движения разных видов. Инструктор поможет подобрать комплекс упражнений индивидуально. В аэробике практически не существует противопоказаний, любое упражнение можно заменить, если состояние Вашего здоровья этого требует.

Приведем основные направления аэробики:

Танцевальная аэробика – самый простой вид. Она мягко оздоравливает, укрепляет мышцы, особенно нижней части тела, стимулирует работу сердечно – сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Если Вы просто чувствуете, что Вам необходимо сбросить несколько килограмм, улучшить координацию движений, поднять общий тонус организма – то это именно то, что Вам нужно.

Степ – аэробика. Это специальный комплекс, разработанный для профилактики и лечения остеопороза и артрита, для укрепления мышц и восстановления после травм колена. С успехом заменит комплекс реабилитации.

Аква (водная) – аэробика. Как и все водные виды спорта, гармонично воздействует на все органы. Как восстановительный комплекс упражнений после травмы просто незаменима, поскольку не имеет противопоказаний. Улучшает работу суставов, растягивает связки. В то же время во время занятий водной аэробикой сжигается много калорий, так что для желающих сбросить лишний вес налицо все преимущества.

Комплекс слайд-аэробики – наиболее подходит для женщин, которые желают избавиться от лишнего веса. Укрепляет все группы мышц.

Памп – аэробика. Комплекс упражнений, разработанный специально для коррекции Вашей фигуры. Укрепляет мышцы и связки.

Тай – Бо – аэробика. Содержит элементы дыхательной гимнастики, элементы восточных оздоровительных систем и элементы медитации. Стабилизирует нервную систему, снимает стресс, улучшает самочувствие и настроение.

Ки – Бо – аэробика. Более сложный вид аэробики, включает силовые упражнения и упражнения на координацию. Так же хорошо подходит для того, чтобы сбросить вес.

Есть еще бокс-аэробика, каратэ-аэробика, кик-аэробика, спиннинг, йога-аэробика, резист-бол, и еще некоторые виды аэробики – это неполный перечень видов аэробики, которые предлагают клубы и центры.

Где-то рядом с ними стоят такие виды занятий, как фитнес, калланетик, в самых различных комбинациях с различными видами аэробики. Наиболее популярны йога-аэробика и ей подобные системы, по причине того, что они включают в себя элементы медитации, танца и не только помогают согнать лишний вес, но и создают определенное настроение, стабилизируют нервную систему.

Более тяжелые – бокс-аэробика, кик-аэробика, резист-бол – включают элементы бодибилдинга и дают более существенную нагрузку.

Так что выбор, дорогие дамы, огромен! Надеемся, что у Вас теперь есть возможность определиться. Но это еще не все.

Стретчинг.

Попросту – это гимнастика на растяжение. Все упражнения на растяжение не только тренируют суставы. Они заставляют растягиваться и мышцы. В результате мышечная ткань лучше снабжается кислородом, обменные процессы в ней протекают быстрее, следовательно, выводятся продукты распада.

Психологически же просто приятным является ощущение большей подвижности, гибкости, владения своим телом. Улучшается общее состояние суставов, уменьшается отложения солей в них. Движения становятся более координированными и плавными. Появляется ловкость и пластика. Что касается действия комплекса на нервную систему, то мозг получает больше кислорода, за счет чего Вы чувствуете себя свежими, полными сил и умственной энергии. И наконец, стретчинг-комплекс не требует особых усилий, времени и оборудования, хотя в каждом приличном зале есть тренажеры для упражнений на растягивание.

Как и каждый комплекс, стретчинг предполагает определенные правила.

Они во многом похожи на правила в других системах оздоровления, но все же мы приведем их.

О нагрузке. Она не должна быть ни слишком большой, чтобы не травмировать мышцы и суставы, но от занятия к занятию должна увеличиваться. Но все же лучше тянуться чуть меньше.

Дыхание во время выполнения упражнений не должно задерживаться, начинать каждое упражнение следует со вдоха. Исключения составляют наклоны, перед которыми нужно делать выдох.

Все упражнения делайте медленно и плавно, думая о тех мышцах, которые участвуют в движении. Для того, чтобы это получалось лучше, следует каждую позу держать некоторое время, до тридцати секунд. При этом следует дождаться такого состояния, когда мышца после

того, как растянулась, расслабится. Это – правильная техника. Если же вы почувствовали, что напряжение не исчезает, а, напротив, появилась резкая тянущая боль – значит, Вы перетянули мышцу и так сильно тянуться не следует. Уменьшите напряжение, пока оно не станет безболезненным.

И, наконец, обязательно выбирайте позы так, чтобы положение тела было устойчивым. Без этого не будет должной концентрации на тех мышцах, которые Вы растягиваете.

Комплекс упражнений.

Исходное положение – стоя, ноги чуть меньше уровня плеч, колени слегка согнуты. Потягивание руками вверх поочередно, как будто за висящим высоко яблоком. После потягивания роняйте руку вниз, расслабив мышцы. Повторить 6 – 8 раз каждой рукой.

Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Поставьте левую руку на пояс, а правой обхватите голову, наклоняя ее максимально вправо. Пауза – 20 – 30 секунд.

Исходное положение – стоя, одна нога за другой. Наклоны в стороны, медленно до максимально возможной точки. Руки при этом – одна за головой, другая, противоположная наклону – в сторону. Повторить 8 раз в каждую сторону. Выполнять упражнение медленно, без рывков, задерживаясь в точке наклона на 20 – 30 секунд.

Исходное положение – стоя, спиной к стене. Ладони за спиной, опираются на стену. Скольжение вниз, приседая. Руки не отрываются от стены. Спина прямая. Присесть, сделать паузу на 10 – 20 секунд, медленно подняться. Повторить 6 раз. Это трудное упражнение, и в начале может оказаться достаточным три-четыре приседания.

Исходное положение – сидя на полу. Ноги развести в стороны. Руки на затылке. Наклоны туловища к ногам, чередуя стороны. Стараться касаться лбом колена. Выполнять по 4 – 6 раз в каждую сторону.

Исходное положение – сидя на полу. Ноги скрестить. Руками подпереть подбородок, одновременно надавливая подбородком вниз. Напрячься максимально в этом положении. Расслабиться и сменить положение ног. Повторять 6 – 8 раз.

Исходное положение – сидя на полу. Ноги согнуты в коленях и слегка расставлены. Обхватить руками голени или ступни и наклоняться вперед, между ногами, подтягивая ноги руками к себе. Задержаться в точке максимального напряжения 20 – 30 секунд, расслабиться. Повторить 6 – 8 раз.

Исходное положение – стоя на четвереньках. Руки прямые. Вытягиваем одновременно левую ногу и правую руку. Потянуться сколько можно. Сменить руки и ноги. Повторить 4 – 6 раз.

Исходное положение – лежа на спине. Руки раскинуты в стороны. Поднимаем одну ногу и медленно опускаем ее через сторону, при этом потягиваясь максимально. То же – второй ногой. Повторить упражнение 6 – 8 раз.

Исходное положение – лежа на полу. Руки и ноги выпрямить. Поднять обе ноги вверх и дальше, руками держась за икры. В максимальной точке сделать паузу на 10 – 20 секунд. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

Исходное положение – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Поднять ноги и постараться коснуться ими пола за головой. Упражнение делать медленно, избегая резких движений. Если не получается сразу, не доводите его до конца. Если получается, то постарайтесь задержаться в крайней точке на 10 – 20 секунд.

Исходное положение – лежа на животе. Протянуть руки назад, взяться за стопы или икры и выгнуться назад. Сделать паузу в этом положении. Повторить 6 – 8 раз.

Эти упражнения делают дома. Но существуют и специальные стреч-тренажеры, с помощью которых можно заниматься как в клубе, так и дома.

Виды домашних тренажеров.

Вы можете приобрести тренажер и заниматься дома. Рынок сегодня предлагает довольно большой их выбор. Есть почти профессиональные, аналогичные тем, которые устанавливаются в спортивных залах, а есть и те, которые предназначены для домашнего использования. Самые популярные из сложных – это степперы и велосипеды, а также бегущие дорожки и различные их комбинации.

Степперы – это такие, которые имитируют восхождение в гору или по ступенькам. Обычно они состоят из двух педалей. Скорость регулируется или автоматически, или с помощью электронного датчика, который считает шаги, скорость, время или даже количество калорий, которые Вы сжигаете.

Датчики могут контролировать и состояние того, кто занимается – пульс, давление, дыхание.

С помощью степпера хорошо тренировать мышцы стопы и голени, более сложные – на мышцы бедер, спины, плечевого пояса. Занятия со степпером улучшают работу сердечно-сосудистой системы, стабилизируют дыхание, улучшают форму ног, особенно икр. Занятия безопасны и приятны, заменяют дальние прогулки и пробежки. Это важное преимущество для тех, кто не имеет возможности или смущается бегать по утрам.

Противопоказанием, к сожалению, являются проблемы с позвоночником.

Велотренажер – прекрасное и самое любимое изобретение для тех, кто занимается дома. «Езда» на таком велосипеде улучшает общее самочувствие. Велотренажер идеален в процессе реабилитации после травм конечностей, при дистрофии мышц, парезах и даже параличах. Есть велотренажеры, в которых сиденье не закреплено устойчиво, а меняет положение в процессе езды. Он более эффективен, так как тренирует мышцы спины, плечевого пояса, развивает координацию движений. В движении участвуют мышцы брюшного пресса и труднотренируемые

мелкие мышцы спины. Но этот вариант для более молодых и подготовленных. Велотренажер также может быть оснащен электроникой, которая показывает показатели достижений и Вашего состояния.

Еще более сложный тренажер – весла. По виду этот тренажер похож на велосипед, но в нем меняют положение и руль, и сиденье. Такой аппарат равномерно и гармонично воздействует практически на все группы мышц. Работа на нем похожа на греблю в лодке. Этот тип тренажеров также оснащен электроникой, которая показывает скорость, темп, время, а также физиологические показатели – пульс, давление, количество затраченных калорий.

Есть тренажеры и попроще. Это эспандеры, гантели, гири и штанги. Эспандеры – это рукоятки с гибкими пружинами или резиновыми полосами. Они помогают развивать мышцы плечевого пояса, и в некоторой степени брюшного пресса.

Гири, гантели, штанги – предназначены для выполнения упражнений с нагрузкой. Для тех, кто их использует, следует помнить о том, что нужна известная осторожность в обращении с такими предметами. Это как осторожность бытовая, так и осторожное применение их детьми, беременными женщинами и людьми, у которых проблемы с позвоночником.

Желаем Вам приятных и результативных занятий!

Миостимуляторы и другие средства для ленивых

Миостимулятор – электронный прибор, заставляющий Ваши мышцы сокращаться помимо Вашей воли под воздействием электронно-управляемых импульсов.

Разница между массажером и миостимулятором заключается в том, что массажер оказывает механическое воздействие на мышцы, а миостимулятор заставляет эти мышцы работать. Таким образом, получается, что не нужно делать над собой усилия для того, чтобы приступить к физическим упражнениям. Электростимулятор сделает это вместо Вас. Таким образом, даже не вставая с дивана, Вы сможете делать гимнастику, причем достаточно интенсивную. Причем прибор не дает Вам «халтурить», когда одолевает лень. Как утверждают изготовители, использование такого прибора в течение 20 минут равноценно получасовой серьезной тренировке.

Это происходит посредством рефлекторного воздействия на нервные окончания кожи. Миостимуляторы компактны, и работают от батареек. Сам прибор помещается в дамской сумочке. Он соединен проводами с контактами, которые с помощью клейких креплений удерживаются на участке тела. Слабый электрический разряд, который посылается с центрального блока, заставляет мышцы рефлекторно сокращаться.

Курс процедур составляет примерно две недели, после которого следует такой же перерыв. Время воздействия на каждую группу мышц составляет пятнадцать – двадцать минут. Можно

заниматься один или два раза в день. Приборы очень компактные, их можно носить в дамской сумочке, вес около килограмма.

По сравнению с механическими массажерами они более удобны в употреблении, так как сводят собственные усилия до минимума. Заниматься с ними можно в любом месте в удобное время.

Необходимы специальные контактные (токопроводящие) гели или лосьоны. Очень хорошо, если в них будут присутствовать лекарственные добавки. Это многократно повышает эффективность приборов за счет использования их функции электрофореза.

Осторожность нужна тем, кто имеет различные хронические заболевания, например, при различных деформациях суставов, сердечно-сосудистых заболеваниях и заболеваниях эндокринной системы, таких, как сахарный диабет, тиреотоксикоз, другие заболевания надпочечников, если Вы находитесь под наблюдением врача. В таком случае следует обсудить с ним возможности использования электростимулятора.

Воздействие на мышцы с помощью импульсов электрического тока все же отличается от занятий гимнастикой. Электрические импульсы с незначительной силой тока (не более 100 мА) отличается от той работы, которую совершают наши мышцы при реальных нагрузках. В процессе сокращений, которые вызываются миостимуляторами, в мышцах не образуется молочная кислота и болей при таких тренировках не бывает. Но следует заметить, что все-таки полностью электростимуляция не может заменить ни физической нагрузки, ни гимнастики или других занятий. Мышечные волокна, которые образуются при таких занятиях, имеют более нежное и слабое строение, не выдерживают массивных нагрузок, быстро десимметрируются после прекращения занятий.

Еще один момент, который производители этих приборов не афишируют. Применять электростимулятор более двух недель нецелесообразно, потому что происходит адаптация организма к воздействиям электрическому току, и сокращения мышц становятся все слабее, пока не прекратятся совсем. После двух недель применения следует сделать такой же перерыв.

Но как средство, которое пробудит интерес к физическим упражнениям и позволит ощутить мышечное удовольствие от усталости мышц и их тренированного состояния, стимулятор является прекрасным средством. Возможно, начав с электростимулятора, Вы впервые почувствуете интерес к занятию гимнастикой, и это будет Вашим первым шагом, который позволит сделать последующие шаги. Ведь многие люди просто из стеснения показаться слишком смешными и неподготовленными не приходят в группы занятий различными оздоровительными видами гимнастики.

Если Вы дома, когда нет посторонних глаз, проведете курс занятий со стимулятором, может, Вы почувствуете, что готовы к дальнейшим занятиям.

Для того чтобы пользоваться электростимуляторами, нужны еще специальные гели и электроды. В зависимости от назначения они бывают самых различных форм и размеров, для различных частей тела. Форма их зависит также и от назначения. В косметологии для того, чтобы разглаживать кожу, служат плоские электроды. Для точечных воздействий используются электроды пальчиковые и игольчатые. Точно так же электроды для различных участков тела и лица соответствуют форме поверхности и величине участка, на который производится воздействие.

Перед тем как наложить электроды, для того, чтобы ток беспрепятственно и равномерно воздействовал на выбранный участок, необходимо нанести на места соприкосновения тела с электродами специальный гель. Подручные кремы и мази лучше не применять, если Вы не знаете наверняка его токопроводящих свойств.

По своему назначению миостимуляторы можно разделить на несколько групп в зависимости от назначения. Как правило, это аппараты для тела, для лица, для бюста, для тела и бюста. Делается это для того, чтобы максимально эффективно воздействовать на ту или иную часть тела. Указанные группы отличаются друг от друга незначительно силой тока, формой насадок и электродов, а больше, в принципе, ничем. Например, для носогубного треугольника нужны электроды меньшего размера, чем для мышц спины, да и кожа на лице более чувствительная, поэтому частота тока должна быть менее высокая. Профессионалы в салонах, конечно, пользуются более сложной и дифференцированно предназначенной аппаратурой, которая позволяет при условии врачебного контроля производить более специфические и сильнодействующие воздействия. Но электростимуляторы последних разработок вполне универсальны по назначению, действию и разнообразию насадок.

Нужно отдать должное одному очень важному достоинству электростимуляторов. Есть такие группы мышц, которые очень трудно поддаются тренировке и незначительно реагируют на массаж и другие механические воздействия. Например, мышцы внутренней стороны бедра. Миостимуляторы очень облегчают работу с такими мышцами. Прекрасный антицеллюлитный эффект оказывают эти приборы как сами по себе, но и в комплексе с различными средствами дополнительного характера, например, антицеллюлитными гелями и кремами. Так что миостимуляторы прекрасно применяются там, где желательно откорректировать или подправить форму фигуры, сделать стройнее талию, укрепить мышцы живота и бедер, уменьшить явления целлюлита, а также снизить вес.

Увеличивается упругость кожи, уменьшаются жировые накопления, а вместе с ними и целлюлит становится менее заметным.

А для улучшения формы груди вообще трудно придумать более эффективный метод, не связанный с хирургическим вмешательством. Как известно, мышцы, которые окружают молочную

железу, незначительны и плохо поддаются коррекции обычной оздоровительной гимнастикой. А чрезмерно эффективный массаж не всегда показан.

В то же время, используя электростимуляторы, можно довольно быстро улучшить форму груди, придать ей упругость с помощью специальных пассивных упражнений для мышц груди.

При борьбе с излишним весом следует, однако заметить, что применение только электростимуляторов дает слабый эффект. Миостимуляция может использоваться как дополнительный метод, который входит в комплексное лечение ожирения, но никак не может быть основным средством. Сжигание калорий при миостимуляции происходит довольно медленно, ведь мы не применяем значительных усилий при занятии с ними. Правильно составленная диета и комплекс упражнений, направленный на снижение веса, банные процедуры плюс Миостимуляция – вот какие меры помогут Вам избавиться от лишних килограммов.

Косметологические аспекты использования этих приборов основаны на воздействии слабыми импульсами на кожу лица и шеи. Эти импульсы для разных людей с разными особенностями кожи различны. Одни почти не чувствуют ничего на процедуре, другие ощущают покалывание разной интенсивности, иногда весьма болезненные. Дело в том, что человеческий организм состоит из электропроводимых «материалов», но величина электропроводимости и чувствительность рецепторов к току, так же, как и толщина кожного покрова у людей индивидуальна. Это зависит от многих факторов, которые до конца еще не изучены. Но по опыту мы знаем, что некоторые люди постоянно в быту чувствуют электрические разряды там, где другие им не подвергаются. Воздействия электростимуляторов не должны быть болезненными или неприятными. В косметических салонах учитывают эти особенности, если же Вы пользуетесь такими приборами дома, Вам придется самому подумать об этом при настройке и применении прибора.

Выяснилось, что есть люди, которые крайне негативно реагируют на любые, даже самые слабые, воздействия током. В этом случае применять электростимуляторы не стоит.

Механизм косметического воздействия на кожу заключается в том же раздражении рецепторов, улучшении кровообращения, укреплении подкожных мышц лица. Подкожные мышцы лица – это та основа, состояние которой выдает наш возраст. Глядя на человека, мы видим кожу, под которой лицевые мышцы расположены в таком виде и таком состоянии, которое характерно для данного возраста, а наш мозг обрабатывает эту информацию. Развиваются жевательные мышцы и атрофируются те, которые находятся вокруг носа и глаз. С возрастом уголки рта опускаются, носогубные складки становятся более выраженными. Сами мышцы становятся вялыми, плохо наполненными кровью. Эта картина воспринимается зрительным анализатором как возрастной признак. Применение электростимуляторов оказывает воздействие не только на кожу лица, стимулируя ее к обновлению, но что значительно важнее, восстанавливает тонус и

улучшает состояние лицевых мышц, что также позволяет разглаживаться морщинам и укрепляет овал лица. Косметологи также считают, что обратного эффекта после применения процедур не наступает, а морщины возникают уже медленнее. Так что электростимуляция может сделать Ваше лицо моложе в прямом смысле слова, а кожу лица сделает гладкой и румяной.

Такой удобный способ нашел широкое применение в многих областях, не только в косметологии. Миостимуляция успешно используется в спорте и в медицине.

В спорте для предварительного разогрева мышц перед тренировкой или для снятия болей, в первых стадиях восстановления после травм, когда баня и другие тепловые процедуры противопоказаны. В любом восстановительном лечении после переломов, вывихов и более серьезных травмах и во всех других случаях, когда тепло или массаж применять еще нельзя (например, в начальных стадиях срачивания переломов), уже можно применять электростимуляцию.

При дистрофических явлениях, когда мышца после травмы или болезни плохо восстанавливается, безболезненно стимулировать ее электрическим током гораздо удобнее и приятнее для больного, чем через силу, преодолевая боли, начинать разрабатывать поврежденную конечность с помощью физических упражнений. Конечно, электростимуляция не заменит полноценной тренировки, но начать их быстрее и с меньшими усилиями – для этого прибор идеален.

В медицине для людей, которые страдают недугами, ограничивающими подвижность, применение воздействия электрическими импульсами поможет предотвратить дистрофию мышц и уберечь от застойных явлений в них мышц после переломов, при заболеваниях суставов и позвоночника. Различные виды нарушения осанки, а также после родов для ускорения сокращения матки и предотвращения воспалительных процессов – вот области, в которых миостимуляторы успешно применяются.

Все вышесказанное не говорит о том, что если Вы приобрели такой прибор, Вам можно больше не утруждать себя тем, чтобы заниматься физическими упражнениями, посещать баню или заменить прибором массаж специалиста. Вообще-то миостимуляторы предназначены для самостоятельного использования людьми, которые не имеют медицинской квалификации или не владеют навыками массажа. Но перед тем, как начать использование прибора, не помешает обратиться к специалистам с тем, чтобы Вам помогли использовать этого помощника с максимальной пользой. Не следует забывать о том, что миостимуляторы – это только дополнительные средства воздействия, которые могут быть использованы как эффективные дополнения к основным процедурам. Занятия спортом, баня и другие активные мероприятия по поддержанию спортивной формы и сохранения здоровья кроме красоты лица и тела дают

долголетие, сопротивляемость инфекционным заболеваниям, а что самое главное – только физические нагрузки помогут сохранить настоящую молодость всех органов и тканей.

Косметолог и Ваш лечащий врач, который знает все особенности Вашего организма, состояние здоровья, хронические заболевания и перенесенные травмы и болезненные состояния, помогут Вам в определении степени воздействия, его способа и длительности. Кроме того, только специалист способен квалифицированно определить важность и полезность миостимуляции для Вас. Косметолог проанализирует тип и состояние Вашей кожи, возрастные особенности, хронические заболевания и определит оптимальный режим работы аппарата, а также научит Вас применять различные электроды, предостережет от возможных осложнений и нежелательных состояниях.

Также желательно как для мужчин, так и для женщин, чтобы на обрабатываемой поверхности не было волос. Способ их удаления, а, возможно, и саму процедуру, осуществит тот же врач-косметолог.

Даже если в инструкции по использованию прибора написано, что он абсолютно пригоден для самостоятельного использования, первый сеанс лучше всего провести под наблюдением специалиста, который может вовремя указать Вам на ошибки в использовании и научит обращаться с различными электродами, а также объяснит Вам их назначение. Возможно возникновение многих нюансов, при которых нужно перенастроить аппарат или изменить время или способ воздействия. Производители постоянно работают над тем, чтобы такие аппараты упрощались, инструкции печатаются все более подробные, но консультация специалиста никогда не бывает лишней.

Что же реально дают миостимуляторы?

Электрические импульсы укрепляют мышцы, их кровоснабжение улучшается, повышается эластичность и упругость. Огромное преимущество заключается в том, что миостимуляторы позволяют тренировать мышцы, которые плохо поддаются тренировкам с помощью физических упражнений. Даже на фоне общей физической подготовки группы дряблых мышц создает впечатление слабо развитой мышечной системы. Вторым положительным фактором является то, что здоровые мышцы потребляют больше энергии, что само по себе препятствует накоплению подкожного жирового слоя. Массажный эффект миостимулятора помогает уменьшению отложений жира.

Обмен веществ усиливается, и питание всех тканей улучшается, все ткани получают большее количество кислорода и питательных веществ. Продукты распада интенсивнее выводятся из организма.

Все это приводит к общему улучшению состояния всех сосудов и тканей. Уходят проявления остеохондроза и укрепляются мышцы и связки. Осанка становится лучше. Как следствие этого, работа внутренних органов также стабилизируется в определенной степени.

Цвет кожи и ее тургор улучшаются, повышается способность к регенерации, уменьшаются проявления целлюлита.

Аппараты для электромиостимуляции можно считать экологически чистыми и практически безопасными. Противопоказания к их применению – такие же, как и для других физиотерапевтических воздействий электрическим током.

В основном противопоказания – это наличие злокачественных новообразований, гнойничковые, инфекционные и другие кожные заболевания, а также сыпи различной этиологии.

Как мы уже говорили, не рекомендуется пользоваться этим методом людям с заболеваниями эндокринной системы – щитовидной железы, надпочечников, больным сахарным диабетом.

Нельзя пользоваться лечением с помощью электричества людям, у которых установлен кардиостимулятор.

Для лучшего контакта с поверхностью тела электродов применяются миогели. Они могут быть без всяких добавок и просто обеспечивать проводимость, а могут содержать различные добавки, которые усиливают массажный, согревающий эффект или лекарственные или профилактические средства.

Эти гели делятся по назначению. Одни из них усиливают эффект похудения по причине присутствия в них фитоэкстрактов, которые ускоряют жировой обмен или липосомам, которые препятствуют накоплению жира и препятствуют его отложению в клетчатке.

Липосомы представляют собой очень маленькие оболочки жироподобных растительных веществ, которые на клеточном уровне защищают живую клетку от насыщения жирами, доставляют внутрь клетки активные вещества, не давая им разложиться при транспортировке или вывестись из организма вместе с продуктами распада. Разнообразие трав, входящих в активный комплекс довольно велико. Фитосбор содержит смесь высушенных лекарственных растений – ромашки, донника, календулы, солодки, тысячелистника, подорожника, лавра благородного.

Эти гели и мази очень разнообразны, поэтому советуем при покупке внимательно читать инструкцию. Хорошо, если есть возможность купить пробник, чтобы быть уверенными в том, что гель не вызовет аллергическую реакцию и произведет ожидаемый эффект.

Существует также очень много различных вспомогательных товаров, облегчающих занятия и усиливающих действие антицеллюлитных кремов и гелей. Это такие изобретения, как антицеллюлитные шорты и брюки, а также пояса. Некоторые из них представляют собой стимуляторы, в которых объединяются свойства и антицеллюлитных брюк, и

электростимуляторов. Они работают на батарейках. Это как раз то, что можно посоветовать тем, кто занят или кому трудно себя заставить.

Но хочется еще раз сказать о том, что все-таки комплекс упражнений и диета, а также желание изменить образ жизни должны играть главную роль в Вашей борьбе за отличную фигуру.

Составляем собственный комплекс упражнений.

После того, как мы хотя бы схематично изучили возможности, показания, системы и приемы физических упражнений, мы вполне можем составить свою индивидуальную оздоровительную систему. Как это сделать?

Возьмите несколько листков бумаги.

На одном подробно напишите те недостатки и болезненные состояния, от которых Вы решили избавиться. К примеру, пусть этот список выглядит так:

Я хочу:

- сбросить 6 килограмм лишнего веса и избавиться от целлюлита 2-й степени;
- избавиться от сутулости и болей в спине;
- уменьшить отечность и боли в ногах;
- убрать сосудистую сетку на ногах (самое начало варикозного расширения вен);
- немного подтянуть живот;
- увеличить упругость груди.

Этот листок можно повесить в таком месте, чтобы он чаще попадался Вам на глаза, например, на внутренней дверце шкафчика в ванной. Посторонним записка в этом месте не будет бросаться в глаза, а Вы будете ее видеть каждый день.

На другом листке выпишите результаты врачебного осмотра. Здесь же отметьте наличие хронических заболеваний и других медицинских сведений, которые помогут определиться при определении пригодности упражнения или комплекса. Например:

- пониженное давление;
- плоскостопие;
- старая незначительная травма позвоночника, которая не мешает работоспособности.

Теперь определите время, которое Вы можете или хотите выделить на занятия. Пусть для примера это будет 15 минут утром, 15 минут в середине дня и 15 -20 минут после работы.

Количество денег, которые Вы могли бы потратить на свои занятия, тоже имеет значение. Если Вы можете позволить себе занятия в зале, их следует перенести на свободное время, оставив для утренних занятий упражнения на растягивание и буквально 5 -7 минут для легкой встряски и гимнастики для глаз в середине дня. В том случае, если Вы можете приобрести один из тренажеров, утром и вечером на них можно заниматься по 10 – 15 минут.

Предположим, что на тренажер пока средств нет, но электромиостимулятор мы себе позволить можем, а также собираемся воспользоваться антицеллюлитным гелем.

Теперь можем приступить к непосредственному составлению комплекса упражнений. Комплекс утренней гимнастики в нашем случае может состоять из нескольких упражнений на растягивание. Их можно выполнять, не вставая с постели. Учитывая начало развития варикоза, следует перед началом занятий, сразу после пробуждения, надеть специальные эластичные колготы или чулки, употребление которых позволяет добиться обратного развития заболевания, если сосуды еще не потеряли эластичность.

Примерные упражнения:

1. Общее потягивание, сопровождающееся упражнениями на полные вдох и выдох – 5 – 6 раз.
2. Поочередное потягивание конечностей с напряжением поочередно всех мышц. Посмотрите, как мудро природа создала Вас. Сколько мышц и сколько движений они могут производить! Прodelайте 10 – 15 движений конечностей на растягивание, наслаждаясь процессом.
3. Потянитесь всем телом несколько раз, стремясь стать как можно длиннее.
4. Встаньте на четвереньки и вытягивайтесь, как в упражнении «кошка» 7 – 8 раз.
5. Встаньте и проделайте несколько круговых наклонов, или несколько серий наклонов в разные стороны.
6. Напрягите мышцы шеи и, удерживая их в напряженном состоянии, постарайтесь сделать позвоночник как можно «прямее». Прodelайте это, поворачивая голову в разные стороны.
7. Круговые движения шеей, затем движения плечами, максимально напрягая при этом мышцы.

После этого встаньте, проделайте несколько произвольных танцевальных движений под музыку и отправляйтесь в ванную. Количество и сложность упражнений зависит от подготовленности, времени и самочувствия.

Для людей с пониженным давлением, а также для улучшения формы груди очень полезны прохладные и холодные обливания и обтирания. Очень хороши контрастные души. Но в том случае, если на груди есть сосудистая сетка и имеется варикозное расширение вен, горячие ванны и души лучше не применять.

Основной комплекс упражнений, который мы будем выполнять в свободное время, должен содержать несколько большие нагрузки.

Выберите несколько упражнений, которые Вам по силам, из приведенных комплексов, рекомендованных Вам. Это стретчинг, Пилатес и упражнения для улучшения формы груди и подтягивания живота. Выбор упражнений зависит от Ваших физических возможностей и

свободного времени. Главное, чтобы все группы мышц были задействованы. Кроме того, следует исключить чрезмерную нагрузку на позвоночник и ноги, чтобы не вызвать ухудшение сосудов.

Для улучшения эффективности процедур можно использовать миостимулятор или электромассажер, внимательно отнесясь к противопоказаниям. А если Вы наденете антицеллюлитное белье и воспользуетесь антицеллюлитным гелем, эффект не замедлит удивить Вас.

Если можно проводить весь комплекс утром, это тоже приемлемо. Не занимайтесь долго. Лучше всего выбирать такие нагрузки, чтобы после занятий ощущения были только приятные, сопровождающиеся легкой усталостью.

Во время занятий старайтесь почувствовать каждую клеточку своего организма, ощутить радость оттого, что становитесь бодрее, сильнее, красивее. Выберите подходящую для себя музыку, только пусть это не будет рэп или рок. Прислушивайтесь к своему телу и мысленно спрашивайте каждую клеточку организма, чего бы ей хотелось. Ощутите гармонию с окружающей Вселенной. И поверьте, что Вы получите ответ и благодарность от своего тела.

Желаем удачи!

Водные процедуры

Водные процедуры – это то, без чего не мыслимо здоровье. Для многих из нас они ограничиваются ванной и душем, ну, иногда бассейн. Ванна в каждой квартире, а еще лучше – джакузи – конечно, это прекрасно, но как это по-нашему, что мы ухитряемся из полезных вещей извлекать вред! Нам лень настолько, что уже поход в баню кажется невыносимым.

И все уже давно забыли о том, что есть еще обливания, обтирания, о контрастных душах – брр – и думать не хочется... А зря.

Баня.

Баня – это одно из древнейших изобретений человечества. Причем, она всегда была не только тем местом, где смывают грязь, но и целым оздоровительным комплексом. Вместе с ароматерапией, лечением травами и прочими народными методами зачастую баня была главной лечебной процедурой. Еще со времен древних греков целительные свойства банных процедур не только широко применялись в народе, но на эту тему писались ученые трактаты, врачи древности изучали возможности, свойства, разрабатывали методики применения банных процедур для лечения самых различных недугов. О бане писал и Гиппократ, и Авиценна, философ Платон.

В Финляндии баня всегда считалась тем местом, где женщина может сохранить и даже вернуть красоту и молодость. Найденный археологами древнеегипетский папирус о бане так и назывался «Начальная книга превращения старых в молодых». В древнем Египте с помощью бани лечили ожирение, болезни суставов, бани были общедоступными.

В Древней Греции каждый обязан был посещать баню, и люди, специально назначенные, следили за этим. Сохранились останки этих бань – каменные очаги, вокруг которых мылись. В помещении был и бассейн с холодной проточной водой.

В Древнем Риме поход в баню был праздником, ритуалом, традицией. Римляне в бане не только парились. Банная процедура начиналась с физических упражнений, потом человек отправлялся в парную, потом в бассейн. Применялись между заходами в парную массаж, припарки, ванны, контрастные процедуры.

Наши предки не пренебрегали баней. Баня была почти в каждом доме, у каждого уважающего себя хозяина. Хотя русская баня – это баня по-русски – более экстремальная, но действенная и вполне соответствовавшая характеру и образу жизни наших предков. Никаких бассейнов, только прорубь после парной, или в крайнем случае – летом – обливание ключевой водой. И никаких мягких губок – веник!

Самыми полезными и лечебными считались веники из можжевельника. Бани в стогах сена по-скифски – сочетали парную с ароматерапией.

Ещё в «Повести временных лет» было подробное описание бани. Апостол Андрей, увидев древнерусскую баню в Новгороде, был поражен самим процессом парения, обливания квасом и бития веником друг друга.

В Древней Руси с баней была связана вся жизнь человека, так как считалось, что именно в бане можно очистить не только тело, но и душу. А если больному не помогла даже баня, то никто и ничто ему уже не поможет. В бане стригли волосы и ногти, затем сжигали их, чтобы никто не воспользовался ими для колдовства. Кстати, именно в банях древнерусские девушки занимались гаданием и привораживанием любимого.

Уважаемый читатель, очевидно, не предполагает даже сколько видов бань существует и в наше время.

Это, конечно, римская или турецкая баня. Она – сухая, с разной температурой в разных парильных помещениях.

В Японии баня также не просто водная процедура, но и часть национальной культуры. Японская баня это нагретое печью помещение с дощатым сквозным полом для стока воды. Воздух в ней нагревается так, чтобы вода, которая стоит в бочку, нагрелась до 50 градусов. Этой водой поливаются сверху или просто моются в бочке. А для лечения японцы используют опилки, политые лечебными настойками. Человека засыпают влажными опилками, и он потеет, в то же время все его поры впитывают лекарственные вещества, парами же их человек дышит.

На другом конце Земли вместо опилок используют мешки с листьями или сеном. Есть еще песочные бани, с помощью которых успешно лечатся заболевания суставов и почек, и еще разные виды, их перечисление заняло бы слишком много места.

Однако самые распространенные – это русская и финская бани. Разница между ними условна, и состоит лишь в степени влажности пара. Финская баня – с сухим паром, а русская – с влажным. Хотя полностью сухой пар в финской бане вряд ли возможен. Универсальная баня, в которой пар может быть и влажным, и сухим – прочно вошла в обиход как наиболее удобная и полезная.

Почему баню следует включить в список средств, которые помогают женщине оставаться красивой и здоровой?

Насчет здоровья – понятно в общем. А если конкретно, то все процессы обмена в бане активизируются. Регенерация тканей, то есть омоложение и восстановление – стимулируется. Газообмен становится более интенсивным, продукты распада выводятся из каждой клеточки. Мышцы и суставы становятся эластичнее, кожа начинает дышать, выделяя все токсины, которые не нужны ей.

Потеря лишнего веса – это также то, чего можно достичь в бане.

Все косметические процедуры в бане при соблюдении некоторых правил приносят больше пользы, чем в других условиях.

И, наконец, баня – это прекрасное место для отдыха. Один раз в неделю это удовольствие можно себе доставить.

В баню нужно ходить правильно.

Возьмите с собой мыльные принадлежности, шапочку или войлочную шляпу, жесткую рукавицу, веник – и вперед.

Банные предприятия в наше время стали настоящими комплексами, в которых собственно мытье – не единственная, да и не главная, в общем услуга. Во многих банях есть массажные кабинеты, парикмахерские, салоны красоты, спортзалы. Если в Ваши планы входит весь комплекс таких мероприятий – возьмите пару бутербродов и термос с травяным чаем. Это может быть чай из листьев земляники, смородины, цветов липы. Хорошо добавить вместо сахара мед. Чай должен быть теплым. Конечно, можно взять просто квас.

Спиртное, особенно пиво, часто пьют в бане, но это не лучший вариант. Почувствуйте, как Ваш организм очищается, сесть за стол можно и дома. Кроме того, парная – это довольно жесткая процедура, которая требует здоровья, и часто в состоянии опьянения в бане самочувствие ухудшается. Не стоит забывать о травмах и ожогах, которые легко получить в бане.

Сама банная процедура состоит из нескольких заходов в парную, охлаждающих процедур и отдыха между заходами. Массаж выполняют именно в этом периоде. А в парной можно пользоваться веником.

Перед заходом в парную следует вымыться под душем, оставив волосы сухими. Можно сделать гимнастику, как-то разогреть мышцы. Теперь надеваем шляпу, вязаную шапочку или укутываем голову полотенцем – и идем в парную.

Не нужно сразу лезть на верхнюю полку. Привыкните к теплу и постепенно перебирайтесь выше. Если Вам стало душно и некомфортно, покиньте ее. Часто в парной плещут на камни отвары и настойки лечебных трав. Можно брызгать эликсирами и маслами, например, пихтовым, мятным, по вкусу и здоровью.

Можно использовать квас, сено, арбуз, хвою, горчицу, которая хороша зимой для профилактики простуды, и многие другие добавки. Следует только учитывать, что восприятие человека – индивидуально. Как правило, запах хвои бодрит, а запах лаванды, мяты, наоборот, успокаивает. Попробуйте несколько ароматов, чтобы понять какой из них Вам подходит.

Сразу после выхода из парной перед тем, как окунуться в бассейн или направиться в комнату отдыха, следует обязательно ополоснуться под душем – это необходимо для того, чтобы не дать поту, кожному салу вместе с балластными веществами, которые выделила кожа, впитаться обратно. Сразу после душа во время отдыха наступает тот момент, когда кожа, волосы, легкие впитывают в себя все то, что вы им предложите. Именно в этот момент следует достать и воспользоваться всеми теми косметическими масками, кремами и притираниями, которые Вы принесли с собой. Если, конечно, это не мешает окружающим.

Несколько масок для лица

Поскольку первый этап ухода за кожей – это очищение, то наилучшим средством можно назвать такие маски, как маска из овсяных хлопьев, маска дрожжевая, и маска из хлебного мякиша.

Овсяную крупу «Геркулес» размолоть на кофемолке. Добавить немного соды и соли (мелкой). Взять яичный белок и размешать массу до консистенции густой сметаны. После того, как маска застынет, смыть ее теплой, а затем холодной водой.

Маска из дрожжей, разведенных с добавлением той же соды, обладает таким же эффектом.

А можно просто размочить в сметане черный (черствый) хлеб и нанести на лицо.

Повторимся, что это нужно делать после того, как Вы вышли из парной.

Следующий заход в парную, там – веник, или просто лежание на полке, а сейчас, после выхода и душа – следующий этап.

Питательные маски.

Любое средство, которое Вам подходит, даже Ваш дежурный крем для питания или ночной крем, отдаст все свои питающие и омолаживающие свойства Вашей коже.

Хороши маски из белой глины, в последующих разделах мы коснемся подробнее всех средств для ухода за кожей. Простейшие маски – нанесите свежую сметану, одну или с творогом, на те 15 – 20 минут, которые проводите в комнате отдыха.

Маски с медом очень эффективны, но подходят не всем. Если сосуды на Вашей коже расположены близко к поверхности, то мед Вам противопоказан.

Идеальная маска для волос – мед, яйцо, несколько капель касторового масла нанесите на волосы и укутайте их. Смойте минут через 20.

И помните – в парной кожа и волосы выделяют, а после выхода из нее – активно впитывают. Поэтому идти в парилку с компрессом для волос нецелесообразно. А вот после нее, вымыв волосы, выйдя в более прохладное помещение, можно наносить все то, что полезно волосам – они впитают все ингредиенты, как губка.

По той же причине в этом помещении можно поставить емкость с ароматными и лечебными травами. Они попадут в Ваш организм с наибольшей эффективностью. Из этого следует еще одно – сигаретный дым, запах пота, прочие неприятные запахи в этом помещении принесут наибольший вред. Подождите конца банной процедуры или выйдите в предбанник, если Вы курите.

Как мы уже отмечали, баня – прекрасное средство похудеть. В этом случае отдых должен быть более коротким, а периоды пребывания в парной – более длинными. А для хорошего потоотделения пригодится массажная щетка. И вообще, очень полезно в бане проводить процедуры массажа и самомассажа.

Перед тем, как выйти на улицу, следует отдохнуть и остыть.

Обливания и обтирания, души и ванны.

Кроме бани, есть много других способов использования лечебных и профилактических свойств воды. Обливания и обтирания, а также компрессы оказывают общеукрепляющее и тонизирующее действие на организм, не говоря уже о том, что эти методы давно используются традиционной и нетрадиционной медициной для лечения различных заболеваний.

Обливания холодной водой хорошо излагаются в системе Порфирия Иванова. Хотя традиционная медицина считает некоторые положения этой системы спорными, влияние потока воды на кровообращение несомненно. Хотя мы не рекомендуем обливание в качестве лекарства от всех болезней, но обливания холодной водой интенсифицируют обмен веществ, стимулируют и стабилизируют кровообращение.

Обливания помогают при пониженном давлении и при этом не оказывают вредного влияние на тех, кто страдает гипертонией. Холодные обливания стимулируют защитные силы организма и способствуют укреплению иммунитета.

Каким-то образом обливания дают заметный положительный результат при различных поражениях кожи – диатезах, нейродермитах, и даже псориазе. Правда, механизм такого воздействия изучен не до конца, и, вероятно, существуют какие-то противопоказания, но при разумном подходе почти не встречаются. Такое же действие оказывают контрастные души. Но при варикозном расширении вен к нему следует подходить осторожно. Если заболевание в самом

начале, то возможно восстановление эластичности сосудов. Но если процесс зашел далеко, эта процедура может навредить.

Еще одно свойство холодных обливаний и контрастного душа Вас должно заинтересовать. Поскольку эти процедуры требуют включения защитных реакций организма и значительного расхода энергии, то обливания, холодный, прохладный и контрастный души поможет Вам сбросить вес.

Душ

Без этой процедуры мы уже не представляем своей жизни. Не будем останавливаться на гигиеническом значении этой процедуры. Различные души применяются как самостоятельный вид физиотерапевтического воздействия.

Душ Шарко, который оказывает массажный эффект и способствует подготовке подкожножировой клетчатки для других процедур, которые помогут от нее избавиться. О контрастных душах уже говорилось. Последние медицинские разработки предлагают очень большое разнообразие душей разного действия, на разных аппаратах и различной стоимости услуги. Вам самой решать, что попробовать или ограничиться нормальным или термальным душем. Существует много разновидностей душа с массажным эффектом – начиная от джакузи и заканчивая циркулярным и восходящим душем, которые используются в лечебных целях.

Ванны

Ванна – это то, что давно стало обычным, есть почти в каждой квартире, и скорее необычно ее отсутствие, чем наличие. Ванна, несмотря на то, что она привычна и кажется нам освоенной, многие не знают всех ее возможностей. Даже простую ванну можно ухитриться использовать как с наибольшей эффективностью, так и с максимальным вредом для организма. Не все знают, что привычка лежать в горячей ванне может привести к тому, что сосудистая сетка, которая так никому не нравится и является признаком начала варикозного расширения вен – как раз результат таких лежаний. Кроме того, это не полезно для сердца. Когда ванна горячая, она не должна быть долгой, и заканчиваться прохладным душем.

Различные ванны специального назначения, которые предлагают косметические салоны, – это то, о чем можно получить информацию там, где эти процедуры применяются. Во многих салонах есть свои методики, а также врачи-специалисты, которые должны по Вашей просьбе объяснить Вам значение каждой из таких процедур. Мы будем говорить об обычной ванне, которая у Вас дома, а также о том, что можно в ней сделать для своего здоровья и красоты.

Ванная комната должна иметь хорошую вентиляцию. Это проблема многих панельных домов. Находиться около часа в душном пространстве ванной комнаты стандартных размеров – убийственно. Вы вместо бодрости и очищения получите приступ удушья и усталость. Прежде чем принимать ванны, следует решить вопрос вентиляции. При желании это не так сложно. Вытяжка,

которую можно установить, или просто звонок в домоуправление, в зависимости от дома, его технического состояния и добросовестности работников коммунального хозяйства, решает эту проблему.

Затем – как пользоваться ванной. О вреде долгих лежаний в горячей ванне мы уже сказали. Теперь о степени погружения. Если ванна горяча, область сердца не должна погружаться в воду. Сразу после еды ванну принимать не следует, так же, как и плотно обедать после ванны.

Что Вы хотите от ванны? Она может расслаблять и придавать бодрости, в зависимости от времени принятия. Утром прохладная ванна может взбодрить, а вечером теплая – успокоить.

Для этой же цели можно вспомнить об ароматерапии. Мы уже упоминали о ней в главе о банных процедурах. Можно добавлять ароматические вещества в воду, а можно брызгать или держать в отдельном сосуде. Чего не следует делать в ванной – это использовать ароматические курения.

Знать свойства добавок, которые можно использовать для того, чтобы применять ароматерапию в ванной, необходимо. Причем применять можно как растительное сырье в сыром и сушеном виде, так и всевозможные экстракты, эссенции, ароматические масла, нескольких капель которых будет достаточно для того, чтобы добиться эффекта, который Вам нужен.

Итак, вещества, которые обладают противовоспалительным и согревающим действием – камфара, кедр, все хвойные запахи, эвкалипт, тимьян.

Для успокоения и релаксации подойдут лаванда, лимонная мята, базилик, ромашка, сандал, жасмин.

Помогают от головной боли мята и мелисса.

Соли для ванн – различные лечебные и ароматические – составлены примерно по этому принципу. Кстати, добавление соли в воду делает ванну бодрящей. Кроме того, соль смягчит водопроводную воду.

Теперь о косметическом эффекте ванн. В саму воду можно добавить вещества, которые помогут ухаживать за кожей Вашего тела. Молоко и мед – как в рекламе известной косметической линии – только натуральные. Если к ним прибавить ложку заваренных отрубей или процеженного отвара отрубей или овсяных хлопьев, кожа действительно станет бархатной и шелковистой. Единственное предупреждение – не злоупотребляйте медом при явлениях варикозного расширения вен.

Если кожа жирная, в воду можно добавить такие масла, соки или отвары – лимон, пихта, можжевельник, мята и мелисса.

Молодой тургор принесут роза и мирт.

А то, с чем сейчас модно бороться – целлюлит – боится сока цитрусовых, особенно грейпфрута, хвойных (можжевельник и пихта), розмарин. Все это можно добавлять в различных

комбинациях в ванну, главное при этом – чтобы запах нравился Вам. Кстати, ощущения нравятся – не нравится важны при ароматерапии. Тот запах, который мы не любим, чаще всего вреден нам. Советуем Вам запомнить это простое и важное правило.

Общеизвестны две ванны, которые описаны во всех изданиях, посвященных красоте – это ванна Клеопатры и ванна Афродиты. Первая, говорят, дает молодость, вторая сделает ночь любви незабываемой.

Ванна Клеопатры требует предварительной подготовки. Сначала тело натирают смесью соли и густых свежих сливок. Через десять– пятнадцать минут смесь следует смыть (не применяя мыло). После этого можно принимать ванну, в которой растворено два литра молока и половина стакана меда.

Ванна Афродиты – нужно добавить в ванну смесь из ароматических масел – по 3 капли иланг-иланга и розового дерева и по 2 капли сандала и мускуса. Правда, натуральный мускус – довольно дорогое удовольствие, но говорят, что результат того стоит.

Во время пребывания в ванне можно сделать одну из масок для волос. Правда, все маски для волос, хотя и эффективнее в бане, но там не всегда возможны из-за того, что все же в бане чаще всего есть еще кто-то кроме Вас.

И ополаскиватели для волос из трав – тоже то, что может Вам понравиться. Это все то, что мы давно знаем – крапива, ромашка, хмель и репейник.

Контрастные процедуры в ванной более мягки, чем ныряние в прорубь или растирание снегом. Прохладная ванна полезна и безопасна. Особенно если после нее растереться полотенцем. Можно не окунаться полностью в воду, а просто походить по ней. После того, как вытрете ноги насухо, наденьте теплые носки. Прекрасная закаливающая процедура.

Смена температурных режимов горячая ванна – холодный душ – также чрезвычайно полезна, особенно тем, кто страдает пониженным давлением, а также как хорошее средство от депрессии.

Если головные боли не дают покоя, можно попробовать следующее. В горячую воду опускаем руки выше локтей. Ванна длится 10 минут. Затем растираемся полотенцем, одеваем теплый свитер. При усталости помогут ванны для ног.

Описывая водные процедуры, проводимые с целью непосредственного лечебного воздействия на кожу, было бы уместно «переплыть» к еще одной проблеме, которая самым нежелательным образом воздействует на наше здоровье – стресс. Ничто так ужасно не влияет на нашу кожу, как бессонные ночи и нервозность. На лице тут же появляются морщинки, под глазами тени, кожа становится вялой, а глаза – усталыми. Отсюда можно сделать вывод: для того, чтобы быть красивой необходимо уметь расслабляться.

Стресс может стимулировать, а может и вызвать заболевание. В связи с этим различают «эй-стресс» (от греческого «эй» – хорошо) и «дис-стресс» (от латинского «дис» – плохо). И в том, и в

другом случае организм в избытке высвобождает гормон адреналин, тело мобилизует все силы и приходит в состояние готовности, по крайней мере, на какое-то время. Если после этого не последует расслабления, а вместе с ним разложения адреналина, начнутся проблемы. Могут нарушиться обмен веществ и кровоснабжение. При длительных стрессах вы можете получить мышечные судороги, болезни желудка и кишечника, бессонницу, раздражительность и утомленную, серую кожу. Стресс – это самый сильный фактор старения. Кожа сразу реагирует на все стрессы. Если вы сомневаетесь, что кожа мгновенно реагирует на эмоции, просто вспомните, как она откликается на испуг, покрываясь мурашками, на гнев и смущение, когда мы краснеем.

Постоянное напряжение может вызвать судороги лицевых мышц. К тому же адреналин сужает сосуды, в результате чего кожа недополучает питание и кислород, так как дышит и питается через кровь. Прямое следствие этого – иссушенная кожа, лишенная влаги, а это значит – покрытая морщинами.

Ванна – это то средство, которое неразумно оставлять без внимания. Грязевые и термальные ванны, ванны с гидромассажем, ароматические ванны – все эти водные процедуры используют свойство воды проникать сквозь кожу и клеточные мембраны вместе с растворенным в ней лекарственным или укрепляющим веществом.

Попробуйте хотя бы несколько из этих разнообразных процедур, которые используются в физиотерапии и косметологии.

Ароматические соли и масла для ванн придадут самой процедуре принятия ванн особое очарование и значимость. Они помогут стабилизировать психологическое состояние и снять болезненные ощущения, успокоить, или наоборот, придать бодрости. Это зависит от состава ароматической соли, выбор которых в настоящее время достаточно велик.

Обертывания и компрессы.

Этот вид воздействия на организм также основан на термальном воздействии или на впитывание кожей лекарственных веществ. Кроме того, сама кожа при этом питается и воспринимает воздействие различных веществ лучше, чем просто при нанесении на нее. Общеизвестно, что кремы, лосьоны, мази и различные маски лучше проникают во влажную кожу.

При холодных или, наоборот, горячих обертываниях улучшается кровоснабжение и обменные процессы, что способствует обновлению и омоложению. В дальнейших разделах мы покажем, как использовать эффект этих процедур при уходе за кожей.

Массаж

Виды массажа

Массаж – это часть мануальной терапии, система специальных механических воздействий на поверхность человеческого тела с лечебной и профилактической целью. Массаж способствует повышению работоспособности, повышает общий тонус организма, восстанавливает нарушенные

функции. Это воздействия, или приемы – растирания, разминания, поколачивания руками или специальными аппаратами.

Существует невероятное количество видов массажа. Самые распространенные – это гигиенический, лечебный, спортивный, сегментарно-рефлекторный, косметический, точечный, аппаратный массаж и, наконец, самомассаж.

Есть и более сложные методики, основанные на рефлекторные зоны и точки. Например, на стопе имеются точки, воздействие на которые стимулируют работу практически всех органов и систем организма.

Методика рефлекторного воздействия на области стоп – это простое и довольно эффективное средство против многих болезней, да и просто как метод сохранения хорошего самочувствия. Восточная медицина предоставляет целую систему лечения путем механического воздействия на активные точки стоп. Стимулирование каждой точки ведет к воздействию на орган или систему, с которой эта точка связана. Так как для детального изучения всех нюансов и тонкостей этой методики специалисты тратят годы, для дилетантов вроде нас с Вами можно предложить два варианта. Первый заключается в том, чтобы обратиться к специалисту в этой области. Говорят, что хорошие специалисты творят чудеса. Но не нужно забывать, что когда мы прибегаем к восточным методикам лечения и оздоровления, вместе с приемами мы должны освоить философскую систему, и соединить механическое или медикаментозное воздействие с приемами медитации и аутотренинга.

Можно выбрать вариант попроще. Простое употребление стелек для обуви с аппликаторами или специальных ковриков, которые массируют стопы, мы частично достигаем какого-то подобия рефлекторного массажа. Стимулирующий эффект таких процедур отмечают все, кто ими пользовался. Или, придя домой, сидя перед телевизором, можно попробовать покатасть какой-то предмет (бутылку, скалку, специальный тренажер, который можно приобрести в специализированном магазине). Несомненно, такое занятие снимает усталость и боль в ногах, придает бодрости.

Вообще, восточные системы целительства заслуживают отдельного внимания и формат этой книги для изложения их мал. В плане массажа существует очень много систем, каждая из которых по-своему хороша. Есть массаж только руками и с помощью вспомогательных средств. Акупунктура – вообще огромная область, разновидностей которой великое множество. Акупунктуру можно назвать в числе разделов массажа. Суть ее заключается на воздействии на определенные точки с помощью специальных игл, сигар, банок, игольчатых молоточков. Современная медицина активно использует эти старинные практики и создает новые системы, в которых древнее знание и опыт соединяются с современными технологиями и методами традиционной медицины.

Таким примером может служить рефлексотерапия токами, современная ароматерапия, точечный массаж, техники цубо и другие методики, синтезированные мировым опытом. Если Вам когда-нибудь захочется пополнить свои знания этими практиками, сначала внимательно изучите литературу, а еще лучше, запишитесь на курсы к специалисту, который реально помог хотя бы одному из Ваших знакомых. Предостережение от самолечения основано на том, что для возможности применения рефлексотерапии как минимум, требуется знание точного расположения этих самых точек. Попадание мимо или в другую точку чревато неприятными последствиями для здоровья.

Самомассаж.

Самым доступным на сегодняшний день остается самомассаж. Общий самомассаж проводят перед тренировкой, с общеоздоровительными целями, с целью восстановления и реабилитации.

Преимущество самомассажа по сравнению с другими видами состоит в простоте, доступности его приемов, возможности изменять дозировку по времени и силе воздействия – в зависимости от цели.

Основные приемы предварительного самомассажа – это нажимание, разминание, поколачивание, которые возбуждающе действуют на организм. Поглаживание, потряхивание, растирание – это основные приемы восстановительного самомассажа.

Самомассаж противопоказан при кожных заболеваниях, при наличии новообразований, а также на участках кожи, на которых имеются лишай, экзема или фурункулы, а также при воспалительных процессах, кровотечениях, тромбозах.

Рекомендуется массировать отдельные участки тела обнаженными или одетыми в чистое белье, лучше в хлопчатобумажное. При проведении сеансов настоящий массаж не подразумевает никаких кремов или мазей, если только сам крем или мазь не обладает определенным действием. Но тем, кто не имеет опыта, можно использовать вазелин, тальк, детскую присыпку, массажный крем.

Техника самомассажа

Основные правила массажа и самомассажа:

Массаж не должен вызывать болевых ощущений. Массаж «до синяков» – это плохо, несмотря на то, что некоторые думают иначе.

Начинается массаж с легких движений, которые готовят тело к основному воздействию.

В процессе массажа правильная тактика – воздействие на слои мышц – вначале массаж поверхностных мышц, причем нужно чувствовать, как постепенно мышца расслабляется. Нужно добиваться того, чтобы руками ощущать ее очертания под кожей. После того, как она стала эластичной, переходят к более глубокому слою. Ознакомимся с основными приемами более детально.

Поглаживание

Этим приемом начинается и заканчивается массаж. Руки можно обработать тальком или присыпкой, чтобы не растягивать кожу. Руки должны скользить по ней. Поглаживание выполняется четырьмя сомкнутыми пальцами, большой отставлен в сторону. Ладонь плотно прижата к коже. Нажим должен быть такой, чтобы рука свободно двигалась по коже, не причиняя неприятных ощущений и боли. Руки при поглаживании должны быть мягкими. Все движения производятся по направлению венозного оттока, то есть от пальцев к туловищу, например. Или по направлению к лимфатическим узлам. На саму область лимфатических узлов давить нельзя.

Растирание

Растирание – это и есть сдвигание слоев ткани. В зависимости от глубины мышцы, которая подвергается воздействию, все слои, которые находятся выше, должны сдвигаться вместе с кожей. Есть настоящие асы этого искусства, Вам же мы просто хотим рассказать, как это делается правильно, так что если Ваши умения на первых порах далеки от совершенства, не огорчайтесь.

Главное – соблюдать общие правила. Например, то, что и растирание тоже производится по ходу оттока лимфы и крови. Растирание выполняется ладонью, большими пальцами, подушечками среднего и указательного пальцев, а также костяшками, ребром ладони. Форма движений может быть продольная, поперечная, круговая.

Разминание

О технике выполнения этого приема говорит само название. Разминание – основной прием самомассажа. Оно состоит в непрерывном захватывании, приподнимании, сдавливании и смещении тканей. Это движение напоминает то, как месят крутое тесто или глину. Мышца захватывается рукой, и отделяется от кости, а затем возвращается на место. Правильно выполнять разминание плавно, постепенно переходя, точнее сказать, передвигаясь от одного участка к другому.

Поколачивание

Несильные, но частые и ритмичные удары различными частями ладони – это и есть поколачивание. Оно может производиться и ребром ладони, и кулаком, и полусогнутой кистью. Разумеется, это должно быть именно поколачивание, а не битье. Производится поколачивание поперек хода мышечных волокон за счет максимально быстрых движений в лучезапястных и локтевых суставах, совершаемых правой и левой рукой поперек. Кисти при проведении поколачивания должны быть максимально расслаблены, а движения в лучезапястном суставе свободными. В движениях участвуют только кисти, никак не локтевые или плечевые суставы. В противном случае удары получаются сильные и жесткие, а не упругие и массирующие.

Встряхивание – потряхивание

Этот прием применяется для расслабления крупных мышц. Пальцами или кистью вибрирующими движениями создаются мелкие ритмичные движения в мышце. Надавливая ладонью и пальцами на мышцу, осуществляйте быстрые колебательные движения в стороны. Движение производят поперек волокон. Выполняются встряхивания только на конечностях. При этом на ногах – двумя руками, а на руках – одной.

Движения

Это принудительные движения, которые помогают при восстановительном массаже – восстановление полного объема движений в суставе, а при профилактическом – это своеобразная гимнастика, которая способствует ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей суставной сумки продуктов распада, уменьшению мышечных спазмов, увеличению подвижности суставов. Этот прием применяется в сочетании с другими.

Для того, чтобы массаж был единой процедурой, при переходе от одного участка к другому или смене приема между движениями производится поглаживание и растирание.

Точечный массаж

Точечный массаж – это довольно сложная процедура. Рефлекторные точки расположены по всему телу, и изучение этого расположения требует времени. Мы считаем, что это дело не для дилетантов. Всякое воздействие на рефлекторные точки предполагает, что перед тем, как приступить к овладению самой техникой массажа, необходимо детально и точно изучить места расположения этих самых точек. Это не так просто, как кажется, когда смотришь на рисунок. Как правило, на теле конкретного человека правильно найти нужные точки не совсем просто. Поэтому будет лучше, если Вы посетите хотя бы пару занятий, прежде чем приниматься за самостоятельное изучение биологически активных точек.

Точечный массаж применяется с различными целями – для снятия утомления и повышения мышечного тонуса, лечения, стимуляции физической работоспособности. Механическое раздражение небольших участков поверхности кожи, которые называются биологически активными точками и более глубокое воздействие (иглорефлексотерапия) – это воздействие на скопления нервных окончаний в этих точках.

Существуют тормозной и возбуждающий методы точечного массажа.

Тормозной метод применяется для расслабления мышц, снятия болей, особенно мышечного и суставного характера. Для достижения этих целей движения пальцев в этих точках должны быть медленными, давящими, вращательными и непрерывными. Продолжительность воздействия – 1 – 2 минуты.

Возбуждающий метод стимулирует работу мышцы, он хорош при вялости, усталости и дистрофии. Движения и надавливания должны быть короткие и резкие, растирание – глубоким и интенсивным. Прерывистые движения следует продолжать 2 – 3 минуты.

Сами приемы также различны – надавливание, давление, разминание, поглаживание, растирание, вибрация и захват.

Поглаживание выполняют внутренней поверхностью большого пальца, вращая его в точке воздействия. Растирание – кончиком большого пальца или сразу двумя большими пальцами. Прием захватывания выполняйте тремя пальцами (указательным, большим и средним), захватывая небольшой участок кожи. Движения должны быть быстрыми, отрывистыми. Повторяют их 3-5 раз каждое. В месте воздействия должно образоваться покраснение и возникнуть чувство потери чувствительности, как при местной анестезии.

Ежедневный массаж для поддержания спортивной формы.

Этим массажем можно завершать любой комплекс упражнений, который Вы составили для себя. Он универсален, безвреден и как будто создан для лентяек.

1. Положите ладони на лицо так, чтобы кончики пальцев касались края волос на голове. Поглаживайте с мягким нажимом движениями вниз по шее к ключицам. Повторить 20 раз.

2. Массаж головы. Растопырьте пальцы рук и «причесывайте» кожу головы так, как бы это делали расческой.

3. Положите ладони на затылок. Поглаживайте кожу вниз, затем вбок над шеей и вперед к ключице.

4. Гребенка для ребер. Положите руки сбоку на верхний край грудины. Расположите пальцы по межреберным промежуткам. Теперь массируйте выступы ребер на груди горизонтальными движениями.

5. Бальзам для живота. Положите руки одна на другую чуть ниже пупка. Женщины кладут левую руку на правую. Теперь делаем массирующие круговые движения по животу.

6. Массаж почек и ног. Наложите обе ладони на почки и совершайте вокруг них круговые движения. При этом руки должны двигаться в противоположных направлениях. Затем погладьте ягодицы и заднюю сторону ног вниз до пяток, по внутренней стороне бедер.

Все упражнения следует повторять 18 раз. Весь массаж для придания спортивной формы продолжается около 10 минут. Его можно выполнять и утром, как завершающую часть зарядки, и в течение дня, чтобы снять усталость и получить новый заряд сил.

Еще раз о массажерах.

Правда, о них уже упоминалось в предыдущих разделах, но в связи с тем, что одна из функций миостимуляторов, электростимуляторов и прочих подобных устройств – это именно массаж, вспомним еще раз о них.

В принципе их можно условно разделить на механические и те, которые используют воздействие на мышцы электрического тока.

Механические массажеры

Механический массажер-дорожка. Этот прибор еще недавно был самым популярным, и на рынке только недавно его вытеснили импортные миостимуляторы. Хотя по многим параметрам механические массажеры если не превосходят, то с успехом могут соревноваться с ними. К его преимуществам можно отнести отсутствие противопоказаний, а также то, что при его использовании все же производятся некоторые мышечные усилия, и при регулярном использовании такая гимнастика все же приносит результаты – организм становится крепче, мышечная ткань и тренируется, и массируется одновременно. Механический массажер можно применять постоянно, в отличие от электростимулятора.

Методика проведения массажа с помощью шариковой дорожки предельно проста.

Им пользуются примерно так же, как мочалкой, когда трут спину. Массажные движения направлены вверх, при возвращении массажера на ручки не надавливают. Массаж спины состоит из примерно десяти движений в одну сторону. Эти движения производят, с каждым проходом немного сдвигая массажер, так, чтобы была захвачена вся поверхность спины. Меняя положение рук, массируют обе стороны спины. Можно менять положение туловища, наклоняться, поворачиваться – все это не повредит, а, наоборот, сделают воздействие более комплексным.

Затем дорожку захватывают таким образом, чтобы мизинцы были обращены к шарикам, а большие и указательные пальцы – к концу рукоятки так, чтобы удобнее было массировать поясницу поперечными, горизонтальными движениями. Таким способом массируют спину от тазовой области до подмышечных впадин, затем переходят на верхнюю часть спины. Каждое движение повторяют примерно по пять раз.

После этого переходят к боковой поверхности туловища. Дорожку устанавливают на талии, например, с правой стороны. Плечи повернуть влево и массировать талию и бок справа, выполняя 3-5 движений по 3-4 раза. То же с другой стороны. Этот участок, вместе с массажем живота, следует массировать дольше, особенно если Вы недовольны отложениями жира в этих местах, то есть на талии и в области живота.

После этого массируют плечи и шею. Плечи и дельтавидную мышцу массируют движениями, сходными с теми, которыми массировали спину, шею массируют поперечными движениями. Голову можно наклонять и поворачивать, руки и туловище можно и нужно поворачивать, чтобы массаж захватил все мышцы.

Шею массируют поперечными движениями, осторожно передвигая массажер. Массаж шеи, плеч и верхней части спины особенно полезен при отложениях солей, остеохондрозе. Лучше проводить массаж этих участков под контролем давления.

Массаж груди следует выполнять, не захватывая собственно молочную железу, а массируя область груди над и под ней. Движения должны быть мягкими, в разных направлениях. А область таза можно и нужно массировать разнонаправленными движениями, и с достаточной силой. При массаже помогайте себе движениями.

Ноги массируют так. Сначала – бедра. Начинают с задних поверхностей. Лучше всего поставить ногу на стул или скамейку. Движения массажера – от колена к паху. Поскольку бедра – это те места, которые чаще всего имеют жировые отложения, с которыми мы боремся, а также являются местом, где наиболее заметны целлюлитные явления, эту область можно массировать, не жалея времени и усилий. Не до синевы и кровоподтеков, но достаточно интенсивно.

Массаж голеней проводят также в том положении, когда мышцы расслаблены. Лучше всего сидя. Направление – от стопы к колену. Не забывайте массировать стопы! Рефлекторное воздействие на активные точки стоп активизирует работу всех органов и систем.

Массаж с помощью массажной дорожки должен длиться примерно 10 – 15 минут. Он хорош и сам по себе, и как разогревающая и разминочная процедура до и после физических нагрузок или комплексов упражнений, после бани, тренировки, и даже просто как комплекс гимнастики – ведь его можно сочетать с движениями. Главное преимущество – дешевизна, практичность и экономия времени при достаточной эффективности. Противопоказанием для массажа является варикозное расширение вен, тромбоз, тромбофлебит, кожные заболевания, опухоли.

Одной из разновидностей массажера является **антицеллюлитный валик**. Колючие валики известны давно. В наше время они были открыты заново и модифицировались с помощью современных материалов и новых технологий изготовления. Такие аппликаторы широко используются в качестве рефлексотерапии, то есть воздействия на рефлексогенные зоны. Аппликаторы используют для лечения плоскостопия, радикулита и других заболеваний. Наилучшее действие они оказывают на периферическую нервную систему, с помощью механического раздражения раздражая рецепторы и стимулируя обмен веществ в пораженном участке.

Аппликаторы изготавливают из различных материалов – металла, пластика, комбинированные из разных материалов и самой разнообразной формы.

Механизм действия сходен с методами точечного массажа, но хорош тем, что якобы не требует специальных знаний и может использоваться в домашней обстановке любым желающим, даже не знакомым с расположениями рефлекторных точек и не владеющих техникой массажа. Любой человек, конечно, понимает, что специалист по мануальному, точечному массажу и тем более иглорефлексотерапии сможет оказать более точное и квалифицированное воздействие с помощью своих знаний и навыков, а также вследствие более глубокого понимания предмета.

Воздействие валиков и аппликаторов не так профессионально, зато доступно. Использование валиков для массажа увеличивает эффективность классических процедур и может с ними сочетаться так же, как и применяться самостоятельно. Можно самому применять такого рода средства в любое удобное время, не меняя планов и не затрачивая лишних средств, если не считать стоимости аппликатора.

Каждый производитель в рекламе своих изделий старается доказать, что именно его продукция наиболее полно позволяет заменить собой помощь специалиста. На самом деле особой разницы между разными видами аппликаторов нет. Возникающие электрические импульсы и магнитные поля между иглами аппликатора, которые сделаны из разных металлов, на самом деле изучены мало и их значение вряд ли слишком велико. Хотя следует признать, что некоторые металлы обладают определенным влиянием на организм. Благородные металлы – золото и серебро – оказывают антисептический эффект. Возможно, это имеет значение. Но основной эффект все равно заключается в воздействии на рефлексогенные зоны. Основное значение имеет форма, острота и расстояние между иглами. Очевидно, что выбор аппликатора, исходя из этих параметров, зависит от толщины подкожно-жировой клетчатки, грубости кожи и ее чувствительности. Для нежной кожи с небольшой жировой прослойкой подойдут аппликаторы, иглы которых расположены часто, они не должны быть высокими и острыми. Чем грубее кожа и толще жировой слой, тем длиннее и острее должны быть иглы, чтобы достаточно сильно, но не травмируя кожу, воздействовать на нее.

Антицеллюлитный массаж с помощью аппликатора выглядит так: вы водите валиком по участкам тела, которые подвержены целлюлиту. Продолжать такой самомассаж следует 10 – 15 минут. При использовании массажного валика следует не допускать возникновения травм от игл или образования подкожных кровоизлияний. Передвигать массажный валик следует без лишнего нажима, движения его должны быть направлены вдоль мышц.

Вакуумный массажер для груди.

Его устройство может представить себе каждая женщина, которая видела молокоотсос. В принципе, его можно использовать и в этом качестве. Что дает вакуумный массажер для груди?

Прежде всего, он укрепляет те немногочисленные и слабые мышцы, которые имеются на этой нежной части тела. Увеличить размер бюста с помощью вакуумного массажера на три размера не удастся, для этого необходим соответствующий крем. Массажер усиливает эффект от применения крема. Но не торопитесь с кремом.

Форма груди определенно становится лучше, бюст приобретает упругость. Правда, быстро это не наступает, зато вместе с улучшением формы груди вакуумный массаж...лечит от фригидности, пробуждает чувственные ощущения. Именно на способность их испытывать реагирует мужская половина населения, уж не знаю, как им удастся разглядеть это качество в женщине даже зимой

на улице, если она даже укутана до ушей. И в этом мужчин трудно обмануть, каждая женщина знает.

Польза от вакуумного массажера еще и в том, что для тех, кто собирается стать матерью – это тренировка молочной железы, которая позволит полноценно кормить ребенка, убережет от маститов, трещин на сосках, различных воспалительных и застойных процессов молочной железы. Рефлекторно воздействуя на нервные окончания, такой массаж иногда даже помогает восстановить менструальный цикл и даже может помочь в случае преждевременной менопаузы.

Конечно, противопоказания есть. Это – вторая половина беременности, различные воспалительные процессы, новообразования. Вакуумный массаж груди – это профилактическое средство от опухолей, но если имеются узелки и уплотнения, механическое раздражение может только спровоцировать ускорение развития опухоли.

Еще раз о электромиостимуляторах.

Хотя мы писали о них, но вернемся к этому вопросу, чтобы подытожить раздел и помочь Вам выбрать нечто, что Вам подойдет больше всего. Ведь во всем многообразии средств, методов, аппаратов и приспособлений можно потеряться.

Итак, электромиостимуляторы – это, безусловно, полезное изобретение. Оно компактно, не требует затрат времени, сил, разучивания комплексов упражнений и нахождения душевных сил для того, чтобы начать занятия.

Если Вы не имеете противопоказаний к их применению, а это:

- Встроенный кардиостимулятор;
- Различные имплантанты из металла;
- Беременность;
- Кожные заболевания;
- Судорожный синдром или эпилепсия,

то Вы вполне можете им пользоваться вместо того, чтобы бегать по спортзалам, возиться со всякими массажерами, тренажерами, и прочими вещами, которые требуют времени, усилий и, в конце концов, никто не увидит Вашего целлюлита, как это неизбежно при посещении спортзала или бассейна.

Правильно используя миостимулятор, Вы, безусловно, станете чуть стройнее, немного подвижнее, Ваше тело поймет, какие именно движения нужно производить, чтобы тренировать ту или другую мышцу.

Но это – все. И к тому же, через две недели ваш организм поймет, что его обманули, и мышцы станут реагировать на раздражение током гораздо слабее. Вот это время – больше всего подходит, чтобы приступить к настоящим занятиям, при которых Ваше тело получает настоящую нагрузку, а не ее виртуальное подобие.

Разумеется, миостимулятор может стать хорошим стимулом, кроме того, мышцы, которые трудно тренировать, можно дополнительно нагружать таким воздействием – но занятия с миостимулятором можно назвать настоящими в такой же степени, как назвать безалкогольное пиво спиртным напитком, а секс по телефону – занятием любовью. Миостимулятор незаменим в тех случаях, когда нормальные занятия недоступны. Например, после травм для того, чтобы предотвратить мышечную дистрофию, при вялых параличах и в прочих подобных случаях. Но для практически здорового человека миостимулятор, повторяем, может быть только прибором, который используется временно, на первом этапе, перед тем, как начать настоящие занятия. То, что просто пробуждает интерес, все равно не заменит самих занятий с целью оздоровления.

Контроль и удовольствие от результатов.

Допустим, Вы последовали некоторым рекомендациям. Составили для себя программу физических упражнений, выбрали из предполагаемого разнообразия методов свою систему омоложения и сохранения красоты и свежести тела.

Теперь следует вспомнить о той записке, которая висит в ванной. Помните, когда мы составляли комплекс упражнений для себя и потом спрятали его в шкафчик в ванной? Через неделю достаньте ее и оцените результаты своих усилий. Несомненно, они есть. Вполне возможно, что результат оказался не совсем таким, как бы Вам хотелось. Но поскольку сдвиги есть, может быть, цели были слишком нереальными. Или усилия оказались недостаточными. Поразмышляйте об этом без лишней паники. Поскольку просто невероятно, что никаких продвижений не произошло, следует разумно оценить баланс между Вашей ленью, приложенными стараниями и ожидаемым результатом. Прикиньте, сколько времени Вам понадобится для достижения желаемого. Может, стоит увеличить нагрузку или время тренировок?

В том случае, если результат достигнут или даже превзошел ожидания, можете поздравить себя. Но убедительная просьба: не расслабляйтесь! Быстро достигнутое столь же быстро теряется. Результат следует поддержать и закрепить. А нет ничего вреднее, чем резкие колебания веса и образа жизни.

Постарайтесь думать о том, какое удовольствие Вам доставлял сам процесс, вспомните лучезарное состояние молодости и полета. И, наконец, преисполнитесь гордостью за себя, любимую. В момент тренировок Вы чувствовали, что наконец-то время работает на нас, а не крадет нашу жизнь по одной минуте. Вам понравилось ощущать себя хозяйкой своего тела и здоровья.

И это главное, с чем Вы можете себя поздравить.

Часть 3. Продлите молодость.

Уход за лицом.

Кожа лица.

Кожа – это сложное образование, и функции ее многообразны и сложны. Она состоит из трех слоев. Первый защитный слой – это эпидермис. Клетки эпидермиса быстро обновляются – старые отмирают, растут новые. Недолгая жизнь этих поверхностных клеток обусловлена тем, что они соприкасаются в окружающей среде.

Более глубокий слой кожи – это дерма, или собственно кожа. Это плотный слой эластичных клеток, в котором находятся сальные железы, волосяные луковицы, мышечные волокна.

Еще глубже располагается подкожно-жировая клетчатка. Это то место, где откладываются ненавистные нам жировые отложения. Но какое-то количество жира просто необходимо. Медики утверждают, что толщина этого слоя должна быть от нескольких миллиметров на лице до двух сантиметров в других местах. Жировая прослойка выполняет функцию терморегулятора и энергетического депо.

Кожа является органом выделения, дыхания и благодаря многочисленным нервным окончаниям позволяет нам ощущать окружающий мир.

Эластичные волокна, которые находятся в коже, делают ее эластичной и устойчивой к деформациям.

Как важный орган, кожа требует соответствующего, правильного питания. Что из того, что мы едим, полезно нашей коже, а что противопоказано?

Питательные вещества – это белки, жиры и углеводы.

Белок – это материал, из которого организм строит новые клетки. Белок необходим организму для роста и восстановления состарившихся, больных или поврежденных клеток. Человеку необходим и растительный, и животный белок. Продукты, которые богаты белком – мясо, молоко и молочные продукты, крупы, хлеб. Некоторые продукты содержат растительный белок, не уступающий животному – это бобовые, соя, грибы. Недостаток белка приводит к преждевременному старению.

Жиры – также бывают растительного и животного происхождения. Это энергоноситель, кроме того, жир нужен для построения клеточных мембран, нужен для выработки практически всех гормонов, многие витамины усваиваются, только будучи растворенными в жире. Предпочтительнее растительные жиры, так как в них содержится меньше холестерина, который откладывается в виде бляшек на стенках сосудов. Излишнее употребление жиров, как известно, приводит к их отложению в подкожножировой клетчатке и ведет к ожирению.

Углеводы – это источник энергии. Причем поскольку они быстро расщепляются, то очевидно, что это первоочередной источник. Без углеводов мозг не может работать нормально, углеводы также необходимы для работы сердца и почек. Есть легкоусвояемые углеводы – это сахар, к примеру, а есть те, которые содержатся в крупах, овощах и фруктах. Избыточное количество

употребляемых углеводов также откладывается в подкожножировом слое, кроме того, плохо влияет на кожу, увеличивая склонность к образованию прыщей, фурункулов, увеличивается салоотделение. Углеводы, которые не усваиваются организмом, но обеспечивают нормальную работу кишечника – это клетчатка. Источники клетчатки – это овощи, фрукты, бобовые и зерновые.

Витамины и микроэлементы необходимы в микродозах, но без них немислимо нормальное функционирование организма. Основные группы витаминов, которые нужны коже, это витамины группы А, В, Е и С. Их гораздо больше, и сейчас мало кто не знает значения витаминов для организма. Витамины участвуют во всех ключевых процессах обмена веществ, к примеру, в выработке гормонов, в кровообразовании, они важны для иммунной системы. Одни из витаминов охраняют здоровье, другие важны для кожи, зубов, волос и для слизистой оболочки, то есть витамины поддерживают и здоровье, и красоту. С пищей в организм должно поступать тринадцать различных витаминов.

Чтобы все витамины поступали в организм, питание должно быть разнообразным. Кроме того, многие витамины разрушаются при кулинарной обработке, следовательно, сырые овощи и фрукты – важнейший их источник.

Витамин Е защищает кожу от воздействия ультрафиолетового излучения, участвует в активизации защитных реакций, с его участием яды, токсины и балластные вещества выделяются из организма. В последнее время выяснилась, что этот витамин помогает в борьбе со стрессом.

Витамин А тоже оберегает кожу от вредного воздействия внешней среды и улучшает ее общее состояние. Витамин С защищает не только от гриппа, но и разглаживает поверхность кожи.

Антиоксидантные комплексы, которые применяются для улучшения иммунных реакций и для борьбы со стрессом и старением, содержат именно эти витамины. Применять их, конечно, рекомендуется, но витамины – это активные вещества, и их передозировка так же вредна, как и недостаток. В натуральном виде употребление витаминов полезно и обязательно.

Так что если не хотите, чтобы ваша кожа стала вялой, шершавой и безжизненной, ешьте побольше свежих овощей и фруктов.

Минеральные вещества, или микроэлементы, также нужны в микродозах. Это в основном металлы, которые должны поступить в организм в виде солей, которые могут усвоиться организмом. Железо нужно для строительства молекулы гемоглобина, при недостатке железа ткани организма испытывают кислородное голодание. Кожа становится сухой, трескается, начинается выпадение волос, ногти становятся ломкими. Продукты, богатые железом – это печень, мозги, желток, из растительных продуктов – в петрушке, кабачках, хлебе грубого помола, яблоках.

Калий и натрий – это элементы, недостаток которых сказывается на упругости кожи. Они содержатся в фасоли, горохе, рыбе, картофеле и крупах.

Медь помогает выводить продукты распада из организма. Она нужна для костной и нервной ткани. Ее источники – печень, морепродукты, грибы, кокосовые орехи. Список микроэлементов намного длиннее, и при желании, посоветовавшись с врачом, при том выборе, который сегодня предлагают аптеки, несложно подобрать комплекс витаминов для любого.

Но все же – что полезно для кожи, а что нет? Как питаться, чтобы кожа от этого питания становилась лучше и не старела как можно дольше?

Правила просты, нужно только соблюдать их.

Есть следует три раза в день, при этом хотя бы раз в день – горячее блюдо.

Пейте больше жидкостей, для того, чтобы не повредить фигуре, употребляйте низкокалорийные негазированные напитки или минеральную воду, натуральные соки с минимальным добавлением сахара.

Свежие овощи и фрукты – по возможности употребляйте их больше и чаще.

Молочные продукты – обязательно, каждый день. Йогурты, кефир, творог, сыр. Цельное молоко не желательно.

Белковые продукты – мясо, рыба, бобовые, хлеб.

Не отказывайтесь от жиров совсем. Но снизьте их количество. Растительные жиры вполне заменят животные.

Чего следует избегать?

Жирного мяса, особенно жареного. Животные жиры можно исключить из рациона почти полностью.

Консервированных продуктов, если это возможно.

Слишком много сахара. Сахар можно заменить патокой, медом.

Чай и кофе пейте в разумных количествах. Газированные напитки с сахаром также не приносят пользы. То же можно сказать и об алкоголе. Алкоголь – это, кроме всего прочего – суперкалорийный продукт.

Однообразная пища, особенно гарниры – прямой путь к авитаминозу.

Как нужно питаться, чтобы кожа выглядела здоровой и красивой, мы разобрались. Соблюдая эти правила питания хотя бы пару недель, вы уже увидите результаты на вашем лице. Кожа приобретет здоровый румянец, станет гладкой, начнут исчезать прыщики.

Вышеназванные продукты питания были нами рассмотрены с точки зрения создания оптимальных условий для поддержания обмена веществ в организме. Но существует еще и масса

фруктов, ягод, овощей и лекарственных растений, оказывающих на кожу и непосредственное влияние. Разносторонне развитый человек обязан знать эти продукты и рационально их использовать.

Многие фрукты и овощи можно употреблять в виде масок – ведь кожа активно впитывает вещества, которые на нее попадают.

Маски, которые суживают поры, можно «сочинить» из таких продуктов:

Брусника, смородина, лимон.

Успокаивают, разглаживают и питают кожу:

Абрикосы, вареный картофель, бананы, персики.

Хорошо увлажняют:

Виноград, тертая морковь с желтком

Омолаживают и улучшают цвет лица:

Клубника, яблоки, мед.

Все эти рекомендации универсальны, то есть подходят всем. Но в основном уход за кожей определяется ее типом. Все знают, что кожа бывает сухая, нормальная и жирная. Но в чистом виде типы кожи практически не встречаются.

Чаще всего мы имеем дело с комбинированным типом, когда одни участки жирные – чаще всего это нос, подбородок, лоб, другие участки могут быть с нормальной или даже сухой кожей.

Уход за такой кожей осуществляется по участкам.

Но все же – какая это кожа, например, сухая или жирная?

Нормальная кожа – это тип, который встречается редко, у детей и совсем молодых женщин. Она эластичная, матовая, гладкая. На салфетке, приложенной к лицу, не остается жирных пятен. Нормальная кожа хорошо переносит все воздействия среды, жаль только, что состояние это довольно трудно поддерживать. Так что если вам повезло, и Вы – счастливая обладательница именно такой кожи, то это совершенно не значит, что Вам не нужно о ней заботиться, хотя проблем с уходом за ней, конечно, меньше.

Сухая кожа – тонкая, как бумага, нежная, чувствительная. В молодом возрасте она матовая и имеет неплохой вид. Но быстро истончается, становится шершавой. Она часто шелушится. Ее внешний вид меняется с годами. Она не любит умывания, особенно с мылом или горячей водой. Часто имеет место ощущение стянутости. Хотя она вначале и кажется нормальной, но лишена «сияния», присущего здоровой нормальной коже. Очень быстро покрывается морщинами. Иногда сухая кожа – это следствие неправильного ухода. Если мыть лицо постоянно жесткой или слишком горячей водой, особенно с мылом или другими моющими средствами, не защищать зимой от холода и ветра, то нормальная и даже жирная кожа может стать сухой. Уход за сухой кожей – главным образом, это питание и увлажнение.

Жирная кожа – лоснящаяся, с расширенными порами, грубая и сероватая. Черные точки – это закупоренные пылью и продуктами распада поры. Иногда они воспаляются, образуется угревая сыпь. Часто жирная кожа – это возрастное явление, когда в подростковом возрасте гормоны выделяются усиленно. Иногда это явление проходит, но чаще участки с черными точками остаются на подбородке, на носу. Важно в подростковом возрасте правильно ухаживать за кожей. Уход за жирной кожей не сводится к ее обезжириванию, а должен быть направлен на очищение и сужение пор, так как частым применением обезжиривающих средств можно достичь противоположного эффекта – кожа начинает продуцировать жир с удвоенной скоростью.

Комбинированный тип кожи встречается наиболее часто.

Увядаящая кожа – это то, что интересует нас больше всего. Кожа лица начинает стареть раньше всего. Сразу после переходного возраста, как утверждают косметологи, начинается процесс старения. Именно в этот период закладываются первые морщины, начинает меняться цвет и структура кожи лица. Повернуть вспять время, конечно мы не сможем, но приостановить процесс старения и продлить молодость вполне по силам и даже не требует особых усилий.

Главное, что нужно для того, чтобы кожа не увядала раньше времени – это забота о ее здоровье. Кожа – это защитный орган, поэтому она легко справляется с однократными более или менее вредными воздействиями. Но если негативные воздействия носят постоянный характер, она начинает медленно меняться. Со временем изменения становятся необратимыми.

Конечно, естественное старение – диссимиляция мышечных волокон, уменьшение коллагена с возрастом лишает лицо женщины приятной подростковой округлости. Жировые отложения, которые у некоторых откладываются на лице, все равно не заменяют упругих щек и тех симпатичных ямочек, которые делают некоторых молоденьких девочек такими привлекательными.

Однако нередко косметические недостатки бывают вызваны нерациональным, неправильным уходом за лицом, а то и с полным пренебрежением к нему.

Уход за лицом и шеей начинается не с декоративной косметики, а с гигиенической, поскольку красивой выглядит только та кожа, которая здорова. Гигиеническая косметика отводит уходу за кожей лица большое место. Как правило, этот уход включает три процедуры:

Очищение

Питание

Защита от вредных воздействий.

Уход за кожей каждого типа имеет свои особенности. Но есть и общие рекомендации, которые мы приведем ниже.

Очищение

Все мы умываемся. Как делать это правильно? Вода из крана – это не совсем то. Кипяченая вода также не годится, поскольку в ней нет ни кислорода, ни многих минеральных солей, которые полезны коже.

Воду нужно сделать мягче, но сохранить в ней все полезное. Между прочим, вода – это до сих пор загадка во многом даже для ученых. Конечно, наличие в водопроводной воде хлора, а также солей кальция делает ее непригодной для умывания. Но дистиллированная вода – это вода мертвая, то же можно сказать о воде кипяченой. Она также не слишком подходит для умывания. Воду можно отстоять и смягчить, добавив щепотку пищевой соды.

Температура воды должна быть комнатной. Слишком холодная или горячая вода вредна. Горячая вода из водопровода содержит щелочи, и не всегда в том количестве, чтобы не повредить коже лица. Умывания контрастные, то есть чередуя горячую и холодную воду – полезны. Они тренируют сосуды кожи, улучшают кровообращение. Последнее умывание должно быть холодным, чтобы поры стянулись. Вместо горячей воды можно прикладывать полотенце, намоченное в горячей воде, в виде компресса. После 3 – 5 минут ополоснуть лицо холодной водой.

Но умываться можно и не только чистой водой.

В воду можно добавлять соки свежих огурцов, яблок, помидоров или рассол квашеной капусты. Сок и воду берут в равных количествах, если умываются на ночь, а для утреннего умывания берут сока меньше, в пропорции примерно 1 : 5.

Полученный раствор можно применять по утрам для освежения лица, повышения кислотной реакции кожи, которая от этого становится более устойчивой к микробам. Если раствор указанной дозировки неприятен или вызывает раздражение, следует уменьшить количество сока. Можно умываться настоями трав, особенно липы, ромашки, хвоща. Есть масса советов по поводу того, как и чем умываться вместо воды. Действительно, вода, особенно водопроводное – это не совсем то, что нравится коже лица.

Умываться можно минеральной водой, газированной или нет. Это очень полезно. Умываться можно молоком или сывороткой, но не слишком удобно, потому что если через полчаса не умыться повторно водой, то запах кислого молока разбудит Вас ночью.

Медовая вода – это уже лучше. Растворить чайную ложку меда в стакане воды и умываться этой водой на ночь.

Можно умываться процеженным отваром овсяных отрубей. Это придаст коже бархатистость и мягкость.

Современная косметология предлагает огромный выбор средств для ухода за кожей. Существует множество фирм, выпускающих продукты для ухода. Они объединены в линии, которые объединяют средства для ухода за каждым типом кожи, а также против морщин, для

проблемной кожи и т. д. В последнее время отечественные производители предоставили на рынок линии косметической продукции, практически не уступающие импортным аналогам. При выборе косметики для ухода лучше всего придерживаться какой-то одной линии. То есть крем, скраб, пенка – должны быть одной линии. Сами линии и фирмы рекомендуется менять один раз в три–четыре месяца. Как ее выбрать?

Внимательно прочитайте все инструкции и изучите цены. Выберите для себя наиболее подходящий вариант с точки зрения цены и проблемности кожи. Сам же уход за кожей лица построен по принципу, изложенному ниже и те домашние методы, которые указаны в нашем пособии, можете заменить готовым косметическим средством. Но не следует забывать о том, что иногда какой-то компонент может вызывать индивидуальную непереносимость. Лучший вариант – начать приобретение косметических средств какой-то линии с приобретения пробника.

Косметические средства и процедуры

Косметические процедуры требуют правильного их выполнения. Все косметические средства и воздействия на кожу лица следует производить таким образом, чтобы не нанести вреда. В чем может заключаться вред?

Во-первых, повторим то, чем закончили предыдущий раздел. Перед тем, как начать применять любое косметическое средство, следует убедиться в том, что оно подходит вам, и не принесет вреда или не вызовет аллергическую реакцию. Для этого маленькую порцию наносят на чувствительные, но незаметные участки кожи – за ухом, ближе к шее, на внутреннюю сторону локтевого сгиба или запястья. Если через несколько минут мы увидим, что это место покраснело, или образовался пузырек, папула или сыпь, если появилось чувство жжения, то это средство не для Вас. Запомните его состав и фирму, которая его выпускает. Иногда не удается установить сразу аллерген, но бывает, что и так все ясно. Наиболее часто встречающиеся вещества, которые могут вызвать реакцию – мед, женьшень, кремы с повышенным содержанием витамина С.

Второе правило – все косметические процедуры, будь то нанесение крема, маски или просто умывание, должны производиться вдоль кожных линий – это линии наименьшего растяжения кожи.

Расположены они так:

На подбородке – от середины вдоль нижней челюсти по направлению к ушным мочкам;

На щеках – от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины;

Вокруг глаз – от внутреннего угла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза, то есть так, как растут брови, а затем в обратном направлении – от наружного угла глаза по нижнему веку к внутреннему углу;

На лбу – от средней линии в стороны и вверх.

На носу – от переносицы, по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз к боковым поверхностям.

Все движения, связанные с косметическими процедурами, выполняются по направлению кожных линий.

Как правильно наносить крем

Крем наносят, предварительно разогрев его в руках на чистую кожу, по направлению кожных линий.

Движения рук, точнее, пальцев – скользящие и поколачивающие. В области вокруг глаз – только скользящие.

Можно надуть щеки или открыть рот.

Как известно, кремы бывают дневные, ночные и защитные. Все эти виды предназначены только для того, для чего предназначены.

Дневной крем – обычно увлажняющий, в нем меньше жиров, больше гидратирующих веществ. Часто он содержит различные добавки, которые защищают кожу от солнечных лучей, свободных радикалов и т. д. Но! Увлажняющие кремы нельзя наносить зимой, в мороз. Для этого больше подойдут защитные кремы, в крайнем случае подойдет жирный ночной крем, но никак не увлажняющий!

Ночной крем – он так называется, потому что наносится на ночь и предназначен для питания кожи. Но это не означает, что с ним нужно спать. Если обратное не оговорено в инструкции, крем следует держать на лице не более двух часов, а затем его остатки стираются салфеткой. Это важно, потому что избыток крема все равно не впитается, а только будет портить Вашу личную жизнь, пачкать подушку, и не даст коже нормально дышать.

Защитные кремы используют по назначению, согласно инструкции.

Маски

Маски имеют различное назначение. Они могут быть очищающими, питательными и защитными. Маска – это кашица из различных питательных веществ. Наносится она так же, как и крем.

Маска – это непростая процедура. Если это не специальная очищающая маска, то кожу нужно предварительно очистить. Разумеется, волосы со лба и щек нужно убрать под полотенце, шапочку или платок.

Перед нанесением маски нужно заранее подготовить то, чем Вы будете ее смывать. Если маска очищающая, то и то средство, которое предназначено для нанесения на лицо после очищения. Ну и, конечно, следует приготовить саму маску.

Область вокруг глаз лучше смазать жирным кремом. Сама маска наносится ватным тампоном, мягкой кисточкой или пальцами строго по направлению кожных линий.

Маски обычно наносятся минут на двадцать. В это время не желательно разговаривать и двигать лицевыми мышцами. Лучше всего лечь или сесть, откинув голову на валик или подушку, закрыть глаза.

Смывать маски, лучше сначала теплой, а затем холодной водой.

Уход за нормальной кожей лица.

Утренний уход

Как уже говорилось ранее, нормальная кожа не требует особой процедуры очистки. Лицо ополаскивается мягкой водой комнатной температуры без мыла или протирается кусочком льда. Не забудьте, что протирание льдом следует производить по направлению кожных линий.

Вытирают, вернее, промакивают лицо мягким полотенцем, которое прикладывается к лицу с небольшим нажимом. Осушение лица производится так после любого умывания независимо от типа кожи. Если после споласкивания или протирания льдом на лицо наносится крем, можно при промокании полотенцем оставить на коже немного влаги. Некоторые косметологи считают, что, если Вы не выходите сразу на улицу, следует просто дать воде высохнуть самой. Однако перед выходом на улицу лицо необходимо промокнуть досуха.

Из готовых средств рекомендуется такой порядок: умывание с помощью пенки для умывания. Есть также гели, муссы и другие средства именно для умывания. Затем тонируют ее тоником.

Известные манекенщицы используют для умывания минеральную воду. Она прекрасно тонизирует, не сушит кожу и снабжает ее минеральными веществами.

Специальный уход за нормальной кожей может заключаться в ее смягчении и питании. В домашних условиях доступны и очень полезны маски на основе круп.

Маска из манной каши

Две ложки манной каши, еще теплой, по 1 ложке меда и мелкой соли, 2 ч ложки растительного масла перемешать и нанести на кожу на 20 минут. Можно для отбеливания, тонизирования и восстановления упругости добавить несколько капель цитрусовых, томатов или абрикоса.

Овсяная маска.

Перемолотые овсяные хлопья залить сметаной в соотношении 1 ложка хлопьев и одна ложка сметаны. Также можно добавить сок цитрусовых. Время нанесения – также 20 минут.

Обе эти маски прекрасно очищают, питают и отбеливают увядающую кожу.

Защищают нормальную кожу от холода зимой жирным кремом, летом – специальными кремами с фильтром от ультрафиолетовых лучей. Помните о том, что загар вреден для кожи!

Вечером следует умываться пенкой, отваром трав или одним из тех средств, которые мы приводили в главе об умывании.

Можно, конечно, использовать лосьоны домашнего приготовления, но в случае нормальной кожи вполне достаточно пенки или отвара ромашки, медовой воды или воды с отваром овсяных хлопьев.

На ночь рекомендуется нанести ночной крем для нормальной кожи. Однако перед сном остатки крема следует стереть салфеткой, помните!

Уход в свободное время

Иногда следует баловать нормальную кожу. Следует периодически восполнять то, что она теряет – витамины, влагу, а вместе с ней – упругий вид, свежесть и матовость.

Начинать процедуру нужно с очистки, паровой ванны или просто компресса из горячего отвара травы. Очень хорошо, если есть ингалятор или специальный прибор для паровых ванн. Травы – ромашка, шалфей. После этого полезны маски. В зависимости от возраста, желаемого эффекта (например, отбеливающего) можно выбрать ингредиенты.

Состав масок чрезвычайно разнообразен, а их компоненты можно обнаружить в любом холодильнике, продуктовом шкафу, в саду, на огороде, в поле и в лесу.

Рецепты масок для нормальной кожи

Маски на основе яиц хорошо питают кожу.

Белковая маска с медом

Белок взбить, добавить ложку меда. Массу нанести на лицо, смыть через 20 минут. Маска улучшает цвет лица, но противопоказана, если капилляры расположены близко к поверхности кожи, как и следующая маска с медом:

Медовая маска с лимоном.

В столовую ложку меда добавить несколько капель лимонного сока. Нанести на лицо на 20 минут.

Дрожжевая маска.

Смешать дрожжи с молоком. Массу густоты сметаны нанести на лицо, через 15 – 20 минут смыть. Эта маска хорошо очищает и витаминизирует, но иногда пересушивает кожу, поэтому после нее наносят питательный крем.

Творожная маска

Ложка творога, ложка сметаны и щепотка мелкой соли – прекрасно очищает, отбеливает и питает кожу. Кроме того, восстанавливает кислотно-щелочной баланс кожи.

Кефирная маска.

Овсяную муку смешать с кефиром. Эффект такой же, как от творожной маски, только очищение сильнее.

Желатиновая маска

Это прекрасное омолаживающее средство. Растворенный и остывший желатин смешать с белком. Кисточкой нанести несколько слоев.

Маски из ягод и фруктов.

Подойдут любые фрукты, только если у вас нет аллергической реакции на них. Ягоды или фрукты наносят в виде кашицы на лицо.

Не забывайте, что перед маской следует нанести на нижнее веко жирный крем. Если кровеносные сосуды на лице расширены, то масками, в составе которых имеется мед, пользоваться не рекомендуется.

Уход за жирной кожей лица.

Жирность кожи наступает вследствие усиления деятельности сальных желез. Причинами этого являются:

Временное усиление работы сальных желез в подростковом возрасте.

Нервные расстройства.

Заболевания эндокринной системы.

Заболевания желудка и кишечника.

Неправильное питание – много жирной и острой пищи, особенно злоупотребление животными жирами.

Неправильный уход – слишком частое употребление мыла, или, наоборот, жирных кремов и масок.

Есть два вида жирной кожи. В первом случае кожа кажется смазанной маслом, она лоснится, блестит. Иногда даже могут быть видны капельки сала, выступающие из пор. Сама кожа имеет вид апельсиновой корки, черные точки – а это расширенные поры, может быть покрыта угревой сыпью.

Во втором случае – кожа грубая на вид с большим количеством черных точек, прыщей, в отдельных местах раздражена, покраснела, покрыта чешуйками и корками. Это означает, что присоединилась инфекция, и коже требуется лечение, в противном случае она окажется не только покрытой прыщами, но и на месте тех, которые прошли, образуются грубые рубцы, которые останутся навсегда. Черные точки, то есть забитые пылью выходные протоки сальных желез называются комедонами. Обычно больше всего их на лбу, на носу, подбородке. Могут быть пораженными задняя поверхность шеи, места между лопатками, область грудины, большие складки кожи, волосистая часть головы.

Чаще всего прыщи – это привилегия молодых, но иногда люди всю жизнь страдают от них. Такое положение говорит о том, что кожу нужно лечить. Прежде всего следует обратить

внимание на питание. Иногда правильное питание – это все, что нужно для того, чтобы избавиться от прыщей и угревой сыпи.

Следует есть мелкими порциями, но чаще. В рационе следует резко ограничить жиры, особенно животные, и углеводы, особенно сахар, конфеты, шоколад.

Ввести в рацион овощи и фрукты, молочные продукты, растительные масла вместо животных. Пряности также не следует употреблять. Алкоголь – часто причина сыпи. Очень часто те, у кого такие проблемы с кожей, страдают запорами. Можно посоветовать пищу, богатую клетчаткой, а также кефир, чернослив, молочную сыворотку и все, что позволяет активизировать работу кишечника.

Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, снижение массы тела также помогут тем, кто желает улучшить состояние своей кожи.

Утренний уход

Умываться по утрам горячей водой нельзя, хотя она и лучше очищает. Нужно помнить, что горячая вода стимулирует работу сальных желез. Как мы говорили и раньше, жирную кожу нужно очищать, тонизировать и стимулировать стягивание пор.

Сегодня достаточно пенки для умывания, предназначенных специально для жирной кожи. Они содержат мало щелочи, но в них содержатся вещества, которые растворяют, разрыхляют и вымывают сами сальные пробки. После умывания такой пенкой следует применить тоник, который стянет поры.

Можно умываться простоквашей, молочной сывороткой, подкисленной кусочком лимона водой.

После умывания нужно протереть лицо льдом и обсушить мягким полотенцем. Советуем пользоваться в течение дня очищающими, подсушивающими, дезинфицирующими, стягивающими поры лосьонами.

Можно протирать лицо водкой, но лучше приготовить лосьоны.

Лимонно-спиртовой лосьон проще всего.

На стакан водки – 1 лимон. Лимон мелко порезать, настаивать в течение недели.

Вместо лимона может быть лимонная кислота или даже уксус. Но лимон, конечно, лучше.

Квасцы тоже неплохо действуют на жирную кожу.

Ложка квасцов, ложка теплой воды. Половина чайной ложки глицерина. Все это разбавить водкой.

Можно смешать квасцы с настойкой календулы – это средство прекрасно очищает и дезинфицирует кожу.

Можно посоветовать и другие средства. Попробуйте протирать лицо хлебным квасом, огуречным рассолом, молочной сывороткой, лосьонами из апельсинов, лимонов, огурцов,

свежеприготовленными соками винограда, айвы, граната, рябины, мандарина, апельсина, клюквы, лимона, помидора. Для жирной пористой кожи рекомендуются вяжущие, противовоспалительные и подсушивающие настои и отвары, из лечебных растений – зверобоя, полевого хвоща, тысячелистника, василька, шалфея, мать-и-мачехи, календулы, рябины.

Что касается отваров трав, то ими не только полезно умываться, их можно заморозить и протирать лицо кусочками такого травяного льда.

Питание и защита жирной кожи.

Поскольку мы регулярно обезжириваем жирную кожу, при этом нам не хочется, чтобы это стало причиной ее еще большей жирности, то сразу после обезжиривания, когда мы удалили кожное сало, пробки и продукты распада, необходимо восполнить недостаток жира с помощью крема. Это должен быть дневной крем с небольшим количеством жира, еще лучше – нежирный стеариновый крем, в котором жир заменен жирной кислотой (стеарином). Он легко всасывается, уменьшает блеск и раздражение кожи, сообщает ей кислую реакцию.

Как основу под макияж следует употреблять дневные кремы для жирной кожи.

Вечерний уход

Вечером жирная кожа нуждается в очищении еще более, чем утром.

Очищение жирной кожи.

Все средства очищения, которые мы приводили ранее, пригодны. Можно даже вымыть лицо с мылом. После этого нужно сделать компресс из настоев таких трав, как хвощ, эвкалипт, мать-и-мачеха, календула, тысячелистник, аир. По мере охлаждения холодный компресс заменяется горячим, свежим.

После этого лицо протирается кусочком льда, пригодится описанный нами «травяной» лед.

Но лучше вместо мыла купите скраб для жирной кожи. Он содержит размягчающие, отшелушивающие и глубоко проникающие в поры вещества, которые растворяют кожный жир и все загрязнения, которые проникают в расширенные поры жирной кожи.

Питание кожи

Даже жирную кожу не следует обижать отсутствием ухода и питания. Существует много питательных кремов для ухода за жирной кожей лица. Обращайте особое внимание на состояние кожи вокруг глаз. Вот ее нужно обязательно на ночь смазывать кремом или бальзамом вокруг глаз.

Уход в свободное время

Все маски для жирной кожи имеют очищающее, стягивающее и отшелушивающее, а также смягчающее действие.

Рецепты масок для жирной кожи

Маска из белой глины.

Маски из каолина с добавками различных средств давно популярны как стягивающие, моделирующие овал лица и стягивающие поры. Можно готовить их и самим. В глину добавляют молоко, лимонный сок – такая маска отбеливает, если добавить соду или толокно, маска очищает, если добавить мед – улучшает цвет лица.

Маски, которые стягивают лицо.

Они подходят для жирной кожи, кроме того, как и маски на основе глины, омолаживают и стягивают поры. Очень хороши после применения скраба.

Все маски делаются на основе яичного белка. Белок одного яйца смешивают с толокном и содой – такая маска чистит поры и придает коже мягкость.

Если добавить лимонный сок или творог – отбеливает и обезжиривает, если добавить квасцы и молоко – стягивает поры.

Можно даже добавить несколько капель 3% перекиси водорода – и тогда поры очистятся лучше, а цвет лица станет светлее.

Маски держат на лице до полного высыхания. В это время нужно не разговаривать, лучше всего неподвижно лежать.

Смывают такие маски сначала горячей, а потом холодной водой.

Для смягчения жирной кожи, если она грубая и серого цвета, подойдут такие маски:

Травяная.

Приготовить смесь из мелкоизмельченных сухих трав: календулы, мать-и мачехи, хвоща, щавеля, зверобоя и чистотела в равных частях. Три-четыре столовые ложки смеси залить кипятком и дать постоять. Масса должна быть кашицеобразной. Нанести на лицо на 20 минут.

Парафиновая маска.

Наносить парафин нужно кисточкой, осторожно, чтобы не допустить ожогов. Нанести несколько слоев, снять через 15 – 20 минут.

Можно смягчить жирную кожу лица компрессами, из настоек, отваров и соков. Лимонный, айвовый, яблочный сок слегка подогреть, пропитать им несколько слоев марли и наложить на лицо на 15 – 20 минут.

Отвары календулы, или даже ее разведенная водой настойка также подходит в качестве компресса.

Питательные маски для жирной кожи.

Яблочная маска.

Яблочное пюре нанести на лицо, смыть через 20 минут. То же самое можно делать с огурцом, персиком, сливой, капустой. Банановая маска тоже хороша.

Кисломолочная маска.

По ложке творога, кефира, щепотка соли. Нанести на 20 минут, смыть.

Желтково-овощная.

Половину желтка смешать с томатным соком. Добавить немного крахмала, чтобы получилась каша. Вместо помидора или томатного сока можно взять землянику или виноград. Нанести на 20 минут.

Маска из дрожжей.

В дрожжи добавить лимонный сок или перекись водорода. Через 20 минут смыть сначала горячей, а потом холодной водой.

Для удаления черных точек, так называемых комедонов иногда достаточно регулярного использования масок и пенки для умывания. Но если они не поддаются, можно попробовать воспользоваться специальными аппликаторами.

Аппликаторы – это пленки, которые наклеиваются на места, в которых располагаются комедоны. Чаще всего их форма повторяет форму носа, на котором комедоны больше всего мешают своим непривлекательным видом.

Но есть и такие аппликаторы, которые наклеивают на все лицо. Они изготавливаются из уникальной пленки, на которую с помощью специальной технологии наносятся витамины и натуральные растительные экстракты.

Аппликаторы, которые наклеиваются на места расположения грубых комедонов, извлекают пробки из пор. Сняв аппликатор, вы увидите, как пробки из пыли, грязи и кожного сала остались на пленке. После использования аппликатора следует тонизировать кожу тоником или травяным настоем, сужающим поры. Можно протереть кожу льдом.

Другие аппликаторы, которые предназначены для очистки всего лица, действуют несколько иначе. Они пропитаны сложным составом, который не только очищает поры, но и питательными веществами. Если аппликаторы, увлажненные прилагаемым активатором, наложить на кожу лица под глазами, вокруг рта и на шею, они станут на время вашей «второй кожей». Активированные специальной жидкостью с витаминами А и Е, питательные и биологически активные вещества проникают в толщу кожи, очищая и питая ее.

Зрительно после употребления аппликатора морщины становятся менее заметны. Это видно сразу же после их применения и, как утверждают производители, эффект сохраняется.

Аппликаторы действуют мягко, не вызывают побочных явлений, их можно использовать через день, но не реже, чем один раз в неделю.

Насчет волшебного исчезновения морщин не знаю, но аппликаторы эффективно чистят поры, забитые излишками кожного жира и пылью с бактериями, удаляет их вместе с отмирающими и уже омертвевшими клетками эпидермиса. Угревая сыпь практически после нескольких применений аппликаторов пропадает.

Кроме того, в состав пленок входят питательные вещества. И, что немаловажно, аппликаторы чрезвычайно просты в применении, что в сочетании с результативностью сделало их применение популярным во всем мире.

Уход за сухой кожей лица

Не только жирная, но и сухая кожа доставляет немало неприятных минут своим обладательницам. Что самое неприятное – она быстрее стареет, на ней образуются морщины гораздо быстрее, чем на жирной и нормальной коже. Иногда из нормальной или жирной кожа становится сухой. Сухая кожа шершавая, без блеска, часто шелушится и трескается. Обычно бледна и чувствительна к внешним воздействиям.

Причины, по которой кожа иссушается, это не только воздействие холода, ветра и других внешних факторов. Сухая кожа – показатель авитаминоза или болезней желудочно-кишечного тракта, особенно кишечника, когда нарушена функция всасывания.

Неправильное использование гигиенических процедур и косметических средств также может сделать кожу сухой. Например, нельзя систематически умываться перед выходом на улицу, чрезмерно увлекаться косметическими процедурами, в которых используются спиртовые растворы. Кожа начинает шелушиться. Особенно страдают участки кожи на щеках, висках, вокруг глаз.

Имеющие сухую кожу на лице иногда пытаются исправить ее недостатки более частым мытьем, которое на время освобождает ее от чешуек, очищает, возвращая ей прежний привлекательный вид. Однако скоро наступает разочарование. Умываться становится невозможно, потому что кожа уже совсем не переносит воды. В тяжелых случаях даже капля воды, попавшая на лицо, вызывает зуд и раздражение. Основная масса таких людей вынуждена обращаться за помощью к косметологам и дерматологам, но и в домашних условиях можно сохранить здоровой сухую кожу, тщательно соблюдая соответствующие правила ухода за ней.

Сухая кожа может очищаться только мягкой прохладной водой или водой комнатной температуры. Холодная вызывает сужение сосудов, вследствие этого кожа становится дряблой, морщинистой. Горячая же вода расширяет сосуды и поры и тоже делает кожу дряблой, способствует появлению на ней морщин. На сухую кожу благоприятно действует мягкий влажный климат. Для нее очень полезны воздушные процедуры. Солнечные же процедуры можно принимать только ранним утром.

Перед общим мытьем (в ванне, реке, бассейне, под душем, в бане) желательно наносить на лицо крем для сухой кожи, растительное масло или имеющийся под рукой жир: внутреннее свиное сало, сметану, несоленое сливочное масло.

Утренний уход

Очищение лица производится по-разному для просто сухой кожи и для чувствительной сухой кожи, хотя это различие чаще всего имеет субъективный характер.

Сухая кожа

Лицо споласкивается водой комнатной температуры и слегка промокается мягким полотенцем. Вместо споласкивания можно протереть лицо жидким эмульсионным кремом для сухой и чувствительной кожи, который содержит витамины А и D, особенно необходимые сухой коже. Кремы быстро всасываются и делают кожу эластичной и приятной на вид. Если кожа не переносит жидких кремов, то применяются мягкие лосьоны домашнего приготовления.

Рецепты лосьонов для сухой кожи

Земляничный.

Столовую ложку растертой земляники размешать в стакане мягкой холодной воды, процедить через несколько слоев марли или ваты, по возможности добавить половину чайной ложки глицерина. Лосьон не только очищает, но и питает кожу.

Лосьон из бузины.

Горсть цветов бузины (аптечная ромашка, липовый цвет, шалфей) залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, охладить и процедить. Такой настой смягчает и очищает кожу и снимает раздражение.

Сухая чувствительная кожа

Такая кожа шелушится, раздражается, совершенно не переносит воды. Для очистки протирается подогретым растительным маслом (кукурузным, оливковым, персиковым).

Другие способы:

Можно умываться молоком, сывороткой, овсяным отваром.

Перед умыванием смазать лицо сметаной, после ее впитывания ополоснуть лицо водой.

Смягчение кожи

Утром после умывания на кожу наносится крем для сухой кожи, которых предостаточно на прилавках. Так как при сухости кожи обычно имеется повышенная чувствительность, лучше использовать гипоаллергенные кремы.

Защита кожи

Производится в зависимости от погоды и времени года.

Существуют специальные косметические линии для ухода за сухой чувствительной кожей. Они не содержат отдушек и раздражающих веществ. Кроме того, многие из них содержат гипоаллергенные добавки.

Сухая кожа требует защиты от воздействий внешней среды круглый год. Не выходите на улицу, предварительно не нанеся питательный или защитный крем.

К употреблению декоративной косметики также следует относиться осторожно. Особенно нужно иметь в виду, что тушь для ресниц, румяна и тени требуют особого внимания. Совет тот же – пользуйтесь косметикой, специально предназначенной для такой кожи – сухой и чувствительной.

Вечерний уход

Вечерние процедуры являются основными в уходе за сухой кожей. Ни в коем случае нельзя ложиться спать с косметикой на лице. Для очищения можно применять специальные средства, но есть и домашние способы.

Хорошо применять для очистки кашицу из мякиша ржаного хлеба на воде. Отруби хорошо очищают, смягчают и отбеливают кожу. Кроме того, используются пшеничные, рисовые, миндальные, овсяные отруби. Перед их применением лицо споласкивается мягкой водой, а затем одна – две ложки отрубей заливается теплой водой. Полученная каша наносится на лицо легкими круговыми движениями по направлению кожных линий на 5 – 10 минут, а затем смывается мягкой водой.

Кожа очищается также подогретым оливковым или персиковым маслами, которые осторожно наносятся на лицо тампоном по кожным линиям.

Хорошо очищается и одновременно смягчается кожа лица жидкими и питательными кремами. Можно рекомендовать и кремы домашнего приготовления.

Кремы и эмульсии на основе яичного желтка отлично смягчают и питают сухую кожу.

Например:

Желток, столовая ложка сливок и несколько капель лимонного сока.

Или желток со сметаной в равных количествах, также с несколькими каплями лимонного сока.

Специальные эмульсии и лосьоны также можно применять, предварительно протестировав кожу на чувствительность к ним.

Питание кожи

Очищенную кожу можно побаловать компрессом из трав. Для Вашей кожи подойдут отвары и настои мяты, ромашки, шалфея, липы. На лицо и шею накладывают компресс, через 20 минут компресс снять и нанести питательный крем. Есть большой выбор питательных кремов для сухой кожи, выбирайте тот, который Вам больше нравится. Кремы нужно менять время от времени. Еще раз предупреждаем о необходимости каждое новое средство тестировать на предмет того, не вызовет ли это средство раздражения. Это особенно актуально для сухой чувствительной кожи.

Как и для других типов кожи, крем следует держать на коже не более двух часов. Остатки крема снимаются косметической салфеткой или мягкой тканью.

Иногда на сухую кожу следует нанести крем на более длительное время. В этом случае рекомендуется влажный способ нанесения крема. Для этого на смоченный в воде (лучше слегка

подсоленной) и слегка отжатый ватный тампон кладется небольшое количество жидкого крема. Легкими давящими и прихлопывающими движениями тампон прикладывается к коже лица. При нанесении крема этим способом в кожу проникают одновременно жир и влага.

Уход в свободное время

Дополнительный уход в свободное время за сухой кожей состоит из очистки лица, нанесения и смывания маски, а также процедур в косметическом кабинете (чистка лица раз в 6 месяцев) и периодических массажей.

Перед маской лицо очищается. После этого можно наложить маску. В состав масок для сухой кожи входят лецитин, которого много в яичном желтке, мед, если он не вызывает раздражения, животные жиры, которые восстанавливают недостаток кожного сала в коже. Смывать маску лучше всего липовым настоем комнатной температуры или настоем других трав – шалфея, мяты, ромашки. После этого наносится питательный крем.

Маски для сухой кожи на основе желтка.

Желтковая маска с медом.

Один желток, ложка меда, ложка оливкового или персикового масла. Все компоненты смешать и нанести на лицо, лучше в чуть подогретом виде. Смывать через 20 минут водой с молоком, овсяным отваром или сывороткой. Для отбеливания и смягчения в маску можно добавить две-три капли лимонного сока.

Желток со сливками.

Желток смешать со столовой ложкой сливок. Нанести на лицо на 20 – 25 минут. Можно добавить кашицу из банана.

Масляные маски.

В оливковое, кукурузное, персиковое масло добавить несколько капель готового витамина А и Е. Масло слегка подогреть и ватным тампоном наложить на лицо. Смывать водой или травяным отваром.

В ложку масла вбить желток, взбить. Добавить несколько капель лимонного сока.

Можно даже сделать так: в готовый крем добавить лимонный сок, несколько капель, а также пюре из банана, абрикоса, персика, земляники. Масса должна быть теплой.

Творожная маска.

Смешать творог, сметану и молоко – по чайной ложке. Нанести на лицо на 20 минут.

Медовая маска.

Противопоказана при аллергии или раздражении на мед, а также тем, у кого капилляры находятся близко к поверхности кожи. Но очень эффективная, так как меж активизирует обменные процессы в коже, питает ее и улучшает цвет лица. Ложку меда нужно смешать с

толокном или перемолотой овсянкой, добавить немного молока или сливок. Смыть через 20 минут теплой водой.

Фруктовые и овощные маски.

Любой продукт – огурцы, персики, клубника, банан, яблоко, слива – смешивается с ложкой сметаны или густых сливок. Смывается отваром, травяным настоем или теплой водой. Главное, чтобы фрукты и ягоды не вызвали раздражения.

Маска из льняного семени.

Отлично смягчает, питает и очищает. Льняное семя заварить горячей водой и размешать при кипении, чтобы получилась густая каша. Дать немного остыть, а затем теплой нанести на лицо. Через 20 минут смыть маску теплой водой, затем ополоснуть холодной.

Маски из травяных смесей.

Высушенные травы измельчают, смешивают и разводят водой. Для сухой кожи полезна такая смесь: по 10 г липы, ромашки, цветов шиповника, мяты. В виде кашицы наносят на лицо, через 25 – 30 минут смывают.

Не следует пренебрегать режимом питания, если у Вас сухая кожа. Полезны продукты, богатые витаминами А и Е, а именно – морковь, яйца, особенно желток, салат, горошек, молочные продукты.

Витамин А не зря называют витамином красоты. Он придает коже и волосам блеск, эластичность, здоровый вид.

Витамины группы В также важны для состояния и внешнего вида кожи. Они содержатся в отрубях, печени, черном хлебе, рисе.

Витамин С – его источниками являются свежие овощи, фрукты и зелень.

Какой бы не была Ваша кожа, а она, по статистике, у большинства людей комбинированная, в нашей книге найдутся рекомендации для всех.

Описание ухода за кожей лица было бы не полным без упоминания массажа и гимнастики. Массаж, особенно косметический, обычно выполняется в лечебных учреждениях подготовленными специалистами. Минимум, который возможно провести самостоятельно, и который не отнимет много времени это массаж во время вечернего ухода, в момент нанесения питательного крема. По направлению кожных линий можно производить легкие массирующие движения, фиксируя уголки глаз и рта. Но есть еще одна очень серьезная и болезненная тема.

Морщины.

Морщины – это не всегда то, что встречается только в зрелом возрасте. Иногда морщины можно увидеть у совсем молодых девушек. Почему?

Морщины появляются не сразу. Самые ранние морщины – на лбу. Затем появляются канавки в направлении от носа к подбородку, у наружных углов глаз и, наконец, на шее, подбородке и

верхней губе. Морщины можно наблюдать у людей различного возраста. Привычка гримасничать играет не последнюю роль.

Преждевременное появление морщин наблюдается также при неправильном положении головы во время сна. Многие спят, высоко подкладывая под голову подушки; голова при этом склоняется на грудь, а на шее и подбородке образуются морщины. Между тем спать лучше всего на продолговатой или валикообразной подушке, не слишком жесткой и не слишком мягкой.

Перенесенные инфекционные, хронические заболевания, нарушения нервной и эндокринной системы, женские, желудочно-кишечные и другие болезни ослабляют общую сопротивляемость организма, снижают упругость кожи, и она начинает сморщиваться.

Внешняя среда, частое пребывание на открытом воздухе, особенно если погодные условия неблагоприятны, а также загар (!) – это все то, что вызывает ранние морщины.

Много вреда приносит неправильное проведение простейших косметических и гигиенических процедур. Частое умывание горячей водой, мыло, применение жидкой пудры и оттеночных кремов – враг для кожи.

Что может помочь в борьбе с морщинами – этим заклятым врагом всех женщин? Прежде всего – профилактические меры и правильный уход за кожей. Когда морщин еще нет.

Серьезнее положение в тех случаях, когда морщины отражают возрастные изменения кожи. Уже на третьем десятке лет жизни морщины являются естественным следствием начавшегося возрастного увядания кожи. Между 30 и 40 годами количество морщин значительно возрастает и достигает максимума к 55-60 годам. Кожа стареет – она теряет свою плотность и эластичность.

Так как мышцы естественно атрофируются, а эластичные волокна отмирают, то кожа провисает. Скулы выступают, теряется округлость щек, вырисовываются складки. Не ждите появления «гусиных лапок» в углах глаз. Они – не первые. Если появились первые морщины на лбу, то это показатель того, что нужно менять тактику ухода за кожей лица.

Теперь Вашу кожу следует считать – увя – зрелой или увядающей. Что делать? Хорошее средство первой помощи – это компрессы и припарки. О том, как их делать Вы уже читали.

Помогает обтирание лица холодным солевым раствором (половина чайной ложки столовой соли на 1 стакан воды). Если кожа сухая, вместо соли подойдет танин.

Перед сном полезно смазывать лицо кремом, добавляя в него немного мелкой соли. Соль добавляют прямо в крем. Его вбивают в кожу лица кончиками пальцев. Советуют также смазать лицо на ночь фолликулином (выпускается в ампулах).

По утрам лицо целесообразно ополоснуть прохладной водой, смазать его кремом и припудрить. Теперь уже нельзя выходить на улицу, не смазав лица кремом.

Солнце – враг для зрелой кожи, поэтому загорать косметологи не советуют. А воздушные ванны, наоборот, полезны и желательны. Если Вы находитесь под воздействием прямых

солнечных лучей, следует применять кремы с фильтрами для защиты от ультрафиолетовых лучей. Массаж, поколачивание лица кончиками пальцев приостановит процесс старения, улучшит обменные процессы в коже.

Двойной подбородок – это некрасиво. Для того, чтобы он не появлялся, держите голову прямо, а не кладите ее на грудь. То же касается складок на шее. Специальные упражнения, массаж, правильная осанка отодвинут появление морщин на время.

Однако только правильный уход за кожей лица и профилактика недостаточны для успешной ликвидации морщин. Необходимо заботиться об улучшении общего состояния здоровья: установить общеукрепляющий режим, соблюдать определенную диету, заниматься физкультурой и гимнастикой всего тела и лица.

Если, несмотря на систематический и разносторонний уход, явления увядания и дряблости кожи все же нарастают, складки углубляются, появляются новые морщины, надо испробовать специальное лечение массажем, а в случае неудачи – прибегнуть к вмешательству хирурга – специалиста по удалению морщин.

Советуем осторожно относиться к косметическим линиям по уходу за зрелой кожей. Дело в том, что в составе этих продуктов чаще всего содержится комплекс гормонов. Поэтому при употреблении серий типа «неотложной помощи» или «быстрого эффекта», или других средств для зрелой кожи или против морщин, следует применять их не более двух-трех недель, для предотвращения гормонального привыкания и наступления обратного эффекта при поздней отмене.

Уход за шеей.

Шея старится гораздо раньше лица. Морщины на шее появляются очень рано, иногда у совсем молодых женщин. Неправильное положение головы во время занятий или сна приводит к тому, что образуются поперечные морщины. После 30 лет, к тому же, если процесс образования морщин уже начался, кожа на шее изменяется очень быстро: теряет гибкость, форму, здоровый цвет, обрастает энным количеством подбородков. Некрасивая шея – это то, что рождает немало женских комплексов. К тому же шея – наиболее эротичная часть тела, которая находится на виду. Можно попытаться просто спрятать ее за глухим воротничком, но ничего от этого в вашем самосознании не изменится.

Часто женщины, правильно и старательно ухаживая за кожей лица, забывают о шее. До тех пор, пока не обнаружат, что декольте – это уже не то, что можно себе позволить. И это очень печально, дорогие дамы. Шея намного чувствительнее лица, она легче подвергается увяданию, дряблости, морщинам. Причина в том, что кожа шеи, как и кожа век, почти совершенно лишена жировых желез и требует такого же тщательного ухода, как и сухая кожа лица. Итак, что же можно сделать для спасения своей лебединой шеи?

Принципы ухода за кожей шеи.

Они похожи на те приемы и методы, которые используются при уходе за сухой кожей лица.

Та же щадящая очистка масляная, с применением компрессов и тоника.

Маски для кожи шеи – лучше всего натуральные, как для сухой кожи – из горошка, отрубей, с яичным желтком и медом, каждый день.

Для питания кожи шеи подходят масляные компрессы и обертывания. Предлагают следующий метод срочного восстановления состояния кожи шеи – контрастные компрессы. Возьмите две миски: в одной – горячий отвар липы или мяты, в другой – очень холодная вода. Полотенце, смоченное в горячем отваре, держите на шее 2-3 минуты, смоченное в ледяной воде – 1-2 минуты. Компрессы поменяйте несколько раз, завершающим будет холодный.

Если кожа шеи очень дряблая, делайте один – два раза в неделю компресс из картофельного пюре с 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой растительного масла. Накладывайте маску как компресс.

Прекрасным тонизирующим эффектом обладают и протирания кожи шеи льдом из отваров и настоев трав, о котором мы не раз упоминали. После них для предотвращения чрезмерной сухости кожи необходимо нанести на обрабатываемые участки ватным тампоном или руками жирный крем.

Гимнастика, которая тренирует мышцы шеи и гарантирует ей красоту и молодость – простое, но действенное средство, служит главным профилактическим средством против старения. К тому же это не будет стоить ни копейки. Упражнения лучше делать утром, предварительно смазав шею жирным питательным кремом.

Комплекс упражнений для мышц шеи.

Поверните голову медленно вправо, затем – влево. Несколько медленных поворотов, а затем – несколько быстрых.

Поверните голову в сторону, затем поднимите вверх. То же – в другую сторону.

Поверните голову и опустите подбородок, касаясь плеча. Повторите 4 – 6 раз в каждую сторону.

Наклоны головы в разные стороны, плавно, а затем – быстро. Повторить 6 – 8 раз в разные стороны.

Голову откинуть назад, нижней губой накрыть верхнюю. Медленно опустить голову. Коснуться подбородком груди. Повторить 6 раз.

Положите ладони на затылок. Напрягайте мышцы шеи, стараясь откинуть голову назад, одновременно руками надавливая на затылок. Повторить 4 – 6 раз.

Руками надавливайте на подбородок снизу вверх, одновременно пытайтесь опустить голову вниз, преодолевая давление рук.

Этот простой комплекс укрепит мышцы шеи, сделает кожу более упругой.

Очень полезны обертывания и массаж шеи полотенцем или салфеткой, которые смочены в горячей соленой воде. Похлестывайте шею полотенцем, расположив его под подбородком то расслабляя, то натягивая.

Правила нанесения кремов и масок на шею такие же, как на лицо – по направлению кожных линий.

На заднюю и переднюю поверхность шеи крем наносится сверху вниз, на боковые – снизу вверх. Можно растирать шею жестким полотенцем или варежкой. Это обеспечит прилив крови к мышцам, сделает их упругими и молодыми.

Вообще же никогда не нужно забывать об области шеи и декольте, когда Вы ухаживаете за кожей – делаете маски, массаж, наносите крем. Особенно некрасиво выглядит, когда женщина применяет отбеливающие средства – чуть в профиль можно заметить границу «маски», и совершенно ясно, что, ухаживая за лицом, о шее забыли.

Конечно, маска для лица может быть не такой, как для шеи. Кожа может быть разной на этих участках. Но скажите, большой ли труд приготовить две площадки с маской вместо одной!

Приведем несколько примеров масок для кожи шеи.

Маска из картофельного пюре.

В обычное пюре добавить щепотку соды и лимонной кислоты, а еще лучше – немного сока свежего лимона. Нанести эту массу на полосу целлофана, бинта или ткани, сделать компресс. Он должен быть теплым, почти горячим. Смыть через 20 минут. После этого кожу нужно тонизировать прохладной водой, тоником или отваром трав – мяты, Melissa, липы.

Масляное обертывание с белком.

Смешать белок, ложку оливкового или персикового масла и сок половины лимона. Нанести на шею. Через 20 минут смыть горячей, а затем холодной водой.

Эта маска не только отбеливает, но питает и стягивает кожу.

Можно применять парафиновые аппликации. Их делают на сухую кожу, предварительно проверив локтем, не слишком ли горяч расплавленный парафин. Наносят на шею кисточкой или помазком. Держат до остывания, затем осторожно снимают. Старайтесь не попасть парафином на волосы.

Парафиновые аппликации делают два-три раза в неделю, после 10 – делают перерыв на две-три недели.

После питательных масок на кожу наносится крем для сухой кожи.

Рекомендуются также маски из кефира и простокваши.

В повседневной жизни, чтобы предотвратить увядание кожи шеи, старайтесь держать голову прямо, расправляйте плечи, не спите на высокой подушке. Это самые простейшие приемы, которые были хорошо знакомы нашим бабушкам и прабабушкам. Посмотрите на многих старушек – их осанке до сих пор можно только позавидовать.

Последние новинки и секреты молодости.

Перед тем, как бежать в магазин или за каталогом, обратите внимание на другое. Общеизвестно, что женщина, страдающая расстройствами детородных функций, непривлекательна. Так что первый совет – нанесите визит гинекологу, обратите внимание на свое самочувствие, менструальный цикл, состояние молочных желез. Возможно, Вам нужно обратить внимание сначала на эти свои проблемы, и только потом отправляться на поиски эликсира вечной молодости.

Если же все в порядке, то можно обсуждать вопрос о том, что предлагает современная косметология для сохранения молодости.

Во-первых, косметические линии для зрелой кожи. Их предлагают многие фирмы, но при выборе предпочтение все же следует отдавать тем, которые специализируются именно на лечебной косметике и косметике по уходу.

В общем и целом все средства от морщин делятся на несколько групп – на средства, которые витаминизируют, средства, которые обладают эффектом лифтинга и средства, которые используют для омоложения биологически активные вещества.

Понять направление работы фирмы можно по ее каталогам. В тех, которые нужны нам, декоративная косметика представлена как бы только для полноты картины, основная же часть посвящена различным средствам ухода. Неплохие средства для экстренной помощи и ухода за зрелой кожей, а также косметические средства для борьбы с акне, антицеллюлитные средства выпускает «Орифлейм», хотя эта фирма и не является популярной. В Европе распространены антивозрастные средства с щадящим чистым ретинолом, такие как Dior Capture Rides, Sothys Retinol, MD Formulations Vit-A-Plus, не содержащие критических доз. Конечно, некоторым хочется мгновенного эффекта, и они вправе пользоваться такими экстремальными средствами, как Retin-A Micro, Renova и Avage. Но следует знать, что даже в Америке эти средства отпускаются по рецепту, что заставляет усомниться в их однозначной полезности. В Европе многие из таких препаратов запрещены.

Антиоксидантные комплексы – это практически те же ретиноиды, но в сочетании с другими добавками и витаминами. Проще говоря – комплексы витаминов А, В, С, Е и с добавлением микроэлементов. Многие из этих веществ получены из натуральных веществ – трав, лекарственных растений, водорослей. Эти препараты более естественно противостоят старению.

Это такие кремы, как Elizabeth Arden First Defense Advanced Anti-oxidant Creme SPF 15, например, и им подобные. Действие всех этих веществ – защитное, общеукрепляющее и восполняющее то, что кожа теряет в результате старения. Во многих продуктах вместе с комплексом против старения содержится коллаген, который восполняет недостаток его в коже. Овал лица укрепляется, щеки становятся округлыми, становятся менее заметными носогубные складки и складки у подбородка.

Средства, обладающие эффектом лифтинга и пилинга – многообразны, но, по существу, различаются только глубиной действия и добавками для питания и стимулирования регенерации. То, что они дают – это очищение поверхностного слоя кожи от старых клеток, обнажая слой новых и молодых. Не все знают, как правильно пользоваться этими средствами. То, что нужно понимать – эффект их воздействия во многом зависит от того, что Вы нанесете на лицо после того, как поверхностный слой клеток будет снят. Если оставить молодую кожу без защиты и питания, не готовые к воздействию внешней среды клетки погибнут очень быстро, и все вернется на круги своя. Если же злоупотреблять этой процедурой, резервы регенерации новых клеток истощатся, и Вы горько пожалеете о том, что доверились рекламе. Хотя дело будет не в ней, а в том, что Вы неправильно воспользовались возможностью обновить лицо и не позаботились о том, чтобы молодая кожа сохранила свои качества. Насколько безопасен и эффективен домашний пилинг? Мнения специалистов расходятся, но разум может подсказать, что не следует им увлекаться слишком.

Отшелушивающие средства не очень жесткого действия в сочетании с веществами, которые стимулируют рост и деление клеток – это оптимальный выбор.

Усиленное питание с комплексом витаминов и добавок минералов, жиров, защитных и дезинфицирующих средств – вот что нужно коже после пилинга и лифтинга.

Самые дорогие, со славой чудодейственных, но вызывающие самые громкие споры средства – это те, в состав которых входят гормоны, биологический материал и сверхдозы различных витаминов. Гормоны однозначно вредны, если только это не разовая терапия и не лечение по причине гормональных расстройств. Регулярное их употребление приводит к тому, что гормональный фон организма меняется. Мы еще очень мало знаем о гормонах, и полной информации о том, каково их действие, взаимодействие, и реакция на привнесение извне, нет. Гормональная система подобна тонкой электронике – даже специалисту бывает трудно предугадать, как она среагирует на грубое вмешательство. Но, вместе с тем, достоверно известно, что если какой-то гормон регулярно попадает в организм, он перестает им вырабатываться. Так что мнение многих исследователей и медиков сводится к тому, что оправдано лишь кратковременное их использование, так сказать, в качестве толчка или неотложной помощи.

Различные биологические материалы, которые используются в новейших разработках – от препаратов плаценты, которые наиболее безопасны, до спермы и желез внутренней секреции начали использоваться в косметологии не вчера и даже не позавчера. Существует немало исторических свидетельств и описаний самых экзотических способов омоложения с помощью таких препаратов.

Ваше материальное благосостояние, состояние кожи, сила желания продлить молодость, безнадежность ситуации, а главное – экстравагантность и смелость – подскажут, применять такие препараты и средства, или нет. Но помните, что в данной ситуации Вы являетесь волонтерами!

Самое главное – это четко представлять себе, что именно мы решили применить и не покупать средство только потому, что «помогло подруге».

На первом этапе, когда морщин практически нет, следует применять средства, которые содержат массированные дозы витаминов А и Е, и так называемые антиоксидантные комплексы. Можно сочетать это с приемом витаминов внутрь. Это – самая первая и щадящая помощь, которая поможет Вашей коже восстановиться естественным путем. В Европе этим средствам отдается предпочтение, как наиболее безопасным и вполне действенным. Применение таких средств, которое начато вовремя и в правильном режиме, отодвинут появление морщин лет на пять. Но признак возраста – это не только морщины. Возраст женщины «читается» по овалу лица, то есть по степени развития подкожных коллагеновых волокон. С возрастом щеки становятся не такими округлыми, выделяются скулы и носогубная складка. Даже полнота не может скрыть этих примет зрелости. К тому же сама поверхность кожи имеет в молодости неповторимый оттенок, который придают ей гормоны, соответствующие состоянию половой активности. Это неуловимо, но воспринимается какими-то анализаторами противоположного пола. Но спешим обнадежить читательниц – исследования показали, что такие вещества организм продуцирует в состоянии влюбленности, поэтому лица тех, кто испытывает это прекрасное чувство, сияют.

Следующий этап – это пилинг в сочетании с питательными и регенерирующими средствами. И только потом можно думать об остальных методах. Желаем Вам, чтобы это случилось годам к восьмидесяти.

Есть еще средства, которые задерживают воду в тканях. Их почему-то называют «укрепляющими», хотя это просто визуальный эффект, причем кратковременный. Вредными эти средства назвать нельзя, но и полезного в них ничего нет. Но в случае, когда Вы собрались на вечеринку и недовольны своей внешностью, попробуйте один из них, например, Decleor Vitalite Nourishing Firming Face Cream с протеинами сои и растительными керамидами. На какое-то время кожа будет выглядеть более упругой и подтянутой. Действие крема – несколько часов.

Борьба с прыщами.

Что нового предлагает рынок косметической продукции?

Стратегия этой самой борьбы состоит из нескольких этапов. Сначала кожу нужно очистить, не только кожу, но и сами протоки сальных желез, засоренные жиром, пылью, продуктами распада и прочими веществами, которые не нужны коже. Для очищения применяют эксфолианты, отшелушивающие средства, вещества, растворяющие сальные пробки. Одни фирмы употребляют для этого салициловую кислоту и ее производные. Другие считают, что для этого лучше подходят медь и цинк. Часть исследователей убеждена, что акне – это следствие реакции кожи на тестостерон, вырабатываемый собственным организмом. Эта реакция индивидуальна и по механизму сходна с аллергическими реакциями.

Часто прыщи – это возрастное явление, и при надлежащем уходе за лицом, направленном на предотвращение инфекции, очистку пор и стягивающие поры препараты, она проходит вместе с переходным возрастом. Дома для профилактики попробуйте очищающие салфетки Biore Blemish Fighting Cleansing Cloths с салициловой кислотой. После этого нанесите легкий увлажняющий крем для поддержания влажности кожи.

Для особо тяжелых случаев предназначены кремы типа Pure Zone Pore Tightening Astringent фирмы Л'Ореаль, а для тех, кто постарше, подойдет комплекс Shiseido Pureness. Если эти средства не помогают, можно попробовать мази с ретинолом Hoffmann La Roche Airol или «Локацид» от фирмы Pierre Fabre. Они содержат третиноин, который регулирует работу сальных желез и процесс обновления клеток.

Есть и более серьезные и сильнодействующие средства, но они имеют много противопоказаний и назначаются в совсем тяжелых случаях пожилым людям.

О тониках.

Тоник – это средство, которое применяют после умывания, вместо умывания, и после масок, компрессов и других процедур, связанных с тем, что расширяются пору кожи. Он предназначен именно для того, чтобы эти поры сузить, а также местно освежить лицо. Тоник – это не то, что необходимо, но то, что полезно. И хотя его вполне можно заменить отваром трав, кусочком льда или лосьоном, в некоторых случаях, когда кожа слишком жирная или слишком сухая, или чувствительная и склонная к аллергическим реакциям – тоник может быть незаменим. Так что главное – правильно его подобрать.

О сыворотках.

Сыворотка, или серум – это просто концентрированный крем. Серумы быстрее проникают в кожу и действуют более радикально. Это может пригодиться тем, у кого кожа жирная до такой степени, что через час после умывания уже лоснится. Как раз эту проблему сыворотка

соответствующего назначения может решить. Особенно важно, что сыворотка не забивает поры кожи. Если Вы решили попробовать серум, выберите тот, который подходит для Вашей кожи, и, кроме этого, содержит ретинолы и антиоксидантные комплексы. Самый популярный серум для тех, у кого зрелая кожа – Capture R 60/80 Extra Vital Restoring фирмы Диор.

О кремах и бальзамах вокруг глаз.

Вокруг глаз кожа самая тонкая, с наибольшим количеством мелких мимических мышц, и в то же время именно этот участок лица наиболее подвижен. Как следствие – морщины вокруг глаз – это то, что не нравится многим женщинам и то, с чем они активно борются. Во время всех косметических процедур область вокруг глаз защищается жирным кремом. Так вот крем или бальзам вокруг глаз идеально подходит для этого.

Он отличается гипоаллергенностью, мягкостью, повышенным содержанием питательных веществ и гидратантов. Хорошо увлажненная кожа вокруг глаз меньше образует бороздки и морщины. В состав многих кремов вокруг глаз входят вещества, исправляющие распространенный косметический недостаток – круги под глазами и отеки. Самые лучшие – это те, которые не содержат парфюмерного компонента. Днем уместнее кремы на гелевой основе, на ночь – жирные и питательные, с комплексом против морщин.

Косметология предлагает и другие, не терапевтические средства.

Ридектомия, или омолаживание, а попросту – подтяжка. С ее помощью устраняются возрастные недостатки – морщины, складки, исправляется овал лица. Излишки кожи подтягиваются и делаются косметические швы за ушами. При этом немного изменяется внешность, глаза становятся, естественно, более раскосыми. Если веки нависают, то с помощью пластической хирургии этот недостаток тоже можно устранить.

Операция обычно делается людям в возрасте более 45 лет. Успех ее зависит от искусства косметолога, вашего состояния и правильного поведения до, во время и после операции.

Однозначное требование – не курить до и после лифтинга. Это помешает восстановлению кровообращения в капиллярах кожи лица. Но не следует думать, что кожа вновь станет молодой. Она будет продолжать стареть. Изменится только овал лица, уберутся излишки кожи и морщины будут менее заметны.

Операция проходит под местной анестезией. Продолжительность ее – примерно 3 часа. Иногда вместе с лифтингом проводят липосакцию, то есть отсасывание жира с шеи и подбородка.

Швы удаляют в два этапа – на 4-5 день, и последние на 8-10 день после операции. Это практически безболезненная процедура. Идеальный возраст для лифтинга тот, когда черты лица изменяются. Специалисты говорят, что разбег довольно велик. Ведь процесс старения зависит не только от возраста и образа жизни, но в какой-то мере от предрасположенности, состояния

здоровья и просто от желания пациентки. Таким образом, в отношении возраста можно только сказать, что до 35 лет прибегать к лифтингу нецелесообразно.

Операцию можно делать, в случае, если:

Четко выражены носогубные складки.

Щеки и подбородок как бы «провисают».

Опущен наружный угол глаза.

Двойной подбородок, дряблость кожи шеи, складки на шее и подбородке.

Противопоказания:

Сахарный диабет.

Нарушение свертываемости крови.

Любые соматические заболевания, обострения хронических заболеваний, острые инфекции.

Послеоперационный период длится до 6 недель. За это время проходит местный отек, формируются рубцы. Они должны быть розового цвета. Впоследствии они становятся бесцветными, и через 2 – 3 месяца практически незаметными.

После операции запрещен массаж лица в течение 1 месяца, в этот период также нельзя загорать, красить и обесцвечивать волосы, делать химическую завивку. Спортивные занятия также следует отложить на месяц.

Осложнения после операции крайне редки. Не следует полностью исключать аллергическую реакцию на какой-то лекарственный препарат. Иногда такие вещи невозможно предвидеть. Если присоединится инфекция, рубцы могут быть грубыми, возможны и септические явления. Для того, чтобы этого не случилось, после операции назначают профилактический курс антибиотиков.

В заключение главы хотим повторить, что жизнь длинна, а методов омоложения много. Если перед Вами уже встал этот вопрос, начинайте с более щадящих процедур и профилактических мер. Оставляйте крайние меры про запас. Если Вы заботитесь о своем здоровье, то у Вас будет время их использовать. Однако разумный уход и своевременная профилактика могут сделать так, что время это наступит не скоро.

Уход за губами.

Красивые, наполненные жизнью губы и белоснежные зубы – самое лучшее украшение лица.

Все мы применяем помаду. Секрет это для Вас или нет – но не всем мужчинам это нравится. Особенно когда она слишком яркая, ядовитого цвета или лежит комьями на потрескавшихся губах. Но что делать, если они трескаются и без помады выглядят серыми? Способов несколько.

Смените помаду. Пусть она будет более светлой и значительно более жирной. Если на губах трещины – не пользуйтесь помадой вообще, пока не вылечите их. Наносите на губы крем для губ, жирную гигиеническую помаду или просто мед.

А чтобы губы были мягкими, хорошего цвета, с красивым контуром, есть несколько приемов ухода. Вечером, снимая макияж и нанося крем, не забывайте о губах. Они тоже нуждаются в том, чтобы их очистили от помады, смазали кремом, помассировали. Можно даже слегка покусать их – это тоже массаж, который улучшает кровообращение.

У тех, кто часто облизывает губы, они обветриваются, особенно в холодное время года, становятся шероховатыми и трескаются. От этой привычки надо себя отучить. Попробуйте смазывать губы горькими на вкус средствами: соком алоэ, 1% синтомициновой эмульсией. Есть специальные средства ухода за губами, но лучше всего помогает сделать губы мягкими, яркими, без шелушащейся кожи натуральный мед. Возьмите в привычку ежедневно смазывать губы капелькой меда – и они будут в прекрасном состоянии всегда.

Для смягчения губ используется также растительное масло (оливковое, персиковое, кукурузное). Подогретым маслом смачивается кусочек ваты, который зажимается между губами и держится 15 – 20 минут. Можно добавить в это масло несколько капель витаминов А и Е. А можно просто купить крем или бальзам для губ, который Вам подойдет.

Уход за зубами.

Не менее одного раза в полгода необходимо обращаться к зубному врачу. Для сохранения зубов, их привлекательного внешнего вида следует выполнять ряд правил:

1. Соблюдать соответствующий рацион питания. Рекомендуются овощи, фрукты, молочные продукты. Противопоказаны сладкие и мучные блюда.

2. Чистить зубы и полоскать рот после каждого приема пищи. Чистятся зубы щеткой с применением зубной пасты или порошка. Полезно также знать, что зубы хорошо очищаются сырыми овощами и фруктами, особенно яблоками. Они имеют хорошие гигиенические свойства. Во-первых, во время еды массируются десна. Во-вторых, происходит химическое воздействие на разлагающиеся во рту продукты, и зубы дезинфицируются. Яблоко на ночь – замечательный продукт, как для чистки зубов, так и для пищеварения.

3. Щетка для зубов должна быть умеренно жесткой. Она хорошо очищает зубы, не травмируя десен. Наружная и внутренняя поверхность зубов чистится по направлению роста зубов. То есть от десны к концу зуба. Этот способ чистки способствует лучшему очищению промежутков между зубами и устранению остатков пищи.

Что касается зубных паст и порошков, то среди огромного арсенала предлагаемого современным рынком выбрать что-то для себя не составит большого труда.

Для укрепления десен рекомендуется массировать их в течение 2 – 3 минут ватным тампоном, смоченным в растворе пищевой соды или поваренной соли (5 – 10 % растворы).

Зубная щетка после употребления тщательно моется, затем вновь намыливается. Хранится в открытом сосуде. Перед употреблением она промывается от мыла, желательнее в горячей воде.

Для полоскания рта применяется содовый раствор (чайная ложка на стакан воды) или теплый отвар шалфея, ромашки и мяты (чайная ложка на стакан кипятка), а также раствор спиртовой настойки календулы в теплой воде (20 капель на стакан воды). Настойку календулы можно свободно заменить настойкой эвкалипта. Для этих же целей применяются и различные зубные эликсиры, выпускаемые промышленностью.

Запах изо рта.

Причины этого явления разнообразны: испорченный зуб, в котором происходит гниение, заболевание миндалин, легких, желудочно-кишечного тракта. Наиболее простой и распространенной причиной запаха изо рта является плохой уход за зубами или отсутствие такового.

Убедиться в наличие запаха изо рта можно и не ожидая, что кто-то Вам об этом скажет. Для этого нужно выдохнуть в согнутую ладонь и вдохнуть тот же воздух через нос. Далее следует определить причину. Но, к сожалению, и найти и разрешить ее – дело иногда весьма длительное. В таких случаях уничтожают такой запах хотя бы на короткое время с помощью зубных паст, зубных эликсиров, элементарных жевательных резинок, наконец.

Прекрасным средством от запаха изо рта является петрушка. Она по эффективности и длительности действия превосходит существующие сегодня дезодоранты для полости рта. Носите с собой корешок или пучок сухой петрушки, и Ваше дыхание всегда будет свежим.

Гимнастика для лица.

Мышцы лица нуждаются в тренировке. От их состояния зависит тургор кожи, овал лица и количество морщин. Попробуйте перед зеркалом или без него несколько упражнений для лица, которые помогут ему оставаться молодым и привлекательным.

Против морщин на лбу

Приложите пальцы над бровями и сдвиньте их вниз. Брови и лоб, преодолевая сопротивление, тянуть вверх. Продержаться в таком положении несколько секунд, затем расслабиться.

Плотно прижмите пальцами кожу у основания волос, смотрите вниз закрытыми глазами, взгляд направлен вниз. Поводите глазными яблоками в разные стороны.

Кожу над бровями плотно прижмите пальцами, брови держите при этом высоко поднятыми. Повторяйте это упражнение несколько раз в день.

Морщины вокруг глаз.

Раскройте глаза как можно шире, подержите так, затем расслабьте. Если хотите уменьшить дряблость век, то, выполняя это упражнение, следует одновременно напрягать и круговые мышцы вокруг глаз.

Приложите пальцы к уголкам глаз, и осторожно сдвигайте их к вискам. Глаза должны быть наполовину прикрыты, а оба нижних века следует при этом периодически напрягать и расслаблять.

Плотно закрыть глаза, выдержать паузу, затем широко раскрыть глаза, пауза – выполнять пять-шесть раз. При этом придерживайте уголки глаз, сохраняя их положение.

Периодически в течение дня закрывайте глаза, полностью расслабив все мышцы вокруг них. При этом можно прикрывать их рукой.

Отвислые щеки и дряблый подбородок.

Попробуйте приложить к ним пальцы с обеих сторон и улыбнитесь, растягивая закрытый рот как можно шире.

Напрягите щеки и подбородок: широко раскройте рот, выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Сильно напрягите и расслабьте мышцы челюсти. Повторите это 6 – 8 раз.

На вдохе медленно, с силой выдвигать подбородок вперед. При выдохе возвращать в исходное положение. Также повторить 6 – 8 раз.

Сомкните зубы, выдох через рот, вытянув губы трубочкой, через левый и правый уголки рта или надувая щеки.

Медленно вдохните через нос, запрокинув голову назад, выдох – через рот.

Вдох через нос с втягиванием щек, выдох через рот.

Надувание щек с выдохом через губы, сложенные трубочкой.

Напрягите мускулы щек и в течение шести секунд изо всех сил поднимайте уголки рта вверх и опускайте вниз. Повторите несколько раз.

Опущенные уголки рта и выраженная носогубная складка.

Зажмите губы между зубами и подтяните уголки рта кверху. Так подержать немного, а затем расслабить.

Сомкните зубы, вдохните через рот, углы рта резко оттяните в стороны, выдох – через нос.

Наклоны головы на вдохе к правому, затем к левому плечу. Плечо при этом не поднимать.

Самомассаж лица.

Самомассаж лица вообще полезен практически всем, но особенно рекомендуется для жирной, сухой, дряблой и увядшей кожи, при обильном ее шелушении.

Самомассаж активизирует кровообращение, восстанавливает цвет лица, способствует регенерации кожи и рассасыванию рубцов от угрей, прыщей. Отодвигает появление морщин, не позволяет преждевременно атрофироваться лицевым мышцам.

Но имеются противопоказания к применению массажа и самомассажа. Это воспалительные процессы, бородавки, выступающие родинки, увеличенные лимфатические узлы, а также

гипертоническая болезнь в стадии гипертензии и такое явление, как усиленный рост волос на лице.

Если же нет противопоказаний, самомассаж лица можно делать каждый вечер. Его можно выполнять двумя следующими способами.

Первый способ.

Основным методом этого самомассажа является поколачивание. Концами четырех пальцев обеих рук поколачивается соответствующая сторона лица, правой рукой – правая, левой – левая. Поколачивание около глаз выполняется не всеми пальцами сразу, а последовательно – так, чтобы удары пальцев следовали один за другим.

Второе движение, применяемое при этом способе – поглаживание. Оно производится в следующих комбинациях:

Лоб поглаживается подушечками третьего и четвертого пальцев в направлении от бровей к волосистой части головы. Правой рукой поглаживается правая половина, левой – левая;

Верхняя часть щек легко поглаживается подушечками третьего и второго пальцев в направлении от спинки носа к вискам;

Середина щек поглаживается ладонной поверхностью второго и третьего пальцев от середины верхней губы к уху;

Нижняя часть лица и подбородок поглаживаются ладонной поверхностью пальцев обеих рук по направлению от середины подбородка к ушам.

Каждое движение выполняется 4 – 5 раз.

Второй способ.

Основной прием – вибрация. Массаж начинается со лба. Сначала пальцами обеих рук примерно 10 раз выполняются поглаживания от середины лба в стороны. Потом применяется вибрация:

Правой рукой от левого виска проводится волнистая линия по всей ширине лба. То же самое в обратном направлении осуществляется левой рукой. Движения повторяются трижды в каждую сторону.

Под глазами массаж проводится осторожными, нежными дугообразными движениями – поглаживанием по верхней части скул к переносице, примерно 6 – 8 раз.

Массаж щек проводят с открытым ртом. Рот открывается так, будто произносится буква «о», а потом производятся поглаживания спиралевидно от уголков рта к ушам. Прием производится 10 раз.

Массаж носа проводят мелкими круговыми или спиралевидными движениями по направлению от кончика к основанию. Последней массируется область под подбородком. Это делается большими пальцами, указательные упираются в висок.

Весь массаж занимает 7 – 10 минут, совсем недолго.

Уход за руками.

Руки могут многое сказать о женщине. И даже не только их форма. Ухоженные, мягкие руки – это то, что привлекает, создает впечатление. Руки у женщин практически всегда на виду. Кроме того, женщины любят показывать свои руки, если они красивы. Как сделать, чтобы было что показывать?

Кисти рук подвергаются влиянию ветра, холода, солнца, горячей и холодной воды, мыла. Без специального ухода их кожа становится сухой, грубой, трескается, шелушится.

Прежде всего, руки необходимо защищать. Для этого используются перчатки, защитные кремы и пасты. Не все могут работать в перчатках. Но стоит привыкнуть к тому, чтобы выполнять в них грязную работу. Размер перчаток должен соответствовать размеру рук. Слишком маленькие перчатки сжимают руки и легко рвутся.

Очень большие перчатки создают неудобства во время работы. Перед надеванием резиновых перчаток руки тщательно моются, хорошо просушиваются и посыпаются тальком. После окончания работы руки моются в перчатках, затем перчатки снимаются, прополаскиваются внутри, высушиваются и с обеих сторон посыпаются тальком или крахмалом. Хранятся перчатки в сухом месте вдали от нагревательных приборов, огня. Держать руки в перчатках длительное время не рекомендуется, так как выделяющийся под ними пот раздражает кожу рук.

После снятия перчаток руки моются в теплой воде, высушиваются, и в кожу втирается жирный крем для сухой кожи, или специальный крем для рук. При этом во время втирания рекомендуется сделать несколько простейших гимнастических упражнений для рук.

Гимнастика для рук.

Сжимание и разжимание кистей. Помните упражнение «Мы писали, мы писали, наши пальчики устали»? Вот примерно так.

Сядьте за стол и проимитируйте игру на пианино, стараясь, чтобы все пальцы двигались отдельно. Поднимайте пальцы как можно выше.

Вращайте кисть сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите это упражнение несколько раз в каждую сторону.

Сложите ладони и с силой толкайте их друг к другу.

Повращайте руками над головой.

Опустите руки вниз и энергично встряхните ими – сначала только кистями, затем до локтя, и, наконец, всей рукой.

Пасты и мази для защиты рук

Пасты и мази защищают кожу от раздражающих веществ. Наносятся на кисти тонким слоем.

При домашних работах руки чаще всего защищаются. Наш старый добрый силиконовый крем, вполне подходит. Но есть и много других, более современных и действенных, как отечественных, так и импортных. Главное – не забывать, что защитный крем наносится на время, и после выполнения грязной работы его нужно смыть. При использовании каждого нового крема нужно проводить тест на чувствительность, чтобы избежать нежелательных явлений в виде раздражения или аллергических реакций.

Утренний уход

Руки моются теплой водой или водой комнатной температуры с мылом. Мытье рук в очень холодной, да и неумеренное мытье в горячей воде также обезжиривает кожу и делает ее шероховатой.

После мытья руки обязательно вытираются насухо. Если на них остается влага, то при выходе на улицу кожа обветривается, грубеет, часто на ней появляются даже трещины.

Перед выходом на улицу руки следует смазывать кремами для рук.

Дневной уход

Руки моются перед приемом пищи и по мере загрязнения теплой водой с мылом или протираются лосьонами. Для питания кожи в нее втирается в течение дня несколько раз крем.

Уход за руками после работы

Самое лучшее – это научиться работать в перчатках. Кроме того, существуют современные средства защиты кожи рук от воздействий вредных веществ, которые применяются до начала работ. Если Вы хотите, чтобы Ваши руки были в хорошем состоянии – пользуйтесь ими.

Тем, кто связан с выполнением грязной работы (в поле, саду, на стройке и пр.), во избежание заболевания кожи рук необходим более тщательный уход за нею.

Способы очистки рук после грязной работы

Сделать ванночку для рук. Чайную ложку пищевой соды, столовую ложку мыльного порошка (или мыльного крема) развести в литре теплой воды. Добавить столовую ложку глицерина и половину чайной ложки нашатырного спирта. Руки вымыть или подержать в этой ванночке около 10 минут, после чего вытереть насухо и втереть в кожу (днем) быстро всасывающийся крем. Руки протереть листьями щавеля, затем вымыть водой с хорошим пережиренным мылом.

Вымыть руки в ванночке с теплым раствором уксусной кислоты или лимонного сока или в солевом растворе (100 г соли на 1 л воды, поваренную соль можно заменить морской).

Вечерний уход

Уход за кожей рук вечером производится более полно и тщательно.

Руки моются теплой водой с нейтральным мылом. Для лучшего очищения кожи делаются ванночки: теплые с раствором уксусной кислоты или лимонного сока, солевые. После мытья или ванночек руки вытираются насухо полотенцем.

Для сохранения красоты рук обязательны массажи и кремы. Крем втирается движениями, подобными движениям при надевании перчаток, то есть от конца пальцев к их основанию и далее – всей ладонью, то одной рукой, то другой. После втирания крема производится массаж кожи аналогичными движениями. В процессе массажа последовательно выполняются поглаживания, растирания, разминание и похлопывание кожи. Вечером применяются для смазывания более жирные кремы.

Уход в свободное время

Цель его – восстановление эластичности и мягкости кожи, предотвращение ее быстрого увядания и появления морщин. Основа этого ухода – питательные маски и ванночки.

Руки моются теплой водой с мылом и насухо вытираются, маска – кашица наносится на кожу рук так же, как и крем. После нанесения маски для лучшего всасывания ее руки забинтовываются на 1 – 2 часа или на более длительное время.

Длительность ванночки зависит от имеющегося в распоряжении свободного времени и длится от 5 до 30 минут.

Ванночки для кожи рук

Молочная. В эмалированную или стеклянную посуду налить пол-литра теплого молока и погрузить в него руки на 10 – 15 – 20 минут. После ванночки втереть крем для сухой кожи. Сделать массаж и гимнастику для рук.

Масляная.

Погрузить руки на полчаса в разогретое растительное масло (оливковое, персиковое, кукурузное). После ванночки промокнуть их мягкой. Хорошо всасывающей влагу салфеткой, затем втереть в кожу массажными движениями сок половины лимона, сделать массаж и гимнастику.

Солевая.

2 столовые ложки морской соли (или столовой «Экстра») растворить в литре воды (а еще лучше, в настое трав: 2 столовые ложки смеси ромашки, шалфея, мяты укропа, цвета липы – заварить литром кипятка, настоять 15 – 20 минут). После ванночки сделать массаж и гимнастику для рук.

Маски для кожи рук

Желтково – медовая.

Желток, столовую ложку меда, чайную ложку толокна смешать, растереть и смазать руки на 15 – 20 минут. Смыть чистой теплой водой. Можно добавить в маску и 10 – 15 капель лимонного сока.

Масляно – желтковая.

Смешать желток, столовую ложку растительного масла, чайную ложку меда и втереть в кожу рук на 15 – 20 минут. Снять теплой водой и втереть в кожу крем.

Картофельная.

Сварить 2-3 картофелины, протереть их и смешать до кашицеобразного состояния с молоком. Нанести кашу на руки или погрузить руки в это пюре, до его остывания. Смыть маску теплой водой и втереть крем для сухой кожи.

Маникюр.

Маникюр – это специальный уход за руками и ногтевыми пластинками. Он обязателен для современной женщины. Но иметь в наши дни идеальные ногти без использования каких-либо средств нереально. Сегодня существует масса способов и препаратов, ухаживающих за руками и ногтями.

Качественный маникюр придает рукам особый шарм и очарование. Неряшливый и неаккуратный – портит впечатление. Лакированные ноготки, несомненно, сделают вас неотразимой. Но перед тем, как нанести лак, следует произвести еще несколько манипуляций.

Маникюр начинается с ванночки для рук. Это может быть одна из приведенных выше, но можно использовать и современные готовые средства. Кстати, в последнее время ножницы для удаления кутикулы редко применяют даже в салонах. Крем для размягчения кутикулы и специальная палочка для удаления растворенного рогового слоя – вот чем следует пользоваться.

Теперь дело за ногтями. Придать безукоризненную форму ногтям поможет пилочка. Самое главное требование – пилка должна соответствовать вашему типу ногтей. Если они нормальные, то пилочка для них должна быть твердой, с алмазным напылением – крупным и мелким. Но если ногти слоющиеся, то даже мелкие кристаллики на поверхности пилки портят гладкую поверхность ногтя, остаются бороздки, а от этого нарушается его прочность. Поэтому лучше использовать специальные полированные пилочки, металлические лучше выбросить совсем – они нагреваются от трения, и это вредит ногтям. При подпиливании движения пилочки должны быть в одну сторону.

Но подождите еще с нанесением лака! Бывает, что ногти мягкие или чересчур ломкие. В этом случае нужно применять специальные средства – защитный лак и защитное масло. Вообще же, если что-то не так с ногтями, скорее всего, Вам не хватает витаминов, Вы слишком нервничаете или у Вас заболевание, связанное с недостатком кальция. Защитные масла и лаки содержат эти витамины, кальций и воск, защищающий ногтевую пластину.

И опять же – еще рано наносить лак. Есть такое средство, как основа под лак. Не следует пренебрегать ей, поскольку она не только делает слой лака ровным и красивым. Основа под лак не дает красящим веществам и растворителям впитываться в ноготь, сохраняет его здоровье.

Можно вообще обходиться без лака – отполировать ногти. Для этого есть специальные инструменты – пилочки и подушечки. Многим такой натуральный маникюр нравится больше. Кроме того, если Вы то моете посуду, то убираете квартиру, Вам приходится часто красить ногти, и это неизбежно приводит к тому, что они портятся. Для того, чтобы внутренняя сторона ногтя имела прозрачный, светлый вид, есть специальные карандаши для отбеливания. Можно даже нанести блестящее прозрачное покрытие – гордиться таким маникюром.

Но если вы привыкли красить ногти, то для вас не новость, что маникюр может быть настоящим произведением искусства, стоит только немного пофантазировать. Художественный маникюр никогда не выходил из моды для молодых. Для женщин постарше требования также смягчились – уже не считаются слишком экстравагантными синие, блестящие, разноцветные ногти – главное, чтобы маникюр не контрастировал с Вашим обликом и костюмом. Но бледные тона, варианты розового и перламутрового, уместны всегда.

В моде то французский маникюр – овальный ноготь, разделенный на две разноцветные половины, то ноготь естественной формы розового цвета, то длинные заостренные «когти» темных тонов. Можно нарисовать картину, если есть время и желание. Но есть и правила для всех. Например, можно оставить узкие полоски ногтевой поверхности в углах неокрашенными, если Вы недовольны формой своих ногтей и считаете их слишком широкими. Если Ваши пальцы Вы хотели бы сделать визуально длиннее, не закрашивайте лунку ногтя до конца.

И, наконец, на лак можно нанести защитный слой, который сделает ваш маникюр более долговечным.

В последнее время в отношении к маникюру появились новые веяния. Во-первых, его стало принято делать часто. Во-вторых, не травмировать кожу, то есть не обрезать, а отодвигать кутикулу. В-третьих, иметь постоянного мастера, знающего особенности ваших рук и ногтей лучше, чем вы их знаете сами, и, главное, разбирающегося во всех новомодных течениях. К тому же маникюр обогащается все новыми и новыми нюансами: ароматические протирания, расслабляющий массаж, всевозможные виды масок, пилингов и сывороток превратили его в некий ритуал.

Уход за ногами.

Человек старится с ног – эта фраза знакома всем. И это не удивительно, так как ноги несут очень большую нагрузку, выдерживая тяжесть тела. Они пробегают не один километр за день, неся на себе нас, наши сумки, да еще и тяжелые зимние вещи. Они вынуждены терпеть неудобную обувь и высокие каблуки, скользкие дорожки и дорожные колдобины. А поскольку

они много работают, то заслуживают к себе уважительного отношения и соответствующего ухода.

Уход начинается утром с гимнастики.

Потянитесь, разомните все суставы. Повращайте стопы в разные стороны. Поднимая и сгибая ноги, погладьте их ладонями снизу вверх, от стопы до тазобедренного сустава. Повторите это упражнение несколько раз.

Встаньте с постели, и походите по комнате – несколько кругов на носках, приподнимаясь как можно выше, и несколько кругов – на пятках.

Просто, не правда ли?

Проблема варикозного расширения вен очень актуальна для женщин. У абсолютного большинства это явление присутствует в той или иной степени. Но, как правило, мы не обращаем на это внимания, пока не станет поздно, и вены не выступят уродливыми узлами на ногах.

Для профилактики же этого неприятного явления нужно немного – именно лежа в постели, еще до того, как Вы встали, поднять ноги и проделать несколько произвольных упражнений. При этом ноги следует массировать таким образом, чтобы движениями рук от стоп, которые в это время находятся в приподнятом относительно головы положении, переходить к икрам, коленям и бедрам.

Чулки можно одевать именно в это время и в этом положении.

Кроме этого, не следует носить ничего такого, что могло бы пережать ногу по всему обхвату.

Кроме этих, какие еще проблемы испытывают люди с ногами?

Летом чаще всего людей беспокоят мозоли, грибковая инфекция, неприятный запах и потливость ног. Зимой же к такому набору проблем добавляется еще и переохлаждение. На этот случай косметическая промышленность предлагают нам согревающие кремы с перцем, маслами и экстрактами трав. В состав этих кремов входит множество полезных компонентов. Это мед, который интенсивно питает кожу, создавая защиту от внешних воздействий. Можно употреблять облепиховое и эвкалиптовое масла, которые обладают ранозаживляющим действием и улучшают кровоснабжение в тканях; а также сбор лекарственных трав (ромашка, чистотел, зверобой, шалфей, календула), которые уменьшают потливость и предупреждают развитие грибковых заболеваний. Благодаря сочетанию полезных компонентов, входящих в состав кремов, они не только смягчат сухую и шершавую кожу стоп, но еще и отшелушат ороговевшие клетки, тем самым, способствуя обновлению кожи. Можно припудривать ноги специальными присыпками, или хотя бы порошком борной кислоты.

Но Ваши ноги примут ухоженный вид только в том случае, если Вы будете регулярно пользоваться не только кремами, но и всевозможными ванночками, масками, массажем. Например, чтобы кожа стоп была мягкой и нежной, время от времени проводите такую

процедуру: голубую глину разведите водой, чтобы получилась каша, и нанесите ее в виде маски на ступни. Подождите, пока маска подсохнет, а затем смойте глину теплой водой и смажьте ноги питательным кремом.

В зимний период времени ноги потеют из-за того, что в толстых носках и колготках не имеют доступа кислорода. Можно посоветовать ванночки для ног различного состава. Например, приготовьте настой крапивы и шалфея, взятых в соотношении 1:1, из расчета 100 г. травяной смеси на 3 л. кипятка. Продолжительность ванны – 10-15 минут. Помогут и ванночки из отвара дубовой коры, хвоща полевого и листьев березы. Вам потребуется 15 г. лекарственной смеси на стакан воды. Помогают специальные кремы для ног, например, с экстрактом чайного дерева.

Если Вы пользуетесь присыпкой, то разотрите ее легкими движениями по подошве и между пальцами, не втирая в кожу. Наденьте носки. Вечером ополосните ноги теплой водой. Через 2-3 недели, как правило, потливость проходит. Только будьте осторожны: присыпки нельзя применять, если на ногах есть водяные мозоли или воспаленные участки.

А многие в этот период жалуются, наоборот, на чрезмерную сухость стоп и подошв. Это приводит к трещинам и шелушению кожи ног. В этом случае нужно пользоваться любым жирным кремом, или специальным кремом для ног. Спать в этом случае придется в хлопчатобумажных носочках. Так надо делать постоянно, даже летом. А эффект будет еще больше, если, смазав ноги, вы обернете их полиэтиленовой пленкой. И обязательно раз в неделю обрабатывайте стопы пемзой.

Во время вечерних водных процедур очень хорошо проводить массаж ног. Его можно делать как с помощью рукавицы или щетки (круговыми движениями в направлении от стоп до бедер), так и с помощью скраба или морской соли. После этого наносится крем для ног или любой жирный крем.

Когда вытираете ноги, сделайте массаж. Причем правильнее его делать снизу вверх, от пальцев до паховой области. Стопы массируются сильно, а голени, колени и бедра слабее. Массаж делается до покраснения кожи. Затем ноги смазывают или растительным маслом, или любым питательным кремом. Такая процедура снимает усталость с ног и способствует нормальному кровообращению. Кстати, для того, чтобы успокоить уставшие за день ноги, их еще протирают кусочком льда из настоя мяты или делают контрастные ванночки: ноги погружают сначала на 5 минут в горячую воду, а затем – на 20 секунд – в холодную.

Кожа на локтях и коленях иногда становится грубой и шершавой. Можно протирать эти места лимонной коркой, а можно делать масляные обертывания из растительного масла с добавлением того же лимонного сока или просто лимонной кислоты, или из смеси меда и лимонного сока (в соотношении 2:1).

Любое из этих средств наносят на колени на 20 минут, а затем смывают водой и смазывают питательным кремом.

Так что красивые ноги – это достижимо.

Мозоли, вросшие ногти и бородавки

Массу неприятных впечатлений доставляют мозоли и шпоры. От чего образуются мозоли? Конечно, от неудобной обуви, вследствие особенностей походки, но иногда мозоли говорят о каком-то заболевании. Так утверждают. Есть еще бородавки, которые называют сухими мозолями. Это нечто вроде паразита. Они причиняют боль, их очень трудно вывести, после удаления они часто разрастаются еще больше. Но что делать с ними?

Конечно, их можно срезать у косметолога. Но мозоли имеют одно неприятное свойство – они образуются снова. Кроме того, что это болезненно, мозоль, без сомнения, не украшает. Можно попробовать домашние средства.

Издавна народным средством для борьбы с мозолями считался лук. Мозоли можно смазывать свежим соком лука.

Кашицу из свежего лука на молоке прикладывать к мозолям.

Очистить луковицу, разрезать пополам, положить в стакан и залить уксусом. Поставить на сутки в темное место. Лук вынуть. Прикладывать к мозолям по одному листочку 2 раза в день.

Взять луковую шелуху, залить ее уксусом. Закрыть банку пергаментной бумагой и завязать. Оставить на 2 недели при комнатной температуре. Через две недели шелуху извлечь и слегка подсушить. Положить на мозоль слой шелухи 2-3 мм. Кожу вокруг мозоли смазать вазелином. Завязать на ночь. Утром распарить ногу и соскоблить мозоль.

Также популярен и чеснок – свежим чесночным соком или кашицей из чеснока смазывать мозоли 3 раза в день. Перед этим мозоль предварительно распарить в содовой воде, а затем приложить к ней повязку с кашицей чеснока. Процедуру повторить 10-15 раз. Это помогает, но запах!

Сырой картофель – также популярное средство. Его следует очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Полученную массу положить на сложенную в несколько раз марлю и прибинтовать к мозоли. Через два часа повязку сменить.

Средства, в которых используется кислота, содержащаяся в овощах и фруктах. Мозоль протирают или прикладывают к нему в качестве компрессов на ночь следующие овощи и фрукты: помидор, лимон, чернослив, лист алоэ. Лучше всего делать из этих средств компрессы на ночь, которые накладывают на распаренные мозоли.

Помогают и припарки из лекарственных трав – ноготков, корней лопуха, сока одуванчика, чистотела (лучше всего свежий сок).

Прикладывают к мозоли натуральный прополис, который хорошо приклеивать лейкопластырем.

Можно попробовать сделать теплую ванну для ног, а затем нанести мазь следующего состава: крахмал пшеничный 15 г, глицерин 15 г, чистый деготь 15 г.

Иногда помогают горячие ножные ванны, мыльно-содовые с добавлением нескольких капель нашатырного спирта.

Самое лучшее средство от сухих мозолей.

Растереть в порошок таблетку аспирина. Прибавить к ней такое же примерно количество сухой горчицы. Капнуть каплю уксуса или лимонной кислоты. Получится нечто вроде густой кашицы. Теперь нужно вырезать в кусочке пластыря отверстие, которое повторяет форму и размер сухой мозоли. Наклеить так, чтобы мозоль была открыта. Наложить приготовленную кашицу и заклеить сверху вторым куском пластыря. Забинтовать это сверху пластырем или бинтом.

Держать на ноге два дня. После этого повязку снять, ногу распарить. Возможно, что мозоль отпадет сразу. Если нет, повторите процедуру.

Кстати, для удаления мозолей, которые образовались от ходьбы, бывает достаточно походить двое суток в толстых носках, в которые насыпана сухая горчица.

Шпоры.

Иногда в области косточки большого пальца или под пяткой образуется костный нарост, который беспокоит и делает болезненным каждый шаг. Это очень неприятно, кто когда-нибудь на себе испытал непередаваемое состояние, согласен – когда идешь и плачешь, как русалочка после посещения экстрасенса.

Это и есть шпоры. С ними можно попробовать бороться с помощью кашицы из чеснока. Но для предотвращения ожога такой компресс лучше накладывать через два слоя марли или ткань.

А вообще появление шпор – это сигнал о том, что отложение солей в суставах идет полным ходом.

Вросшие ногти.

Вросший ноготь чаще всего образуется на больших пальцах ног. К этому могут приводить слишком узкая обувь или глубоко выстриженные в углах ногти. Как поступать с вросшими ногтями?

Можно распарить ногу, размягчить кутикулу и придать ногтю правильное положение. Можно сделать ребром пилочки бороздку продольно по ногтю, это снимет напряжение и сделает боль меньше.

Но вросший ноготь лучше удалить в поликлинике или у косметолога.

Чтобы ногти не врастали, их следует срезать по прямой линии, не скругляя концы.

Педикюр.

Делается раз в месяц, начинается с теплой мыльной ванны, которая распаривает и размягчает кожу. Ногти не опиливаются, а обрезаются щипчиками или ножницами выше линии, закрывающей ногтевое ложе. С помощью пилочки ногтям придается правильная форма: боковые концы ногтевых пластинок не должны быть срезанными и резко закругленными, иначе ногти могут врасти в кожу и тогда без хирурга вам не обойтись. Отстригив околоногтевую кожицу, ее обрезают, но не глубоко. Ногти протирают ваткой, смоченной в воде, высушиваются и покрываются лаком.

Если ногти или пальцы некрасивы, то ногтевые пластинки красить не следует. Цвет лака для педикюра должен гармонировать с тонами одежды. Необходимо также, чтобы цвет лака на руках и на ногах был одинаковым.

Здоровые волосы.

Красивые волосы – лучшее украшение женщины.

Все знают, что именно по прическе и обуви можно отличить стильную женщину от всех остальных. Но как устроить свой распорядок дня таким образом, чтобы к началу дня выглядеть безупречно? Во всем мире эта проблема решилась давно в пользу парикмахерских, которые начинают работать ранним утром, и расположены буквально на каждом углу. Выходя из дому, многие просто по дороге заходят в эти заведения и приводят в порядок свою основную прическу. В более свободное время эта самая основная прическа подвергается более тщательной обработке для ее сохранения или, наоборот, изменения. Во многих парикмахерских установлены компьютерные помощники, для того, чтобы клиент сам себе или с помощью дизайнера подобрал себе новую прическу и цвет волос. Варианты услуг зависят от Ваших желаний, времени и материальных возможностей. В самом простом варианте эти услуги вполне по карману практически всем.

Интересно, чем мы хуже. Вроде бы мы давно привыкли, что никто особенно не придает значения нашим удобствам. Мы терпеливо выносим то, как в дешевых парикмахерских нам портят волосы устаревшими красками и завивками «под мочалку». Мало того, мы еще откладываем специально для этого деньги и потом не знаем, радоваться или плакать, когда в зеркале видим какое-то слегка знакомое лицо из фильма про ударников производства на столичном съезде. На дорогие салоны большинство из нас может только посмотреть. Некоторые решают для себя, что обязательно выделяют из бюджета средства на то, чтобы такой салон посетить. Существует много анекдотов на эту тему. Милые женщины! Структура нашего общества такова, что женщины, которые пользуются услугами салонов, вряд ли работают учителями в школах или врачами в больницах. Персонал дорогих заведений ориентирован на обслуживание

людей, которые не ездят в метро, не носят медицинский или поварской колпак. Прическа для телеведущей на экране телевизора выглядит иначе, нежели на улице. Высококласный персонал профессионально причешет Вас для званого ужина при искусственном освещении или намертво закрепит прическу на один день для катания на лыжах, но дорогому мастеру будет сложно переключиться на простую в уходе прическу, приличествующую в школе или удобную для врача, который половину дня проводит в головном уборе. Да и, по секрету, когда мы идем в дорогой салон, часто ли мы признаемся, что работаем, к примеру, на швейной фабрике. Поэтому нечего удивляться, что из Вас за такие деньги сделали пугало – Вы сами напросились. Никто ведь не наденет в метро коллекционный прикид.

Вообще-то, конечно, все не так однозначно, и можно встретить мастера, который на самом деле сделает Вас неотразимой. Но вероятность этого одинакова и в дорогом салоне, и в обычной парикмахерской. Второе даже вероятнее, потому что там у мастера зарплата и жизнь такая же, как у Вас, да и опыт работы с клиентами Вашего уровня больше. Почему мы, те, на ком держится жизнь нашего общества, так пренебрежительно относимся к себе? Общество состоит в подавляющем большинстве из людей, которые ходят на работу и обустройствают жизнь. Гениев и миллионеров во много раз меньше, чем всех остальных. Жизнь состоит из нас, и нет ничего в этом постыдного или дурного. Мы делаем основную работу в обществе. И мы точно, имеем право выглядеть так, чтобы соответствовать своим представлениям о том, что красиво и уместно. Так же и о том, что вычурно и оскорбительно. Кстати, во всем мире эта точка зрения давно победила в общественном сознании. Чтобы что-то изменилось и в нашем обществе, нам следует предъявить свой стиль занятых людей и сделать его самым модным. Ведь красота – это страшная сила.

Звучит заманчиво. Но только нам очень далеко до этих реалий, когда на каждом углу находятся дешевые парикмахерские, в которых хорошие мастера за пятнадцать минут приведут Ваши волосы в порядок, причем за умеренную плату. Возможно, нам все-таки удастся застать то время, когда у нас станет так же. Но, во-первых, это не факт, а во-вторых, выглядеть хорошо нам хочется сейчас. Вернее, еще вчера. Еще вернее, таким же простым и доступным способом. А занятая и в меру ленивая нормальная женщина, вообще рискует выпасть из категории ухоженных женщин, если не приспособится к ситуации. В самом деле, как это возможно, вставать чуть свет, если даже найдется такая парикмахерская, которая работает столь рано, что готова обслужить Вас еще до того, как многие только выпивают первую чашку кофе и вообще это отдает мазохизмом. А если подумать, что на это может уходить половина зарплаты... Между прочим, ухаживать за волосами в любом случае разумнее самой, опять же потому, что невозможно это все время делать в салоне. Где получить совет? А Вы думаете, что в салоне получите ответы на все вопросы? Да нет, конечно. В лучшем случае, общие рекомендации,

причем можно с легкостью стать жертвой скрытой рекламы, когда Вам предлагают в устной форме приобрести то или иное средство, которое распространяется через салон. Поэтому внимательно читайте инструкции и аннотации, а не рекламные проспекты. Инструкция – это то, что можно предъявить, в отличие от устной рекламы.

Так как никому не нужно доказывать, что красивые волосы – это прежде всего волосы здоровые, то и начать следует с ухода за ними. Волосы – это богатство каждой женщины. Прическа и вид волос во многом определяют внешний вид и то впечатление, которое мы производим.

Наши предки считали, что у хорошего и здорового человека волосы должны расти хорошо. Человек с густыми здоровыми волосами, которые быстро растут, считался счастливым и здоровым. И это отражает действительность, ведь состояние волос во многом отражает состояние всего организма. Тусклые, выпадающие, редкие и ломкие волосы часто указывают на наличие различных заболеваний. Цвет волос и их фактура тоже считались как-то связанными с определенными чертами характера и наделялись различными особенностями. Например, черноволосые люди с курчавыми волосами считались не заслуживающими доверия и т. д. Конечно, эти наблюдения часто не соответствуют действительности, но все-таки, если Вы учтете эти представления, которые складывались веками и, скорее всего, остались где-то в человеческом подсознании, при обдумывания стиля и образа, это все же будет работать.

Оккультная философия считает волосы (как человека, так и животного) естественным восприимчиком и хранилищем жизненной эссенции, которая часто выделяется вместе с другими эманациями из тела.

Красота волос зависит от состояния кожи, придатками которой они являются. А поэтому состояние волос оценивают, аналогично состоянию кожи. Иначе говоря, волосы бывают нормальными, сухими и жирными. Нормальные волосы шелковистые на ощупь, блестят. Сухие волосы обычно бывают тусклыми, ломкими, расщепленными на концах. Они слабо растут, быстро портятся от завивок, химических красок и электросушек. Сухие волосы нужно защищать от солнца головным убором. Жирные волосы уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными. Частое мытье головы горячей водой, к сожалению, не уменьшает их жирности. Наоборот, горячая вода усиливает функцию сальных желез.

Отвратительная экология, сезонные авитаминозы, гормональные изменения в организме, сушка феном, окраска, химическая завивка, жесткая вода, стресс – всё это сказывается на состоянии наших волос. И далеко не каждая женщина может похвастаться роскошными волосами. Мы покупаем кучу бальзамов, шампуней, ополаскивателей... а волосы так и остаются тусклыми, жирными или чересчур сухими, неважно растут, зато хорошо выпадают. Конечно, все

эти средства не бесполезны. Просто одними шампунями не обойтись. Подход к проблеме должен быть комплексным и индивидуальным.

Прежде всего, следует обратить внимание на то, что мы едим. Например, употребление пищи, содержащей слишком большое количество углеводов, негативно отражается на жирных волосах: они быстрее салятся. Малокалорийные диеты, как известно, зачастую провоцируют выпадение волос. Поэтому для того, чтобы волосы стали шелковистыми и здоровыми нам необходимо правильно питаться.

Рыба, птица, нежирное мясо, куриные, а еще лучше перепелиные яйца, орехи, бобовые содержат белок, который обеспечивает рост волос. Кроме того, все эти продукты богаты медью, а именно медь участвует в пигментации и предотвращает появление седины. Кроме того, она защищает от перхоти. Немецкие медики протестировали более 1000 жителей Гамбурга и пришли к выводу, что те из них, кто чаще ест рыбу и морепродукты, имеют меньше всего проблем с волосами, что нельзя сказать о любителях свиных отбивных. Наиболее важным компонентом наших волос считается кератин. Для его образования регулярно включайте в свое меню натуральное растительное масло, хлеб из муки грубого помола, семена подсолнечника.

Чтобы сохранить естественный блеск, силу и эластичность волос, не забывайте о морской капусте, нежирном йогурте, твороге, ацидофилине. Свежие овощи и фрукты, помимо того, что богаты полезной клетчаткой, содержат витамины и минеральные вещества, необходимые нашему организму вообще и волосам в частности.

Пантотеновая кислота делает волосы более мягкими и менее жирными, помогает сохранить цвет и блеск. Ее много в цветной капусте и брокколи, фасоли.

А вот нижеследующий перечень продуктов кроме вреда для ваших волос ничего хорошего не даст.

Это жареная пища, консервы, животные жиры, соленое и острое. Вредны гамбургеры, хот-доги, пирожки, чебуреки, так как они вызывают нарушение обмена веществ, что отрицательно сказывается и на состоянии волос. Одним из элементарных способов определения того, сколько лишних жиров вы съели за истекшую неделю, является простое наблюдение за жирностью волос корней. Они быстро становятся сальными? Ограничьте себя в жирной пище, а раз в неделю устраивайте разгрузочный день.

Выпадение волос считается обычным физиологическим явлением, если количество выпавших волос за сутки не превышает ста. Погибшие волосы выпадают вместе с луковицей (корнем), но сосочек, дающий рост новым волосам остается в коже. Поэтому появляются новые волосы, которые заменяют выпавшие. Если эта замена недостаточна, то происходит поредение волос.

Волосы любят, чтобы за ними ухаживали. Волосы любят, чтобы за ними ухаживали умело. В уход за волосами входит: правильное расчесывание, правильное мытье, правильное питание.

Так как волосы – это придатки кожи, то по аналогии с ней волосам требуется кислород, питательные вещества и вода, а также минимум механических и химических раздражителей. Температурный режим также имеет значение – волосы одинаково отрицательно реагируют как на жару, так и на мороз. Поэтому не следует зимой долго подвергать их воздействию низких температур, а летом, когда Вы соберетесь на пляж, не следует оставлять их неприкрытыми на солнце. Уход за волосами во многом зависит от типа волос и их состояния, но есть вещи, которые любые волосы любят:

- волосы должны быть чистыми. Поэтому, даже если они жирные, нужно мыть их по мере загрязнения, хоть каждый день. При этом следует пользоваться мягким шампунем, на этикетке которого стоит отметка «на каждый день».

- самые лучшие расчески – деревянные. Хороши и пластмассовые мягкие массажные щетки, следует только пользоваться кондиционером для волос для удаления накопленного статического электричества.

- мягкие резинки и щадящие зажимы для волос;

- регулярное подрезание концов.

- проветривание.

Волосам очень вредны некоторые вещи:

- одновременная завивка и покраска;

- железные расчески на каждый день;

- жесткие зажимы и тугие резинки;

- горячий фен;

- очень вредно, если после мытья Вы сильно трете их полотенцем;

- прямые жесткие воздействия солнца;

- мороз – «замерзшие» волосы могут потерять блеск и упругость;

- морская вода – при купании на море или принятии солевых ванн защищайте волосы;

- неправильный образ жизни (алкоголь, курение, стресс, недосыпание)

Итак, что входит в понятие ухода за волосами?

Правильное питание.

Обеспечение правильного кровоснабжения волос и кожи головы.

Правильное расчесывание.

Правильное мытье.

Специальный уход (маски, кремы, и другие средства).

Существует ряд способов укрепления волос. Их можно применять как по очереди, так и в различных комбинациях.

Ложка хорошего растительного масла, оливкового, кукурузного или даже подсолнечного, выпитая каждое утро, придаст волосам блеск.

Полезны – овсянка, отруби, мюсли и такая смесь, которую называют «салатом красоты»

Шесть ложек крупы «Геркулес» залить холодными сливками и добавить ложку меда. Оставить на ночь. Утром добавить тертое яблоко, или любое фруктовое пюре, и съесть. Можно добавить орехи или изюм.

При уходе за волосами следует четко определить, какой у вас тип волос и подобрать соответствующий шампунь, бальзам, ополаскиватель. Используя новые для вас шампуни, маркированные как для жирных волос необходимо знать, что чрезмерно пересушивая волосы (а, следовательно, и кожу волосистой части головы) вы рискуете вызвать обратную реакцию и в конечном результате получите усиление засаливания волос. Порой в таких ситуациях рекомендуется проводить сухое мытье. Волосы расчесываются по проборам на пряди и пересыпаются мукой грубого помола (тальком, пудрой, крахмалом), затем перетираются и сыпучее вещество вычесывается. Волосы очищаются и становятся пышнее.

Хорошим дополнением к мытью будет полоскание волос настоями трав. Это лопух, крапива, ромашка.

Если волосы плохо растут:

Попробуйте втирать в кожу головы сок лука.

Настойка красного перца усилит кровообращение в волосистой части головы. Ее втирают в голову перед мытьем. Смотрите, чтобы перец не попал в глаза!

Масляное обертывание – смешать касторовое масло с бальзамом для волос, нанести на голову и укутать ее. Через 20 минут смыть.

Можно втирать в голову свежий помидор.

Если Ваши волосы пострадали от химической завивки или окраски, Вам поможет следующий рецепт: смешать 1 чайную ложку сока алоэ, столовую ложку мёда, чайную ложку касторового масла, и смесь втереть в кожу головы минут за 30 до мытья.

Сухие волосы можно ополаскивать настоем мяты: 2 столовые ложки мяты заварить стаканом кипятка, настаивать не менее 30 минут. Также хороший эффект дает спиртовая настойка травы зверобоя: к 10 г сухой измельченной травы зверобоя добавить 90 мл водки. Настаивать неделю. Процедить и сохранить в плотно закрытом флаконе. Протирать настойкой кожу головы 1 раз в неделю.

Если волосы светлые, отвар ромашки придаст им приятный оттенок.

Шелуха лука сделает их рыжеватыми.

При жирных волосах хорошо помогает полоскание волос в отваре крапивы или берёзовых листьев, а вместо мыла использовать размягченные хлебные корки, которые смываются через 5 – 10 минут после нанесения на волосистую часть головы.

А теперь несколько советов, которым необходимо следовать для того, чтобы ваши волосы выглядели красиво.

Длинные волосы следует тщательно расчесать щеткой перед мытьем, освободив от поверхностных загрязнений;

Нельзя мыть волосы слишком горячей водой.

Шампунем нужно пользоваться правильно – хорошо смочите волосы, никогда не лейте шампунь прямо на голову, сначала налейте на ладонь небольшое количество и разотрите между пальцами и только потом наносите мягкими круговыми движениями на голову, осторожно массируя волосы, при мытье мягко массируйте голову пальцами, но не ногтями.

Обычно при мытье голову намыливают дважды. Второй раз понадобится гораздо меньшее его количество. Если у Вас на голове вспенилась целая шапка – это плохо – волосы будет трудно полоскать, и можно пересушить их таким образом.

Если Вы моете голову каждый день, намыливать можно только один раз.

Нанесенный шампунь следует держать на голове не более полуминуты.

Не жалейте времени на промывание волос, смывание шампуня и кондиционера. Пользуясь бальзамом, кондиционером или ополаскивателем, соблюдайте инструкцию. Хорошо вымытые волосы должны скрипеть, на них не должны оставаться шампунь или другие средства, которые специально для этого не предназначены.

Вытирать волосы нужно чистым нежестким полотенцем, промокая, а не выжимая и не растирая их. После того, как волосы отдали влагу полотенцу, снимите его, чтобы сушить в свободном положении.

Расчесывать мокрые волосы можно только редкой расческой, а не щеткой. Если волосы длинные, расчешите сначала кончики, затем поднимитесь выше, и только потом расчешите волосы от корней до кончиков.

Лучше не сушить волосы феном – это их иссушивает. Пусть они сохнут в естественном состоянии. Сушить волосы горячими щипцами – это варварство! Особенно страдают от этого сухие и поврежденные волосы.

Пользуйтесь мягкими резинками и зажимами.

Щетки и расчески нужно мыть не реже раза в неделю, особенно если у Вас жирные волосы.

Следите за состоянием своих волос – сколько их выпадает при расчесывании, что с ними происходит после покраски или весной, в период авитаминозов. Может, они не переносят холода

или повышенной влажности – в общем, сделайте все для того, чтобы вовремя заметить, если им нужна будет помощь.

Солнце, фен, электрощипцы – это враги волос. Морская вода, высохшая на волосах, может нанести им непоправимый урон.

Если Вы красите волосы хорошей краской, нет необходимости красить их полностью снова той же стойкой краской. Корни можно подкрашивать оттеночным бальзамом. Это же можно делать, если Вы решили сменить цвет волос или перестать их красить.

Никогда не красьте и не делайте химическую завивку одновременно, как в парикмахерских. Сначала – завивка, затем, минимум через неделю – краска.

Если вам попался шампунь, который Вам подходит, не торопитесь его менять. Это не крем для лица, и привыкания можно не бояться.

Хорошим средством, поддерживающим нормальное состояние волос, является самомассаж волосистой части головы, который улучшает кровообращение кожи головы. Это способствует росту волос. Кроме этого, такой массаж успокаивает нервную систему. Можно проводить его во время мытья головы, перед ним или после него, а также тогда, когда Вам этого захочется.

Но лучшее время для массажа головы – это когда волосы вымыты и почти высохли, но еще влажные.

Направление массажных движений должно соответствовать направлению роста волос, а также направлению лимфооттока и выводных протоков сальных желез, то есть сверху вниз и радиально во все стороны. Массаж волосистой части головы производится ритмично и медленно. Движения производят пальцами, которые прилегают к коже всей поверхностью, но делаются только подушечками пальцев. Движения мягкие, успокаивающие. Обе руки движутся симметрично.

Приемы массажа – поглаживание, растирание, потягивание, проветривание и вибрация.

Поглаживание.

Поглаживание производят подушечками пальцев обеих рук, начиная от лобной линии роста волос, как бы расчесывая волосы по проборам к затылку. Возможен и другой вариант – одна рука устанавливается на верхней части лба, другая – на затылке, и обе руки легко, без надавливания движутся навстречу друг другу.

Растирание.

Подушечками пальцев голова массируется вниз, начиная от макушки, вверх – вниз, растирающими, энергичными движениями.

Поколачивание.

Большой палец неподвижно опирается на голову, остальные производят несильные поколачивания подушечками всей поверхности головы.

Потягивание и проветривание.

Этот прием так и выглядит. Пряди волос захватываются пальцами, как расческой, и слегка потряхиваются, как бы для просушки.

Вибрация.

Производится подушечками пальцев по всей поверхности головы. Движения подушечек пальцев – «змейкой», как бы слегка передвигая кожу.

Все эти приемы благотворно воздействуют на кожу головы, волосы и препятствует облысению.

Выберите подходящее время.

Как известно, для всего есть свое время. Для того, чтобы заботиться о внешности, также есть часы, когда это получается лучше всего, а есть время, которое не подходит для этого. Этот процесс даже получил название – «кожные биоритмы».

Выглядеть хорошо всегда – это желание каждой женщины. Но есть время, в которое она выглядит просто неотразимо, а иногда красота как бы прячется – становятся заметными морщинки, кожа выглядит более старой, уставшей, и никакая косметика не помогает.

И астрологи, и медики, и косметологи знают, что это правда – некоторые часы суток как будто специально предназначены для того, чтобы женщина заботилась о своей красоте. Знание этих ритмов поможет Вам сделать уход за собой наиболее результативным. Самое простое средство может неожиданно оказаться волшебным эликсиром, и наоборот, дорогое и качественное средство, примененное не вовремя, может не только не помочь, но даже принести вред.

Утром, когда только наступило пробуждение – для косметических процедур не самое лучшее время для ухода за внешностью. Это время – лучшее для процедур, которые придадут бодрости и активизируют все процессы. В это время уместен холодный душ, пробежка, контрастные процедуры для лица.

Шесть часов утра – оптимальное время. Вы никогда не замечали, что проснуться в шесть часов намного легче, чем в семь или восемь? То есть организм и сам чувствует, попал он в резонанс с естественными биоритмами или нет. Если встать позже, то бодрое настроение приходит медленнее, иногда бывают отеки под глазами, в этом случае нужно простимулировать и ускорить пробуждение.

Контрастный душ, протирание лица и шеи льдом помогут в этом. Семь часов – плохое время для подъема. Лучше проспать еще один час.

Следующий, самый благоприятный период длится с 8 до 10 часов утра. Его нужно начать с процедур очищения кожи. Это может быть маска, скраб, пенка или просто тоник, а можно даже устроить паровую ванну для лица. Это зависит от типа Вашей кожи и ее потребностей.

Увлажняющие кремы также хорошо впитываются в это время. Не забудьте про уход за шеей. Через несколько минут можно будет наносить макияж – это время для него! Но если у Вас запланирован поход к косметологу, то время до обеда подходит для этого лучше всего.

Время поправить макияж наступает к 12 часам. В это время сальные железы усиленно работают, и, возможно, самое время припудрить нос или щеки или даже умыться. Если кожа жирная, можно применить увлажняющий крем.

Во второй половине дня все процессы замедляются. Вообще не зря придумали обеденный перерыв и сон. В это время, действительно, постоянно клонит если не в сон, то хочется немного отдохнуть. Что касается кожи, то она кажется наиболее уставшей в это время и тоже требует отдыха.

Если Вы не можете в это время выпить хотя бы чашку кофе и расслабиться, то до конца дня будете чувствовать себя разбитой и непривлекательной. А что касается ухода за кожей, косметических процедур – это совершенно безнадежное время. Но – для стрижки и укладки волос это время подходит лучше всего.

Водные процедуры, ванны, баня, массаж – удачнее всего проходят до 16 часов. Все средства ухода кожа воспримет благодарно. А время с 16 до 18 часов, как утверждают – подходит для самых болезненных процедур – эпиляции, например.

С восьми часов вечера человек настроен на отдых, и его кожа тоже желает отдохнуть. В это время хороши все процедуры очистки, релаксации, питательные маски и кремы. Но их действие продолжается только до 23 часов или чуть позже, а затем кожа уже ничего не впитывает – она спит вместе с нами и все процессы в организме замедлены.

Но сон сам по себе – прекрасная косметическая процедура так что принимайте ее на здоровье.

Декоративная косметика.

Найти свое лицо.

Для чего красится женщина?

По этому поводу существует два мнения: либо для себя, либо для мужчин. И тот, и другой вариант верен. Мужчины так устроены, что основную информацию об окружающем мире получают посредством зрительного анализатора. И если вы начнете тратить на макияж хотя бы 15-20 минут в день, они будут любить вас всю оставшуюся жизнь! Ведь макияж – это молчаливый рассказ, предназначенный для мужских глаз. Они воспринимают нас так, как мы выглядим. Одежда говорит им о нашем социальном статусе, макияж – о нашей внутренней сущности, прическа – о стремлении общаться. И чтобы не завлечь в свои сети неподходящий «объект», попробуйте делать макияж именно для себя. Вначале для поднятия настроения («Какая я

красивая!»), а затем – чтобы скорректировать... самочувствие и судьбу. Именно с этой целью женщина должна «наводить красоту» ежедневно.

Как мы обычно это делаем? Так, как советуют модные журналы. И это не всегда правильно. Конечно, существуют тенденции сезона, мода на цвет, фактуру. Но это лишь общие рекомендации моды. Они не индивидуальны. Пока человек копирует кого-то, он обречен на неудачу. Ведь этим он ущемляет свою Душу, которая будет страдать от невозможности подлинного самовыражения. Как же создать свой неповторимый облик, выразив тем самым свое собственное «Я»?

Вглядываясь в зеркало, женщина рисует улучшенный вариант себя. Но не только. То, что она делает с лицом, преследует не только цель стать более привлекательной.

Мистический обряд изменения внутренней сути через внешность – это очень древнее занятие. Еще до того, как люди обрели речь, они украшали, изменяли и перерисовывали свое лицо и тело, и этот процесс имел несколько смыслов. Очень важна была инициализация себя – подчеркивание своего статуса, принадлежности к какой-то группе или указание на свое происхождение. Причем, это делалось как для людей, так и для других, более могущественных сил.

Нельзя сказать, что сакральный смысл макияжа полностью утрачен. Визуальное общение без помощи слов имеет большее значение, чем мы, в своей гордыне, обладающие интеллектом цивилизованных людей, полагаем. Лицо – это сигнал, который воспринимается подсознательно, замечаем мы это или нет.

Средства современной косметики вполне достаточны для того, чтобы сделать впечатление о нас как более полным, так и, напротив, сбивающим с толку. Кроме того, меняя лицо, мы меняемся внутренне, и цель макияжа – сделать наш образ гармоничным, улучшающим наши отношения с внешним миром и в конечном итоге улучшающим жизнь. Некоторые приемы кажутся поистине магическими, но при ближайшем рассмотрении они вполне понятны и доступны каждой женщине.

Итак, макияж – это создание собственного образа. То, что мы создадим на своем лице, будет иметь большое значение для того, что именно будут думать о нас окружающие, чего они могут ожидать от нас, и, разумеется, как будут к нам относиться.

Есть несколько способов найти свое лицо. Все они хороши, и можно пользоваться любым, а лучше, если использовать их все. Например, на Востоке давно считается, что каждый человек внутренне и внешне похож на какое-то животное. В соответствии с этим и качества его характера соответствуют тем, которые этому животному приписываются.

Тигр – это миндалевидные глаза светло-карего, зеленого или серого цвета, каштановые или рыжие волосы, плавные движения, сила и самостоятельность. Змея – это гибкость, тяжелый взгляд светлых глаз, наблюдательность, быстрота реакции и непредсказуемость.

Коза – характерный профиль, упрямство, резкость в движениях, несдержанность, и так далее...

Для того, чтобы определиться с тем, кто же Вы (хотя бы сегодня), следует начинать изнутри. Этот процесс требует одиночества, сосредоточения и даже сравним с медитацией. То, что идет изнутри, можно увидеть в глазах. Сидя в одиночестве перед зеркалом и заглядывая в себя через эти окна, Вы обязательно почувствуете свою общность если не с конкретным животным, то с каким-то реальным образом человека, мистического персонажа или просто с той женщиной, которой Вы себя видите. Что именно это будет – зависит от Вашей способности к сосредоточению, вкусом, внутренним миром – в общем, непременно будет тем, что отражает Вашу сущность. Очень важно отсутствие помощников и советчиков в этом деле. Главное – чтобы эти чувства и впечатления оформились в нечто внешнее, пригодное для отображения. Вы должны увидеть, что Вам изменить в своем лице, что подчеркнуть, а что оставить как есть.

Так как эта задача достаточно непроста, то применения образа животного – самый простой способ.

После этого нанесите рисунок на свое лицо. Этот черновой набросок может сразу и не получиться. Разумеется, он будет гротескным и предварительным. Но общий смысл должен Вас устраивать. После этого нужно снять грим и приступить к макияжу современной женщины по всем правилам. Линии же, общий абрис и цветовую гамму следует приглушить, но оставить теми же.

Порядок нанесения грима таков: сначала рисуются глаза. Ведь они – главное на лице, и с них мы начинали определять свой образ. Цвет глаз лучше сохранить свой собственный. Конечно, иногда хочется перевоплотиться на вечер в кого-то другого. Если для этого Вам кажется, что нужно изменить цвет глаз, можно даже воспользоваться цветными линзами. Но это можно делать только на короткое время. Красивыми всегда, независимо от цвета, считались большие, широко расставленные, приподнятые к внешним углам. Почему?

Большие глаза привлекают большее внимание и позволяют сильнее влиять на собеседника. Чем шире (в пределах нормы) расстояние между глазами, тем больше обзор, и следовательно, опять же, степень воздействия. Опущенные уголки глаз свидетельствуют о нездоровье во многих случаях, и свойственны пожилым людям. Эти сведения закреплены в нашем подсознании, и по законам восприятия из них складывается впечатление. Длинные ресницы лучше защищают глаза от пыли, зрение у таких людей лучше – следовательно, длинные ресницы кажутся нам более красивыми. Подводка глаз поможет изменить их форму. Теперь – интересный момент. Как Вам

показалось – какая Вам больше подходит – только снизу, только сверху или по обоим векам одинаково? Или – по-разному, в зависимости от настроения, обстановки и Ваших ощущений в конкретный момент? Если Вам кажется, что подводка снизу Вам больше к лицу, то это значит, что Ваши стремления более направлены на земные, практические вещи, а Вы сами – конкретны и чувственны, или хотите такими казаться. Задумайтесь над тем, что если Вам кажется, что такой штрих сделает Вас красивее, возможно, и в жизни Вам следует несколько спуститься на землю? Во всяком случае, подводя веки снизу, Вы подаете именно такой сигнал.

Тем, кто выбрал подводку сверху, не хватает от окружающего мира душевности и понимания – они ищут этого, а также задумываются о своем внутреннем мире, не находя ответов на многие вопросы. Подводка с обеих сторон говорит о том, что возвышенное и земное находится в гармонии, или, во всяком случае, их соотношение Вас устраивает.

Круги под глазами – это сигнал душевных страданий и нездоровья. Такими Вы кажетесь окружающим, даже если ничего этого нет и такие круги или отеки – просто косметический недостаток. Их не следует показывать. Помогут примочки, компрессы, о которых мы подробно рассказывали ранее, и маскировка их косметическим карандашом или пудрой.

О пудре или тональном креме. Тональный крем по всему лицу толстым слоем – это дурной тон. Современные дорогие тонирующие кремы не создают впечатления маски, но ими также не следует злоупотреблять. А когда будет дышать кожа? Увлажняющий дневной крем и пудра – рассыпная или компактная, а самые последние новинки – это пудра в шариках – это именно то, что нужно.

О цвете пудры трудно что-либо сказать, пока она в коробке. Существует столько оттенков кожи и самой пудры, и их сочетания так непредсказуемы, что только эксперимент поможет найти оптимальное решение. Посоветовать можно немного. Например, пудра не должна значительно отличаться от цвета Вашей кожи. Она должна быть тем недостающим штрихом, которого Вам не хватало. К примеру, если у Вас смуглая кожа с легким налетом желтизны, попробуйте пудру цвета розового персика – она будет незаметной, и освежит Ваше лицо.

Вариантов может быть очень много, как удачных, так и не очень. Пробуйте! Но никогда не забывайте наносить пудру не только на лицо, но и на шею и линию декольте, иначе это будет грим, а не макияж.

Продолжим о глазах. Так как пудру или тон мы уже нанесли, теперь – тени. Какого цвета? Универсальный – это серый, серебристый, серо-голубой. Считается, что он помогает найти взаимопонимание, показать свою толерантность. Самый яркий – над верхним веком и полоской под нижним веком. Можно даже растушевать тени до брови самым прозрачным слоем. Цвет обычно берется такой, чтобы он гармонировал с цветом кожи и цветом одежды. Не всем идет зеленый, хотя он помогает найти выход из конфликта, помириться, и коричневый, которому

приписывается свойство привлекать удачу в делах, желтый – вообще мало кому идет – он старит. Блески и другие спецэффекты годятся для специальных случаев, но не на каждый день.

Затем следует то, что находится вокруг глаз – брови, ресницы. О ресницах мы сказали. Брови – важная часть лица, которая придает ему определенное выражение. Форма бровей важна. Попробуйте сначала просто найти ту линию бровей, которая покажется Вам наиболее красивой и уместной на Вашем лице. А теперь приступаем к анализу и коррекции.

Короткие брови показывают беспомощность. Круглые – гармоничность и самодостаточность. Брови «домиком» – строгость и официальность. Это не брови для флирта. Летящие, чуть изогнутые и приподнятые в конце – сигнализируют об открытости, легком характере, самостоятельности и оптимизме.

Ресницы – их, конечно, нужно сделать длинными, пушистыми и загнутыми вверх. Они ни в коем случае не должны быть в виде нескольких окаменевших склеенных кисточек. Раньше их расчесывали специальными кисточками и завивали специальными щипцами. Последние разработки принесли на рынок достаточно хорошие образцы, которые не склеивают ресницы, удлиняют их, не боятся влаги. Единственно, что хочется сказать о них – это то, что смывать их водой с мылом, конечно же, нельзя. Следует это делать специальными средствами, желательно той же фирмы, или, в крайнем случае – оливковым маслом.

Что касается цвета, то мода допускает широкую гамму. Но все же – брюнеткам вряд ли подойдет голубая тушь, разве что она голубоглазая. В этом случае такое сочетание может дать ошеломляющий эффект. Блондинкам же совсем не обязательна черная тушь – коричневая, серая или даже голубая будет смотреться гораздо более естественно и гармонично.

Затем – линия рта, которая также важна, так как рот и губы – это то, чем мы говорим, кроме того, губы – это выразители чувственности. Слишком тонкие – охарактеризуют Вас как малочувствительную расчетливую особу. Слишком пухлая нижняя губа выдает неоткровенных, самолюбивых и безвольных, особенно вместе с верхней тонкой губой. Оттопыренная нижняя губа – брезгливость, безразличие и бесхарактерность. Уголки губ, опущенные вниз – разочарование и склонность к нытью. Линию губ легко скорректировать карандашом и помадой. Большие – уменьшить, нанося пудру на края губ и не закрашивая всю поверхность.

Цвет помады важен не менее. Хотя в моде по-прежнему красный, но это просто мода, на самом деле мужчин привлекает красный цвет, но...Он – сигнал чувственности, а это не всегда нужно – выглядеть так, что каждый может считать, что вы ищете чувственных приключений. Некоторые с этим не согласны, но когда мужчины говорили нам правду. Можете проверить – спросите у мужа о ком-то из своих подруг, у которой ярко-красные губы... Ядовитые цвета помады, конечно, сделают Вас заметной, но, возможно, не в том качестве, каком бы Вы хотели.

Поймите мужчин – они консервативны – приблизить свое лицо к женщине с зелеными губами...не все же некрофилы.

Чуть приглушенный цвет подходящего оттенка – вот что нужно Вам. Днем этот оттенок должен быть бледнее, а вечером – ярче. И всего лишь. Поверх помады можно нанести блеск для губ – перламутровый, бесцветный или на тон темнее.

Румяна должны гармонировать с цветом помады, наносить их нужно мягко, от скул. Точка румян, нанесенная на кончик носа или вдоль переносицы, зрительно сделает нос тоньше. Если нанести такую же точку на мочку уха, Вы привлечете внимание к глазам и красивой шее.

После того, как мы рассмотрели способы нанесения макияжа, разумно было бы задаться вопросом, что представляет собой рынок косметики и как на нем ориентироваться. Другими словами, как, где и за сколько приобретать косметику, чтобы ее качество было соразмерно ее цене.

Существует три класса декоративной косметики – это декоративная косметика для всех, косметика элитная, и, наконец, лечебная косметика. Косметика для всех, или масс-маркет – это те средства, которые мы приобретаем по случаю, на рынках, в галантерейных магазинах и ларьках. Ее качество оставляет желать лучшего, несмотря на то, что на некоторых упаковках стоит маркировка под известные фирмы. Есть такая всеми осуждаемая, но распространенная и ненаказуемая практика – изменяя одну букву в названии известной фирмы, производитель какой-нибудь суррогатной ерунды привлекает покупателей, которые не утруждают себя иностранной грамматикой. Но качество упаковки, цена и место, где ее продают, скажет Вам, что это не духи от Диора и не пудра Буржуа. Если вы экономите, смиритесь с тем, что и качество товара Вас разочарует. В лучшем случае – тени просто будут осыпаться, пудра – скатываться, а тушь – течь. Но возможны и более неприятные вещи – аллергические дерматиты, например.

Совет для тех, кто не в состоянии отдать зарплату на покупку элитной косметики – пойдите в отечественный фирменный магазин, и купленная там косметика хотя бы не навредит Вам.

Если Вы приобретаете элитную косметику, Вам повезло. Кроме того, что она хорошо ложится, в ее составе обязательно есть компоненты, которые ухаживают за кожей, всевозможные фильтры, добавки, активные и гипоаллергенные вещества, комплексы витаминов и так далее. Но – и здесь есть вероятность того, что за свои немалые деньги Вы приобретете то же самое, что на рынке или в киоске. То есть – покупайте дорогую косметику в салонах, которые гарантируют ее качество. Если Вы пользуетесь тем товаром, который распространяется через маркетинговую сеть, то есть с рук этих милых людей, которые ходят и предлагают каталоги и продукцию, требуйте гарантий и приобретайте пробники, будьте осторожны.

Лечебная дерматокосметика – это то, что продается в аптеках. Вопреки некоторым мнениям, в ней нуждаются многие. Какая она бывает? Значительный процент составляет лечебная

косметика, в основном, тональные кремы, туши, тени – для тех, кто страдает повышенной чувствительностью кожи и для проблемной жирной кожи. Помимо того, что она скрывает недостатки, она лечит, суживает поры, очищает их от кожного сала.

Для тех, кто желает скрыть косметические недостатки, вроде рубцов, неровностей и пятен, также есть тональные средства, которые при плотности, достаточной для того, чтобы скрывать дефекты, еще и способствует выравниванию кожи и рассасыванию рубцов. Есть средства, отбеливающие, содержащие самые различные фильтры, и так далее.

Не нужно упускать возможность хорошо выглядеть, и при этом лечить кожу, если Вы в этом нуждаетесь.

О маникюре мы уже говорили, волосам же, вернее, прическам, уделили совсем мало места.

Волосы.

Кроме того, что за волосами нужно ухаживать, их еще можно красить, завивать, стричь и обязательно делать из них прически.

Как говорят те, которые понимают в этом, изменение прически, цвета волос или их длины может изменить судьбу. Издавна считалось, что волосы и ногти – это то, что соединяет нас с тонким миром. Менять прическу или цвет волос, если что-то не ладится, если отвернулась удача – до этого додумались женщины давно, еще до того как появились советы психологов и рекомендации экстрасенсов. Что еще раз доказывает, насколько тонкое и наделенное высшей мудростью существо – женщина. Но, если все хорошо, то стоит применить «студенческий взгляд» на перемену прически – не стоит искушать судьбу – удача может покинуть Вас.

Но если время перемен настало – а это неизбежное явление, так как ходить всю жизнь с одной прической – это не то, на что способна женщина – то как найти то, что подойдет? Конечно, сначала нужно закупить журналов, поглядывать к людям на улице, сходить в парикмахерскую, посоветоваться с подругами, мужьями, подругами подруг и их мужьями (если это удобно, конечно). Но не следует забывать одну истину.

Человек, который лучше всех знает особенности Ваших волос и внешности – это Вы сами. У визажиста из салона может не оказаться времени и желания на то, чтобы учесть все нюансы. Кроме того, кроме Вас никто не знает, как именно Ваши волосы отреагируют на различные воздействия, какие средства для ухода лучше всего на них отразятся и многое, многое другое.

И потом, все мы немного парикмахеры для себя и своих близких. Все равно каждая женщина за свою жизнь хотя бы раз сама себе стригла челку, ровняла волосы, делала укладку или придумывала себе прическу.

Подобрать себе прическу в салоне некоторым мешает застенчивость и желание положиться на чье-то, как нам иногда кажется, более авторитетное мнение. Хотя только Вы можете в полной мере оценить предлагаемые варианты. Возможно, в чем-то это и правильно, но полностью

полагаться на постороннее мнение не стоит. Даже если Вы и решите посетить стилиста, то опытный специалист прежде всего спросит Ваше мнение о том, как именно Вы хотели бы выглядеть. И только сообразуясь с Вашим мнением и представлением о желаемом образе, дает рекомендации, как этого лучше достичь. Вы же не гримируетесь на какую-то роль, а как бы собираетесь играть свой улучшенный вариант. Вот об этом следует помнить всегда, что бы Вы ни выбирали. Чего не следует делать, так это не стоит играть несвойственную Вам роль и создавать неверное представление о себе. Авангардные африканские косички вряд ли подойдут, если от природы Вы застенчивы или Ваша профессиональная деятельность связана, к примеру, с работой с пожилыми людьми. Это повредит Вам в профессиональном смысле. Хотя, вполне возможно, что прическа будет Вам к лицу.

Вопрос первый и самый главный заключается в том, какую прическу и цвет волос следует выбрать. Сам выбор может облегчить компьютер. Сейчас без проблем можно с помощью компьютерного моделирования выбрать тот тип прически и цвет волос, который покажется Вам наилучшим. Можно воспользоваться услугами визажиста. Ни один парикмахер с первого взгляда не определит, как будет выглядеть прическа наутро и какие усилия нужно будет приложить, чтобы приводить ее в порядок. Все мнения, кроме Вашего, будут приблизительными.

Даже компьютерное моделирование прически или выбор краски для волос не даст полного впечатления о конечном результате. Эти процедуры только могут помочь. Человеческая кожа имеет невероятное разнообразие оттенков, которые цветная фотография может исказить, так же как и цвет краски, указанный на упаковке. Да и на волосы краска ложится по-разному.

О локонах – они не всем идут, но всегда в моде. Химическую завивку точно так же можно делать в домашних условиях, достаточно прочитать инструкцию на упаковке и неукоснительно ей следовать. Но! Внимание! Нормальные люди уже не делают химическую завивку на коклюшках. Есть много современных средств щадящей перманентной завивки, а также препараты для имитации локонов или выпрямления естественных кудряшек. Щипцы тоже лучше не применять. Современные термобигуди, папильотки и просто различные бигуди прекрасно справятся с задачей и не испортят волосы.

Если волосы не очень хороши, лучше всего сделать стрижку, кроме тех случаев, когда стрижка Вам не идет категорически. Цвет волос лучше оставлять ближе к естественному, так как практика показала, что цвет кожи и цвет волос обычно находятся в определенной гармонии. Конечно, случаются очень удачные нелогичные сочетания.

Главный совет, который можно дать – перед тем, как радикально изменить цвет волос, попробуйте воспользоваться оттеночным бальзамом для того, чтобы проверить правильность выбора. Заранее очень трудно определить, насколько хорошо буде смотреться новый цвет. Гамма оттенков кожи бесконечно велика, как и тот оттенок волос, который получится при окрашивании.

Предугадать точно результат композиции практически невозможно. Предварительное окрашивание бальзамом или оттеночным шампунем даст хотя бы приблизительное представление о том, что получится.

Красок для волос выпускается великое множество. Не так легко разобраться в том, насколько их свойства соответствуют рекламе, а тем более цене, трудно. Рискну дать совет: если Ваши средства не позволяют Вам напрямую покупать товар известных косметических средств, отдайте предпочтение отечественным производителям. Здесь, крайней мере, снижается вероятность приобретения подделки.

Окрашивать волосы вполне можно в домашних условиях, чем и занимаются большинство женщин.

Есть несколько советов, которые помогут это сделать проще и качественнее.

Сделайте пелеринку для окрашивания или приобретите ее.

Окрашивайте волосы в перчатках.

Перед тем, как красить волосы, смажьте жирным кремом лицо до корней волос. На участок кожи где-нибудь в незаметном месте нанесите немного краски. После этого подождите 10 – 15 минут. За это время крем впитается в кожу и уберезет ее от окрашивания. Одновременно с этим станет ясно, не вызовет ли краска аллергической реакции.

Тест на реакцию кожи к данной краске повторяйте при каждом окрашивании, даже если Вы используете краску той фирмы и марки, которой уже пользовались.

Наносите краску на волосы плоской жесткой кисточкой с острым концом, разделяя волосы на пряди. Сначала наносите краску на корни волос, потом оставшейся краской окрасьте остальную массу волос.

Если консистенция краски такова, что плохо наносится на волосы и просто для облегчения процесса и более ровного распределения, добавьте в краску бальзам для волос или хороший шампунь.

После нанесения краски наденьте на голову купальную шапочку и укутайтесь полотенцем, если в инструкции не указано иное.

Безвредных красок не существует, так же, как и других средств окрашивания, и оттеночный шампунь тоже вредит волосам. Единственное его преимущество состоит в том, что он легче смывается и предоставляет возможность без окрашивания вернуться к естественному цвету, хотя после смывания волосы все равно становятся на тон светлее.

По возможности используйте натуральные красители – хну, басму, отвары ромашки, кофе. Они, в отличие от оттеночных шампуней и бальзамов, не принесут вреда.

После окрашивания полечите волосы – смешайте мед с яйцом и намыльте этим раствором волосы. Подержите их минут 15 под шапочкой. Смойте маску, добавив в воду для полоскания яблочный уксус – 1 столовую ложку на литр воды.

Интересные методы домашнего окрашивания волос:

Можно окрасить волосы сверху, с помощью марлевых или ватных полос. Для этого такие полосы смачивают красящим составом и накладывают на волосы. Перед этим можно тонировать и остальные. Таким образом, получаются поверхностные полосы, которые не имеют четкой границы. Очень интересное и естественное сочетание.

Еще один вариант.

Волосы делят зигзагообразными проборами и накручивают на бигуди разного размера. Волосы, которые накручены на крупные бигуди, окрашивают более светлый тон, а те, которые накручены на мелкие бигуди – в тон, который темнее.

Если волосы длинные и прямые, то отдельные пряди разного цвета, оттененные обычным способом, не всегда хорошо выглядят. Для того, чтобы они не имели четкой границы, а были живописно разбросаны по всей прическе, можно на спиралеобразные бигуди или коклюшки накрутить отдельные пряди, и покрыть их краской с одной стороны. Кроме интересного цветового эффекта, такое окрашивание придает волосам пышность и зрительно увеличивает их объем.

Советы

- цвет светлых волос станет золотистым, если их сполоснуть очень крепко заваренным ромашковым чаем;
- темные волосы заблестят, если ополаскивать их крепким кофе.
- пережженные завивкой волосы можно подлечить. Смешайте кондиционер для волос и репейное масло или детский крем со взбитым яйцом и ложкой меда. Все это смешайте и нанесите на волосы и кожу головы. Укройте купальной шапочкой и укутайте сверху полотенцем.
- если цвет волос после окрашивания кажется слишком темной, вымойте голову шампунем против перхоти;
- женщинам с розовым цветом лица следует избегать рыжеватых и золотистых тонов;
- если цвет лица молочно-белый, темные волосы придадут коже сияние;
- женщинам с оливковым цветом лица не подойдут желтые, золотистые и светло-рыжие оттенки;
- у женщин старше сорока лет тон волос должен быть чуть светлее натурального – это молодит;
- чем ниже лоб, тем длиннее должна быть челка;
- солнце очень вредно для волос. На пляже обязательно защищайте волосы.

– не гримасничайте в парикмахерском кресле. В противном случае и челка может оказаться слишком короткой, и стрижка может оказаться кривой.

– не укладывайте мокрые волосы. Чтобы волосы выглядели более объемно, сушите их, опустив голову. Используйте во время сушки круглую щетку.

– затянув на затылке хвост, можно немного подтянуть кожу лица;

– чтобы восстановить прическу, слегка смочите ее водой;

– если после бассейна волосы потускнели, растворите в литре воды таблетку аспирина и ополосните волосы;

– если Вы пришли с мороза и волосы «замерзли» – дайте им оттаять, потом встряхните головой. Прическа сохранится.

Эпиляция.

Общеизвестно, что волосы растут не только на голове. Что делать с остальными?

Удаление волос – тонкая процедура. Их сбывают, выщипывают, пользуются воском для эпиляции и обращаются к специалистам для проведения этой процедуры.

Волос – это образование, которое состоит из мертвой части, которую мы и называем волосом. Корень, луковица или фолликул, волосяной мешочек – это то, что находится в среднем слое кожи. Волос растет именно из него. Сам же волос – полый, и состоит из белка кератина. В полости его находится пигмент, который наделяет волос цветом. Плотность посадки луковиц – это то, что определяет густоту волос.

Как же удалять волосы там, где они не нужны? Обычно это ноги, бикини, подмышки. Бритье – не самый лучший выход, конечно, но самый распространенный. Современные бритвы – для женщин, с двойным, тройным лезвием, с рукояткой, которая позволяет повторять рельеф кожи – все они только срезают мертвую часть волоса, оставляя волосяную луковицу нетронутой.

Вопреки распространенному мнению, после бритья волосы не становятся гуще. Они становятся грубее, толще, кроме того, – бритье оказывает массажный эффект на кожу, и новые волосы, если и не растут быстрее, то становятся все более здоровыми и крепкими. После бритья у многих раздражается кожа, поэтому следует применять смягчающие и снимающие раздражение средства, не говоря уже о том, что бритва должна быть только вашей и непременно чистой, лучше стерильной.

Многие пользуются воском и кремами-депиляторами. Но очень немногие могут это сделать не только на ногах. Эпиляция воском болезненна, а кремы раздражают кожу и неприменимы на области бикини и подмышками.

Эпиляторы немного мягче по действию, но процедура не стала менее болезненной, и также не все могут использовать его.

Затем появилась эпиляция электрическим током. Ток подводят к луковице тонкой иглой и разрушают ее. Это длительная и малоприятная процедура, хотя и не такая болезненная, как простая эпиляция. Но у некоторых людей непереносимость к электрическому току, кроме того, при неумелом использовании аппарата можно получить ожог. Аппараты последнего поколения, конечно, значительно безопаснее, но все же это долго и не доставляет удовольствия.

Электролиз – более длительная процедура, но практически безболезненная. Также основана на воздействии тока, только постоянного. В салонах обычно применяют электролиз и электроэпиляцию комплексно.

И самая последняя новинка – лазерная эпиляция. Лазер уничтожает луковицу быстро, целенаправленно, безболезненно и навсегда. Эта процедура доступна во многих салонах, и, видимо, станет основным методом избавления от волос.

Несмотря на достижения аппаратной эпиляции, интимные стрижки остаются в ведении мастеров восковой эпиляции. Состав, включающий разогретый воск, наносится на нужный участок тела. Затем воск, который прочно окутал волосы, снимают, в результате чего кожа расстается с волосами и их фолликулами. Довольно больно, но мода есть мода.

На ногах и руках, конечно, лучше всего в домашних условиях пользоваться воском. Линию бикини и подмышечную область можно подвергать эпиляции воском только если кожа не обладает повышенной чувствительностью. То же касается и кремов для эпиляции. Если кожа слишком нежная, придется просто сбривать или идти в косметический салон. Правда, в последнее время появились депиляторы, которыми можно пользоваться в домашних условиях. Они решают проблему. Только не отступайте от рекомендаций, изложенных в инструкции.

Советы для тех, кто делает это дома:

- не занимайтесь бритьем сразу после того, как встали с постели. Утром кожа обычно немного припухшая, и короткие волоски не видны. Постарайтесь подождать полчаса.

- следите за тем, чтобы волосы были хорошо увлажнены. Используйте для смягчения кожи крем для бритья, мыло или какое-нибудь другое средство;

- начните с лодыжек, идите вверх, до линии бикини, затем к подмышечным впадинам – то есть от более жестких волос к тем, что помягче.

- перед или во время менструации избегайте применять воск: в это время Вы особенно восприимчивы к боли.

- выщипывайте волосы, находясь в ванне: их легче удалять, когда кожа теплая и мягкая.

- бритву ведут в направлении, противоположном естественному росту волос, это не позволяет им закручиваться и постоянно вращаться в кожу.

- не переставайте брить линию бикини из-за того, что пока не ходите на пляж и не посещаете бассейн: это делает кожу сверхчувствительной.

– не занимайтесь удалением волос непосредственно перед посещением бассейна: в этом случае Вам гарантировано раздражение кожи от содержащегося в воде хлора.

Макияж за 15 минут.

Нанесение тона.

Самое главное – хороший тональный крем или основа под пудру. Цвет пудры зависит от Вашего цвета кожи:

- если у Вас очень белая кожа, используйте пудру холодных тонов;
- для розовой кожи больше подойдут розовые оттенки;
- если цвет лица ближе к абрикосовому, такие же оттенки подойдут больше всего.

Но это не догмы, а рекомендации. Только доверяя своему отражению, следует выбирать тон. Он должен выглядеть на лице естественно и не иметь значительной разницы с цветом лица.

Наносят пудру или тональный крем, начиная с кожи под глазами. Затем наносят ее на лицо, включая губы. Следите за тем, чтобы тон был нанесен равномерно. Обратите внимание на кожу возле ушей – макияж не должен выглядеть маской.

Брови

Чтобы определить внутренний край бровей, отвечающих моде сегодняшнего дня, следует мысленно провести линию от края носа к углу глаза. Затем разделить пополам. От полученной точки провести вверх вертикальную линию. Она и укажет нужное место. Конечно, это тоже не является догмой, и некоторым идут почти сходящиеся брови, хотя они и несколько старят. Неуверенный и чуть-чуть обреченный вид придают лицу опущенные углы бровей.

Если Вам сложно на глаз придать форму бровям, воспользуйтесь шаблоном. Перед выщипыванием расчешите их в разных направлениях для определения их естественного роста.

Не красьте темной тушью брови. Если они совсем бледные, воспользуйтесь серым тоном. Для блеска можно воспользоваться лаком для волос. Для того, чтобы осветлить брови, воспользуйтесь пудрой или тенями для век.

Глаза.

Чтобы глаза казались ярче, используйте для нижнего контура голубой карандаш или голубые тени. Если Вам трудно провести ровную линию при подводке глаз, подведите их тенями.

Чтобы карандаш для век не ломался, нужно перед заточкой положить его на 10 – 15 минут в холодильник.

Когда подводите глаза, слегка натягивайте веко.

Когда накладываете макияж на глаза, открытый рот действительно помогает, потому что при этом Вы не моргаете.

Линию на веке проводите короткими, мягкими касаниями.

Лучше всего на веке выглядят тени нейтральных тонов.

Чтобы «приподнять» глаза, нанесите побольше пудры у внешних уголков.

Нанесение теней

Если у Вас широко расставленные глаза, на половину век ближе к носу наложите более темные тени, а на другую половину – тени посветлее.

Близко посаженные глаза будут казаться расставленными шире, если на половину век ближе к вискам наложить более темные тени, а более светлыми растушевать внутренние углы. Распределите тени так, чтобы переход тона был плавным.

Губы.

Губная помада состоит из трех компонентов:

- пигмента, который определяет цвет;
- смягчающего средства, которое удерживает пигмент на губах;
- воск, который придает помаде текстуру.

Матовая помада имеет наиболее длительно сохраняющийся состав. Она не блестит и ровно покрывает губы. На сегодняшний день помаду покрывают блеском для губ.

Жирная помада лучше всего выглядит, когда нанесена непосредственно на губы. При этом она ложится ровно и смягчает губы. Зимой и дамам с сухими губами лучше всего пользоваться именно такой помадой.

Блеск для губ обычно содержит увлажняющие компоненты. Обладает солнцезащитным свойством. Без помады используется редко.

Современные жидкие и твердые помады последних разработок соединяют в себе достоинства и избавлены от недостатков, присущих вышеописанным типам помад. Но цена их достаточно высока, и, говорят, что на рынке имеется огромное количество подделок, так что не соблазняйтеесь увиденной дешевой помадой, случайно увиденной на рынке или в ларьке.

Лучше использовать нейтральный карандаш для губ, чем карандаш в тон помады.

Наносите контур для губ сначала точками, а затем аккуратно соедините их.

Наносите на губы увлажняющий крем.

Для того, чтобы смягчить слишком резкий цвет помады, нанесите на губы под нее желтые тени для век. Это сделает цвет более теплым и приятным.

Чтобы зрительно увеличить губы, сделать их визуально более припухлыми, на верхнюю губу, в центре, нанесите блеск.

Если у Вас одна губа толще другой, на более тонкую нанесите помаду чуть светлее.

Если наносить губную помаду кисточкой, она будет держаться дольше.

Нанесение красного или оранжевого тона на середину губ зрительно их увеличит.

Следите, чтобы помада не попадала на зубы.

Используйте вместо румян пудру для загара. Она гораздо естественнее выглядит и ошибки при ее использовании менее заметны. Нанесите ее на скулы, вдоль носа, чтобы он казался тоньше, под подбородком.

Макияж за 5 минут.

Если у Вас только пять минут, сосредоточьтесь на следующих моментах:

Нанесите пудру или тональный крем, чтобы скрыть дефекты кожи и красноту.

Наложите тени и сделайте подводку на веках.

Нанесите помаду нейтрального тона на скулы и губы.

Макияж за 2 минуты.

Сотрите старый тон с лица и нанесите новый.

Накрасьте ресницы.

Нанесите румяна или пудру цвета загара на веки, щеки и губы.

Полезные советы.

Никогда не делайте этого.

- никогда не используйте жидкую подводку для глаз: она требует времени и твердой руки;
- не наклеивайте искусственные ресницы – это также требует времени;
- не выщипывайте брови: чтобы исчезла краснота, требуется время;
- не применяйте карандаш для губ: можно в спешке неверно нанести контур;
- не пользуйтесь тональным кремом: вместо этого лучше использовать естественный цвет лица, можно слегка припудриться.

Некоторые косметические средства взаимозаменяемы, и это полезно знать.

Губная помада может послужить румянами. С ее помощью получается прекрасный результат.

Карандаш телесного цвета можно использовать как контур для губ, а также для маскировки пятен на коже и подрисовки бровей.

Тенями нейтрального тона вполне можно припудрить губы.

Тушью для ресниц можно нарисовать на лице мушку.

Сухие румяна применимы как пудра для губ и как средство для изменения цвета помады.

Темно-коричневый контур для глаз прекрасно подойдет и для губ.

Рассыпчатую светлую пудру можно использовать для того, чтобы слегка осветлить брови, а также нанести на губную помаду.

Маскирующий карандаш скрывает красноту и делает нос зрительно тоньше.

Вообще, последнее слово в косметологии – это именно многофункциональная косметика, в которой один компонент может использоваться для нескольких целей. Например, тени, румяна и контурный карандаш.

Маленькие хитрости.

Женщины, которые относятся к замечательной породе лентяек, и при этом ухитряются всегда хорошо выглядеть, имеют свои секреты. Большинство моделей относятся к этой прогрессивной категории и вот секреты, которыми они захотели поделиться с нами, простушками (вероятно из сострадания) во время интервью с разными изданиями:

- в середине дня лишь слегка поправляйте макияж. Повторно нанесенный смотрится как старая штукатурка. Для этого существуют освежающие салфетки. Лучше всего – детские, поскольку они содержат ланолин. Купите пакет таких салфеток и постоянно носите их с собой. Они также помогут удалить пятна от духов и дезодорантов.

- оказывается, тайное оружие многих признанных красавиц – это мазь от геморроя. Наносите ее на припухшие глаза и вдоль линии подбородка и щек. Это быстродействующее средство для тонизирования кожи на лице часто используется любителями ходить на вечеринки.

- белый карандаш для подводки глаз поможет сделать глаза больше. Проведите им линию по самому краю век и растушуйте.

- белыми тенями для век пользуются для того, чтобы кожа приобрела мерцающий отблеск. Если нанести их под бровями, брови будут казаться приподнятыми.

- смешайте свою любимую помаду с вазелином, и получите прекрасный блеск для губ.

- лак для волос не только помогает фиксировать прическу, но и делает более прочными колготки. Перед тем, как надевать, покрывайте их сверху донизу тонким слоем лака. Чтобы подольше сохранить макияж, закройте глаза и, держа баллончик с лаком на расстоянии вытянутой руки, обработайте им лицо. Будьте осторожны, если у Вас чувствительная кожа!

- старинное средство от морщин – это атласная наволочка. Она также поможет сохранить прическу во время сна.

- лимонный сок с успехом заменит самый лучший тоник и средство для удаления макияжа;

- очень полезна вода со льдом. Как Вы уже знаете, для сохранения свежего цвета кожи и упругости следует пить много жидкости. Если в воду добавлять лед (можно добавить лимон для вкуса), то на ее усвоение потребуется дополнительное количество калорий.

- припухлость век можно устранить, прикладывая к ним две ложки, которые перед этим подержали под струей холодной воды.

- лучше всего освежает дыхание петрушка. Ее зелень не менее эффективна и действует намного дольше, чем многие освежители полости рта.

- чай предохраняет зубы от разрушения. Лучше всего пить зеленый чай. После использования пакетики можно класть на веки, похлопать под глазами или протирать лицо.

- пейте яблочный уксус! Разведите 1 столовую ложку в стакане горячей воды и выпейте. Он очищает кровь и оказывает хорошее влияние на кожу лица и волосы. Для этого уксус добавляют в воду для полоскания волос и умывания лица.

- старой зубной щеткой можно чистить...губы. Эта процедура стимулирует приток крови, снимает шелушащуюся корочку и делает губы более яркими и припухлыми.
- таблетки из водорослей активизируют обмен веществ.
- оливковое масло защитит волосы от прямых солнечных лучей.
- прыщи очень хорошо лечатся маской, которая состоит из йогурта и пивных дрожжей.
- многие красавицы умываются молоком, а в ванну добавляют ложку меда. Кожа становится шелковистой и мягкой.
- еще одна рекомендация. Утверждают, что это гарантирует вечную молодость коже лица. Никогда не умывайтесь простой водой, чередуйте умывания молоком, простоквашей и минеральной водой;
- используйте лимон, чтобы удалить пятна на губах;
- чтобы герпес прошел быстрее, приложите к пораженному месту таблетку аспирина.
- лед в полиэтиленовом пакетике поможет освежить цвет лица. Мягкими движениями с легким нажимом поводите пакетиком по лицу, пока не увидите, что кожа порозовела.
- если надеваете декольте, вместе с лицом пудрите и открытые участки плеч и груди.
- самый быстрый способ улучшения цвета лица: нагните голову как можно ниже и сосчитайте до тридцати.

И НИКОГДА НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ С МАКИЯЖЕМ!

Татуаж.

Любящие и эгоистичные мужчины придумали простой выход для своих женщин. Они решили проблему макияжа просто и по-своему. Думая, что сидение перед зеркалом часами – тяжело и утомительно для женщины, и не желая испытывать стрессов от перевоплощения своих пассий после выхода из ванной, они придумали татуаж, или перманентный макияж, для прекрасной половины человечества.

Иногда он и на самом деле решает множество проблем. Та, о которой мы говорили, волнует и женщин. В самом деле, иногда не хотелось бы, чтобы любимый увидел Вас не в полной красе. Некоторым хотелось бы сохранить удачный вариант макияжа, чтобы потом только подправлять его.

Некоторым хотелось бы выглядеть хорошо и в бассейне, и на пляже, а там с косметикой – трудно. Тушь течет, тон смывается... Кто может осудить за это?

Татуаж давно превратился в отдельный вид искусства и приобрел определенную популярность среди дам. Так что же это такое?

Это неглубокая татуировка, которая выполняется специальными красками по специальной технологии. Эта технология не такая, как при настоящей татуировке. Для татуажа и краски специальные, гипоаллергенные и предназначенные для лица.

С помощью точек, надрезов и штрихов глубиной 0,5 – 1 мм рисуется контур и заполняются поверхности, как при нанесении макияжа. Они заполняются красками в тон косметики. Держится татуаж от нескольких месяцев до 5 лет, по желанию клиентки. Такой макияж нужно лишь слегка подправлять – и все.

Но с помощью технологии татуажа можно замаскировать, или, наоборот, нарисовать, родинки, сделать незаметными рубцы различного происхождения, исправить форму губ, бровей, сделать незаметными некоторые дефекты.

Отрицательная сторона – это вредно для кожи, хотя с другой стороны, постоянное тушевание, припудривание, затем смывание этого всего тоже не件лезно. Так что важно взвесить все «за» и «против», перед тем, как решиться на такой шаг.

В некоторых ситуациях перманентный макияж очень оправдан и совсем не является блажью, а именно:

- если присутствует аллергическая реакция на декоративную косметику;
- в тех случаях, когда дама вынуждена постоянно поправлять что-то в макияже – при работе в бассейне, бальнеологическом салоне, на пляже и в других подобных местах. Использование перманентного макияжа избавит ее от стесненности в действиях и постоянных мыслей о состоянии макияжа;
- в случае врожденных или приобретенных косметических дефектов – рубцов, родинок, пигментных пятен, ассиметричностей, не поддающихся пластической хирургии;
- в некоторых случаях позволяет замаскировать дефекты вроде рубцов и искажения лица после операции по поводу «заячьей губы»;
- изменить форму бровей;

Но если ничего этого нет, подумайте – перманентный макияж не позволит Вам какое-то время быть разной!

Если вы фотографируетесь

Съемка или фотография – это то, что останется, и то, на что будут смотреть, думая о нас. Естественно, каждая хотела бы быть красивой на снимке. Однако часто мы задаемся вопросом, почему одни на фотографиях выглядят лучше, чем в жизни, а другие (например, мы) – абсолютно плохо. Мы снимаемся, а потом рвем фотографии, чтобы никто не подумал, что это мы.

Конечно, есть факторы, которые не зависят от нас. Симметрия лица, его

Или Вам предстоит видеосъемка, есть правила, которые позволят Вам выглядеть наилучшим образом, даже если Вы считаете себя нефотогеничной:

- выбирайте однотонную одежду, без ярких рисунков, чтобы не отвлекалось внимание от лица;

- надевайте черное или белое: черное предпочтительно для блондинок, белое – для брюнеток;
- избегайте надевать ювелирные украшения, которые могли бы отвлечь внимание от лица;
- старайтесь не надевать одежду, которая указывала бы на время года или направление в моде, если только это не жанровые кадры. Если Вы фотографируетесь на официальный документ, придерживайтесь классического стиля;
- не используйте увлажняющий крем под тональный, иначе на фотографии кожа будет выглядеть жирной;
- используйте большое количество матовой пудры;
- при фотографировании со вспышкой можно нанести больше косметики, потому что вспышка ее обесцвечивает;
- обведите губы карандашом, затем обмакните его в пудру и еще раз проведите им по контуру губ. Это значительно их увеличит;
- не пользуйтесь перламутровой помадой;
- не делайте слишком сложную прическу.

Еще раз об ароматах.

Окутана духами и туманами... Право же, иногда их слишком много.

Как разобраться в парфюмерной продукции и научиться выбирать свой неповторимый аромат?

Начнем с классификации парфюмерной продукции.

Духи (фр. *parfum*, англ. *Perfume*) – это жидкость, которая содержит ароматические вещества в наиболее концентрированном виде – от 20 до 40% ароматических компонентов и эфирных масел. Запах хороших духов остается на одежде после нескольких стирок.

Их выпускают в маленьких флаконах по 7 и 15 мл. Пробники имеют еще меньшую емкость. Срок хранения духов в запечатанном виде – 2 года, в открытом – 8-10 месяцев.

Eau de Parfum, или парфюмированная вода, нечто среднее между духами и туалетной водой. Иногда их называют дневными или туалетными, духами. Иногда используется добавление *Intense*, что указывает на более интенсивный запах, или *Fine Cologne* – что значит более легкие. Доля ароматических компонентов в ней составляет от 15 до 25%. Срок хранения – до 3 лет.

Eau de Toilette – туалетная вода. Продукция американских фирм маркируется как *Cologne*. Еще более легкий аромат, с концентрацией эфирных веществ 10 – 20%. Срок хранения в запечатанном виде – до 4 лет, в открытом – до 2 лет.

В Eau de Cologne – или одеколон – традиционно предназначен для мужчин. Пахучих веществ в нем до 8%. Срок хранения в закрытой упаковке – 5 лет.

Parfum Deo, Deodorant Cologne – это просто дезодорант, он больше подходит для устранения неприятного запаха пота, чем собственно для ароматизации.

Всем известно, что парфюмерная продукция бывает в простых флаконах, и во флаконах с пульверизатором. Но и здесь имеются различия.

Спрей, или аэрозоль – это флакон, жидкость в котором находится под давлением. Она полностью изолирована от внешних воздействий, и поэтому хранится очень долго.

Разбрызгивается очень мелкими капельками и сразу проявляет свой аромат полностью.

Натуральный спрей, или флакон, в котором распыление происходит после нажатия на рычажок, выполняющий роль насоса – считается более экологичным, как не содержащий фреонов, но капельки при распылении крупнее, запах проявляется медленнее, поэтому не нужно доверять своему обонянию при пользовании, так как можно переборщить.

Сами запахи – это целый мир, и на сегодняшний день рынок так многообразен, и предлагает столько вариантов, что без их классификации не обойтись. Но самих классификаций существует несколько – французская, немецкая, американская... Однозначно общей на сегодняшний день не существует.

Французский парфюмерный комитет использует классификацию на шесть основных групп, которые подразделяются на подгруппы.

Гесперидные;

Цветочные;

Папоротниковые;

Шипровые;

Древесные;

Амбровые;

Кожаные.

Естественно, каждая группа делится на несколько подгрупп, которые мы не будем приводить. Немецкий парфюмерный комитет пользуется другой классификацией. Они выделяют только четыре ароматических типа: шипровый, папоротниковый, цветочный и восточный. Затем каждый тип подразделяется на две группы, а каждая группа, в свою очередь, на подгруппы.

Но если искать информацию, которая нам бы пригодилась, и не особенно углубляться в дебри тонкостей, доступных только парфюмерам, то описание ароматов можно свести к следующему списку:

Растительные – ароматы самых разных трав, овощей, фруктов, цитрусовых, лекарственных растений, листьев, душистых специй, коры, древесных смол.

Альдегидные – похожие на фруктовые, ни иногда ни с чем не сопоставимые синтетические запахи, непохожие на какие-либо природные. Они тонкие, свежие и хорошо дополняют цветочные и растительные.

Восточные – экзотические, чувственные ароматы. Некоторые из них – традиционно сладкие и пряные, но в общем все они густые и несколько тяжеловатые.

Анималистические – это ароматы, которые имеют мускусный и эротический оттенок запаха. Мускус часто соединен с восточными ароматами. Классический пример – «Черная магия», духи, которые знакомы большому количеству российских женщин.

Шипры – очень современное, но давно существующее сочетание свежих запахов с нотами мха, хвои, деревьев.

Цветочные ароматы – разнообразны и наиболее популярны и разнообразны.

Парфюмерные композиции обычно сочетают в себе несколько нот, иногда это простые сочетания, но иногда количество компонентов более сотни.

Духи – это то, что придает нашему образу еще одну грань. Запах, и его восприятие, сохранилось у человека с древнейших времен. Не нужно думать, что запах играет незначительную роль в общении и тех чувствах, которые возникают между людьми.

В случае духов женщине разумнее спросить совета у мужчины, а не у подруги. Мужчины более восприимчивы к запахам, и потом, в развитии симпатии, влечения и даже любви запахи играют загадочную, но далеко не последнюю роль.

Есть общие рекомендации по выбору духов, но они имеют весьма размытые рамки. Каждый человек пахнет по особому, и как будет сочетаться ваш запах с запахом Ваших духов, сказать иногда трудно. А как насчет кремов, мыла, шампуни? Это ведь тоже элементы вашего запаха, и конечный букет будет зависеть и от них. Поэтому при смене духов или другого парфюмерного продукта следует приобретать пробники.

В парфюмерном отделе обычно такое смешение запахов, что это сбивает с толку. Но если Вы пробуете духи, то делайте это с помощью промокательной бумаги, а не поролоновой пластинки, или нанесите маленькую капельку на запястье. Но практика показывает, что в условиях магазина этот способ малоэффективен. В промышленности парфюмеры-профессионалы пользуются предварительно обезжиренными перьями или специальными полосками бумаги, которыми машут перед носом, чтобы уловить все ноты аромата.

Оптимальная технология – возьмите узкую полоску бумаги, и попробуйте духи на ней. Не покупайте духи сразу. Учтите, что аромат полностью проявляется только через минут 15 – 20.

Возьмите эту полоску домой. По дороге можете потереть ее о запястье. Только после этого можно делать выводы о запахе и Вашем к нему отношении.

Не покупайте духи ради флакона! Есть масса удачных букетов совсем маленьких фирм, которые могут очень вам подойти! И наоборот, шикарная упаковка известной фирмы – она не гарантия того, что это Ваш запах. Возможно, кто-то не знает, но настоящие французские духи могут попасть к нам только контрабандным путем, поскольку легально купить их можно только во Франции.

Так какие же запахи выбирать? Для молодой девушки на каждый день подойдут свежие цветочные или фруктовые ароматы. Вечером можно немного восточных или фантазийных нот, но не слишком тяжелых.

Для женщин постарше идеальны шипровые, морские, фантазийные и классические ароматы с цветочными нотами. Шипровые духи хороши зимой – они согревают, морские и фруктовые – летом, Цветочные – уместны в любое время.

Резкие запахи – это удел тех, кто не боится авангардности и приключений, но при этом всегда есть опасность показаться вульгарной или слишком проблемной. Густой цветочный запах – может показаться пошлым, а концентрированный восточный аромат – это преграда к общению, так как многие его плохо переносят, особенно женщины.

В отношении того, как ими пользоваться. Духи – это концентрированная субстанция. Обоняние привыкает к запаху, и, если этого не зная, то можно неосознанно прийти к тому, что запах станет слишком ярким, что неприятно окружающим. Наносить духи следует два раза в день на внутренние швы одежды у шеи и груди, на запястье, локтевой сгиб, на волосы у виска или кожу за ухом. мех очень долго удерживает аромат и равномерно его распространяет. Это можно использовать, прицепив где-то у изнанки одежды маленький кусочек меха, сбрызнутый духами.

Во время праздников, приемов, торжественных событий принято использовать более яркие духи. Но мускусные ароматы и некоторые духи в духоте закрытого помещения производят порой эффект газовой камеры, особенно когда в компании много женщин, и все они пахнут по-разному. Свежий альдегидный благородный аромат может выгодно выделить Вас.

Но главное при выборе духов, чтобы они вам нравились и не мешали. Если же Вы чувствуете малейший дискомфорт от запаха, откажитесь от этих духов.

И в заключение – секрет, один из тех, которые знают только настоящие леди – чтобы быстро избавиться от запаха духов, нужно принять холодный душ. Горячая вода, даже с мылом, не сотрет аромата полностью, холодная же – не оставит от него следа.

Часть 4. Ваш образ.

Стиль и мода.

Мода есть капризная жеманница, у которой семь пятниц на неделе. И потом есть много смыслов у этого понятия. Есть так называемая высокая мода, которая существует как вид искусства и определяет основные направления, в образцах коллекций утрируя новшества. Смутно подозреваю в этом умысел. Есть местная мода. Это когда в Вашем городе появляется образец одежды, например шарф определенного вида, который начинают носить все подряд.

О моде написаны большие тома, но сколько бы не обсуждали это явление, до сих пор не стихают споры о том, что же это такое. Это явление еще более таинственное и странное, чем природа сновидений. Никто не понимает законов, по которым она развивается. Поэтому мне кажется крайне неосмотрительным слепо следовать ей во всем. Наиболее стильные женщины относятся к моде с легким пренебрежением и предпочитают иметь свой стиль. В выборе одежды она руководствуется только своим чувством гармонии себя, своей одежды и окружающего мира. Стильная женщина не побоится нарушить общепринятые правила и нарядиться в неожиданное сочетание, которое вдруг оказывается настолько удачным, что моментально находит последователей. Это как роль личности в истории. Влияние моды и женщины взаимно.

Так что лучше быть стильной, чем модной. Этот совет очень даже подходит лентяйке. Дело за малым. Следует понять, что это значит – быть стильной и не забивать себе голову и не терять время на поиск супермодных новинок, и в то же время быть узнаваемой и неповторимой.

Создание своего стиля можно начать с чего-нибудь небольшого. Например, найдите цвет или сочетание цветов, которое идет Вам больше всего. Подумайте, что из Вашего гардероба вызывало наибольшее одобрение Ваших знакомых-мужчин и зависть подруг? Возьмите эти сведения за основу и организуйте себе несколько вариантов одежды в определенном стиле и цвете.

Пожалуйста, первый шаг сделан. Теперь следует понять, что за деталь обеспечивает успех именно этому стилю. Так постепенно выяснится именно то, что сделает Вас неотразимой и отличающейся от других. Но это еще не все.

Стиль, кроме свободного отношения к последним пискам моды предполагает наличие чувства меры. Если Вам идет рубашка апаш и ткани с крупным цветочным рисунком, это не значит, что в таком виде следует идти на празднование юбилея шефа. Одевание супер-мини юбки не будет приветствоваться на выпускном вечере сына, даже в том случае, если Ваши ноги безупречны и выглядят лучше, чем ноги всех выпускниц. Стиль заключается в понимании того, что таких вещей делать не следует.

Вообще одним из элементов стильности заключается в том, чтобы одеваться просто и изысканно, без излишеств.

Стильная женщина никогда не наденет платье на два размера меньше, чтобы казаться стройнее.

Ваш стиль должен гармонировать с Вашим образом жизни.

Стиль начинается с того, что Вы носите дома. Не носите драные засаленные халаты, не ходите полдня в пижаме, поутюжьте свою домашнюю одежду, приводите в порядок прическу, даже если Вы в отпуске. Пожалейте своих домашних и порадуйте их своим внешним видом. Скорее всего, в этом случае Ваш супруг перестанет чесать живот перед телевизором и начнет бриться вечером. Если сам не догадается, он не посмеет Вам отказать в такой просьбе, если Вы не попросите об этом, вытирая руки об подол платья.

Если Вам больше двадцати пяти, лучше всего взять за основу классический стиль. Он составляет основу моды. Придерживаясь классического стиля, женщина в любом возрасте будет выглядеть стильно. Хорошим тоном всегда считалось следовать на полшага за модой. Следует доверять рекомендациям модных журналов, но чуть-чуть не доходя до авангарда и сообразуясь с тем, что Вам идет. Когда мы рассматриваем новинки моды, у нас в голове зреют идеи, как применить это к себе, не копируя слепо, но следуя тенденциям и не отступая от образа, который Вами выбран.

Ваш гардероб.

Если Вам понравилась идея формирования своего стиля на основе классики, хотим предложить несколько вещей, которые остаются модными на протяжении нескольких десятилетий и не собираются переставать ими быть.

Варианты и отдельные детали претерпевают изменения, но список остается неизменным.

Удлиненный пиджак прямого покроя.

Черная юбка.

Белая блузка.

Прямые брюки.

Облегающее цельнокроеное платье.

Мягкие кожаные туфли.

Золотые серьги в виде колечек.

Белый и черный топики.

В этот гардероб следует добавить вещи, которые выбрали раньше. Например, пиджак того цвета, который Вам особенно идет и шарф того же цвета. Или блузку с вырезом, который открывает привлекательную родинку на груди и т. д.

Но есть и такие вещи, которые стильные женщины не носят:

Ажурные или сетчатые колготки.

Более двух элементов одежды с одной тематикой (народные орнаменты, элементы мужской одежды и т. д.).

Стеганные вещи.

Расклешенные или слишком узкие брюки.

Нимфеточные платья.

Юбки длиной менее 50 см.

Одежду с широкими подкладными плечами.

Спортивные майки.

Спортивные костюмы, когда не занимаетесь спортом.

Одежда из дешевых тканей.

Сабо.

Туфли с каблуками выше 8 см.

Прозрачная одежда и одежда с блестками.

Браслеты на ногах.

Более двух серег в одном ухе.

Все знают, что есть одежда, которая делает стройнее, и наоборот. Чтобы выглядеть стройнее, нужно:

– подбирать колготки под цвет обуви. Ноги выглядят стройнее, если юбка, колготы и туфли одного цвета.

– брюки с защипами скрывают выступающий живот;

– одноцветная одежда от плеч до обуви, особенно темных тонов, придает стройность.

– короткую шею зрительно удлинит у-образный вырез.

– удлиненный пиджак скроет недостатки фигуры и придаст элегантность.

– туфли выберите с небольшим каблуком и глубоким вырезом.

– свободный жилет скроет широкие бедра.

– не затягивайте пояс, а чуть ослабьте и опустите его.

– пиджак не должен быть ни больше, ни меньше Вашего размера.

– чем проще покрой одежды, тем стройнее Вы будете выглядеть.

– карманы и большие пуговицы расширяют фигуру.

– вертикальные полосы, даже если это мелкие полосы структуры ткани, сделают Вашу фигуру значительно стройнее.

Существует одежда для отдыха и одежда для карьеры, спортивная и домашняя, одежда для приема и стиль для отдыха.

Попробуем подобрать примерный гардероб для каждого из этих случаев.

Одежда для карьеры.

Первые шаги сделаны и у нас уже есть основа для гардероба элегантной стильной женщины. Еще раз о цвете и качестве ткани. Какой бы стиль не был Вами выбран, следует знать, что нейтральный цвет костюма как нельзя больше подходит для работы. Прежде всего потому, что

она не будет раздражать ни шефа, ни подчиненных. И, кроме этого, к ней можно подобрать дополнения (блузку, туфли, аксессуары любого цвета). С помощью цвета дополнений можно внести немного эмоциональной окраски в свой образ, в зависимости от того, какого результата Вы хотели бы добиться. Можно минимально варьировать сочетания брюк, юбки, пиджака с различными блузками, туфлями, шарфами и другими аксессуарами, которых не должно быть слишком много, если только Вы не работаете клоуном или новогодней елкой. Если предстоит нагонять от шефа, наденьте мягкую блузку кремового цвета. Если собираетесь дать отпор, выберите строгую белую классическую. Если нуждаетесь в поддержке коллеги – накиньте шарф.

Итак, гардероб для работы мы имеем. Если после работы намечается вечеринка, наденьте под пиджак строгое черное платье, серьги и соответственно нанесите макияж. Впрочем, под однотонный пиджак можно надеть облегающего силуэта платье любого цвета. Может получиться очень удачно.

Или под костюм наденьте нарядную белую блузку с деловым костюмом и дополните ансамбль шейным платком, шарфом или бижутерией под жемчуг или горный хрусталь. Можно надеть витую золотую цепочку.

Можно вместо блузки надеть топик. Добавить украшение на шею.

Нужно сказать о том, как следует носить брюки.

Женщины со стандартной фигурой могут, конечно, носить любые брюки. Но самые универсальные – это прямые брюки. Мода сегодня допускает брюки любого покроя, но на самом пике – брюки чисто мужского, как раз классического покроя. Для худощавых женщин больше всего подойдут брюки с защипами. Рост зрительно увеличит приподнятая талия, живот скроют мягкие складки по линии талии.

Одежда для каждого дня.

Самый перспективный и выигрышный стиль – это нечто среднее между классическим деловым, спортивным и романтическим в различных сочетаниях. Главное, ориентироваться на то, что выигрышно для вас, соблюдать чувство меры и разбавить классический стиль каким-то неожиданным акцентом. Примеры.

Летом:

– платье яркой расцветки с расклешенной юбкой и строгим воротом в сочетании с классическими туфлями на каблук;

– светлые или цветные брюки с топиком, дополненные шейным платком;

– сарафан с открытой спиной с легким жакетом;

– мягкие брюки с блузкой и жилетом.

В более холодную погоду из Вашего гардероба можно составить множество сочетаний:

– брюки с джемпером, дополненным шарфом.

- обычный костюм с брюками, с нарядным джемпером;
- короткая или, наоборот, почти длинная юбка с разрезом и маленьким топиком.

Логика понятна? Дальше можно бесконечно варьировать число вариантов, выбирая свежие идеи из модных журналов и случайно подсмотренных вариантов, которые считаете применимыми для себя.

Видите, составление гардероба совсем не сложно.

Одежда для делового коктейля.

Здесь Вам пригодится знаменитое маленькое черное платье. Подберите к нему комфортный пиджак. Если будет жарко или Ваш вид покажется слишком официальным, его всегда можно снять. Этот вариант костюма выручит Вас во многих ситуациях, когда Вы не знаете, насколько официальным или неофициальным получится прием.

Одежда для пляжа и отдыха.

Конечно, для отдыха подойдет свободная одежда спортивного покрова. Особого внимания заслуживает выбор спортивного костюма. Покупайте купальный костюм на размер больше, чем одежду. Обязательно примерьте его. Попробуйте в нем нагнуться, сесть, потянуться, пройтись. Убедитесь, что он Вам удобен.

Если хочется выглядеть стройнее, нет смысла придерживаться черного или темно-синего цвета. Хотя темные тона способствуют тому, что фигура кажется стройнее, этой же цели служат и другие энергичные цвета, такие, как лиловый, темно-бордовый и зеленый. Можно использовать цвет для того, чтобы подчеркнуть положительное в своей фигуре и скрыть отрицательное.

Например, если Вы хотите выделить свою потрясающую грудь, выберите купальник, в котором верх из яркой ткани, а низ из темной или однотонной. Особенно выигрышны вертикальные полосы, линии, горошек и геометрические фигуры.

После каждого купания стирайте купальник вручную.

Всегда тщательно его сушите.

Старайтесь делать так, чтобы на купальник не попадали лосьоны и кремы, и его цвет не испортился. Если же это случится, удалите его с помощью шампуня или губки.

Очки, как солнечные, так и любые другие, также следует подобрать к типу лица.

Для длинного узкого лица подойдет овальная оправа.

Круглое лицо будет также хорошо выглядеть с овальной оправой.

Квадратное лицо украсит круглая оправа.

Если нос длинноват, избегайте оправы типа «авиатор».

Как носить одежду и обувь и как ее выбирать.

Существует такая вещь, как джинсы. Эта одежда давно стала универсальной и, похоже, уже не выйдет из моды.

В магазинах выбор достаточен, хотя цены могут кусаться. Но риск приобрести брак почти равен нулю, и всегда есть возможность обмена.

Джинсы следует покупать на размер меньше, чем Ваш обычный. Ткань растягивается и почему-то не садится, а становится шире даже после стирки. Правильно выбирать те, которые с трудом застегиваются.

Что касается размеров, то европейские, дюймовые, размеры, соотносятся с нашими так: W(0,5 размера талии)L(длина). Размеры же переводятся прибавлением к европейскому размеру числа 16. Например, по европейскому стандарту размер 30 соответствует 46 российскому.

На что нужно обратить внимание при покупке джинсов на рынке?

На симметричность швов, их качество, на молнии и карманы. Швы должны быть шелковыми с лицевой стороны, с изнанки же должны быть тройными, с переплетениями.

Одежда из джинсовой ткани в наши дни применяется для пошива рубашек, платьев, юбок, всевозможных сарафанов, комбинезонов и даже купальников. Каждый сезон дарит новые модели. Следите за модой.

Уход за джинсовыми вещами предельно прост. Их часто стирают без использования отбеливающих средств. Для лучшей сохранности можно отпаривать пуговицы (но не заклепки) и выворачивать вещи наизнанку. Сушить не под солнцем.

Носить джинсы можно в любом возрасте. Меняйте верх, и всегда будете выглядеть стильно и изысканно.

Пальто, которое Вы покупаете.

Здесь есть несколько вариантов. Все зависит от толщины Вашего кошелька. Если Вы можете приобрести несколько единиц такого типа, то можно, чтобы каждое пальто было другого стиля. Например, классическое, кожаное и свингер. Если нет возможностей сразу приобрести это все, отдайте предпочтение классическому длинному прямому пальто. Цвет должен быть ближе к нейтральному, оттенок подберите тот, который идет Вам больше всего.

Не забывайте, что под пальто будет одета и другая одежда. Покупайте такой размер, чтобы свитер, надетый под пальто, не портил вид.

Пальто должно быть длиннее другой одежды. Купите пальто до самых щиколоток, и сможете надеть под него все что угодно.

Некоторые модели никогда не выходят из моды. Это пальто-пончо, пальто покроя «трапеция», пальто с капюшоном, пальто а-ля шинель, классическое пальто из верблюжьей шерсти.

Желательно, чтобы ткань, из которой оно сшито, не мялась.

Что касается тканей вообще, никогда не покупайте одежду из дешевой ткани. Она не будет смотреться ни при каких условиях.

Обувь.

Обувь очень важна для женщины. Мода на обувь меняется быстро, но иногда это просто не обувь, а орудие пытки. Многие, особенно те, кто вынужден много ходить или часто чувствует боль в ногах, несмотря на последние модные новинки не меняют фасон обуви. Это правильно, потому что невозможно делать карьеру, бегать по магазинам и на свидания, если чувствуешь, что ступни сжаты просто в каких-то тисках.

Конечно, как бы мы не привыкали к своим старым туфлям, приходится покупать новые. Модели безнадежно устаревают, туфли теряют форму, нога начинает отекает и требуется чуть больший размер. Женщине желательно иметь несколько пар туфель на разные случаи жизни и для разных туалетов.

Что может быть печальнее женщины в стоптанных туфлях, особенно если она чистила их в прошлом году. Никакой макияж и даже идеально подобранный костюм или туалет не исправит положения.

Так что при выборе туфель нужно иметь в виду некоторые вещи:

- оптимальная высота каблука для повседневных туфель – 6 – 7 см;
- туфли на высоком каблуке следует выбирать на размер больше, чем обычно;
- если при примерке туфли жмут, не надейтесь, что они разносятся. Если даже и так, то они потеряют при этом форму, и не будут выглядеть хорошо;
- старайтесь не покупать туфли из искусственных материалов;
- если же Вы все-таки купили тесные туфли, попробуйте намочить их изнутри водкой, набейте газетами и оставьте на ночь.
- для того чтобы не натереть ноги новыми туфлями, никогда не надевайте их на босую ногу, и, перед тем, как надеть, натрите твердые швы и внутреннюю поверхность сухим мылом или свечкой;
- кожаные подошвы лучше, чем другие;
- обратите внимание на верхнюю строчку и линию задника: если эти линии кривые, туфли не следует покупать;
- проведите пальцем постельке – если не чувствуется гвоздиков и есть смягчающая подушечка, значит, туфли качественные и каблук прикреплен правильно;
- при покупке босоножек выбирайте простой и изысканный фасон, тогда сможете носить их с любой одеждой;
- правильный размер босоножек – когда пятка и носок не выдаются за пределы подошвы;
- если туфли стали велики, попробуйте подложить дополнительную стельку.

О колготках.

Об этих предметах можно говорить очень много, но на упаковке всегда написан состав, размеры, да и у каждой нормальной женщины скорее всего, сложились свои традиции в отношении того, какие колготки покупать, какого состава и цвета. Только несколько замечаний:

- самые практичные и хорошо выглядящие колготы – цвета графит. Они прекрасно скрывают небольшие недостатки ног и подходят практически к любой одежде и обуви;

- если есть возможность, покупайте колготы одного цвета с одеждой и обувью. Это сделает ноги визуально длиннее, а фигуру – стройнее;

- стирайте колготы вручную;

- если обувь с закрытым носком, лучше, чтобы колготы были с носком повышенной прочности;

- покупайте свои любимые колготы сразу по несколько пар;

- чтобы колготы были прочнее, сбрызгивайте их лаком для волос;

- не носите рваные колготы.

Как узнать леди? Леди – это та, которая носит под брюками целые колготки.

Ювелирные украшения и аксессуары.

Ювелирные изделия уместны везде, дело только в их количестве, Вашем чувстве меры и обстановки. Одно-два украшения – это стильно. Несколько – безвкусно. Это, конечно, зависит от Вашего возраста и места, где Вы находитесь.

- сочетайте разные украшения из металла;

- жемчуг хорошо смотрится с металлическими украшениями;

- несколько золотых цепочек – это вполне допустимо;

- вечером хороши стразы и горный хрусталь, в то время как днем эти вещи смотрятся грубо;

- пробуйте неожиданные сочетания, иногда получается неподражаемо;

- используйте браслеты как манжеты;

- закалывайте булавкой шарф;

- жемчуг также хорошо смотрится с кожаной одеждой;

- сочетайте настоящие драгоценности с искусственными;

НЕ СЛЕДУЕТ:

- носить на работе всяческие украшения;

- брызгать духами около жемчуга;

- носить украшения в носу;

- носить крупные кольца и серьги;

- надевать днем украшения из стразов, циркония или горного хрусталя;

- носить белые украшения с белой одеждой;

- носить тонкое кольцо на крупной руке;

- опасайтесь носить фамильные драгоценности;

– не покупайте украшения на рынке;

– не носите двое часов;

Шарфы и пояса.

Шарф может служить головной повязкой.

Используйте шарф в качестве цветного пояса.

Завяжите широкий шарф на талии, и он станет парео.

Шарф можно завязать на шее как платок.

Подберите шарф к своей сумке, чтобы дополнить костюм.

Маленький шарфик можно завязать на запястье.

Из скрученного шарфа можно сделать ожерелье.

Любая шляпа с шарфом выглядит наряднее.

Купите шелковую ткань, и сами сделайте шарф.

Можно носить шарф, завязав его бантом.

Пояс в виде цепи на бедрах может носить любая женщина, более того, он отвлекает внимание от проблемной талии.

Пояс не следует затягивать. Сильно затянутый пояс портит даже стройную фигуру.

Пояс в тон юбке или брюкам сделает фигуру стройнее.

Уход за одеждой и обувью.

Прежде всего, вещи следует беречь. Ухаживать следует постоянно, чтобы ими можно было пользоваться в любой момент. Недопустимо, когда одежда валяется грязной или невыглаженной до того момента. Пусть в Вашем шкафу все вещи находятся в таком состоянии, чтобы их можно было сразу одеть.

Для занятой женщины это особенно актуально. Помните, что если Вы не можете найти вещь тогда, когда нужно или она в непригодном состоянии, это все равно, что ее у Вас нет. Прежде всего, приведем таблицу размеров и ее соответствие нашей, родной. Таблица стандартная и ее можно найти во многих журналах или в любом хорошем магазине. Но если ее случайно нет под рукой, то вот она:

Одежда : соответствие размеров по женской одежде										
Россия	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
Европа	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Италия	38	40	42	44	46	48	50	52		
Великобритания	8	10	12	14	16	18	20	22		
США	6	8	10	12	14	16	18	20		
	XS	XS	S	M	M	L	XL	XL	XXL	XXX

Одежда : соответствие размеров по мужской одежде							
Россия	46	48	50	52	54	56	58
Европа	44	46	48	50	52	54	56
Италия	44-46	46-48	48-50	50-52	52-54	54-56	56-58
Великобритания	34	36	36	37	38	39	40
США	34	36	36	37	38	39	40
	S	M	L	L-XL	XL	XXL	XXXL

Метки на этикетках помогут узнать, чего хочет Ваша одежда. Они также стандартны и общедоступны.

	Стирка
	Стирка белья с кипячением Белое из хлопка и льна или цветное, стойкое к кипячению
	Стирка цветного белья при 60°C Цветное белье, не стойкое к кипячению, например, тонкое белье из хлопка или полиэфирных тканей.
	Стирка белья в теплой воде (щадящий режим стирки) Стирка с нейтральными моющими средствами и стирка цветного белья при 40°C. Например, темное цветное или пестрое белье из хлопка, полиэфирных или меланжевых тканей, тонкое белье из вискозы и синтетических волокон.
	Стирка в теплой, почти холодной воде Стирка с нейтральными моющими средствами. Например, шерстяные изделия, пригодные для стирки в стиральной машине.
	Ручная стирка Текстильные изделия, не подлежащие стирке в стиральной машине. Температура стирки 30°C — 40°C в зависимости от изделия.
	Не стирать Изделия, несущие на себе этот знак, не подлежат стирке. Следует использовать химическую чистку.
	Отбеливание
	Отбеливание хлором Хорошо намоченное белье подержать 1 -2 часа в холодном хлорном растворе (10-20 мл раствора на 1 л воды), после чего прополоскать до исчезновения запаха хлора. Затем стирать с использованием моющих средств при указанной температуре.
	Не отбеливать Не хлорировать и не использовать хлорсодержащих моющих средств и стиральных порошков с отбеливателями.

	Глажение
	Гладить при высокой температуре (макс. 200°C) Хлопок, лен, текстильные изделия во влажном состоянии.
	Гладить при средней температуре (макс. 150°C) Хлопок, шелк, полиэфир, вискоза. Гладить через слегка увлажненную ткань или утюгом с пароувлажнителем.
	Не гладить при высокой температуре (макс. 110°C) Полиакрил, полиамид, полиэстер, ацетат.
	Не гладить
	Химическая и сухая чистка
	Разрешены все возможные методы чистки
	Чистка на основе перхлорэтилена
	Чистка на основе специальных растворителей
 	Черта под кружком с буквой указывает на необходимость подвергать изделие щадящей чистке
	Не подвергать химчистке
	Электросушка
	Нормальная сушка
	Щадящая сушка
	Запрещено использование электросушки

Ниже перечислены советы, как привести в порядок свой гардероб.

Посмотрите все вещи в своем шкафу и отберите те, которые не носили последние два сезона.

Отберите также вещи, покупку которых Вы считаете ошибкой. Если Вы не знаете, куда их деть, положите в сундук до лучших времен, и пусть лежат где-нибудь в районе чердака, пока не понадобятся или просто для истории. Можно также отдать их в благотворительную организацию.

Избавьтесь от одежды, которая Вам не по размеру. Будьте реалисткой. Лучше расстаться с вещью, чем смотреть на нее и понимать, что она безнадежно мала.

Бывает, что не носишь вещь только потому, что сломалась молния и все некогда ее вставить. Или пуговицы следует заменить. Отберите такие вещи для того, чтобы привести в порядок и, таким образом, как бы приобрести ее заново.

Вещи, в которых Вам особенно хорошо, следует сохранять и приобретать похожие, когда они ветшают.

Разберите одежду по ее функциональному назначению, по комплектам и по частоте использования.

Возможно, при проведении такой ревизии придут какие-то идеи насчет того, чем дополнить гардероб, что следует приобрести для того, чтобы получить новое звучание старой вещи.

Проверяйте по этикетке, как ухаживать за вещью. Иногда в стиральной машине вещь можно безнадежно испортить.

Не пожалейте денег на вешалки с мягкими плечами, так как жесткие вешалки могут оставить на одежде следы.

Если вещь тяжелая, оберните вешалку оберточной бумагой. Одежду и обувь из кожи и замши следует хранить, предварительно обработав защитным кремом.

Изделия из кожи.

Кожаная одежда также модна и престижна. Вопрос только в ее качестве, фирме-изготовителе и цене. Поскольку кожаная одежда достаточно дорога, и мало кто покупает ее на один сезон, за ней следует ухаживать, чтобы она всегда выглядела новой и красивой.

Начнем с новых кожаных вещей. Часто они имеют специфический запах. С этим можно и нужно бороться. Если Вы посыплете вещи из кожи порошком натурального (не растворимого, а то одна моя подруга догадалась) кофе, то через несколько часов неприятный запах свежей кожи пропадет. Светлую одежду нужно просто проветрить.

Освежить кожу можно водой с нашатырным спиртом и небольшим количеством жидкого мыла, после этой процедуры ее нужно протереть тряпочкой или тампоном с глицерином или касторовым маслом.

Если кожа тонкая и мягкая, ее можно очистить смесью молока и скипидара, а затем смазать бесцветным кремом.

Хранить кожаные пояса, сумки, другие изделия, которые должны иметь определенную форму, нужно не в сложенном виде, а в холщовых мешках, внутрь положив смятые газеты или ветошь для сохранения формы. Пояса скатывают в клубки.

Для того чтобы форму восстановить, поможет яичный белок.

Если кожаная одежда хранится на вешалках, то ее следует накрыть не пакетом из полиэтилена, а чехлом из хлопчатобумажной или льняной ткани. Желательно хранить кожаные вещи так, чтобы на них не падал солнечный свет – от этого выгорают краски.

Для чистки кожи нельзя применять активные жидкости – ацетон, бензин и тому подобные.

Сушить влажную кожу нужно при комнатной температуре, вдали от отопительных приборов.

Гладить кожу можно только с изнаночной стороны.

Есть специальные средства ухода за кожей, которые можно применять, но при этом ориентироваться на инструкцию и следовать ей.

Но кожа бывает разная, различен и уход за разными видами кожи.

Велюровая кожа

Чистка от пыли:

Можно чистить велюр пылесосом, затем обтереть влажной тканью. Можно воспользоваться специальным липким валиком для велюра.

В связи с тем, что велюр линяет, вернее, теряет ворсинки, которые окрашены, первое время не следует носить одежду контрастного цвета вместе с такими изделиями.

Пятна от воды расчесывают щеткой для велюра против, а затем по направлению ворса. Вообще такой специальной щеткой следует пользоваться регулярно для очистки от пыли.

Жирные пятна удаляют специальным спреем. То же касается засаленных блестящих пятен. Если пятно не удаляется или потертость велика, применяют специальную пемзу или ластик.

Мех-Велюр

Его производят из шкур овец, ягнят, коз. Выделка – внутри мех, снаружи велюровая кожа. Если мех промок, его нужно расчесать против ворса, прогладить через ткань со стороны велюра, можно даже сбрызнуть мех лаком для волос.

Мех-наппалан

То же, но велюр покрыт гладким тонким слоем краски, с другой стороны мех.

Загрязнения удаляются простым или специальным ластиком, водяные и другие пятна и разводы также стираются специальными ластиками. Но, вообще, это очень капризный материал, и серьезные загрязнения дома удалять не рекомендуется.

Кожа наппа

Это плотная кожа, покрытая несколькими слоями покрытия. Она выглядит немного грубой, но вынослива и практична. Ее можно мыть с мылом, только не промокая кожу насквозь – могут остаться пятна или смыться краска или покрытие. Но и эта кожа, к сожалению, не вечна, и покрытие со временем стирается. В этом случае ее следует перекрасить – и вещь станет как новая!

Семианилин кожа

Это наппа, покрытая легким слоем краски. Ее чистят мягкой губкой для кожи, периодически обрабатывают губкой со специальным кремом для наппы. В случае особых загрязнений применяются специальные составы для наппы.

Анилиновая кожа

Это наппа, которая окрашена анилиновыми красителями, то есть она не содержит защитного слоя. С ней нужно обращаться осторожно.

Лучше всего обработать ее перед началом носки специальным защитным составом. Пятна от воды стирать только специальной губкой, разводы растирать щеткой. Жирные пятна не трогать совсем, они сами пройдут. Применять жирные составы нельзя.

Нубук

Шлифованная кожа, напоминающая велюр, только нежнее. Уход соответственный.

Шрумф

Кожа, подвергшаяся сморщиванию. Ее трудно испортить. Можно мыть мягкой щеткой с мылом, чистить резинкой, губкой или щеткой для наппы.

Моющаяся кожа

Дубленая кожа, вроде замша. Слегка ворсистая поверхность, напоминающая велюр. Стирать нужно в большом количестве теплой, около 30 градусов, воде.

Полоскать в большом количестве воды, не отжимать. Сушить в расправленном виде при комнатной температуре. Можно гладить с изнанки через ткань негорячим утюгом.

Удаление серьезных пятен.

Жирные и масляные пятна

Во-первых, на коже они часто проходят сами – это ведь кожа!

Светлые вещи можно чистить мелом, нанеся порошок на пятно, а затем удалив остатки щеткой.

Можно использовать специальные пятновыводители для данного вида кожи, а потом, пока кожа не высохла, промокнуть ее ветошью.

Вы купили дубленку.

Новую дубленку нужно обработать соответствующим спреем, а ухаживать, тем более, чистить и красить – следует в химчистке. Можно попробовать почистить ее раствором нашатыря в мыльной воде, сразу вытирая тряпкой.

Сушить дубленку нужно на вешалке при комнатной температуре, вдали от отопительных приборов.

После того, как она высохнет, следует помять ее для возвращения мягкости.

Меха.

Мех часто истирается на воротниках, рукавах, и в других местах, которые при носке подвергаются деформации. Чтобы этого избежать, его нужно регулярно расчесывать щеткой, а загрязненные места протирать влажной губкой. В воде должно быть немного мыла. После этого мех протирают губкой с чистой водой, и сушат.

Если мех дорогой, его не следует чистить слишком часто, а просто расчесывать и встряхивать.

Хранить меха нужно в мешке из натуральной ткани, вдали от всего того, что имеет резкий запах. Не следует его туго сворачивать, мех должен лежать свободно.

Хорошо освежает старый и слегка пожелтевший мех сухие отруби. Их, предварительно измельчив и подогрев на противне в духовке, втирают в мех, оставляют на несколько часов, а потом мех тщательно встряхивают.

Другой способ отбеливания пожелтевшего меха: протирают мех щеткой, смоченной в растворе лимонного сока в воде.

Светлые изделия из овчины можно чистить смесью молока и нашатырного спирта – 1 столовая ложка нашатырного спирта на стакан молока.

Мех с коротким ворсом хорошо чистится обычным картофельным пюре.

Длинный мех чистят тальком с бензинов, после чистки тщательно вытряхивают и проветривают.

Хранение меха.

Чтобы шуба или другое меховое изделие служило долго, и всегда хорошо выглядело, самое время позаботиться о нем – с конце зимы, когда мы убираем меха на хранение.

Сначала его нужно внимательно осмотреть. Расчешите мех, свалявшимся местам уделите чуть больше внимания – расчесывайте их сначала редким, а затем частым гребнем. Пятна следует вычистить.

Следующий этап – сушка и проветривание. Сушить меха можно только при комнатной температуре, в проветриваемом помещении. Сушить на солнце меха, особенно светлые, не рекомендуется.

Просушив, выколачиваем и протряхиваем шубу.

Теперь можно убирать ее в чехол из хлопчатобумажной или льняной ткани, и убирать на хранение.

Перчатки.

Стирать перчатки все же можно. Удобнее всего это делать, надев их на руки. Кожаные перчатки стирают в чуть теплой мыльной воде. Замшевые и кожаные перчатки, выстирав, вытирают, не снимая с рук, махровым полотенцем. При полоскании можно добавить в воду несколько капель глицерина. После окончательной просушки их снова надевают на руки и чистят щеткой (замшевые) или протирают вазелином или глицерином (кожаные).

Если перчатки очень грязные, перед такой стиркой их еще стирают в бензине.

Сумки.

Если сумка из искусственной кожи, ее просто нужно время от времени мыть теплой водой с уксусом, а затем досуха вытирать мягкой тряпкой, но можно иногда использовать и более сильные средства – стиральный порошок, например.

Шляпы.

Фетровые шляпы требуют специального ухода. Их нужно чистить специальной щеткой с жестким коротким ворсом. Можно даже осторожно использовать наждачную бумагу. Обвисшие

поля следует прогладить через влажную ткань горячим утюгом, затем высушить и поправить щеткой ворс.

Залосненные места можно чистить солью, а также бензином. Светлые шляпы хорошо чистятся тряпкой, смоченной в растворе из равных долей уксуса, нашатырного спирта и щепотки соли.

Мокрые шляпы и шляпы, которые вы укладываете на хранение, нужно набить изнутри для сохранения формы газетами, тканью, или хранить их на болванках.

Зонт.

Зонты также стирают или моют мыльным раствором, но не часто и не интенсивно, чтобы зонт не начал пропускать влагу. Никогда не сушите зонт в открытом положении – он должен быть только приоткрыт. Иначе он растянется и начнет провисать. Помните, что зонты нельзя чистить бензином и ацетоном – ткань их от этого растворяется.

Уход за обувью

Для того чтобы обувь служила долго, и ее не стыдно было надевать, все знают, что чистить ее нужно тогда, когда вы пришли домой, а не тогда, она пролежала несколько дней грязная и безо всякого внимания с вашей стороны.

Сейчас нет недостатка в средствах ухода за обувью, есть только проблема правильного выбора.

Для ухода за кожаной обувью выпускается два класса обувных кремов:

Есть кремы на основе воска – они наилучшие, есть на основе дегтя – они подходят для суровых условий, еще есть кремы и средства на основе глицерина – они сохраняют блеск, но не защищают от влаги. И, наконец, есть просто глянца, которыми можно лишь стереть пыль, но они никак не ухаживают за обувью и даже ускоряют ее загрязнение. Главное, чтобы Вы отличали одно от другого и правильно использовали средства ухода.

Уход за лакированной обувью заключается в смазывании ее глицерином, ланолиновым кремом, протирать тряпочкой, смоченной молоком. Мыть ее часто нельзя.

Сушить промокшую обувь, так же как и любые кожаные изделия, нельзя возле отопительных приборов – лучше набить ее газетами или ветошью, которые периодически нужно менять до полного очищения.

Зимой улицы посыпают солью, различными реагентами и другими активными составами. Для того чтобы кожа обуви не пострадала, после прихода домой сапоги нужно сразу протереть сначала влажной, а затем сухой тряпочкой, а затем нанести крем.

Для устранения неприятного запаха можно применять специальные средства, а можно просто протирать ее шариковым дезодорантом или его остатками.

Еще несколько советов

Гладить одежду нужно только с изнанки, чтобы избежать блеска.

Удалить катышки с трикотажной и шерстяной одежды можно электробритвой.

Перед тем, как убрать одежду на хранение, обязательно вычистите ее или подвергните химической чистке.

Химчистка – самый быстрый способ освежить «уставшую» одежду.

Когда убираете вещи на хранение, то, чтобы не завелась моль, переложите их лавровыми листьями или листьями табака.

Свитера нужно хранить сложенными, иначе они растягиваются.

Чтобы у пиджаков сохранилась форма, их нужно вешать на вешалки.

Всегда, когда вешаете вещи на вешалки, застегивайте пуговицы и молнии, чтобы вещь не теряла форму и занимала меньше места в шкафу.

Чтобы восстановить блеск перламутровых пуговиц, можно покрыть их лаком для ногтей.

Для удаления пятен от дезодоранта перед стиркой потрите их нашатырным спиртом. Пятна неизвестного происхождения можно попробовать удалить с помощью смеси из трех частей пищевой соды с двумя частями уксуса.

Вместо того, чтобы покупать мешки для хранения одежды, можно использовать старые наволочки.

Слегка сбрызните духами плечи вешалок, это придаст одежде приятный аромат.

Каждая занятая дама должна согласиться с тем, что, имея систему, которая облегчает и систематизирует даже самый сложный процесс, гораздо проще оставаться в своей любимой роли – роли рациональной лентяйки, у которой всегда все в порядке.

Желаем успеха!

Оглавление

- [Введение.](#)
- [Часть 1. Красота и жертвы.](#)
 - [Что есть красота?](#)
 - [Жертвы красоты.](#)
 - [Желание, возможности и время.](#)
 - [Как полюбить себя.](#)
- [Часть 2. Красота и здоровье.](#)
 - [Ваше здоровье.](#)
 - [Выбор оздоровительной системы.](#)
 - [Утренняя гимнастика.](#)
 - [Суставная гимнастика](#)
 - [Динамическая медитация](#)

- Спортивные занятия в клубе.
- Цигун, йога, другие виды систем
- Спина и позвоночник.
- Как правильно сидеть.
- Искусство прямохождения.
- Как правильно лежать.
- Исцеляющая сила движений.
- Если болит спина
- Плечевой пояс и бюст.
- Как сохранить красивую грудь.
- Комплекс упражнений для улучшения формы груди.
- Другие средства для улучшения формы груди.
- Что такое биогель?
- Крайняя мера – пластика груди.
- Стройная фигура.
- Ожирение и избыточный вес.
- Маленькие хитрости для тех, кто худеет.
- Целлюлит.
- Комплекс физических упражнений для желающих стать стройнее:
- Живот должен быть подтянутым.
- Короткие занятия для занятых и ленивых.
- Бодифлекс.
- Техника дыхания.
- Комплекс упражнений «Бодифлекс»
- Тай-Чи.
- Йога.
- Древнеславянские оздоровительные системы.
- Занятия с помощниками.
- Женщина в спортзале.
- Аэробика.
- Стретчинг.
- Виды домашних тренажеров.
- Миостимуляторы и другие средства для ленивых
- Составляем собственный комплекс упражнений.
- Водные процедуры

- Баня.
- Несколько масок для лица
- Питательные маски.
- Обливания и обтирания, души и ванны.
- Душ
- Ванны
- Обертывания и компрессы.
- Массаж
- Виды массажа
- Самомассаж.
- Техника самомассажа
- Точечный массаж
- Ежедневный массаж для поддержания спортивной формы.
- Еще раз о массажерах.
- Механические массажеры
- Вакуумный массажер для груди.
- Еще раз о электромиостимуляторах.
- Контроль и удовольствие от результатов.
- Часть 3. Продлите молодость.
- Уход за лицом.
- Очищение
- Косметические средства и процедуры
- Как правильно наносить крем
- Маски
- Уход за нормальной кожей лица.
- Утренний уход
- Уход в свободное время
- Уход за жирной кожей лица.
- Утренний уход
- Вечерний уход
- Уход в свободное время
- Уход за сухой кожей лица
- Утренний уход
- Вечерний уход
- Уход в свободное время

- Морщины.
- Уход за шеей.
- Уход за губами.
- Уход за зубами.
- Гимнастика для лица.
- Против морщин на лбу
- Морщины вокруг глаз.
- Отвислые щеки и дряблый подбородок.
- Опущенные уголки рта и выраженная носогубная складка.
- Самомассаж лица.
- Уход за руками.
- Пасты и мази для защиты рук
- Маникюр.
- Уход за ногами.
- Мозоли, вросшие ногти и бородавки
- Педикюр.
- Здоровые волосы.
- Выберите подходящее время.
- Декоративная косметика.
- Найти свое лицо.
- Для чего красится женщина?
- Волосы.
- Эпиляция.
- Макияж за 15 минут.
- Нанесение тона.
- Брови
- Глаза.
- Нанесение теней
- Губы.
- Макияж за 5 минут.
- Макияж за 2 минуты.
- Полезные советы.
- Никогда не делайте этого.
- Татуаж.
- Если вы фотографируетесь

- Еще раз об ароматах.
- Часть 4. Ваш образ.
- Стиль и мода.
- Ваш гардероб.
- Одежда для карьеры.
- Одежда для каждого дня.
- Одежда для делового коктейля.
- Одежда для пляжа и отдыха.
- Как носить одежду и обувь и как ее выбирать.
- Пальто, которое Вы покупаете.
- Обувь.
- О колготках.
- Ювелирные украшения и аксессуары.
- Шарфы и пояса.
- Уход за одеждой и обувью.
- Изделия из кожи.
- Меха.
- Перчатки.
- Сумки.
- Шляпы.
- Зонт.
- Уход за обувью
- Еще несколько советов