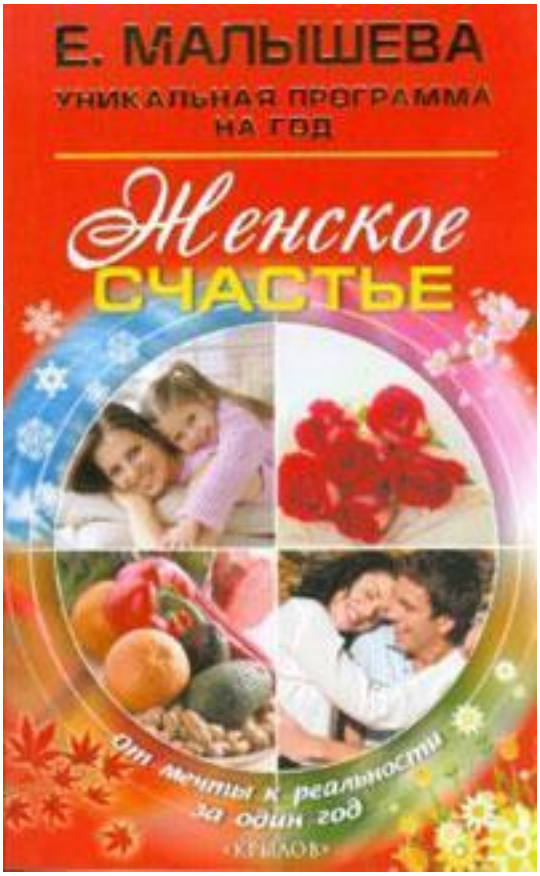
Е. МАЛЫШЕВА
УНИКАЛЬНАЯ ПРОГРАММА НА ГОД
Женское
СЧАСТЬЕ
От мечты к реальности за один год
«КРЫЛОВ»

Елена Малышева

Женское счастье. От мечты к реальности за один год

«Крылов»

2008

Малышева Е. М.

Женское счастье. От мечты к реальности за один год /
Е. М. Малышева — «Крылов», 2008

Каждая женщина хочет быть счастливой: любимой, здоровой, успешной и жить в гармонии с собой и окружающим миром. Как достичь этого волшебного состояния? Как сохранить физическое и душевное здоровье, найти любимого и создать крепкую семью, достичь материального и карьерного успеха и не поддаться разрушающей силе времени?Программа исполнения желаний может ответить на эти вопросы. Направив свои созидающие усилия в определенное русло, и наведя порядок в собственном теле и душе, вы сможете достичь любых целей. В этом календаре собраны наиболее полезные и эффективные рекомендации на все случаи жизни: как понять себя и психологию окружающих, очистить и оздоровить организм, стать стройной, улучшить состояние кожи лица и тела. Применяя на практике советы древнего китайского учения фэн-шуй, вы сможете привлечь на свою сторону фортуну и материальные блага, необходимых вам людей и ситуации, сделаете свой дом уютным и безопасным.

© Малышева Е. М., 2008
© Крылов, 2008

Содержание

Дорогие женщины! 5
Январь 6
Три «кита» новой жизни 6
Новая жизнь должна начаться с… удовольствия 7
…А также с разработки идеологии! 8
Проблемы позвоночника: остеохондроз 9
Как справиться с остеохондрозом? 10
Лечебно-профилактическая гимнастика 12
Программа очищения после праздников 13
Гинекологические воспалительные заболевания 14
Уход за кожей зимой 16
Волосы зимой 17
Как правильно ухаживать за ногами 18
Полюбите свое тело! 19
Формула идеального веса 20
Настои для похудения 21
Начните с энергетической уборки 22
Февраль 23
Приближение к идеалу 23
Немного аутотренинга 24
Проблемы суставов: остеоартроз 25
Конец ознакомительного фрагмента. 26

Елена Малышева
Женское счастье
От мечты к реальности за один год

Дорогие женщины!

Какими бы разными мы ни были, какие бы различные цели ни ставили перед собой, каждая из нас хочет быть счастливой, любимой, здоровой, успешной и прожить свою жизнь в гармонии с собой и окружающим миром. Как достичь этого волшебного состояния, когда собственное существование кажется наполненным чудесами и пронизано энергией волшебства? Как сохранить физическое и душевное здоровье, найти любимого и создать крепкую, счастливую семью, достичь материального и карьерного успеха и не поддаться разрушающей силе времени?

Программа исполнения желаний может ответить на эти вопросы. Мы предлагаем вам направить свои созидающие усилия в определенное русло и навести порядок в собственном теле и душе. И тогда достижение любой вашей цели станет реальным. В этом календаре собраны наиболее полезные и эффективные рекомендации на все случаи жизни: как понять себя и психологию окружающих, очистить и оздоровить организм, решить проблемы фигуры, улучшить состояние кожи лица и тела. Применяя на практике советы древнего китайского учения фэн-шуй, вы сможете привлечь на свою сторону фортуну и материальные блага, необходимых вам людей и ситуации, сделаете свой дом любимым уголком отдыха для близких.

Совсем не обязательно кардинально менять свою жизнь с нового года, первого дня месяца или ближайшего понедельника. Вы можете начать в любой день, например завтра, – и этот день надолго запомнится вам как начало новой, счастливой жизни.

Текст программы разделен на части по месяцам, а внутри каждого месяца – на рубрики. Ежемесячно работая над каждым аспектом своей жизни, вы достигнете поставленных перед собой целей.

Январь

Три «кита» новой жизни

Итак, в первые дни нового года вы приняли твердое решение: настала пора провести кардинальные изменения в своей жизни. Прекрасно, однако не торопитесь начинать новую эпоху с блицкрига. Существует три очень простых условия или правила, которые позволят вам не только достичь определенного успеха. Усвоив их, вы сможете закрепить этот успех, превратив его в очень хорошую привычку на всю жизнь.

Итак, **правило первое**: каждый день начинаем с настроя на положительный результат. Для этого достаточно несколько простых, но очень эффективных приемов, о которых речь пойдет ниже.

Второе правило гласит о том, что любые изменения следует проводить постепенно, исключая всякое насилие над собой. Все, что вы собираетесь сделать для себя, должно приносить вам радость и удовольствие! Ведь именно то, что вам будет нравиться, с легкостью станет составной и неотъемлемой частью вашего нового образа жизни. В этом вам поможет **третье правило –** постарайтесь понять, что именно и для чего вы делаете.

Новая жизнь должна начаться с… удовольствия

Новую жизнь желательно начинать ранним утром – это придаст значительность вашим намерениям и уверенность лично вам. Настроение у вас бодрое, жизнерадостное, и ваша задача – удержать это прекрасное состояние как можно дольше, а лучше – навсегда.

Подойдите к зеркалу, улыбнитесь, попробуйте скорчить смешную и добродушную рожицу. Пообещайте себе, что сегодня вы будете себя холить и лелеять, всячески ухаживать за собой и никому не позволите вмешиваться в этот чертовски важный и увлекательный процесс.

Теперь примите приятный теплый душ. Обязательно вымойте голову хорошим шампунем, укутайтесь в мягкое полотенце или любимый халатик и… приступайте к завтраку. Конечно, он должен быть очень легким и очень вкусным. Лучшим завершением завтрака послужит чашка хорошего зеленого чая, однако если вы привыкли к кофе по утрам – не отказывайте себе в этом удовольствии.

…А также с разработки идеологии!

Теперь вы готовы приступить к разработке основной тактики и стратегии вашего преображения! Для этого вам понадобится своего рода идеология, или свод неких заповедей, которые будут вдохновлять вас на протяжении целого года.

Для создания вашей собственной, уникальной «идеологии» попробуйте использовать следующие рекомендации.

– Начинайте каждый день с ощущения радости, счастья, душевного полета, поддерживайте это состояние в течение всего дня и переносите его на всех, кто вас окружает. Если это состояние не «желает» возникать само по себе, создавайте и поддерживайте его искусственно, пока оно не станет естественным для вас.

– Внутренне соберитесь, настройтесь на полное внешнее и внутреннее преображение. Успех сопутствует тому, чье сознание настроено на его «волну».

– Помните, даже временная неудача несет в себе глубокий смысл. Прислушивайтесь к себе: ваша интуиция подскажет вам нужное направление.

– Как можно чаще, мысленно и вслух, говорите себе: **Я здорова… Я счастлива… Я молода… Я неуязвима… Я все могу…**

– Представляйте себя всегда такой, какой вам хочется быть в жизни, внутренне и внешне.

– Относитесь к себе всегда с любовью и уважением. Никогда не ругайте, не унижайте себя даже в мыслях. Хвалите себя за малейший успех. Почувствуйте себя хозяйкой своей судьбы и тела, не ждите милостей и помощи от других.

Проблемы позвоночника: остеохондроз

Знаете ли вы, что очень многие из наших недомоганий связаны с позвоночником? Вспомните, как вы встаете по утрам, что чувствуете при этом. Возможно, у вас нет сильных болей в спине, но есть некоторые другие не слишком приятные ощущения: побаливают шея или спина, кружится голова, «стреляет» в руку или ногу, а иногда вдруг «скрутит» как столетнюю старуху! Вы плохо спите, не можете расслабиться даже во сне, ваши мышцы постоянно скованы. Вас беспокоят чувство тяжести, онемение или «мурашки», бегущие по спине, шее, пояснице. Если вы отметили у себя большинство этих симптомов, можете быть уверены – что-то не в порядке с позвоночником.

Чаще всего речь в таких случаях идет об **остеохондрозе**, заболевании, охватившем практически весь современный мир (по статистике от проблем с позвоночником страдают девяносто процентов землян).

Что представляет собой остеохондроз? В первую очередь под ним понимается дистрофический процесс в межпозвоночных дисках. Постепенно теряя присущую ему эластичность, диск уплощается. В результате расстояние между позвонками уменьшается, а отходящие от спинного мозга нервные корешки зажимаются – возникает боль, в области зажима нервно-сосудистого пучка нарастают явления отека, что приводит к еще большему ущемлению и усилению боли.

Как справиться с остеохондрозом?

Предупредить легче, чем лечить

Даже если недуг уже дает о себе знать, от него можно уберечься с помощью продуманного питания и несложных упражнений для позвоночника. Больше двигайтесь, ежедневно делайте по нескольку упражнений на укрепление и гибкость позвоночника. Избегайте однообразного положения позвоночника. Следите за своей осанкой, даже когда сидите в кресле. Спите на жестком матрасе. Мягкий матрац согревает межпозвоночные диски и делает их легко сдвигаемыми. Полноценно питайтесь, не переедая.

Способы облегчения боли

Больному органу нужен полный покой. Постарайтесь максимально разгрузить позвоночный столб: как можно меньше ходите, спите на полу.

Для облегчения боли используйте сухое тепло (это может быть любая шерсть).

Два-три раза в день можно использовать согревающие мази типа «Капсикам», «Эспол», «Никофлекс». До обращения к врачу можно принимать обезболивающие (анальгин, баралгин, темпалгин), а также спазмолитики (но-шпа, папаверин).

Фитотерапия при остеохондрозе

– Смешать 5 ст. ложек свежих иголок можжевельника, 3 ст. ложки плодов шиповника, 2 ст. ложки луковой шелухи. Измельчить, залить 1 л воды, варить на слабом огне 10–15 минут, настаивать ночь, процедить. Выпить в течение дня.

– Взять 2 ст. ложки сухой измельченной коры ивы, залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Настаивать 2 часа, процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

– Заварить и пить как чай листья брусники.

Методы народной медицины

Лечебные ванны

Хвойная ванна. Взять иглы, веточки и шишки сосны, ели (около 1,5 кг для полной ванны), залить холодной водой и кипятить 30 минут. После этого плотно закрыть и оставить настаиваться в течение 12 часов. Хороший экстракт должен иметь коричневый цвет. Ванна нормализует обменные процессы в организме. Кроме остеохондроза такая ванна эффективна при артритах и неврозах.

Ромашковая ванна. Взять 300 г ромашкового цвета, залить 5 л воды и вскипятить. Настаивать 2 часа, процедить. Настой вылить в ванну. Эта ванна снимает боль и спазмы.

Можжевеловая ванна. Взять 200 г хвои можжевельника, кипятить в 1 л воды 30 минут. Отвар вылить в ванну.

Лечебные мази

Для приготовления мазей применяются следующие фитосборы.

– Взять поровну плоды кориандра, почки березы, траву мяты, корень одуванчика. Залить 3 ст. ложки измельченного сбора 100 мл кипятка, кипятить на малом огне при постоянном

помешивании 5 минут. Смешать с растопленным внутренним свиным жиром (можно заменить сливочным маслом) и растительным маслом (по 75 г), остудить, хранить в холодильнике.

Мазь наносят на пораженную область, втирают ее в течение 3–5 минут, после чего это место хорошо укутывают. Процедуру повторяют 3–4 раза в сутки.

Аналогично готовятся и используются другие варианты фитосборов.

– Цветки календулы, цветки лабазника, трава мяты, шишки хмеля, трава чистотела, лист эвкалипта, взятые в равных количествах.

– Корень лопуха, трава мяты, лист подорожника, цветки ромашки, почки сосны, трава фиалки трехцветной, взятые в равных количествах.

Активное выведение солей

Положить 12 г лаврового листа в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 3 часа и процедить. Выпить всю порцию настоя мелкими глотками в течение дня и в последний раз – перед сном.

Настой способствует интенсивному растворению солей. Принимать настой следует 3–4 дня подряд, через неделю повторить курс. Затем эти два курса лечения нужно повторить через год, предварительно очистив печень.

Лечебно-профилактическая гимнастика

Самый лучший вид спорта при остеохондрозе – плавание. Оно способствует развитию тех мышц, которые необходимы для поддержки позвоночника, полностью снимает все нагрузки на межпозвонковые диски.

Восстановить жизнеспособность и функциональность позвонковых дисков поможет специальный **комплекс утренней гимнастики**.

1. Начните гимнастику с висения на турнике или просто на крепкой двери.

2. Встаньте на четвереньки и выгните спину по-кошачьи. Потом немного походите, как кошка.

3. Лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Под ягодицы подложите что-нибудь твердое, например пару книг. Это положение выгнет тело и растянет позвоночник. Полежите так 5—10 минут.

4. Убрав книги, продолжайте лежать на спине, подложив руки под голову. Приподнимите таз, ноги, скрестив между собой, подтяните к груди. Слегка покачивайтесь на спине так, словно хотите перекувыркнуться через голову назад (2–3 минуты).

5. Лежа на спине, прижмитесь поясницей к полу. Ноги согните. Поднимите одну из них так, чтобы голень была параллельна полу, и делайте этой ногой медленные круговые движения, пятка напряжена. Через 10 секунд проделайте то же самое другой ногой. Сделайте это упражнение 3–4 раза.

6. Рассыпьте на полу 50 монеток или пуговиц. Не торопясь, без резких движений, опираясь на колено, соберите монетки по одной. Собрав всю мелочь, плавно поднимитесь с прямой спиной (3 минуты).

7. Сядьте прямо и «выписывайте» головой цифры от 0 до 9 и обратно.

8. Прислонитесь спиной к стене, поставив ступни примерно в 30 см от нее. Руки опустите, ладони разверните назад. Медленно-медленно скользите по стене, пока бедра не станут параллельны полу. Спину от стены не отрывайте! Задержитесь так на несколько секунд, затем, не отрывая спину от стены, так же медленно поднимайтесь.

Программа очищения после праздников

Очищение организма после праздников может стать прекрасным начальным этапом для перехода к более здоровому образу жизни. Вы можете составить индивидуальную программу очищения, воспользовавшись следующими рекомендациями.

Средства очищения организма можно условно разделить на три группы.

1. Вещества, поглощающие токсины и шлаки и выводящиеся из организма за 1–2 суток.

К этой группе относятся следующие вещества.

– Активированный уголь. С целью очищения его нужно принимать 3–4 дня из расчета 1 таблетка на 10 кг веса в течение дня, за 30–40 минут до еды.

– «Анкир-Б» – таблетки, изготовленные из растительной целлюлозы. Действуют и используются так же, как активированный уголь.

– Голубая глина. Растворите 1 ст. ложку в стакане воды, после перемешивания выпейте в течение дня.

2. Продукты, способствующие выведению токсинов и стимулирующие работу кишечника.

– Овощи. Особенно полезны капуста (в любом виде), свекла, морковь (в виде салатов или соков).

– Каши. Овсяная каша, к примеру, очень эффективно очищает стенки кишечника от слизи и шлаков. В гречке содержится уникальный набор аминокислот, минеральных веществ, витаминов.

– Зеленый чай. Содержит мощные антиоксиданты, минеральные вещества, витамины.

– Соки. Лучше пить домашние, свежеприготовленные – мандариновый, апельсиновый.

– Компот из сухофруктов. Содержит большое количество минеральных веществ.

– Кисломолочные продукты. Биопростокваша, бифидок, нежирный кефир, нежирный творог нормализуют микрофлору кишечника и содержат много кальция.

3. Витамины и витаминно-минеральные комплексы.

В течение недели следует принимать повышенные дозы аскорбиновой кислоты (4–5 драже 3–4 раза в день после еды), поливитамины («Ревит», «Витрум», «Компливит» и др.).

Гинекологические воспалительные заболевания

Среди всех гинекологических заболеваний воспаления половых органов занимают едва ли не первое место, как по частоте проявления, так и по тяжести течения. Почему так происходит? В большинстве случаев воспалительные процессы у женщин не имеют вначале ярко выраженных симптомов. Вас могут беспокоить небольшой зуд, жжение или выделения, запах. Многие женщины уповают на то, что «все само пройдет». Но, к сожалению, это «все» может не только не пройти, но и перейти в хроническую форму. А ведь любой хронический процесс считается серьезной угрозой организму, приводящей к бесплодию, внематочным беременностям и даже онкологическим заболеваниям.

В норме влагалище является кислой и богатой кислородом средой обитания различных микроорганизмов. Естественная влагалищная микрофлора на 95 % состоит из лактобактерий, выделяющих молочную кислоту. Кислотность этой среды является природным механизмом защиты от болезнетворных микробов. По разным причинам количество лактобактерий во влагалище может сильно уменьшиться, при этом увеличивается число других микроорганизмов. Естественный баланс нарушается, в результате начинаются воспалительные процессы – вагиниты (кольпиты).

Вагиниты (кольпиты)

Вагинит, или **кольпит** – это воспалительный процесс, который затрагивает всю слизистую оболочку влагалища. Очень часто сочетается с воспалением наружных половых органов и может протекать в форме вульвовагинита. Основная причина вагинитов – попадание во влагалище патогенных микроорганизмов (стафило– и стрептококки, гонококки, трихомонады, острицы, грибки) при несоблюдении элементарных правил личной гигиены.

Основные симптомы вагинита:

– набухание и покраснение слизистой оболочки влагалища;

– выделение в большом количестве белей (иногда с примесью крови);

– ноющие боли внизу живота;

– чувство жжения, зуд наружных половых органов;

– неприятный запах.

Лечение вагинита включает в себя антибактериальную, противовоспалительную, общеукрепляющую терапию. Широко применяется местное лечение: промывание, спринцевание, вагинальные свечи с различными препаратами, ванночки с лекарствами.

Как вы можете помочь себе?

В первую очередь необходимо принять меры по восстановлению защитной среды и микрофлоры влагалища, укреплению организма в целом. Для этого подойдут следующие методы.

1. Несколько раз в день обмывайте половые органы теплой кипяченой водой с примесью дезинфицирующих средств (слабым раствором марганцовки, настоем ромашки, 3 %-ным раствором борной кислоты). После каждого подмывания наружные половые органы нужно обсушить мягким полотенцем и припудрить пудрой из белого стрептоцида.

2. Для устранения зуда применяйте холодные компрессы. На половую щель наложите салфетку, смазанную борным вазелином. Вульву и влагалище следует обмывать мылом, затем протирать 1 %-ным раствором карболовой кислоты.

3. Принимайте внутрь настои одного из сборов трав:

– Кора дуба, цветки ромашки – по 1 части, листья крапивы – 3 части, трава горца птичьего – 5 частей.

– Трава лаванды, цветки черемухи, трава полыни – по 1 части, кора дуба, листья земляники – по 2 части, плоды шиповника – 3 части.

– Корень валерианы, листья мелиссы – по 2 части, трава манжетки, крапива – по 3 части.

Для приготовления настоя возьмите 2 ст. ложки измельченного сбора, залейте 1 л кипятка, доведите до кипения, кипятите на медленном огне 10 минут в закрытой посуде. Слейте вместе с травой в термос, настаивайте ночь. Принимайте в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды.

Курс длится 3–4 месяца. Желательно повторить его после двухнедельного перерыва (со сменой сбора).

4. Одновременно с приемом внутрь приготовленный настой используют для теплых ванночек и подмываний. Для ванночки теплый настой необходимо процедить. Длительность процедуры 10–15 минут, частота – 2 раза в день.

5. Ежедневно в течение двух недель проводите спринцевания настоем ромашки и корня лапчатки, взятых поровну: 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, оставить на ночь настаиваться в термосе. Утром процедить и применить для спринцевания.

Молочница (кандидоз)

Молочница, или **вагинальный кандидоз** вызывается организмом, который в норме обитает на коже, во влагалище, во рту и в кишечнике, не причиняя при этом никакого вреда. Этот организм представляет собой разновидность дрожжей. Если вы здоровы, ваш организм держит дрожжевые грибки под контролем. Но в некоторых случаях они начинают размножаться, что приводит к неприятным последствиям. Молочница развивается как при инфицировании извне, так и в результате снижения защитных сил организма.

При кандидозе влагалища отмечается зуд, жжение, белые творожистые выделения с неприятным запахом.

Врач обычно назначает противогрибковые препараты, которые применяют местно, в виде вагинальных свечей, в более тяжелых случаях – и внутрь.

В качестве вспомогательной терапии можно применять для спринцеваний настойку календулы, разведенную водой в соотношении 1: 10.

Очень полезно принимать внутрь настой сбора из таких растений: ягоды можжевельника, трава тысячелистника, листья шалфея, эвкалипта, цветки ромашки, календулы, почки березы и тополя черного, взятые поровну.

Для приготовления настоя 2 ст. ложки сбора залить стаканом кипящей воды, кипятить на водяной бане в течение 5—10 минут, настаивать ночь в термосе и принимать по 100–150 мл в течение суток за 30 минут до еды. Настой можно использовать и для спринцевания влагалища.

Уход за кожей зимой

Зима – серьезное испытание для всего организма, но первой принимает удар на себя наша кожа. Уход за кожей и волосами зимой имеет ряд особенностей.

Перед выходом на улицу обязательно нанесите на кожу «зимний» жирный крем, ни в коем случае не используйте «летний» увлажняющий крем. В качестве защитного крема также можно использовать тональный крем. Он позволяет коже свободно дышать, в то же время защищая ее от холода.

Для умывания вместо воды лучше всего использовать косметическое молочко и тоник. Очень полезно протирать кожу косметическим льдом, который легко приготовить самостоятельно из настоев трав – ромашки, мяты, череды, зверобоя, шалфея или обычного чая.

На ночь кожу лица смазывайте смягчающим и увлажняющим витаминизированным кремом. Один раз в неделю используйте отшелушивающую маску или скраб. Дважды в неделю кожу можно поддерживать интенсивными увлажняющими масками.

Отшелушивающая маска. Взять 1 ч. ложку риса, измельченного в кофемолке, тщательно перемешать его с 2 ст. ложками творога и 1/2 ч. ложки оливкового масла. Полученную массу слегка подогреть и нанести на лицо на 15 минут.

Морковная маска. Большую сочную морковь натереть на терке, добавить 1/2 ч. ложки измельченных в кофемолке овсяных хлопьев «Геркулес». Готовую кашицу нанести на лицо. Через 20–25 минут смыть маску водой комнатной температуры.

Очищаем и увлажняем кожу

Умывание растительным маслом. Очищает кожу лица любого типа, предохраняет ее от высыхания, придает ей мягкость, упругость и эластичность.

Смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите, затем окуните его в масло (лучшие варианты – оливковое, кукурузное, персиковое). Протрите этим тампоном кожу лица и шеи. Через 1–2 минуты снимите масло ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или кипяченой воде, смешанной пополам с любым фруктовым соком.

Умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна. Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее выбирайте продукт для умывания.

Сухой ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Каждый последующий тампон смачивайте все обильнее. Последний тампон отожмите и снимите излишки кефира. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если жирная – оставьте чуть заметный слой кислого молока до утра.

Волосы зимой

Самое важное, что необходимо сделать для сохранения здоровья и красоты волос в холодное время года, – начать принимать витамины! Волосы особенно нуждаются в витаминах А, С и Е.

Картофельная маска для волос. Такую маску следует делать не менее раза в неделю. Очистите от кожуры две картофелины среднего размера, натрите их на мелкой терке. В отдельной посуде взбейте 1 желток, добавьте к нему 1 ч. ложку любого растительного масла, 1 ч. ложку жидкого меда и 1 ч. ложку мелкой соли. Компоненты соедините с картофельной кашицей и тщательно перемешайте. Нанесите приготовленную маску на кожу головы. Остатки распределите по всей длине волос. Обвяжите голову теплым полотенцем, через 30–40 минут вымойте мягким шампунем для своего типа волос и ополосните подкисленной уксусом или лимонной кислотой водой.

Маска из моркови и чая. Такая маска поможет укрепить волосы и ускорить их рост. Возьмите одну сырую морковь средней величины, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте 5 капель касторового масла, 1 ч. ложку сметаны или густых сливок и немного крепкой чайной заварки. Все тщательно перемешайте. Нанесите массу на кожу головы. Остатки распределите по всей длине волос. Наденьте на голову полиэтиленовый пакет, утеплите шерстяным платком или махровым полотенцем. Через 40–50 минут промойте волосы подходящим шампунем и ополосните подкисленной водой.

Морковный шампунь. Смешайте 1 желток, 20 г растительного масла, 20 г лимонного сока и 4 ст. ложки морковного сока. Хорошо взбейте и вымойте смесью волосы вместо шампуня.

Как правильно ухаживать за ногами

Хотя бы раз в месяц уделяйте особое внимание своим ногам. Полноценный уход за ногами осуществляется в несколько этапов.

– Смягчение кожи. Опустите ноги в теплую ванночку на 15–20 минут.

– Очищение. Обработайте кожу ног сначала щеткой или пемзой, легкие мозоли обработайте пилочкой. Раз в неделю можно почистить пятки специальным скрабом для ног. Его наносят на шлифовальную пилочку и легкими круговыми движениями, в течение 2–3 минут, протирают кожу на пятках, затем ополаскивают водой и повторяют процедуру снова.

– Массаж. Регулярная активная «проработка» подошв способствует направлению волн целительной энергии от ступней в самые глубины нашего организма.

Ежедневное увлажнение

Кожа подошв нуждается в ежедневном увлажнении. Каждый день после водных процедур нанесите на ноги крем или увлажняющее молочко для тела. Особое внимание уделите подошвам.

Отшелушивание раз в неделю

Ухоженная кожа – это увлажненная кожа, освобожденная от омертвевших клеток. Это правило особенно важно для кожи ног, так как от трения и давления обуви она склонна грубеть и покрываться мозольными наслоениями. Отшелушивание необходимо делать один раз в неделю. Можно воспользоваться пемзой или щеткой, а также скрабом для тела для более нежного и бережного ухода.

Полюбите свое тело!

Для того чтобы скорректировать свою фигуру и при этом не заработать гастрит или анорексию, следуйте правилу номер один: не делайте резких движений! Лучше худеть медленно, но эффективно, чем стремительно, но разрушительно.

Для начала спросите себя – действительно ли вы уверены в том, что ваша жизнь изменится, если вы похудеете? Стройная фигура вряд ли вам поможет, если вы на самом деле недовольны собой, а не своим телом. Слишком уж легко женщины недовольство собой переносят на собственное тело, делая его «козлом отпущения» для всех своих невзгод. Ненависть к своей плоти порождает ее активное сопротивление любым вашим замыслам, и тогда вам не помогут никакие диеты.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не ругайте и не оскорбляйте свое тело. Полюбите его хоть немного, и тогда вы сможете с ним «договориться». В результате ваша самооценка повысится, тело перестанет вас раздражать, и можно будет приступать к «работе» над ним.

Формула идеального веса

Обычно похудение начинают с расчетов массы тела. Одним из наиболее точных методов расчета идеального веса является *формула Брока*. Она учитывает соотношение веса, роста, типа телосложения и возраста человека.

Формула Брока для людей моложе 40 лет выглядит так: **рост (в см) минус 110**.

После 40 лет: **рост (в см) минус 100**.

При этом людям, имеющим *астенический* (тонкокостный) тип телосложения, из результата нужно вычесть 10 %, а людям с *гиперстеническим* (ширококостным) типом телосложения следует прибавить к результату 10 %.

Для того чтобы узнать свой тип телосложения, необходимо измерить сантиметровой лентой окружность самого тонкого места на запястье. Если эта цифра находится в пределах 15–17 см, у вас *нормостенический* (нормальный) тип телосложения; если она больше 17 см, вы относитесь к *гиперстеническому* типу; если окружность вашего запястья менее 15 см, вы – *астеник*.

Настои для похудения

В целях уменьшения массы тела народная медицина рекомендует настой *кукурузных рылец* (на 10 г сырья берется 200 мл воды). Пить его надо 4 раза в день по 1–3 ст. ложки.

Хороший эффект дает употребление *липового чая* без сахара (1 ст. ложка липового цвета на 200 мл кипятка). Стакан такого чая нужно выпить в течение дня.

Помогут похудеть также настои других лекарственных растений. К этим растениям относятся *багульник болотный, цветки бузины черной, буквицы лекарственной, листья брусники, трава дрока красильного, листья и плоды ежевики сизой, плоды рябины обыкновенной, корень одуванчика* и др. Готовятся эти настои в тех же пропорциях, что и липовый чай. Курс лечения длится 3–4 недели и повторяется после 10-дневного перерыва.

Очень эффективным является следующий сбор: кукурузные рыльца, листья одуванчика, трава тысячелистника, шалфея, мяты, корень и трава цикория, кора крушины, семена петрушки. Все растения берутся в равных частях и смешиваются. Для приготовления настоя взять 2 ст. ложки смеси, залить 0,5 л кипятка и настаивать. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

Начните с энергетической уборки

Как вы относитесь к своему дому? Любите ли возвращаться туда? Что он для вас – необходимое убежище или приемная для светских церемоний? А может быть, это храм, в котором вы не только отдыхаете душой и телом, но и заряжаетесь положительной энергией? Чтобы дом действительно стал таким, попробуйте взглянуть на него другими глазами. В этом вам помогут советы и рекомендации мастеров фэн-шуй.

Любые преобразования в доме следует начинать с очищения его энергетического пространства, иными словами, с суперуборки. Невозможно чувствовать себя хорошо в захламленном доме. Завалы вещей, беспорядок на энергетическом уровне представляют собой сгустки негативной энергии, которая увеличивает свое воздействие в течение времени и становится настоящим «источником заразы» для обитателей дома.

Завал – это вещи, годами без использования лежащие в шкафах и на антресолях. Обычно они хранятся «на всякий случай» или «на черный день», однако практика показывает, что их время так и не наступает. Выбросите все старье, дайте чистому, свежему потоку благотворной энергии прийти в вашу жизнь и заполнить ее новым смыслом. Наполняйте свой дом вещами, которые действительно радуют вас, и тогда он станет для вас источником очень сильной энергии и поддержки.

Почаще проветривайте дом. Полезно провести омовение жилища: для этого в ведро воды добавьте несколько капель розового масла и протрите двери, оконные рамы и остальные поверхности. Обновление энергии жилища можно провести и с помощью звуков, просто «прозвонив» колокольчиком все углы и закоулки квартиры.

Февраль

Приближение к идеалу

Продолжайте вдохновлять себя на пути к вашему преображению. Вы не только очень хотите хорошо выглядеть – вы уже начали верить в то, что это возможно. К тому же прошедший месяц не прошел для вас даром, не правда ли?

Представьте себя такой, какой вы хотели бы быть. Теперь задумайтесь над тем, как достичь соответствия своему идеальному образу. Чтобы запустить восстановительный и созидательный процессы, вы должны четко знать свои цели и осознавать смысл происходящего. Энергия мечты направлена на изменение жизни к лучшему. Истинное, упорное желание плюс образное мышление способны творить чудеса!

– Положите перед собой лист бумаги и запишите дела, которые вы уже завершили, или все, что делает вас счастливой. Проанализируйте данные. Носили ли ваши действия творческий характер? Список поможет направить ваши будущие свершения в правильное русло.

– Каждый день старайтесь приблизиться к осуществлению своей мечты: маленькие шаги к успеху встречают меньше сопротивления, чем решение охватить все сразу.

– Воображение обладает особой силой. Сделайте коллаж из фотографий, газетных и журнальных вырезок, создайте тем самым отражение вашего идеала.

Немного аутотренинга

Попробуйте выполнить следующее упражнение.

Прилягте, примите удобную для вас позу. Расслабьтесь полностью, закройте глаза, дышите спокойно. Вы ощущаете легкую прохладу. Расслабьте мышцы лица… Представьте, что каждая ваша клетка обретает невесомость, становится легкой, свободной…Представьте свое лицо свежим и молодым, тело упругим и легким.

Ваши мышцы гибки и свободны… Ваша походка стремительна и легка, как у балерины… На лице – спокойная, уверенная улыбка… Каждый орган, каждая клетка работают свободно и легко…

Ваш сон глубок, аппетит прекрасен… Настроение спокойное… Ясность в сознании… Ясность в голове… Ясность в действиях… Вы полностью их контролируете…

Полежите так немного. Теперь вы готовы двигаться дальше!

Проблемы суставов: остеоартроз

Если вы вдруг стали замечать, что по утрам пальцы рук не такие послушные и подвижные, как раньше, если испытываете неприятные ощущения в коленном или локтевом суставе, знайте, что это первые вестники остеоартроза. Стоит отмахнуться от них – и через какое-то время появится боль, суставы начнут деформироваться, движения станут ограниченными…

Остеоартроз называют болезнью века. Считается, что таким образом человек расплачивается за свою малоподвижность. С проблемами, которые влечет за собой это заболевание, люди сталкиваются, как правило, после 50 лет. Они терпят их годами, считая, что тут уже ничего не попишешь.

Что собой представляет остеоартроз? В отличие от других заболеваний суставов при остеоартрозе прежде всего поражается *хрящ* – часть сустава, соединяющая две поверхности кости. Хрящ окружает синовиальная жидкость (своеобразная смазка для сустава). При движении хрящ играет роль амортизатора – он обеспечивает плавное скольжение костей относительно друг друга. Со временем слой хряща, покрывающий поверхности суставов, становится все тоньше и тоньше и наконец разрушается окончательно.

Вместе с хрящом изменяется и костная ткань под ним. По краям сустава образуются костные выросты, как бы компенсирующие потерю хряща за счет увеличения суставных поверхностей. Этим и объясняется деформация суставов при артрозе, из-за которой раньше болезнь называли деформирующим артрозом. Конечно, такие серьезные изменения появляются не сразу, не у всех, а могут и не появиться вовсе. Чаще всего артроз поражает опорные суставы, которые испытывают наибольшую нагрузку: тазобедренные, коленные, голеностопные, плечевые.

Симптомы остеоартроза

Первый сигнал неблагополучия – легкая и быстро проходящая *болезненность в суставе*. Если не принять никаких мер на этой стадии заболевания, появляется *стартовая боль* (с трудом даются лишь первые шаги, но потом походка становится бодрой и уверенной). Так может продолжаться годами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.