

календарь здоровья и красоты

365

секретов для красоты
и здоровья женщины



365 секретов для красоты и здоровья женщины

«Центрполиграф»

2010

365 секретов для красоты и здоровья женщины /
«Центрполиграф», 2010

В книге вы найдете лучшие практические советы и рекомендации по уходу за кожей, волосами, ногтями и фигурой. Здесь же диеты, рецепты правильного питания, маски, кремы, скрабы, гимнастика, самомассаж и еще много интересного для здоровья и красоты женщины. Читайте нашу книгу – и вы будете выглядеть всегда молодо и привлекательно 365 дней в году!

Содержание

Предисловие	5
365 секретов для красоты и здоровья женщины	6
Секрет № 1	6
Секрет № 2	7
Секрет № 3	8
Секрет № 4	9
Секрет № 5	10
Секрет № 6	11
Секрет № 7	12
Секрет № 8	13
Секрет № 9	14
Секрет № 10	15
Секрет № 11	16
Секрет № 12	17
Секрет № 13	18
Секрет № 14	19
Секрет № 15	20
Секрет № 16	21
Секрет № 17	22
Секрет № 18	23
Секрет № 19	24
Секрет № 20	25
Секрет № 21	26
Секрет № 22	27
Секрет № 23	28
Секрет № 24	29
Секрет № 25	30
Секрет № 26	31
Секрет № 27	32
Секрет № 28	33
Секрет № 29	34
Секрет № 30	35
Секрет № 31	36
Секрет № 32	37
Секрет № 33	38
Секрет № 34	39
Секрет № 35	40
Секрет № 36	41
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Людмила Мартьянова

365 секретов для красоты и здоровья женщины

Предисловие

Основная идея этой книги: привлекательная внешность, здоровое тело и хорошее состояние духа. В книге вы найдете много практических советов и рекомендаций по уходу за кожей, волосами, ногтями, фигурой. Найдете советы для здоровья, полезные рецепты правильного питания.

Не все женщины уделяют должное внимание своей внешности, предполагая, что на это уйдет много времени. Однако это миф, что уход за лицом и фигурой требует больших затрат, чем мы можем себе позволить. Первое, что необходимо, чтобы быть красивой и здоровой, – это понять, как функционирует организм. Только разобравшись в том, что происходит на самом деле, можно избежать пустой траты времени и денег на бесполезные занятия и сосредоточиться на том, что необходимо для хорошего самочувствия и красоты.

Ради сохранения здоровья, работоспособности, молодости и красоты надо суметь преодолеть себя, мобилизовать волю и внести в свой образ жизни необходимые коррективы.

Помните, что непереманные условия сохранения красоты – каждодневный труд и забота о себе. Маски, ванны, массаж, гимнастические упражнения могут дать хороший результат только в том случае, если делать их правильно и постоянно. И тогда вы будете выглядеть всегда молодо и привлекательно!

Если вы потратите 10–15 минут на утреннюю гимнастику, 5–6 минут на душ, 7–10 минут на макияж, то получите заряд бодрости на весь день. Если есть возможность, часть пути на работу пройдите пешком. Не жалеете времени на вечерние гигиенические процедуры: 5 минут на снятие грима, 15 минут на принятие ванны, 10 минут на уход за лицом и руками, 20 минут на маску для лица. Ваше самочувствие стоит этих минут, посвященных уходу за собой, тем более это время вы можете побыть наедине с вашими мыслями. И помните: до 30 лет действует обаяние молодости, после 30 быть красивой – искусство.

365 секретов для красоты и здоровья женщины



Секрет № 1 Уход за волосами

Наверняка ты знаешь, что одним из первых признаков красоты женщины являются ее волосы. Но их блеск не всегда радует тебя. За волосами надо уметь ухаживать.

– Расчесывай волосы ежедневно щеткой в разных направлениях. Особенно полезно продельвать эту процедуру перед сном.

– Постарайся регулярно расчесывать волосы редким гребешком с неострыми зубьями, массировать кожу, надавливая на нее пальцами и делая круговые движения.

– Возьми 3 столовые ложки высушенных листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, в равных частях, залей 1 литром горячей воды, не забудь настоять 30–40 минут, процедить. Втирай в корни волос для улучшения кровообращения и придания им блеска.



Секрет № 2

Как определить тип кожи лица

Можно очень просто узнать, какая у тебя кожа лица. Для этого умойся мылом, чередуя холодную и горячую воду, заканчивая холодной. Через полтора часа приложи к лицу папиросную бумагу. Если на ней остались пятна, то кожа жирная, если ничего нет – то нормальная, если же кожа стянута – то она сухая.

Не годится для умывания жесткая вода, в частности колодезная, так как содержащиеся в ней соли кальция, магния и железа, соединяясь с жирными кислотами мыла, образуют своеобразную «броню» из нерастворимых элементов. Жесткую воду надо кипятить и добавлять на каждый литр столовую ложку глицерина.

Жесткую воду можно смягчить, предварительно растворив в ней нашатырный спирт (половину чайной ложки на литр воды).

Секрет № 3

Массаж ступней ног

На подошве твоих ног расположены жизненно важные точки, ответственные за состояние внутренних органов. Поэтому первый совет тебе – приобрети аппликатор Кузнецова, его пластмассовый вариант. Каждое утро становись на него обеими ступнями, вначале сидя на кровати, затем, по мере привыкания, несколько минут, сколько хватит терпения, постой на нем – этим простым и доступным приемом ты стимулируешь все органы, все жизненные функции твоего организма, так как на твоих стопах, так же как на ухе, радужной оболочке глаза, слизистой носа и рта расположены рецепторы всех без исключения органов.



Секрет № 4

Уход за жирной кожей лица

- Размятый зрелый банан смешай с 1 чайной ложкой молока и в смесь добавь 1 чайную ложку лимонного сока. Такую маску можно использовать для жирной кожи.
- Ломтики мякоти дыни разомни, смешай с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой сметаны. Маску держи 20 минут, затем смой прохладной водой.
- Если у тебя жирная кожа, полезно умываться водой, подкисленной столовым уксусом или лимонным соком.
- Твою кожу от лишнего жира избавит свежий клюквенный сок; его можно разбавить водой.
- Можно 1 чайную ложку высушенной мяты заварить 1 стаканом кипятка, дать остыть, процедить. Использовать как средство для умывания при жирной коже.



Секрет № 5

Какой водой мыть волосы

Голову лучше мыть мягкой водой, которая содержит меньше нерастворимых солей. Жесткую воду можно смягчить, если ее вскипятить и дать отстояться.

Смягчать воду пищевой содой или бурой вредно.

Для ополаскивания сухих волос после мытья головы можно использовать настой ромашки, подорожника, календулы и крапивы или отвар березовых почек и листьев.

Жирные волосы хорошо ополаскивать отваром крапивы, корня лопуха или березовых почек.

Ополаскивай волосы хлебным квасом или пивом, настоем шалфея, листьев белокопытника, березы, лопуха или тысячелистника. Травы можно использовать каждую в отдельности или в смеси.



Секрет № 6

Маска для цвета лица

Разомни сваренную «в мундире» и очищенную картофелину, смешай с натертым яблоком и 1 столовой ложкой молока (для жирной кожи) или свежим желтком (для сухой кожи). Маску наложи на лицо, смой через 20 минут. Эта маска усилит кровообращение, улучшит цвет лица.

Витаминные маски можно отнести к тонизирующим и вяжущим. Применяются маски из свежих фруктовых и ягодных соков, слегка разбавленных водой с глицерином. Эти маски накладывают на лицо или смачивают соком вату или марлю и накладывают на лицо на 10–15 минут.

Маски из фруктовых и ягодных соков полезно применять при жирной и сухой коже. Они оказывают укрепляющее действие, очищают кожу, освежают, улучшают ее цвет, делают кожу более гладкой.



Секрет № 7 Грибной салат

Это простой салат. Дай ему постоять несколько часов, перед тем как подавать на стол, чтобы грибы пропитались салатной заправкой.

Очисти и тонко нарежь отваренные грибы, положи их в миску. Добавь лимонную цедру, сок и сметану. Если понадобится, положи еще сметаны. Осторожно перемешай, приправь солью и белым перцем. Дай салату постоять по меньшей мере час. Слегка перемешай и подавай на стол, посыпав нарезанным шнитт-луком.

На 4 порции: 250 г шампиньонов, тертая цедра и сок 1 лимона, около 3 столовых ложек сметаны, 1 столовая ложка белого перца, нарезанный свежий шнитт-лук для украшения, соль.



Секрет № 8

Уход за ступнями ног

Наверняка ты весь день ходишь на высоких каблуках. Дома лучше носи мягкие домашние тапочки-туфли для того, чтобы ноги твои хорошенько отдохнули. Правильный постоянный уход за ногами оказывает положительное влияние на здоровье твоих ног, да и на твою походку.

Один раз в неделю советую тебе делать 20-минутные ножные ванны в довольно горячей воде с добавлением отваров из любых успокоительных трав. Можно добавлять в ванну специальные средства для ног, которых сейчас много в продаже. Можно добавлять морскую соль.

Потри пемзой или специальной щеткой загорбевшие места и подошвы. Протри ноги грубым полотенцем – это поможет тебе снять лишний эпителий и сделать массаж своим уставшим ступням.

А если ты сделаешь это, когда у тебя ноги особенно устали, ты почувствуешь себя заново рожденной.

Секрет № 9

Пористая кожа

Если у тебя пористая кожа, возьми 20 г розовых лепестков, залей литром воды, прокипяти, дай остыть, процеди. Полученный лосьон из лепестков роз применяй для сужения пор на лице. Используй дикую розу или выращенную в твоём саду. Магазинные розы обрабатывают химикатами, которые могут дать аллергию.

При широких порах, морщинах, особенно «гусиных лапках» применяют вяжущую белковую маску, которая оказывает стягивающее действие. При жирной коже белковую маску применяют для сокращения пор, лучший эффект даёт добавление лимонного сока или квасцов. При сухой коже белковую маску применяют в качестве разглаживающей, к ней можно добавить мед.



Секрет № 10

Припухлые веки

– Быстро уничтожает припухлые веки точечный массаж. Указательными пальцами обеих рук надавливай на внутреннюю сторону обоих век у переносицы, через секунду отпусти, потом опять надавливай и т. д. Через несколько минут твои припухлости исчезнут.

– Холодный компресс из ватных тампонов со спитым чаем поможет снять отечность век.

– Избавиться от отечных век поможет сырой картофель. Следует очищенный картофель натереть на терке и кашицу наложить на веки на 15 минут. Можно наложить на веки картофельные кругляши.



Секрет № 11

Маски для сухих волосы

При сухих волосах (особенно крашенных) и сухой коже головы, если есть перхоть и выпадают волосы, следует за 3–4 часа до мытья головы нанести на кожу маску из 1 столовой ложки майонеза и по 1 чайной ложке меда, касторового масла и сока алоэ (столетника). При значительном выпадении волос в маску следует добавить 1–2 зубчика чеснока, натертого на терке.

Подогретой до 37 °С обезжиренной простоквашей хорошо смочи голову, накрой целлофановой пленкой и повяжи шерстяным платком. Через 20–30 минут еще раз смочи волосы простоквашей, втирая ее пальцами в кожу, после чего волосы промой несколько раз горячей водой без мыла.



Секрет № 12

Жемчужные зубки

Ты любишь улыбаться, а зубки у тебя не сахар. Ты, конечно, можешь воспользоваться яркой губной помадой, на фоне которой твои зубы будут казаться светлее, но ты, возможно, не пользуешься яркими цветами. Однако отбелить зубы можно и домашними средствами.

Возьми таблетку активированного угля, раздели ее пополам, и разомни половинку в ступке до образования порошка. В процессе обычной чистки зубов понемногу добавляй на щетку к зубной пасте порошок. Почистив зубы, тщательно прополощи рот, зубную щетку и раковину, на ней будет осадок от угля.

- На щетку (лучше электрическую) выдави дольку лимона и почисть ею зубы.
- Обмакни палец в соду и помассируй им зубы.

Эти средства (кроме угля) не очень полезны для зубов, поэтому не стоит прибегать к их помощи слишком часто.

Секрет № 13

Очищающие процедуры для лица

Необязательно покупать скраб для лица. Предпочитай натуральные компоненты и делай скраб-крем сама.

Высушенную яичную скорлупу измельчи в кофемолке, смешай с оливковым маслом до образования консистенции жидкой каши. Окунай в эту смесь косметический ватный диск и наноси на лицо круговыми движениями. Можно это делать с элементами легкого массажа.

Другой способ: возьми кофейную гущу, оставшуюся после выпитого натурального, смолотого в кофемолке кофе, и смешай ее с густой сметаной в соотношении примерно: 2 части гущи и 1 часть сметаны. Хорошо размешай и нанеси на лицо. Жирность сметаны следует подбирать в соответствии с типом твоей кожи: если кожа нежирная, сметану берем пожирнее, и наоборот.



Секрет № 14 Рататуй

Главное достоинство этого салата состоит в том, что он хорошо хранится, его вкус даже станет лучше на другой день после приготовления.

Нарежь баклажан ломтиками, а затем каждый ломтик – на четыре части. Положи в дуршлаг и обильно посыпь солью. Оставь на 20 минут, затем слей жидкость и как следует промой под струей холодной воды. Разогрей масло в большой сковороде и слегка спассеруй лук, перец и чеснок, затем добавь баклажан и, помешивая, жарь на сильном огне еще в течение 5 минут. Когда баклажан начнет подрумяниваться, добавь яблочный уксус, помидоры и специи по вкусу. Дай остыть, затем хорошо охлади. Приправь по вкусу; прежде чем подать на стол, укрась веточками орегана.

На 4 порции: 1 баклажан весом около 225 г, 4 столовые ложки оливкового масла, 1 нарезанная луковица, 1 стручок зеленого сладкого перца без семян, нарезанный соломкой, 3 толченых зубчика чеснока, 1–2 столовые ложки яблочного уксуса, 8 маленьких твердых помидоров, разрезанных пополам. Соль и смешанный молотый перец. Веточки орегана для украшения.

Секрет № 15

Уход за кожей рук

Чтобы кожа рук долго оставалась эластичной, смажь руки перед сном сначала растительным маслом, а затем питательным кремом и надень на ночь тонкие трикотажные перчатки.

– При огрубевшей коже помогает втирание на ночь смеси глицерина с вазелином, ланолином и растительным маслом в равных частях.

– Ванночки из подогретого растительного масла, теплые масляные компрессы хорошо помогают, если на коже рук появились трещины.

– Огрубевшую, потрескавшуюся кожу можно сделать мягкой и эластичной, если мыть руки кофейной гущей.

– Огрубевшую кожу рук хорошо смягчает смесь из 2 столовых ложек глицерина и 1 желтка куриного яйца.



Секрет № 16 **«Молодильные» яблочки**

Полюби яблоки – они помогут продлить тебе жизнь на два десятка лет. Регулярное употребление яблок способствует продлению срока жизни человека, а также омоложению организма.

В яблоках обнаружили эпикатехин полифенола – сложный элемент, который улучшает циркуляцию крови, повышает уровень защиты иммунной системы и омолаживает сердце. Он снижает процесс затвердения стенок сосудов, что является одной из главных причин создания риска болезни сердца, инфаркта или инсульта, на 21 %. Наиболее значительная концентрация эпикатехин полифенола содержится в диких яблоках.

Каждый день выпивай по стакану свежевыжатого яблочного сока или съедай по яблоку утром натощак и вечером перед сном – такой способ также улучшает перистальтику кишечника.

Яблоки издавна известны своими полезными свойствами, в том числе при ревматизме, подагре, атеросклерозе, хронической экземе и иных заболеваниях кожи. Они помогают укреплять зрение, кожу, волосы и ногти. Кроме того, этот фрукт содержит вещества, которые помогают организму лучше усваивать железо из других продуктов.

Секрет № 17

Усталые глаза

Корни петрушки огородной тщательно промой и поскобли ножом, затем измельчи на терке в кашицу и наложи на веки (сверху – прикрой глаза влажной марлей); процедура должна занимать по времени не менее 30 минут, по окончании процедуры веки омываются теплой водой. Хорошо помогает при отечности век.

Листья мяты перечной хорошо промой в теплой воде, истолки в кашицу, эту кашицу накладывай на веки и вокруг глаз во время банной процедуры; ощущение усталости глаз быстро исчезает, но кашицу листьев мяты следует держать на глазах не менее 10 минут.



Секрет № 18

Следи за выражением лица

На подбородке находится проекция органов желудочно-кишечного тракта; нижняя часть лица от носа – область гинекологии; щеки – печень; вокруг глаз – почки, сердце, позвоночник; от висков вдоль скул (по линии бакенбардов) и вниз под подбородок – проекции гормональной системы. Состояние твоего лица – это состояние твоего организма. Если ты содержишь лицо в порядке, это помогает внутренним органам. Не допускай морщин на лице, следи за выражением лица.

Твое лицо не должно быть хмурым и неприветливым. Тебе не надо постоянно улыбаться. Беспричинная улыбка – улыбка дурака. Твое лицо должно выглядеть так, будто ты готова улыбнуться сейчас. Твое лицо должно быть приветливым и излучать доброжелательность. Доброе лицо – всегда молодое, а злое и хмурое – всегда старое.

Секрет № 19

Омолаживающие ванны

Ты можешь применить отруби для косметических ванн, которые благотворно влияют на состояние кожи. В мешочек из очень редкой ткани положи 200 г отрубей, погрузи его в воду, осторожно болтай его до тех пор, пока отруби полностью не растворятся в воде.

В теплую воду засыпь 500 г картофельного крахмала (или влей густой отвар овсяных хлопьев) и 1 столовую ложку хвойного экстракта.

Ванна рекомендуется при «гусиной» или ороговевшей коже.

После ванны хорошо втереть в еще влажную кожу косметическое молочко или питательный крем.



Секрет № 20

Творожно-коньячная маска

Возьми один желток, столовую ложку творога с хорошей горкой, столовую ложку оливкового масла и совсем мало (не больше чайной ложки) коньяка. Смешай. Преимущество этой маски в том, что готовим ее один раз – пользуемся 5 дней подряд, курсом. Она хорошо хранится в холодильнике. Наноси маску на чистое лицо, ложишься, расслабляешься. Нельзя, чтобы маска высыхала на лице. Поэтому через 5 минут, когда маска начинает подсыхать, встаешь и наносишь еще один слой. Еще через 5 минут смываешь маску. Второй раз можно нанести даже немного под глаза. Можно также на 5 минут намазать руки.

Результат маски: после нее ты будешь выглядеть намного свежее, розовее, холёнее.

Делать маску рекомендуется курсом: 5 дней в месяц, или 5 дней в 2 недели.

Предостережение: эта маска чуть-чуть отбеливает кожу, поэтому летом эту маску лучше делать вечером, перед сном.

Секрет № 21

Лечение жирных волос

– Хорошо обезжиривает и укрепляет волосы хна. Возьми 1 столовую ложку хны на 0,5 стакана воды, прокипяти и теплой кашицей протирай кожу головы и волосы, хна при этом окрашивает седые волосы. Через 10–15 минут вымой голову. Это лечение рекомендуется проводить 1 раз в месяц.

– Смешай 1 часть касторового масла с 10 частями спиртовой настойки календулы и втирай смесь при жирной коже головы и перхоти.

– Листья крапивы промой, обсуши, пропусти через мясорубку и смешай с водкой в соотношении 1:10, настаивай неделю, процеди, отожми, профильтруй. Втирай в корни волос 1–2 раза в неделю при выпадении волос и жирной перхоти.



Секрет № 22

Для укрепления верхней части щек

Открой рот, чтобы получилась овальная форма. Проследи, чтобы нигде на лице не появилось заломов. Приложи указательный и средний пальцы рук к яблочкам щек. Улыбнись уголками губ 10 раз (при этом ты должна почувствовать, как под пальцами двигаются яблочки щек), одновременно представляя, что под кожу в мышцы яблочек из-под пальцев входит энергия. На десятый раз удержи улыбку и, оторвав пальцы от лица, представь, что мышцы яблочек «приклеены» к пальцам и ты тащишь их вверх. Ты должна почувствовать как «улетают» твои мышцы, возможно, появится боль, если никогда ты раньше не «вытягивала» щеки. Задержи напряжение «улетевших» щек до счета 30. Затем расслабься.

Делай это упражнение утром и вечером. Очень скоро ты увидишь, как изменится твое лицо – яблочки щек станут юными и крепкими.

Секрет № 23

Для укрепления нижней части щек

Нешироко, но ощутимо открой рот. Закати губы (и верхнюю, и нижнюю) на зубы. Пройди, чтобы не было заломов на лице.

Улыбнись уголками губ. При этом важно почувствовать напряжение в уголках губ и в нижней части щеки. Старайся поднять уголки губ вверх.

Мысленно представь, как во время движения наполняются энергией твои щеки.

Если ты при этом выдвигаешь нижнюю челюсть вперед, то во время упражнения будет задействован и подбородок.

Следовательно, упражнение можно варьировать в зависимости от того, на какую зону ты хочешь сделать больший акцент.

«Прокачай» мышцы 15–20 раз (можно больше). Затем расслабься.



Секрет № 24

Для укрепления нижней части щек (усложненная версия)

Открой рот, чтобы образовался овал. Верхнюю губу прижми к зубам. Улыбнись уголками губ 10 раз (в уголках губ ты должна обязательно почувствовать напряжение) и представь, как уголки рта при этом идут вверх. Почувствуй, как накачивается средняя часть щек. На 10-й раз задержись в самом напряженном состоянии до счета 30. Теперь представь, что мышцы средней части и нижней части щек приклеены к рукам, и тяни их вверх и в стороны (вдоль массажных линий – от уголков губ к ушам). Затем обязательно полностью расслабь лицо (т. к. не сможешь разговаривать).

Первое время после выполнения упражнения у тебя, возможно, появится боль в мышцах. Постепенно, по мере тренировки, она уйдет. На смену ей придет приятный вид в зеркале.



Секрет № 25

Приступаем к самомассажу

В нем используется всего 2 вида движений: похлопывание ладонями или пальцами, сильные щипки большим и указательным пальцами.

Все движения делают снизу вверх, против силы гравитации. По силе приемы – щипки и надавливания – должны опираться на твои ощущения, до средней боли.

1-й этап – похлопывания ладонями двух рук (пальцы держи вертикально) по лицу, от подбородка ко лбу, до легкого покраснения кожи. Руки «ходят» возвратно-поступательными движениями снизу-вверх, хорошо «отшлепывая» кожу по пути вверх.

2-й этап – щипки большим и указательным пальцами двух рук идут в том же направлении, что и на 1-м этапе. Продолжительность 2-го этапа около 1 минуты.

3-й этап – «мелкие» прощипывания мимических морщин подушечками большого и указательного пальцев. Продолжительность 3-го этапа около 2 минут.

4-й этап – сильные щипки с захватом группы скуловых мышц. Продолжительность – около 1 минуты.

Секрет № 26

Точечный массаж лица

Здесь будут симметричные точечные надавливания подушечками указательных пальцев двумя руками одновременно. Вначале – 5 пар точек по центральному тепловому каналу. Затем 2 точки под подбородком, 2 – под нижней губой, 2 – на выпуклых частях скуловых мышц, 2 – на висках (тройничный нерв). И, наконец, 2 точки под подбородком, 2 – под нижней губой, 2 – лимфатический узел под мочкой уха, 2 – мочки уха, 2 – в верхней части ушной раковины. Продолжительность каждой стадии – около 20 секунд.

В конце самомассажа выполняется «пальцевой душ» – легкие похлопывания пальцами.



Секрет № 27

Гимнастика для груди

Если ты считаешь, что созерцание твоей груди не способно кого-то порадовать, займись танцами. В Таиланде научились таким способом увеличивать бюст на целых два размера!

Танцы довольно просты и доступны даже без хореографической подготовки. На занятиях девушки становятся в круг и начинают изо всех сил трясти грудью. По мнению врачей, этот метод срабатывает примерно в 80 % случаев, и не представляет ни малейшей опасности для здоровья. Напротив, он полезен для позвоночника.

Что же до опасения, что твоя грудь растянется... Такие танцы не рекомендованы женщинам с 4-м и более размером груди, а обладательницы 0–1 размера ничего себе растянуть не смогут. Тем более, во время танца грудь увеличивается именно за счет появления мышц.



Секрет № 28

Воздушные ванны

То ли врачи по наблюдению за нудистами, то ли нудисты по рекомендации врачей сходятся во мнении, что лекарство из воздуха – лучшее лекарство во Вселенной. Принимать воздушные ванны нужно обнаженными. Дело в том, что из-за одежды, даже самой открытой и легкой, наше тело находится в воздушной прослойке с температурой около 27–28 °С. Это комфортно, но не особенно полезно. К тому же известно, что человек дышит не только легкими, но и кожей.

Так что скидывай с себя одежду везде, где это возможно. Хотя бы 2 часа в день нужно проводить обнаженной.

Японцы вообще уверены, что чем дольше человек находится в обнаженном виде, тем дольше он проживет.

Секрет № 29

Вредные привычки для лица

Изо дня в день ты можешь совершать массу действий, которые, так или иначе, идут не на пользу твоему лицу.

К примеру, курение вредит круговой мышце рта, постепенно превращая ее в «оборочку».

Во рту вредно держать предметы, имеющие маленький диаметр – например, те же сигареты, ручки, карандаши.

В противовес этому для губ очень полезны упражнения, когда ты выполняешь напряженные движения губами, держа при этом во рту что-то, имеющее большой диаметр.



Секрет № 30

Как чистить зубы

Также красоте твоих губ вредит... ежедневная чистка зубов... Чтобы увидеть вред чистки зубов – просто посмотри на себя в зеркало, когда ты держишь во рту зубную щетку.

Нет, не стоит отказываться от чистки зубов. Нужно просто найти для себя оптимальный способ санации рта, научиться чистить и полоскать зубы, не создавая себе во время этой процедуры морщины над верхней губой. Например, всегда чистить зубы с улыбкой...



Секрет № 31

Диалог с зеркалом

Попробуй как-нибудь устроить Обед с Зеркалом. И посоветуйся с ним, разработай для своего лица свод правил поведения за столом.

Наконец, мы, в отличие от животных, умеем разговаривать... И в том числе произносить роковые для наших губ звуки «О», «Ё», «У», «Ю».

Эти звуки мы произносим за день огромное количество раз. И важно уметь произносить их, немного «растягивая» губы.

Потренироваться этому можно, выполняя такое шуточное упражнение-тренинг. Разумеется, тренироваться нужно под контролем нашего лучшего советчика – Зеркала.



Секрет № 32

Витамины С, Е

Употребляй в пищу ежедневно фрукты, овощи, орехи, растительное масло.

Ты можешь прожить дольше на 12–18 лет, если будешь употреблять как можно больше ежедневно витамин С. Недостаточность витамина С приводит к повышенной ломкости кровеносных капилляров, общей слабости, кровоточивости десен при чистке зубов, повышенной восприимчивости к инфекциям. Находится во всех фруктах и овощах, но особенно в цитрусовых, брокколи, зеленом и красном перце и клубнике.

Витамин Е – это жирорастворимый витамин. При его недостатке прекращается развитие плода при беременности, страдает кроветворение в костном мозге, развиваются сердечно-сосудистые заболевания и т. д. Содержится этот витамин в растительных маслах, орехах и семечках, а также в зародышах пшеницы. «Риск неприятия витамина Е равносителен риску курения».

Секрет № 33

Селен и бета-каротин для красоты женщины

Ешь как можно больше продуктов, содержащих селен и бета-каротин.

К числу продуктов, содержащих селен, относятся морепродукты, мясо, бразильский орех, тунец, неочищенные зерновые, прессованный творог и курица. Помимо антиокислительных свойств, селен также способствует облегчению состояния тревожности, уменьшению тревожности. Женщины, употребляющие эти продукты, меньше подвержены депрессии и меньше устают.

Бета-каротин содержится в оранжевых и темно-зеленых овощах, например, шпинате, моркови и батате. Большие количества этого антиоксиданта, похоже, способны сократить риск развития рака легких, рта, горла, пищевода, гортани, желудка, груди и мочевого пузыря.



Секрет № 34 О жизни клеток

Считается, что в возрасте до 16 лет срок жизни клетки составляет 10 дней. То есть через каждые 10 дней клетки кожи девочек и мальчиков обновляются. В возрасте от 16 до 30 лет срок жизни клетки составляет примерно 28–30 дней. Соответственно обновление клеток происходит раз в месяц. У людей в возрасте старше 30 лет процесс обновления клеток замедляется и проходит за 60 и более дней.

Поэтому полезно после умывания вытираться массажным (жестким) полотенцем. Три кожу лица посильнее – этим ты принесешь ему только пользу, так как смоешь отмершие клетки кожи. Моясь в душе, используй жесткую мочалку, не забывая о родинках – не сдирай их.



Секрет № 35 О пользе воды

Вода – основополагающая составная часть твоей жизни. Это универсальный растворитель, способствующий пищеварению и поглощению пищи. Она также переносит питательные вещества и кислород к каждой клетке тела и одновременно выводит токсины и прочие отходы, накапливающиеся в организме. По меньшей мере, восемь стаканов воды в день – заклинание на многие годы, и хорошо обоснованное. Выпивая такое количество воды, ты сможешь сохранить кожу чистой и поможешь мышцам оставаться здоровыми и крепкими. Точная формула потребления воды – 50 г в день на 1 кг веса.

Причем речь здесь идет именно о воде – организм человека состоит именно из воды, а не супа, чая, сока (даже свежевыжатого) или пива, это лишь добавок к воде.



Секрет № 36

Салат из манго, помидоров и красного лука

Этот салат – аппетитная закуска. Недозревший плод манго обладает нежным сладковатым вкусом, хорошо сочетающимся со вкусом помидоров.

Срежь два толстых кусочка мякоти плода манго по обе стороны от косточки и нарежь их ломтиками. Очисти каждый ломтик от кожицы. Разложи манго, помидоры, лук и кружочки огурца на большом блюде. Смешай масло, лимонный сок, чеснок, острый перечный соус, соль и черный перец в чаше миксера или кухонного комбайна или положи в небольшую банку и как следует встряхни. Добавь сахар по вкусу и снова перемешай. Полей салат приготовленной заправкой и укрась нарезанным шнитт-луком.

На 4 порции: 1 твердый незрелый плод манго, 1 крупный помидор, нарезанный тонкими ломтиками, 0,5 красной луковицы, нарезанной кольцами, 0,5 огурца, очищенного и нарезанного тонкими ломтиками, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 толченый зубчик чеснока, 0,5 чайной ложки острого перечного соуса. Сахар, соль и черный перец по вкусу. Нарезанный шнитт-лук для украшения.

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.