

здоровье и жизнь



# Как стать КРАСИВОЙ без косметики

за **2**  
дня!



Анна Чижова

**Анна Чижова**

**Как стать красивой без  
косметики за 2 дня!**

**Серия «Здоровье и жизнь»**

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6129944](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6129944)  
Как стать красивой без косметики за 2 дня!: АСТ; М.; 2011  
ISBN 978-5-17-072899-2*

**Аннотация**

Всего за два дня можно полностью преобразиться! Талия станет тоньше, глаза – больше, кожа и волосы засияют, а настроение поднимется. И это чудо вы способны сотворить своими руками, всего за пару дней. Готовы? Тогда откройте эту книгу в пятницу и...

Уже в понедельник вы будете неотразимы!

# Содержание

Вступление	5
Красота и здоровье за несколько дней	7
Стройность – это не вес!	9
Стройная, как березка, или Несколько слов об осанке	10
Делаем наш животик красивым, или Забота о кишечнике	12
Минус вода – плюс стройность! Избавляемся от излишков жидкости	14
Идеальные ножки – скажем «нет!» варикозу и плоскостопию	16
Эти коварные «звездочки»	16
Изящество свода и здоровье наших ног	17
Сияние красоты – свежая кожа и здоровые волосы	19
Нервы – крепкие, как канаты	21
День первый – очищение. Избавимся от всего лишнего	23
Психологический настрой на очищение (утром)	24
Лебединая шея или первые упражнения для осанки	25
Все внимание на животик – упражнения для	26

очищения кишечника	
Свежесть и вдохновение утра – первое	27
очищение кожи	
Очищение кожи лица	27
Жирная кожа	27
Сухая кожа	28
Подбородок – только один!	29
Конец ознакомительного фрагмента.	30

# **Анна Чижова**

## **Как стать красивой без косметики за 2 дня!**

### **Вступление**

Все подруги разъехались на выходные, а вам пришлось остаться в городе... От отпуска осталось несколько дней, а на улице дождь и слякоть, и вам совсем не хочется выходить из дома... Муж улетел в командировку, а бабушки забрали к себе детей на несколько дней... Одним словом – судьба подарила вам несколько свободных дней, в течение которых вы будете предоставлены сами себе.

Перед каждой женщиной встает вопрос – как провести эти несколько дней отдыха так, чтобы вспоминать о них потом с удовольствием?

Конечно, каждая из нас сейчас же составит список срочных дел – сделать генеральную уборку, перебрать летние вещи, довязать рукав у свитера... Несомненно, все эти дела очень важные. Но все же – чем заняться в первую очередь?

Конечно же – собой!

Эти несколько свободных дней – время напомнить себе о том, что вы не только жена, мама, подруга, коллега... Самое

главное, что вы – очаровательная женщина!

Стряхните со своих плеч груз повседневных забот, освободите свой организм от всего, что мешает вашему здоровью и красоте, верните блеск своим глазам и свежесть коже. И вы вступите в новую неделю полной сил и бодрости.

Эта книга поможет вам провести выходные дни с максимальной пользой для своего организма, обнаружить в себе скрытые резервы сил и изменить свою жизнь к лучшему.

# **Красота и здоровье за несколько дней**

В этой книге вы не найдете диет для похудения «на 10 кг за 3 дня», и рецептов волшебных масок, «за 1 день избавляющих от морщин», ведь – уж давайте будем с собой честными – это невозможно. Однако эта книга подарит вам много советов по питанию и уходу за своим телом, волосами и кожей.

И все советы, приведенные в ней, окажутся для вас гораздо более полезными и – самое главное! – практически выполнимыми и приносящими заметные результаты. Ведь все они направлены на очищение, оздоровление и тонизирование вашего организма, а также на приведение в порядок нервной системы.

К сожалению, в наше время понятие о красоте заметно исказилось, однако если мы оглянемся всего на пару столетий назад, то вспомним о том, что для наших предков слова «красота» и «здоровье» были синонимами. Современные медики подтверждают это – для того чтобы хорошо выглядеть, нужно в первую очередь заботиться о здоровье всего своего организма. Эта книга ставит знак равенства между этими понятиями и демонстрирует вам возможности ежедневной заботы о своем теле.

Несложные, но очень эффективные упражнения, приемы самомассажа, советы по выбору вкусных и полезных продуктов для сохранения вашей красоты и стройности, рецепты для ухода за волосами и кожей любого типа, все это поможет вам за несколько дней очистить свой организм снаружи и изнутри, дать ему отдых и наполнить его новыми силами. Эти несколько дней помогут вам встать на новый путь – путь, ведущий к красоте и здоровью.



# Стройность – это не вес!

Наверняка очень трудно найти женщину, которую не волновало бы, как выглядит ее тело. Традиционно считается, что большинство женщин мечтают избавиться от лишнего веса, нередко доходя до крайностей в этом стремлении – строгие диеты, горькие «очищающие» чаи, изнуряющие физические нагрузки, кремы, мази, обертывания... Да что рассказывать – ну кто из нас не пробовал всего этого? К сожалению, эти тягостные процедуры зачастую не только вместо ожидаемых результатов приносят чувство разочарования, но и вредят здоровью.

Однако на самом деле ваша привлекательность не так уж сильно зависит от той цифры, на которой останавливается стрелочка весов.

Пропорциональность фигуры, хорошая осанка, легкая походка – счастливые обладательницы этих достоинств во все времена считались первыми красавицами.

Здоровое питание (но не строгие диеты!) – несомненно важный фактор в достижении этого идеала, однако стоит обратить внимание и на другие составляющие, о которых, к сожалению, мы часто даже не задумываемся. Работа кишечника, привычка держать плечи и голову, даже положение тела во время сна – все это оказывает влияние на нашу внешность.

# **Стройная, как березка, или Несколько слов об осанке**

О необходимости сохранять правильное положение спины в любом состоянии – сидим мы, стоим, лежим или ходим, каждый из нас слышит с детства. Наверняка бабушка рассказывала вам, как в начале века гимназистки сидели за партами с длинными линейками, вставленными сзади в пояс фартука. Плотная деревянная полоска не давала девочкам сутулиться, и они на всю жизнь сохраняли стройность и стать.

Увы, большинство людей не уделяют должного внимания сохранению естественных изгибов своего позвоночника, за что и расплачиваются головными болями, ломотой в пояснице и онемением шеи... Нарушения осанки, бесспорно, причиняют огромный вред здоровью, однако не меньший ущерб они наносят и вашему внешнему виду.

Чтобы не быть голословными, давайте проведем небольшой эксперимент. Встаньте боком к зеркалу, опустите плечи, немного ссутультесь, чуть наклоните голову. Вы заметите, что при этом таз выдвинулся вперед и ваш живот теперь кажется в два раза больше, чем он есть на самом деле, грудь же, наоборот, стала маленькой и низкой, шея совсем исчезла, зато появился второй подбородок... Если перед началом опыта вы избавились от одежды, то результат тем более потрясет вас.

Но утрата вашей естественной красоты и женственности в таком положении – это еще не все. Такая поза заметно изменит не только вашу фигуру и походку, но и выражение лица, и даже ваше настроение. Ссутулившийся человек выглядит печальным и подавленным, незримый груз, давящий на его плечи, ложится и на его сердце.

Душераздирающее зрелище и печальная перспектива, не правда ли? А теперь расправьте плечи и поднимите голову – живот втягивается сам собой, грудь приподнимается, ваша шея оказывается длинной и изящной, подбородок гордо поднят, во взгляде появляется твердость. Один миг – и перед вами совсем другая женщина – подтянутая, статная, уверенная в себе.

А для такого магического преобразования понадобилось всего-навсего вспомнить о своей осанке. Не забывать о ней вам помогут специальные физические упражнения для шеи и спины.

Кем вы хотите быть – гибкой кошкой или печальной нахохлившейся птицей? Правда ведь, выбор очевиден?

# Делаем наш животик красивым, или Забота о кишечнике

Полные бедра и грудь нередко становятся украшением женщины, но вот выступающий вперед живот вряд ли является предметом чьих-то мечтаний. Конечно, и вы не мечтаете об этом – иначе бы вы не держали в руках эту книгу. Однако и тут излишнее внимание к собственному весу может сыграть с вами злую шутку, уводя вас в сторону от истинного решения проблемы.

Заботясь об идеальной форме своего живота, в первую очередь обратите внимание на состояние своего *кишечника*. Да-да, именно плохая работа этого важного органа пищеварительного тракта может лишать вашу фигуру стройности! Многие женщины оказываются очень удивлены, узнав о том, что тот «жир», с которым они безуспешно боролись на протяжении нескольких лет, на самом деле являлся ничем иным, как кишечными газами.

Нарушение пищеварения, в результате которого возникает метеоризм (повышенное газообразование в кишечнике как следствие жизнедеятельности бактерий при ферментации пищи) и некоторые привычки, в результате которых в кишечнике скапливается избыток воздуха, и приводят к тому, что стенки кишечника растягиваются, и передняя брюшная стенка начинает

выступать вперед, создавая иллюзию «большого живота».

Само по себе это состояние не является опасным, однако вызывает ощущение дискомфорта.

Что же поможет вам легко и быстро уменьшить количество газов в кишечнике, а следовательно, и размеры своей талии?

Конечно же – правильное питание, мягкий массаж и выполнение физических упражнений.

# **Минус вода – плюс стройность!**

## **Избавляемся от излишков жидкости**

Откроем вам еще один секрет: лишние сантиметры и килограммы вашему телу могут добавлять и излишки жидкости, задерживающиеся в тканях тела.

В некоторых случаях образование отеков связано с заболеванием (почек, сердца, щитовидной железы и некоторых других органов) или вызвано изменением физиологического состояния (как, например, при беременности или перед началом нового менструального цикла), однако зачастую скопление жидкости в подкожной клетчатке вызвано не такими серьезными причинами.

Задержка жидкости может возникнуть из-за длительного пребывания тела в одном положении. Если вы предпочитаете спать на животе, то наверняка по утрам вы редко приходите в восторг от своего отражения в зеркале – веки, нос и губы в течение некоторого времени после пробуждения выглядят слегка опухшими. Поклонницы гольфов и чулок с тугой резинкой, а также модельной обуви с не самой удобной колодкой также могут спровоцировать отеки голеней и щиколоток. Если уж вы собрались в пешее путешествие (даже по ближайшим магазинам), то позаботьтесь о комфорте своих ножек – наденьте удобные туфли или кроссовки. Ношение тяжестей в руках – дело отнюдь не женское, тем более

что это может вызвать отек кистей.

У многих людей отеки появляются в жаркую погоду или при изменении давления во время авиаперелетов.

Как вы думаете, почему, встав на весы после интенсивной тренировки в спортзале или посещения парной, вы радостно отмечаете убыль от половины до полутора килограммов? Такое «волшебное» похудение обеспечивает вам потеря организмом большого количества жидкости при интенсивном потении.

Избавиться от отеков и предупредить их появление вам поможет внимание к своему питанию и отказ от вредных привычек, употребление естественных мочегонных средств, физическая активность и массаж, помогающие ускорить отток жидкости из тканей, а также местные средства – примочки, компрессы, обертывания.

# **Идеальные ножки – скажем «нет!» варикозу и плоскостопию**

Легкая походка и стройные ноги – не об этом ли мечтает каждая из нас? Что же встает на пути осуществления этой мечты? Как правило, женщины сталкиваются с двумя проблемами – варикозное расширение вен и плоскостопие.

## **Эти коварные «звездочки»**

Сколько лет прошло с того момента, когда вы впервые обратили внимание, как мама кладет уставшие за день ноги на высокий стул, и до того, как вы сами впервые ощутили желание сделать так же? К сожалению, зачастую наш образ жизни не способствует сохранению красоты и здоровья наших ножек – поэтому нам придется позаботиться о них самостоятельно.

Первые признаки варикоза – чувство тяжести и усталости в ногах, отеки нижней части голени, щиколотки и стопы, болезненность, иногда – и судороги икроножных мышц, а также выступающие под кожей вены и мелкие сосуды (так называемые «сосудистые звездочки»). Вы заметили у себя что-то из вышеперечисленного? Тогда пора бить тревогу!

Как правило, такие симптомы возникают после долгого пребывания в стоячем положении, или, наоборот, сидячей



работы в течение всего дня, после повышенной нагрузки на ноги, при переносе тяжестей. Не приносит пользы и ношение носков, гольфов и чулок с тугой резинкой, тесной обуви. Избыточный вес усугубляет ситуацию.

Во всех этих случаях нарушается нормальный отток крови из нижних конечностей, стенки вен, испытывающих большое давление, начинают растягиваться, их эластичность снижается.

Это заболевание не только сопровождается массой неприятных ощущений и может повлечь за собой весьма печальные последствия (вплоть до тромбозов и образования трофических язв), но и лишает ваши ноги красоты. Согласитесь, отекающие щиколотки и выступающие под коленями вены вряд ли кого-то украсят.

Серьезным лечением варикозного расширения вен успешно занимаются врачи-флебологи, однако в наших силах не допустить развития этого заболевания, уделяя внимание его профилактике.

## **Изящество свода и здоровье наших ног**

Как часто увидишь на улице стройную девушку – пышные волосы, короткая курточка, изящные ножки обтянуты джинсами, модные сапожки на плоской подошве... и стопы, безобразно завалившиеся вовнутрь. Согласитесь, все бунтует против такого попрания женской красоты. Более того, плос-

костопие – это не только некрасиво, это еще и нездорово.

Уплощению свода стопы зачастую не придают должного значения, однако именно оно часто становится причиной боли в ногах и спине, быстрой утомляемости при ходьбе, нарушений правильного положения позвоночника и даже искривления конечностей.

Приобретенное плоскостопие, как правило, становится следствием повышенных физических нагрузок (длительного стояния, хождения) и ношения обуви, не обеспечивающей хорошую поддержку своду стопы.

# **Сияние красоты – свежая кожа и здоровые волосы**

На что вы обращаете внимание в первую очередь при встрече с другими людьми? Наверняка, на их лицо. Поэтому все женщины так заботятся о своей коже и волосах. Их свежесть и здоровье – залог вашей красоты и привлекательности для окружающих.

В течение дня наша нежная кожа подвергается внешнему воздействию множества неблагоприятных факторов – яркие лучи солнца, мороз и ветер, высушенный кондиционерами воздух офисов... Страдает кожа и от внутренних неполадок в организме – неправильное питание, недостаток сна и чистого воздуха, вредные привычки, внутренняя зашлакованность – все это вредит ей, лишая ее нежности, свежести и здоровья.

Поэтому кожа любой женщины, независимо от ее возраста, нуждается в тщательном уходе – в нежном очищении, мягком увлажнении и полноценном питании. Не стоит думать, что вам «еще рано» начинать всерьез заботиться о своем лице. В таком тонком вопросе, как состояние нашей кожи, никакого «рано» не может быть. Конечно, кожа каждого человека имеет свои индивидуальные особенности, однако в большинстве случаев ее можно отнести к одному из выделяемых косметологами типов. Наверняка вы знаете, что ко-

жа лица может быть жирной, сухой, нормальной и комбинированной. Более того – наверняка вам также известно, к какому типу относится ваша кожа и как следует ухаживать за ней. Но если вы хотите обогатить свои познания – загляните в приложение – там вы найдете подробный рассказ о коже разных типов, особенности ухода за ней, а также некоторые рекомендации по заботе о коже век, рук, шеи и области декольте.

# Нервы – крепкие, как канаты

Издавна в медицинской среде бытует выражение «все болезни от нервов», и многочисленные исследования последних лет показывают, что врачи не ошибаются – нарушения в работе нервной системы ведут не только к утрате здоровья, но и к утрате красоты.

Посудите сами – тревожность и раздражительность нередко нарушают наш сон, и после бессонной ночи о свежести лица можно только мечтать.

Гормон кортизол, который в избытке вырабатывается в нашем организме во время стресса, стимулирует аппетит и вынуждает нас «заедать» огорчения сладким и жирным (ну кому из нас это не знакомо?). Этот же гормон дает сигнал организму – «наступили трудные времена», и наше тело в ответ начинает увеличивать запасы жира на случай экстренной необходимости в дополнительных источниках энергии.

Депрессивное состояние и постоянная эмоциональная напряженность, по мнению врачей, нередко становятся причинами, вызывающими застой жидкости в организме. Поэтому оптимизм и хорошее настроение – первые шаги на пути борьбы с отеками.

Угнетенное состояние изменяет и наше тело – недаром с незапамятных времен для описания горя и печали используется выражение «понуриť голову», а чувство освобождения

от чего-то гнетущего – «как гора с плеч».

Поэтому для сохранения красоты и здоровья следует привести в порядок не только свое тело, но и свои нервы. Наши лучшие помощники в этом непростом деле – ароматные травяные чаи и упражнения для глубокого расслабления.

# **День первый – очищение.**

## **Избавимся от всего лишнего**

Накануне вечером, за 30—40 минут до отхода ко сну, выпейте стакан кефира. Утром, проснувшись и не вставая с постели, выпейте 1 стакан прохладной воды с 1 ч. л. меда.

Лежа в постели, начните выполнять упражнения, настраивающие ваш организм на очищение.

Правой рукой в течение нескольких минут поглаживайте живот по часовой стрелке – этот легкий массаж усилит перистальтику кишечника.

В это же время уделите внимание психологическому настроя.

# Психологический настрой на очищение (утром)

Выполняя поглаживания живота, повторяйте (вслух или про себя):

*Мой организм настроен на очищение.*

*Мой организм самостоятельно избавляется от всего ненужного.*

*Мой организм извлекает пользу из всего, что поступает в него.*



# **Лебединая шея или первые упражнения для осанки**

Сядьте на кровати, опустив ноги на пол. Положите руки на колени, расправьте плечи.

Выполните несколько упражнений, которые помогут вашему телу проснуться и подготовят его к активной работе в течение дня.

1. Сделайте 10 плавных наклонов головой вперед и назад. Тянитесь подбородком к груди и затылком к спине.

2. Сделайте 10 плавных наклонов головой вправо и влево. Тянитесь ухом к плечу, плечи при этом не поднимайте.

3. Сделайте 10 плавных поворотов головой вправо и влево. Старайтесь заглянуть себе за спину, не поворачивая корпус.

4. Поставьте руки на пояс, округлите спину и потянитесь головой к коленям. Вернитесь в исходное положение. Разверните плечи, выводя грудь вперед, поднимите подбородок. Повторите 10 раз.

5. Разогните правую ногу и наклонитесь к ней, стараясь коснуться колена грудью. Руками потянитесь к носку. Проделайте по 5 наклонов на каждую ногу.

# **Все внимание на животик**

## **– упражнения для**

### **очищения кишечника**

Лягте на спину на пол и выполните несколько упражнений, способствующих очищению кишечника и избавлению от метеоризма.

1. Втяните живот, напрягая брюшной пресс, сразу же расслабьте мышцы. Ритмично выполняйте упражнение в течение 1 минуты.

2. Согните ноги в коленях. Подтяните ноги к животу. Прижмите колени руками, задержитесь в таком положении на 3 секунды. Опустите ноги на пол. Повторите 10 раз.

3. Согните ноги в коленях, руками постарайтесь обхватить щиколотки. Оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Задержитесь в таком положении на 3 секунды, плавно опуститесь на пол. Повторите 7 раз.

4. «Кошка». Встаньте на пол, опираясь на колени и локти. Прогните спину, поднимая голову вверх. Задержитесь в таком положении на 3 секунды. Выгните спину, опуская голову. Через 3 секунды вернитесь в исходное положение.

*Это упражнение полезно не только для активизации деятельности кишечника, но и для вашего позвоночника.*

# **Свежесть и вдохновение утра – первое очищение кожи**

## **Очищение кожи лица**

Ежедневный уход за кожей любого типа начинается с ее тщательного очищения. Вы можете использовать свои любимые косметические средства, а можете приготовить эти средства самостоятельно из природных компонентов.

### **Жирная кожа**

Прекрасным средством для очищения жирной кожи или жирных участков лица при коже смешанного типа издавна считаются свежие кисломолочные продукты. При этом чем выше жирность кожи, тем более кислым должен быть кефир или простокваша для умывания.

Смочив в жидкости ватный диск или тампон и слегка отжав его, мягкими движениями протирайте лицо. Повторите процедуру 4–5 раз, меняя диски. Последний диск отожмите сильнее и снимите им с лица остатки кефира или простокваши. Ополосните лицо теплой водой. Нанесите дневной крем. Такое очищение подойдет и для нормальной кожи.

## Сухая кожа

Для утреннего очищения сухой кожи также можно использовать сливки или кефир, выбрав продукт с большим содержанием жира.

Однако вы можете применить комбинированное очищение на основе лекарственных трав и масла.

Возьмите 1 ст. л. любого из этих растений (или их смеси): шалфея, зверобоя, мать-и-мачехи, липы, подорожника, тысячелистника, ромашки, и залейте 1 стаканом кипятка. Дайте постоять под крышкой в течение 20 минут и процедите.

Вы можете приготовить более концентрированный настой накануне вечером и поставить его на ночь в холодильник, а утром, непосредственно перед умыванием, разбавить его теплой водой.

Смочите в настое ватный тампон и бережно протрите лицо. Промокните кожу сухим тампоном или диском.

Смочите ватный диск в горячей воде, хорошо отожмите его и обмакните в кукурузное, персиковое, оливковое или любое косметическое масло. Протрите лицо диском и оставьте масло на коже на 2–3 минуты.

Вновь смочите тампон в настое трав и протрите лицо.

## **Подбородок – только один!**

Во время нанесения крема на область лица и шеи, проведите профилактику образования второго подбородка – тыльными сторонами ладоней поочередно похлопывайте по подбородочной области, медленно передвигаясь от середины в стороны и вверх.

# 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.