



Юта Рутгер

**Восточные секреты красоты,  
здоровья и сексуальности**

«Неоглори»

2007

## **Рутгер Ю.**

Восточные секреты красоты, здоровья и сексуальности /  
Ю. Рутгер — «Неоглори», 2007

В книге представлены лучшие и самые эффективные секреты восточных красавиц, помогающие сохранить здоровье и красоту, развить чувственность и сексуальность. Психология, уход, спа, массаж, макияж, фитнес – вот лишь неполный список тем, представленных в этой уникальной энциклопедии. Собранные со всего Востока рецепты адаптированы для российских читательниц.

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Часть I. Красота, или секреты ухода за лицом и телом | 5  |
| Глава 1. О том, как бережно ухаживать за лицом       | 5  |
| Красивое лицо  | 5  |
| Работаем над улыбкой                                 | 9  |
| 22 совета по уходу за волосами                       | 10 |
| Пышные волосы  | 14 |
| Глава 2. Глаза – зеркало души                        | 15 |
| Питание  | 15 |
| Упражнения   | 15 |
| Красивые глаза с первого взгляда                     | 16 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                    | 17 |

# **Юта Рутгер**

## **Восточные секреты красоты, здоровья и сексуальности**

### **Часть I. Красота, или секреты ухода за лицом и телом**

#### **Глава 1. О том, как бережно ухаживать за лицом**

Ежедневное бережное обращение, внимание, уход и правильное понимание собственной кожи – вот залог того, что вы долгие годы (даже несмотря на свой биологический возраст) будете иметь здоровый сияющий цвет лица и привлекательную внешность, что вас не приведут в уныние ранние морщинки или потерянная эластичность.

Любой косметолог вам скажет, что кожа ярче всего отражает процессы старения, но тот же косметолог подтвердит – в ваших силах притормозить этот процесс. Известная мудрость гласит: «Кто осведомлен, тот вооружен», так вот я хочу предложить вам знания, которые помогут понять, что крадет у вашей молодости драгоценные дни и как сохранить красоту и упругость кожи до почтенного возраста.

#### **Красивое лицо**

Все мы слышали о гимнастике для лица. Но большинство из нас продолжает относиться к этому с большой долей скепсиса. Причиной этого отчасти может быть нелепый вид человека, выполняющего такого рода упражнения. Поэтому многие игнорируют их благотворное влияние.

Казалось бы, сегодняшний рынок и так пресыщен всевозможными кремами, средствами и услугами, предлагаемыми пластическими хирургами. И разве лицевая гимнастика не является очередным способом, выдуманным профессионалами для того, чтобы заставить раскошиться людей, охваченных страхом перед старением? Но это не совсем так. Существует десять групп лицевых мышц. Но мы не используем их способности в полном объеме. Поэтому кожа, которую они поддерживают, постепенно теряет упругость, обвисает, другими словами, стареет. Хорошо натренированные лицевые мышцы в десять раз быстрее, чем ненатренированные, обеспечивают приток крови к лицевой поверхности, тем самым снабжая ее жизненно важным кислородом и питательными веществами, также улучшая цвет лица. И последнее (обычно всем нравится): правильно выполняемые упражнения для лица могут увеличить объем и упругость нижних мышц. Так как увеличивается мускульная масса, эпидермис (верхний слой кожи) растягивается, чтобы соответствовать этому новому, увеличенному объему мышц. Производимый эффект можно сравнить с постепенным разглаживанием смятой ткани. Точно так же как разглаживаются складки на ней, разглаживаются и морщины на вашем лице.

Возможные результаты целиком и полностью зависят от того, сколько усилий вы вложите в выполнение лицевой гимнастики. Если вы будете делать эти упражнения от пяти до десяти минут каждый день, то этого должно быть достаточно для того, чтобы увидеть результаты уже через несколько недель. Хотя изменения в общем состоянии вашей кожи должны стать заметными уже через неделю. Интересным фактором является то, что, в отличие от других видов упражнений, где главным является принцип: чем хуже состояние кожи, тем позже становится заметным результат, в лицевой гимнастике все наоборот. Чем хуже состояние кожи, тем быст-

нее видны на ней первые результаты. Лицевая гимнастика также полезна для людей, у которых началось старение кожи из-за чрезмерного загара. Тем не менее эти упражнения никогда полностью не устранят морщины. Поэтому лучше начинать делать их еще в молодом возрасте.

Результатом лицевой гимнастики является общее улучшение качества кожи. Текстура кожи становится более упругой, цвет лица улучшается, морщины уменьшаются. Здесь также стоит упомянуть о разнице между мимическими морщинами и возрастными морщинами. Когда дело доходит до лицевой гимнастики, это абсолютно не имеет никакого значения. Оба типа морщин – природного происхождения и являются результатом старения кожи. В противовес общепринятому мнению, что гримасничать вредно, я советую вам: «Гримасничайте на здоровье! Это поможет вам избавиться от морщин!». Занимаясь лицевой гимнастикой, вы увеличиваете мускульную массу и тем самым растягиваете кожу естественным способом.

Именно увеличение мускульной массы и делает достигнутый вами результат более эффективным и длительным, чем подтяжка. Когда вы делаете подтяжку, лицевые мускулы укорачивают, а кожу натягивают. Но без укрепления кожа, хотя и более упругая, все равно неизбежно обвиснет снова. Вот почему многие женщины делают повторные подтяжки лица. Хорошая новость заключается в том, что можно и даже рекомендуется делать лицевую гимнастику до и после (разумеется, не сразу) подтяжки лица.

Для тех женщин, которые серьезно озабочены проблемой старения, выходом может служить двойной удар в виде подтяжки и лицевой гимнастики. Но большинству из нас все-таки стоит в первую очередь обратиться к регулярному выполнению упражнений. Если вы хотите сочетать их с чем-нибудь, то это должно быть увлажняющее, укрепляющее средство хорошего качества. Сохранение здоровой структуры кожи на дермальном (более глубинном) уровне путем поддержания уровня коллагена и эластина в коже подготовит кожу к более увеличенному мускульному объему. Ищите специальные крема против старения и щедро наносите их на лицо и шею.

Основные группы мышц лица и шеи

1. Мышцы лба (occipito frontalis) – упражняя эту группу мышц, вы можете уменьшить складки на лбу.

2. Мышцы век (levator palpebra – открывает глаз; orbicularis – закрывает глаз) – упражняя эту группу мышц, вы сможете избавиться от гусиных лапок и мешков под глазами.

3. Мышцы щёк (это главная мышца, щёчный мускул) – упражняя эту группу мышц, вы можете сделать более упругой область щёк и челюстей.

4. Мышцы рта (orbicularis oris) окружают губы и состоят из одиннадцати мышц, которые управляют ртом. С помощью упражнений уменьшите складки и морщинки вокруг рта.

5. Мышцы шеи (platysma muscles) – упражняя эту группу мышц, вы укрепляете слабые мускулы шеи.

Лицевая гимнастика помогает женщинам всех возрастов подтянуть лицевые мышцы и сделать их более упругими.

Многие женщины подтверждают, что регулярные занятия лицевой гимнастикой улучшают общее состояние кожи, её текстуру, а также помогают уменьшить риск появления мешков под глазами, гусиных лапок и морщин.

### **Комплекс упражнений лицевой гимнастики**

Эти упражнения помогут укрепить, подтянуть, оживить и зарядить энергией вашу кожу. Прежде всего вымойте лицо и руки, соберите волосы и снимите кольца и сережки, чтобы они вам не мешали.

1. «Оживление кожи» (легкие постукивания пальцами по лицу) Начинаяте ваши движения с переносицы, постепенно двигаясь к внешним краям бровей. Затем сделайте то же,

начиная с середины подбородка, и продолжите по всей линии челюсти. Закончите легкими круговыми движениями в области щек. Повторяйте каждое движение в течение одной минуты.



**Рис. к упр. 1**

2. «Удивленная, но еще спящая» (глаза закрыты). Поднимите брови вверх (как будто вы удивились), но глаз не открывайте. Сосчитайте до пяти, затем опустите брови. Повторяйте на протяжении тридцати секунд.



**Рис. к упр. 2**

3. «Любознательная» (омоложение глаз). Глаза открыты, смотрите прямо перед собой. На один счет посмотрите вверх, на другой – вниз. Повторяйте упражнение на протяжении тридцати секунд. Затем делаете то же самое, только смотрите вправо и влево.



**Рис. к упр. 3**

4. «Держите рот на замке» (помогает укрепить обвисшие мускулы подбородка). Сядьте прямо и с помощью тыльной стороны ладони совершайте легкие, но уверенные постукивания по нижней стороне челюсти. Повторяйте на протяжении тридцати секунд.



#### Рис. к упр. 4

5. «Шевелим ушами» (способствует улучшению циркуляции крови). Начиная с верхнего края, массируйте ухо по краю с помощью указательного и большого пальцев рук. Когда дойдете до мочки, нажмите на нее и подержите несколько секунд. Повторять на протяжении одной минуты.



#### Рис. к упр. 5

6. «Раздраженная» (способствует общей подтяжке кожи лица). Слегка отклоните голову назад. Прижмите ладони к лицу. Совершая круговые движения, медленно двигайтесь от челюсти к вискам, а затем по скулам к вискам. Затем средними пальцами рук, слегка надавливая, начните с внутреннего угла глаз, продолжите вдоль линии бровей до внешнего угла глаз, затем медленно следуйте к вискам, где задержитесь на мгновение.

Упражнение выполнять в течение двух минут.



#### Рис. к упр. 6

7. и 8. «Малышка хмурится» и «Львенок» (стимулируют циркуляцию и снимают напряжение). Для первого упражнения сильно нахмурьтесь: совсем закройте глаза, сожмите губы, напрягите подбородок. Сосчитайте до пяти, затем переходите к упражнению «Львенок». Выдохните как можно сильнее, расслабьте все мышцы и громко выкрикните, высунув язык как можно дальше.





**Рис. к упр. 7**



**Рис. к упр. 8**

## **Работаем над улыбкой**

Хотите быть обладателем красивой, естественной улыбки? В таком случае убедитесь в том, что с вашими челюстями все в порядке и вы не подвержены челюстным болям. Игнорирование первых признаков заболевания может привести к проблемам со здоровьем. Если вы все же склонны к челюстным заболеваниям, воспользуйтесь нижеприведенными упражнениями.

Если кто-нибудь когда-либо советовал вам стиснуть зубы и продолжать делать дело, то этот человек явно не руководствовался вашими интересами, особенно в том, что касается ваших зубов и челюсти. Стискивание зубов или скрипение ими оказывает давление на височно-нижнечелюстной сустав, что впоследствии может привести к ряду симптомов, известных в медицине под названием «дентальной окклюзии» (то есть неправильного прикуса).

Самым главным из этих симптомов является, как ни странно, челюстная боль. Также возможны головные, ушные боли и даже боли лицевых мышц. Мышцы устают, и, как следствие, начинаются спазмы, которые могут не только быть болезненными, но и повлечь за собой цепную реакцию. Боль пронизывает другие части тела, такие, как спина, шея и плечи.

Даже зевота может сопровождаться болезненными ощущениями. Но если стискивать зубы так вредно, единственно правильный вывод – не делать этого. К сожалению, все не так просто. Исследования показали, что большинство людей, которые скрипят зубами или стискивают их, делают это во время сна и даже не отдают себе в этом отчета. Мы стискиваем зубы во время сильного волнения или стресса, так как наш разум занят в это время другими мыслями и мы не можем контролировать свои действия. Подобные проблемы также могут случаться у людей с неровными зубами или у страдающих бессонницей. Так как же определить, является ли это для вас насущной проблемой?

Самым тяжелым последствием этого заболевания является повышенная чувствительность зубов, особенно когда вы только что проснулись. Если, выпив свою утреннюю чашечку кофе или холодный апельсиновый сок, вы почувствовали неприятные ощущения, то это является первым признаком проблемы дентальной окклюзии. В качестве последствий можете ожидать: выпавшие пломбы, зубы, коронки и, как итог, неизвестно откуда взявшуюся зубную боль. Головные боли, а также боли в шее и плечевом суставе по утрам также могут быть симптомом этой болезни.

Челюсть сама даст вам знать, когда ей потребуется ваша забота. Первым признаком является хруст, появившийся в челюстном суставе. Затем прибавляются болевые ощущения. В итоге мы имеем неправильный прикус. Если вас беспокоит хотя бы один из этих симптомов, то вам необходимо срочно проконсультироваться с вашим стоматологом и принять некоторые профилактические меры в домашних условиях.

Во-первых, уменьшите потребление кофеина, который влияет на мышцы челюсти и, конечно же, перестаньте жевать жевательную резинку, так как этот процесс оказывает нежелательное давление на вашу челюсть.

Во-вторых, старайтесь активно расслабить челюстные мускулы. Прежде чем лечь спать, приложите к челюсти две теплые фланелевые салфетки и держите их на протяжении нескольких минут. Сутью этой процедуры является расслабление вашей челюсти, что поможет избежать во сне нежелательного стискивания зубов.

В более сложных случаях ваш стоматолог может установить специальное пластмассовое приспособление, позволяющее избежать нежелательных явлений.

### **Упражнения для челюсти**

Упражнения для челюсти – хороший способ ослабить челюстное напряжение, а также просто хорошая профилактическая мера при отсутствии всяких симптомов. Они не только разрабатывают мышцы челюсти, но при правильном выполнении способствуют улучшению посадки головы и шеи.

1. «Разминка». Медленно открывайте рот как можно шире, а затем закрывайте. Выполните 8-10 раз.

2. «Разработка подвижности челюсти». Раскройте рот примерно на 2,5 см. Нижней частью челюсти выполняйте движения сначала вправо, а затем влево. Выполните по десять раз в каждую сторону.

3. «Силовая нагрузка». Указательными пальцами рук надавите на внутреннюю сторону нижнего зубного ряда. Затем начните медленно открывать рот как можно шире. Выполните 10 раз.

4. «Снятие напряжения». Встаньте прямо, руки «по швам», плечи расправлены. Наклоните голову вперед, при этом спина должна быть прямой, а живот – втянут. Аккуратно наклоните голову в одну сторону и вернитесь в исходную позицию. Затем поменяйте сторону. Повторите все упражнение полностью пять раз.

## **22 совета по уходу за волосами**

Отсутствие объема, сухие кончики, тусклый цвет, ломкость – вам знакомы эти проблемы? При помощи советов вы легко избавитесь от всего вышеперечисленного, а ваши волосы заживут новой жизнью!

### **Чем меньше, тем лучше**

Для мытья волос существует одно основное правило: чем меньше шампуня, тем лучше. Если его слишком много, то он перегружает и пересушивает волосы. Поэтому размешайте чайную ложку шампуня в стакане теплой воды.

### **Тщательное ополаскивание**

Тщательно смывайте шампунь, причем теплой или прохладной водой, так как горячая сушит волосы, что может привести к появлению перхоти. Только после этого наносите на волосы бальзам-ополаскиватель.

## **Мягкая сушка**

Влажные волосы очень чувствительны. Если после мытья их сильно тереть или закручивать в полотенце, то можно повредить – они начнут сечься. Совет: намотайте полотенце на голову как тюрбан не более чем на 4 минуты. Оно впитает влагу.

## **Бережное расчесывание**

После мытья и предварительного просушивания в полотенце волосы нужно очень осторожно распутать (особенно если у вас они длинные). Для этого используйте расческу с крупными зубчиками или щетку с густой натуральной щетиной. Расчесывать их нужно очень бережно, прядку за прядкой, чтобы не повредить структуру волоса. Профессиональные парикмахеры рекомендуют начинать расчесывание с кончиков и постепенно подниматься к макушке.

Никогда не сушите волосы горячим феном! После просушки полотенцем, приступайте к сушке феном. Самый щадящий фен в режиме «чуть теплый» и держать его следует на расстоянии 15–20 см от головы не дольше 20 минут. При таком использовании фена вы точно не повредите волосы!

## **Придаем объем**

Придать волосам объем помогут не только специальные косметические средства (например, кондиционер, придающий объем), но и мини-массаж головы. Наклонитесь вперед и в течение двух минут массируйте голову кончиками пальцев по направлению от шеи ко лбу.

## **Что делать с мягкими и тонкими волосами?**

Чтобы придать объем мягким и тонким волосам, попробуйте использовать яичный желток и оливковое масло. Перемешайте ингредиенты и нанесите на волосы перед мытьем. Затем оберните их специальной пленкой, накройте полотенцем и оставьте маску на 10 минут.

## **Как сохранить кудряшки**

Чтобы волнистые волосы всегда сохраняли свою природную упругость и силу, не используйте только специальные шампуни для вьющихся волос. При длительном применении таких шампуней содержащиеся в них вещества в конце концов могут негативно повлиять на структуру волос: они станут безжизненными и уставшими. Просто чаще меняйте шампуни и через раз мойте голову обычным, а не специальным средством.

## **Непокорные волосы**

У каждой из нас бывают дни, когда волосы абсолютно не укладываются, а разлетаются в разные стороны. Предлагаю воспользоваться следующим советом: чтобы усмирить непокорные волосы, возьмите немного (порцию размером с лесной орех) любого не очень жирного крема для рук. Разотрите его в ладонях и слегка проведите руками по волосам. Эффект будет замечен сразу – от этого волосы не станут жирными и не будут свисать грязными прядями, а примут ту форму, которой вы добиваетесь.

## **Главное – правильно выбрать шампунь**

Шампунь всегда должен быть подобран с учетом индивидуальных особенностей ваших волос.

Для глубокого очищения – очищающий шампунь.

Если волосам не хватает увлажнения: увлажняющий шампунь. Интенсивный бальзам-ополаскиватель с увлажняющим молочком.

Если кожа чувствительная: лечебный шампунь против раздражений и шелушения.

Для кудрявых волос: кондиционер.

## **Блеск**

Если вы мечтаете о сияющих и блестящих волосах, тогда после мытья и ополаскивания, промойте их минеральной или термальной водой. Она сделает волосы более мягкими, придаст им дополнительный блеск и насытит ценными минеральными веществами.

## **Питание изнутри**

Красивые волосы – это не только результат правильного ухода за ними. Особенно важно правильно питаться: витамины и минералы, содержащиеся в пище, придают силы нашим волосам изнутри: витамин А, витамин С и Е подарят волосам силу и объем.

## **Как создать объем**

Хочется еще больше объема? При наличии определенных «инструментов» – это не проблема! Выдавите на ладонь побольше пены для придания объема, распределите ее по чуть влажным волосам. Разделяя волосы на пряди, накрутите их, начиная с кончиков, на крупные бигуди. Подождите, пока волосы высохнут, снимите бигуди и взбейте пряди пальцами (только не расческой!). Слегка зафиксируйте их лаком сильной фиксации с блеском. Вам гарантирован потрясающий объем!

## **Избавьтесь от стресса**

Бессонные ночи, проведенные с крепкими коктейлями, кофеином, никотином, сахаром и тяжело усваиваемой жирной пищей, со временем очень плохо сказываются на состоянии волос. Всем, кто хочет иметь красивые, ухоженные локоны, советую пореже придерживаться такого образа жизни!

## **Неотложная помощь**

Если утром ваши волосы выглядели идеально, а к вечеру их корни уже засаливаются и смотрятся ужасно, не расстраивайтесь: во-первых, используйте специальные шампуни. Во-вторых, при необходимости проведите по корням волос специальной салфеткой для лица с матовой пудрой. Она впитает излишки жира и уберет блеск.

### **На заметку**

Шампуни для придания объема, бальзамы-ополаскиватели, придающие пышность, лечебные маски против секущихся кончиков – если сразу использовать слишком много средств по уходу за волосами, можно добиться обратного эффекта! Передозировка опасна: вместо того, чтобы заботливо ухаживать, мы перегружаем волосы и они становятся матовыми и безжизненными!

### **Регулярный уход**

Бальзамы-ополаскиватели, или кондиционеры, придают волосам мягкость и позволяют их легче расчесывать. Ими нужно пользоваться обязательно. После каждого мытья массирующими движениями вотрите немного бальзама в волосы и оставьте на три минуты. Потом хорошо промойте. Оставлять средство на волосах дольше нет смысла, так как бальзамы не впитываются в волосы, а действуют лишь снаружи.

Маски для волос богаты питательными веществами – их нужно оставлять на голове примерно на 10 минут.

Вы добьетесь большего эффекта от маски, если обернете голову пленкой, а сверху – полотенцем. Нет необходимости делать маску после каждого мытья головы. Достаточно 1–2 раз в неделю.

### **Мгновенный эффект**

Как получить волосы, которые не будут так быстро ослабевать и терять объем? Это просто! Возьмите кофейную ложку меда, размешайте ее в 1/4 стакана теплой воды и добавьте чуть-чуть фруктового уксуса. Нанесите целебную массу на кожу головы и влажные волосы. После чего оставьте на 15 минут, пока они не подсохнут. Затем смойте водой. Благодаря этой маске волосы станут более упругими, будут рассыпаться и уложить их не составит труда.

### **Природный дар**

Уставшие и утомленные волосы будут благодарны вам, если побаловать их раз в неделю витаминной маской, подаренной самой природой. Возьмите авокадо, разомните, добавьте 2 яичных желтка и взбейте все это в кремообразную массу. Нанесите на волосы, оберните пленкой и полотенцем. Оставьте маску на 20 минут, после чего тщательно промойте волосы теплой водой.

### **На заметку**

Следующая маска подарит вашим волосам блеск и эластичность. Налейте в миску 200 мл горячей кипяченой воды, добавьте горсть сушеных цветков ромашки. Дайте настояться отвару 10 минут. Процедите получившийся настой и добавьте чайную ложку сока лимона, одно яйцо, 10 капель розмаринового масла и полчашки растительного масла. Перемешайте миксером до получения кремообразной массы. Нанесите ее на сухие волосы на 30 минут. Затем промойте волосы шампунем. Результат будет потрясающим!

## **Спецкурсы**

Чтобы вернуть волосам былую силу, попробуйте использовать курс лечебной сыворотки с высокой концентрацией необходимых волосам веществ.

## **Эффективный массаж**

Если вас замучила жирная кожа головы, да к тому же сухие, истонченные кончики волос, попробуйте регулярно выполнять лечебный точечный массаж головы в сочетании с натуральным тоником из сухой крапивы!

## **Увлажнение**

Сухие волосы постоянно нуждаются в увлажнении. Поэтому возьмите за правило делать несколько раз в неделю увлажняющие маски с витамином B<sub>5</sub> и минералами Мертвого моря.

## **Пышные волосы**

Даже если прическа потеряла форму, но у вас не хватает времени для того, чтобы мыть и укладывать волосы заново, вы можете достаточно просто освежить свою прическу. Для этого вам потребуется только несколько бигуди и спрей для волос.

Расчешите волосы и приготовьте бигуди, которые не должны быть слишком маленькими. Теперь, начиная спереди, отделяйте пряди, поднимайте их вверх и накручивайте на бигуди, слегка сбрызгивая основание спреем.

После того, как все волосы будут накручены на бигуди, еще раз слегка сбрызните всю голову спреем и высушите волосы феном – при не слишком высокой температуре – прядь за прядью. Под конец дайте волосам немного остыть и осторожно снимите бигуди. Для этого крепко возьмите прядь возле основания и после этого раскручивайте бигуди – таким образом, вы не потеряете ни одного волоска. Потом наклоните голову вперед, еще раз осторожно расчешите волосы, придайте им форму и окончательно закрепите прическу.

## Глава 2. Глаза – зеркало души

Глаза – это самая экспрессивная и заметная часть нашего лица. Но уделяем ли мы им то внимание, которого они заслуживают? Современная жизнь – это компьютерные мониторы, вредное влияние окружающей среды, стресс и так далее. Все эти факторы ведут к уставшим, напряженным и раздраженным глазам. Так что отведите им место в вашем рационе, упражнениях и образе жизни.

### Питание

Когда дело доходит до витаминов и минеральных веществ, полезных для глаз, то здесь сомнений быть не может: первое место в их списке занимает витамин-антиоксидант А (ретинол и бета-каротин). Правда, этот витамин также очень полезен для вашей кожи, но с глазами он просто творит чудеса. Дефицит витамина А является главной (но предотвратимой) причиной слепоты. Он предотвращает вечернюю слепоту, изъязвление роговой оболочки и сухие глаза. РЕД (Рекомендованную Ежедневную Дозу) витамина А (600 мкг) очень легко получить. Достаточно съесть обычную морковку среднего размера, и, конечно же, не забывать про другие фрукты и овощи. Хорошим источником витамина А также являются манго, бататы, шпинат и другие свежие фрукты и овощи. Некоторое его количество находится в печени, молоке, яйцах, масле и сыре.

Другие антиоксиданты тоже чрезвычайно полезны для глаз. Большинство глазных проблем начинается с вреда, который наносят свободные радикалы, а антиоксиданты борются с ними. Отличными «борцами» со свободными радикалами являются витамины С и Е, а также селен. Очень важно достаточное потребление воды, так как она «смазывает» глаза и предотвращает сухость и дискомфорт. И не стоит забывать о вредоносном влиянии табачного дыма. Он более чем удваивает риск появления катаракты.

### Упражнения

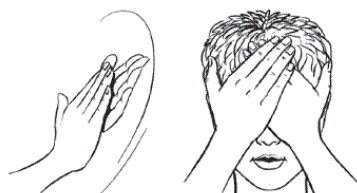
Если потребление «правильных» продуктов помогает противодействовать влиянию отрицательных факторов, то упражнения носят профилактический характер. Они помогут не только снять глазное напряжение, вызванное компьютером, телевизором и ярким светом, но и в предотвращении сопутствующих симптомов, таких, как головная боль и боли в шее. Также считается, что глазное напряжение является одной из главных причин появления гусиных лапок вокруг глаз.

Если вы работаете за компьютером, то очень важно делать небольшие перерывы каждые 10 минут. Просто посмотрите вдаль приблизительно на расстояние 4–6 метров, чтобы расслабить глаза. Если у вас есть такая возможность, то желательно провести несколько минут на свежем воздухе. Это позволит вашим глазам отдохнуть при естественном освещении. Вы когда-нибудь задумывались о том, почему вы так много зеваете во время работы? Эксперты полагают, что это каким-то образом связано с тем, что во время зевания вырабатываются слезы, которые, в свою очередь, смазывают глаза. А вы-то думали, что зеваете от скуки. Также пейте как можно больше воды на протяжении дня. Если в вашем организме достаточно жидкости, то ваши глаза будут хорошо увлажнены и не станут сохнуть и уставать.

Освойте упражнение, которое является хорошим средством для снятия усталости с глаз и разработки ваших внутриглазных мышц. Посмотрите сначала вверх, потом вниз, а затем вправо-влево. И так целую минуту. Для того чтобы вам было легче выполнять это упражнение, попытайтесь выбрать какой-нибудь предмет, на котором вы будете фокусироваться. Более

сложным является «фокусирующее» упражнение. Возьмите в руку карандаш (или это может быть ваш палец) и держите его на расстоянии 2,5 см от ваших глаз. Затем начинайте медленно удалять его до тех пор, пока вам хватит руки. Теперь посмотрите вдаль поверх карандаша. Затем медленно верните карандаш в исходное положение. Повторите несколько раз. Зеркала также могут сослужить вам службу в деле тренировки глаз. Сфокусируйтесь на каком-либо предмете, отражающемся в зеркале. Затем медленно отступите назад, чтобы и предмет стал дальше от вас. Сделайте еще несколько больших шагов назад, а потом медленно возвращайтесь в исходную позицию, не сводя глаз с предмета, который теперь будет приближаться. И в довершение, когда вы выходите на улицу, старайтесь смотреть в разных направлениях (вверх, вниз, вдаль и так далее). Вы будете поражены тому, как много всего увидите.

**«Обновление глаз».** Если вы целый день работали за компьютером, то вам поможет это простое упражнение, которое вы можете делать, не вставая со своего места. Потрите ладони, чтобы их разогреть. Затем сложите их горстью и приложите к глазам, скрестив при этом пальцы на лбу. Посидите в такой позе минут 5-10.



**Рис. к упр. «Обновление глаз»**

## **Красивые глаза с первого взгляда**

Для нас должно быть естественным желание, чтобы наши глаза всегда хорошо выглядели, ведь они являются самой выразительной частью лица. Прежде чем вы задумаетесь о глазах, посмотрите на свои брови. Иногда даже незначительное изменение их формы, может сильно изменить ваше лицо. Самыми простыми советами экспертов по изменению формы бровей являются следующие. Никогда не выщипывайте брови по верхней линии – только по нижней. Проведите воображаемую линию от внутреннего конца ноздрей кверху, ваши брови не должны простирается дальше этой границы. Если вы не уверены в том, что сможете сами хорошо выщипать себе брови, то обратитесь к специалисту. Он правильно выщиплет вам брови, и вы просто сможете следовать намеченному контуру. Недавним новшеством, охватившим сегодняшний мир красоты, является прореживание – древняя индийская методика выщипывания бровей с помощью хлопковой нити. Преимуществом этого способа является то, что волосинки вырываются с корнем и проходит довольно-таки долгое время (около 2 недель), прежде чем они снова появятся.



## **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.