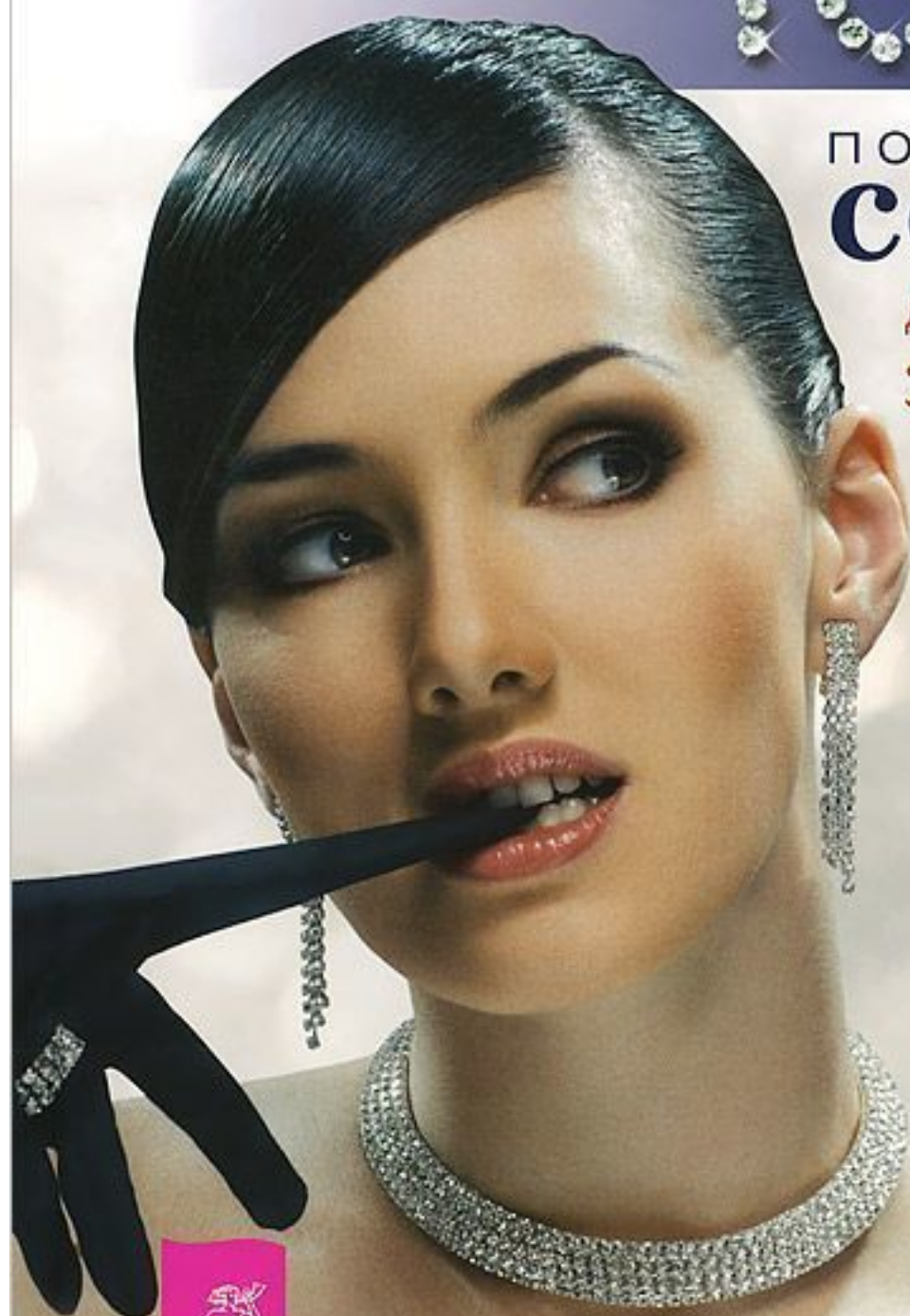


1001

полезный
совет

для современной
женщины



Женская энциклопедия

Сборник

**Женская энциклопедия.
1001 полезный совет для
современной женщины.**

ИГ "Весь"

2010

УДК 613
ББК 51.2

Сборник

Женская энциклопедия. 1001 полезный совет для современной женщины. / Сборник — ИГ "Весь", 2010

ISBN 978-5-9573-2776-9

Каждая женщина время от времени задается вопросами, на которые не всегда мама может ответить современно, лучшая подруга – объективно, а любимый мужчина – честно. Как выбрать себе подходящий образ и при этом сохранить свою индивидуальность? Как не допустить ошибок в отношениях с противоположным полом и удачно выйти замуж? Как сочетать в себе роли успешной деловой женщины и заботливой хранительницы домашнего очага? Все самые актуальные для современной леди темы полностью раскрыты в этой книге – уникальном собрании больших и маленьких секретов истинной женщины. Быть красивой, желанной, интересной и независимой – реально. Доказательства – на каждой странице. Для широкого круга читательниц.

УДК 613

ББК 51.2

ISBN 978-5-9573-2776-9

© Сборник, 2010
© ИГ "Весь", 2010

Содержание

Предисловие	6
Красота и здоровье	7
Правила хорошего сна	8
Ваша ночная «норма»	8
Рецепты от бессонницы	8
Сны и запахи	10
Зарядка для подзарядки	11
Утренняя разминка	11
Экспресс-зарядка для позвоночника	14
Упражнения для работы мозга	15
Разминка на рабочем месте	16
Дыхательная гимнастика против стресса	19
Зарядка для ленивых	20
Разминка в дороге	21
Гимнастика после тяжелого дня	21
Моделируем фигуру	23
Свет мой, зеркальце, скажи...	23
Семь заблуждений, которые мешают похудеть	23
Брюшной и подкожный жир: чего надо бояться	25
Упражнения на проблемные зоны	27
Целлюлит	30
Водные и спа-процедуры	33
Обтирания	33
Обливания	33
Фитованны	33
Ароматические ванны	34
Контрастный душ	35
Ароматерапия	36
Домашняя косметология	38
Что нужно знать о коже	38
Уход за кожей в 20–30 лет	38
Уход за кожей в 30–40 лет	39
Уход за кожей после 40 лет	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Женская энциклопедия. 1001 полезный совет для современной женщины

© ОАО Издательская группа «Весь», 2010

Предисловие

Порой бывает нелегко поддерживать сумасшедший ритм современной жизни. И все же, нам хочется во всех ситуациях и при любых обстоятельствах чувствовать себя Женщиной с большой буквы. Многих западных представительниц прекрасного пола этот вопрос мало беспокоит. Не потому ли наши соотечественницы пользуются такой популярностью у мужчин-иностранцев?

В развитых странах стираются границы между полами, но ведь природа создала мужчин и женщин именно такими: разными, даже полярными, потому взаимопритягивающимися и притягательными друг для друга – в этом и есть ее великий Замысел.

Эта книга – не руководство как стать идеальной. Она не навязывает эталон настоящей современной женщины. Каждая из вас уникальна, каждая по-своему удивительна, и эту изюминку во что бы то ни стало нужно в себе сохранять. Эта книга – сборник советов, которые могут пригодиться при самых разных жизненных обстоятельствах – когда вы сами не уверены, как следует поступить, или у вас нет достаточного опыта.

Современные женщины во многом переняли мужской стиль жизни. Они часто занимают «мужские» позиции, руководят компаниями, сами обеспечивают семью, водят и обслуживают автомобиль и т. д. Вместе с тем, «женских» обязанностей никто не отменял. Рожать и растить детей, заботиться о доме и о своих домашних – все эти заботы так и остались лежать на женских плечах.

Так какая же она, современная женщина? Смелая, бесстрашная, рискованная, целеустремленная, самодостаточная. Любящая, заботливая, нежная.

Как совместить в себе все эти качества?

Как научиться заботиться о близких, не принося себя в жертву?

Как оставаться хранительницей домашнего очага не в ущерб своей карьере?

Как, не вступая в конфликт с окружающими, всегда соблюдать собственные интересы?

Как оставаться привлекательной в любой обстановке: и на работе, и дома?

Как разнообразить свою жизнь и иметь время на свои женские слабости и радости?

Хочется надеяться, что эта книга ответит на многие ваши вопросы и поможет вам ориентироваться в сложных жизненных ситуациях.

Красота и здоровье

Каждая женщина, глядя на себя в зеркало, должна сказать: «Я самая красивая!» – и это будет правдой, потому что все, что нам нужно, чтобы иметь безупречную внешность, изначально заложено в нас природой – в том числе, в нашем характере, уме и изобретательности.

В этой главе вы познакомитесь с рецептами и секретами женской привлекательности, которые пойдут на пользу вашей красоте и здоровью.

Что вы сами понимаете под «привлекательной внешностью»? Насколько ваше отношение к своей внешности определяется стереотипами красоты? Благодаря средствам массовой информации красота очень часто ассоциируется с худобой – достаточно посмотреть хотя бы на подбор моделей для рекламы товаров широкого потребления.

Еще одна устойчивая тенденция моды последних десятилетий – волосы цвета «блонд». Никто не станет отрицать, что блондинки гораздо чаще приковывают к себе внимание мужчин – и кажется, будто это происходит на уровне рефлексов. Светлые волосы освежают и молодят. Однако если из-за постоянного осветления они становятся тусклыми и безжизненными, то вряд ли их можно назвать красивыми.

То же и в отношении загара. Загар визуально делает фигуру более стройной и подтянутой, кроме того, золотистый оттенок кожи великолепно сочетается с одеждой любых цветов. Но без должного ухода кожа под лучами солнца (или под воздействием солярия) теряет влагу, грубеет и стареет, на лице пролегают преждевременные морщины. Поэтому довольно часто белая ухоженная кожа смотрится лучше, чем загорелая.

Многие из нас изо всех сил стараются соответствовать «стандартам». Изматывают себя диетами, самыми немислимыми процедурами – «красота требует жертв». И во всей этой гонке теряется одна простая истина. Стандарты и эталоны телесной красоты постоянно меняются. Но есть один параметр, который всегда и везде выделит из толпы любую женщину. Это – индивидуальность.

Другое важное правило привлекательной внешности – ухоженность. Это необходимое условие красоты. Есть и еще одно условие – здоровье. То, как вы выглядите, очень во многом зависит от состояния вашего здоровья: от работы всех органов и систем, обмена веществ, наличия в организме нужных витаминов и микроэлементов.

Здоровье необходимо поддерживать, это значит:

- питаться здоровой пищей;
- регулярно заниматься спортом;
- не забывать о полноценном отдыхе.

Здоровое питание поддерживает организм, оно необходимо для красоты кожи, ногтей и волос. Физическая активность повышает тонус, укрепляет мышцы, заряжает бодростью. Отдых – это главный союзник в борьбе со стрессами, которые так плачевно отражаются на нашей внешности.

Правила хорошего сна

Всем известно, что здоровый сон – залог хорошего самочувствия и настроения. В народе говорят: «Сон – лучший доктор». Можно добавить, что полноценный сон – еще и прекрасный «косметолог».

Сон – жизненно важное состояние мозговой деятельности, поэтому необходим именно здоровый, крепкий сон. Если вы спите тревожно, то мозг не расслабляется, и наутро вы чувствуете себя усталыми, будто ночью не отдыхали совсем.

Недосыпание человек переносит гораздо тяжелее, чем голод. Эксперименты показали, что самые выносливые люди способны обходиться без сна до четырех суток. Большинство же так долго не выдерживают: они либо непроизвольно засыпают, либо периодически впадают в кратковременное дремотное состояние, незаметное для окружающих.

Ваша ночная «норма»

Медики считают, что взрослому человеку необходимо для сна 7–8 часов. Однако некоторые люди, при том что их сон не составляет больше каких-нибудь 4–5 часов, чувствуют себя бодрыми и жизнерадостными в течение всего дня. Другим же и 10 часов мало. То есть четкой нормы не существует – спите столько, сколько необходимо лично вам, чтобы выспаться и чувствовать себя наутро бодрыми и отдохнувшими. Попытки спать больше, чем требует ваш организм, приведут к метанию в постели и разбитости на весь день.

Чтобы определить свою индивидуальную норму сна, необходимо учитывать следующее. Наш сон делится на циклы, каждый из которых состоит из фаз «быстрого» и «медленного» сна различной глубины. Обычно циклы длятся от 60 до 90 минут, причем подмечено, что у здоровых людей цикл приближается к 60 минутам. Однако к утру, особенно при чрезмерно долгом сне, циклы сильно растягиваются. Одновременно резко возрастает доля «быстрого» сна – сна со сновидениями. Для полноценного отдыха достаточно спать четыре биоцикла. Именно столько спят многие долгожители. Однако вполне допустимо спать и шесть биоциклов. Очень важно не прерывать сон во время биоцикла. Если разбудить человека в середине одного из таких интервалов, то он будет чувствовать себя разбитым. Поэтому лучше вставать не по будильнику, а по внутренним часам. Если же и заводить будильник, то на такое время, чтобы на сон приходилось целое число циклов. В экстремальных условиях можно спать по два биоцикла.

Рецепты от бессонницы

Нарушения сна – отнюдь не редкость: больше трети людей страдает бессонницей или другими расстройствами сна, мешающими ночному отдыху и восстановлению работоспособности. Статистика показывает, что женщины страдают от проблем со сном в два раза чаще мужчин.

Если вас периодически мучает бессонница, и тем более, если она стала вашей ежедневной проблемой, попробуйте выполнять следующие рекомендации. Они помогут закрепить здоровые привычки, которые помогут вам улучшить сон, избавиться от бессонницы, добиться здорового сна без промежуточных пробуждений.

- Ученые единогласно заявляют, что ложиться спать следует до 24 часов, приблизительно между 22 и 23 часами. С 21 часа мозг начинает вырабатывать гормон сна серотонин. Температура тела постепенно снижается. Это самое благоприятное время для отдыха и подготовки

ко сну. Между 22 и 23 часами организм расслаблен, нервная система в покое, поэтому уснуть можно легко.

- Если вы привыкли в кровати читать, смотреть телевизор или разговаривать по телефону – лучше отказаться от этих привычек. Спальня должна настраивать вас на расслабление и отдых.

- Огромное значение имеет правильный выбор кровати. Хирурги-ортопеды считают, что она должна быть достаточно жесткой: никаких перин, мягких матрасов и огромных подушек, иначе вы рискуете заработать искривление позвоночника. Кроме того, высокая подушка приводит к образованию морщин на шее и подбородке.

- Очень хорошо, если на вашей кровати лежит тонкий матрас и небольшая подушка, а лучше – подшейный валик. В идеале шея не должна изгибаться, а голова и тело должны находиться на одной линии.

- Издавна считалось, что лучше всего, когда кровать стоит изголовьем на восток – в сторону, откуда встает солнце: засыпается легко, сон будет спокойным, а сновидения – яркими и приятными.

- Прежде чем лечь в постель, исключите все шумы в спальне. Звуки, даже тихие, помешают вам быстро уснуть. Правда, некоторые люди лучше засыпают под тихую приятную музыку. Попробуйте негромко включить магнитофон или радио с любимыми мелодиями или записи со звуками морского прибоя или шумящего леса.

- Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна. Все, что вы съедите позже 21 часа, останется переваренным в желудке до утра. Если все-таки ужин выпадает на позднее время, постарайтесь, чтобы он был не слишком обильным и калорийным. Помните, что булочка или пирожное перед сном может также неблагоприятно отразиться на вашей фигуре. На ужин лучше всего есть легкую углеводную пищу – овсяную кашу, тосты с маслом или повидлом, зеленые овощи.

- Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин, во второй половине дня. Кофеин присутствует не только в кофе, но и в чае, шоколаде, кока-коле, во многих обезболивающих лекарствах. Перед сном попробуйте выпить успокаивающий травяной чай, например с ромашкой, мятой, хмелем, валерианой, мелиссой. Издавна считается, что стакан теплого молока с одной столовой ложкой меда помогает уснуть лучше любого снотворного.

- Комната, в которой вы спите, должна быть хорошо проветрена. Летом окно спальни желательно оставлять открытым на всю ночь. Температура в спальне должна быть комфортной для вас. Лучше всего спится при температуре 18–20 градусов.

- Залог хорошего сна – минимум одежды. Если в комнате прохладно, лучше накрыться еще одним одеялом.

- Предпочтительнее всего спать на боку, переворачиваясь несколько раз в течение ночи с одного бока на другой (это происходит автоматически), чтобы не перегружать почки и другие органы.

- Перед сном освободитесь от возбуждающих нервную систему переживаний уходящего дня. Настройтесь на полноценный сон, дающий отдых и восстановление сил всего организма.

- Очень хорошо, перед тем как лечь спать, принять теплый душ, а если есть возможность, то и теплую ванну. Полезно добавить туда ароматизированную соль, эфирные масла либо настой крапивы или полыни. Непременное условие: вода должна быть теплой. Прохладный душ лучше принимать утром, чтобы быстрее взбодриться.

- Важное правило для любителей долгого сна: не залеживайтесь в постели! Как только проснулись – даже если очень рано – улыбнитесь, потянитесь и поднимайтесь с постели. Обычно люди, проснувшись, смотрят на часы, и если еще не пора вставать, укладываются обратно в кровать. Но польза от такого вылеживания весьма сомнительная. Если вставать в 4 или 5 часов утра, то появится масса времени для гимнастики, водных процедур, домашних

дел. Правда, первые пять-семь дней утром или днем будет хотеться спать, но это только пока организм не привыкнет к новому режиму. Можете позволить себе отдохнуть, но не засыпайте.

- Если у вас есть такая возможность – возьмите за правило совершать вечерние прогулки. Свежий воздух очень помогает заснуть.

Сны и запахи

Если крепкий сон можно наладить при помощи вышеперечисленных несложных приемов, то с хорошими сновидениями не все так просто. Но ученые утверждают, что нашли способ управлять снами.

Впечатлительным людям не нужно объяснять, откуда берутся кошмары: иногда для беспокойной ночи бывает достаточно ссоры дома или на работе. Оказывается, избавиться от кошмаров можно очень просто – понюхав что-нибудь приятное. Как утверждают немецкие исследователи, то, что мы видим во сне, напрямую зависит от запахов, которые нас окружают.

К такому выводу медики пришли после несложного, но тщательного исследования, результаты которого были представлены на ежегодном съезде Американской академии отоларингологии и Фонда челюстно-лицевой хирургии. Для своей работы врачи набрали группу добровольцев и в буквальном смысле уложили всех спать. Пока испытуемые спали, медики «включали» для них самые разные запахи – начиная с тухлых яиц и заканчивая розами. Проснувшись, участники эксперимента рассказывали о том, что видели во сне.

Оказалось, что если запах был неприятным, сновидение было окрашено негативными эмоциями. А под влиянием приятных запахов сны, наоборот, были самыми позитивными.

Это первое исследование в области влияния обоняния на сны. Ранее ученые и не подозревали о связи между внешними раздражителями, действующими на нас во время сна, и тем, что мы видим. Теперь же они надеются открыть способ управлять сновидениями и навсегда избавить людей от дурных снов.

Зарядка для подзарядки

Всем известна расхожая фраза: «Движение – жизнь». Но это не такая уж банальность и вовсе не преувеличение, если говорить о человеческом организме. Наше тело подобно автомобильному аккумулятору: чем больше движения, тем больше вырабатывается энергии.

Утренняя разминка

Утренняя зарядка приводит наш организм в работоспособное состояние, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание. Как результат – активизируется обмен веществ, быстро выводятся продукты обмена, накопившиеся за ночь.

Систематическое выполнение утренней гимнастики улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительных органов, способствует более продуктивной деятельности коры головного мозга.

В комплекс утренней гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц, а также упражнения на гибкость, подвижность и дыхательные упражнения. Упражнения, как и вся зарядка, не должны вызывать утомления.

При проведении утренней гимнастики следует соблюдать определенные правила:

- по возможности выполнять упражнения на открытом воздухе – это дает наибольший эффект;
 - перед зарядкой в помещении необходимо хорошо проветрить комнату либо делать зарядку при открытом окне или форточке;
 - комплекс упражнений выполнять в легкой, не стесняющей движения одежде.
- Вот несложный комплекс упражнений для утренней гимнастики.

Упражнение 1. Исходное положение – стоя. Ходьба на месте или с перемещением, с разведением рук. Пальцы в такт ходьбе сжимаются и разжимаются.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону – вверх, правую – за спину. Вытянуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох (рис. 1). Повторить, сменив положение рук.



Рис. 1

Упражнение 3. Исходное положение – то же. Вдох – подняться на носки, руки через стороны вверх, вытянуться. Выдох – вернуться в исходное положение.

Упражнение 4. Исходное положение – ноги немного шире плеч. Левую руку – вверх, правую – на пояс. Пружинящий наклон вправо. Повторить то же в другую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение – ноги на ширине плеч. На вдох – мах левой ногой назад, руки – вперед, кисти расслаблены (рис. 2). Вернуться в исходное положение – выдох. Повторить то же с правой ноги.

Упражнение 6. Исходное положение – то же. Подняться на носки, руки в стороны – вдох. Опуститься, одновременно делая выпад правой ногой с наклоном вперед, руками коснуться пола – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Повторить с левой ноги.



Рис. 2



Рис. 3

Упражнение 7. Исходное положение – сидя на полу, руки к плечам. Сделать вдох. Выполнить три пружинящих наклона вперед, стараясь дотянуться руками до пальцев ног – выдох (рис. 3). Вернуться в исходное положение – вдох. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправлять плечи.

Упражнение 8. Исходное положение – сидя, упор руками сзади. Прогнуть туловище, опираясь на ладони и левую пятку, правую ногу, согнутую в колене, поднять (рис. 4). Носки вытянуты. Повторить то же, сгибая левую ногу.

Упражнение 9. Исходное положение – стоя, ноги немного шире плеч. Руки – вперед, пальцы в замке ладонями от себя. Поворот туловища влево – вдох. Вернуться в исходное положение – выдох. Наклон назад, руки за голову – вдох (рис. 5). Вернуться в исходное положение – выдох. То же в другую сторону.

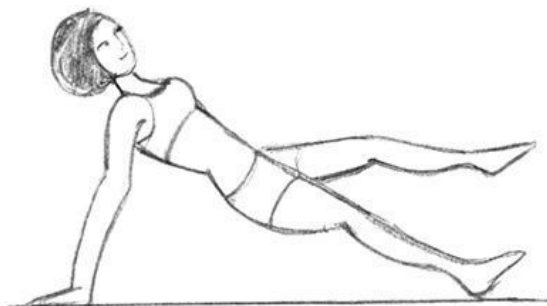
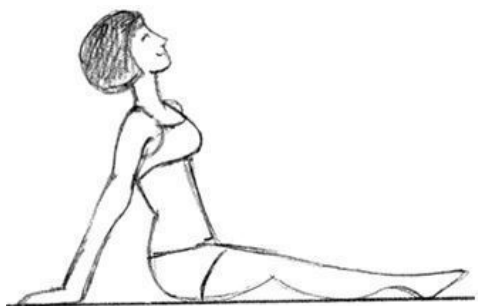


Рис. 4

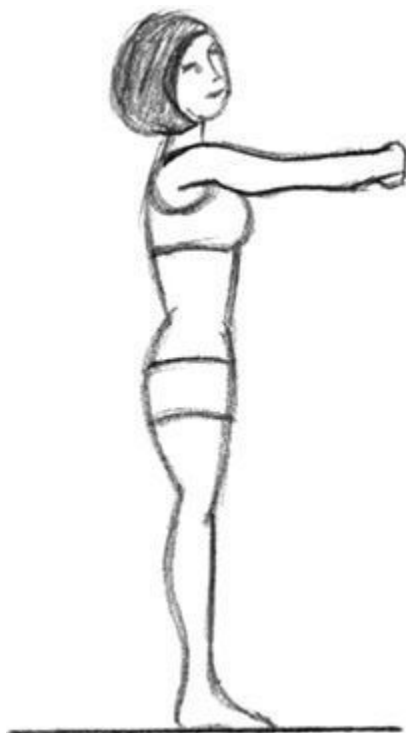


Рис. 5

Упражнение 10. Исходное положение – стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и на левой ноге. Дыхание произвольное.

Экспресс-зарядка для позвоночника

При неподвижном образе жизни гибкость суставов снижается. Бывает, что уже с самого утра побаливает спина и шея, а впереди еще целый день. Если вы начнете утро с комплекса упражнений для позвоночника, то сможете встать с постели бодрыми и энергичными. Выполнение этих простых упражнений пойдет на пользу вашему позвоночнику, даже если у вас нет особых проблем.

Упражнение 1. Выполняется лежа на спине, поэтому не спешите утром вставать с постели. Медленно поднимайте голову – плечи и туловище остаются неподвижными – и снова опускайте. Повторите 5–7 раз. Упражнение повышает общий тонус организма и сосудов головного мозга, улучшает подвижность шейного отдела позвоночника и даже способствует сохранению зрения.

Упражнение 2. Выполнять это упражнение можно сидя или стоя. Спину держите прямо. Наклоняйте голову поочередно в обе стороны: влево – в исходное положение (прямо) – вправо. Делайте наклоны плавно, без рывков, старайтесь коснуться ухом плеча. Повторите 5–7 раз. Упражнение укрепляет сосудистую систему и снимает переутомление.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на стуле. Садитесь удобнее, выпрямите спину. Наклоните голову вперед, верните в исходное положение (прямо), затем наклоните назад. Повторите 5–10 раз. Упражнение улучшает подвижность шейных позвонков, предотвращает развитие сколиоза и замедляет старение шеи.

Упражнение 4. Сядьте на стул и плавными движениями «выписывайте» головой в воздухе цифры от 1 до 10. Если начинается головокружение, «пишите» по три цифры за раз. Движения должны быть плавными, без рывков и сильного напряжения. Упражнение позволяет повысить эластичность мышц шеи и улучшить работу вестибулярного аппарата.

Упражнения для работы мозга

Если у вас напряженная умственная работа, то наверняка вы часто испытываете усталость, которая не снимается даже отдыхом. Причем это состояние отрицательно влияет на вашу сообразительность, быстроту реакции и производительность вообще. Чтобы усталость не прогрессировала, вашему мозгу необходима зарядка, как и всему организму в целом.

Упражнения для мозга доступны всем и занимают не больше одной минуты в день. Чтобы получить оптимальный результат, желательно выполнять их ежедневно. Эта гимнастика похожа на простую зарядку, ее приемы, такие как массажирование ушей и строевой шаг, знакомы нам с самого детства. Они дополняются элементами йоги: это в основном растяжка позвоночника, мышц шеи и бедер.

Предлагаемые упражнения направлены на борьбу со стрессом. Известно, что во время стресса быстрота мышления человека ухудшается на несколько процентов, а специальные упражнения помогают снять это напряжение, а заодно и укрепить память.

Гимнастика для мозга состоит всего из трех упражнений.

«Перекрестный шаг». Шагайте, высоко поднимая колени, касаясь локтем противоположного колена. Это упражнение снимает стресс и активизирует работу обоих полушарий мозга. Если выполнять «перекрестный шаг» сидя, также подкачиваются мышцы пресса, снимается напряжение мышц спины.

«Ленивая восьмерка». Особенно полезно для тех, кто много сидит или работает за компьютером. Вытяните вперед зажатую в кулак руку с поднятым большим пальцем. Всей рукой медленно описывайте в воздухе большой знак бесконечности (лежащая восьмерка). Повторите 4 раза и выполните то же самое другой рукой, а затем сцепив «замком» обе руки. На последнем этапе желательно подключить все тело, то есть рисовать восьмерку всем корпусом.

Массаж плеч. Массируйте правое плечо левой рукой, а левое плечо – правой. Как можно больше поворачивайте голову, будто стараетесь посмотреть назад через массируемое плечо. Выполняйте это упражнение всякий раз, когда начинаете чувствовать напряжение.

Разминка на рабочем месте

Британские исследователи взялись выяснить, что же происходит с человеком, который вынужден подолгу сидеть в одной позе. Оказывается, многочасовое сидение на рабочем месте приводит к хроническим болям, возникающим из-за перенапряжения или зажима определенных групп мышц. Поэтому специалисты считают, что в статичной позе люди могут проводить лишь 30–45 минут, а потом наступает мышечное утомление. Поэтому и продолжительность «академического часа» составляет 45 минут.



Рис. 7

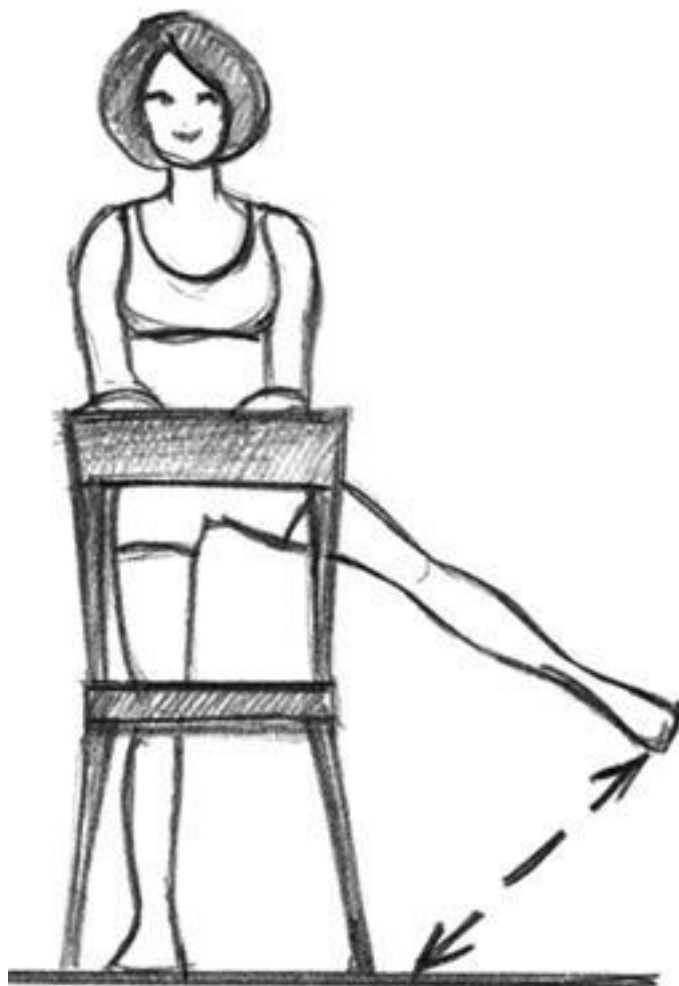


Рис. 8

Ни один рабочий стул, даже самый удобный и анатомически правильный, не избавит ваши мышцы от усталости и напряжения. Попробуйте на время превратить свой рабочий стул в тренажер.

Упражнение 1. Встаньте сбоку от стула, но к нему лицом – так, чтобы можно было положить левую руку на спинку, а правую ногу поставить на сиденье. Пружинистым движением сгибайте правую ногу, подаваясь вперед (рис. 7). Повторите движение правой и левой ногой по 10 раз.

Упражнение 2. Встаньте за спинку стула и обопритесь об нее руками. Отойдите от стула на расстояние вытянутых рук и сделайте по 10 махов в сторону попеременно правой и левой ногой (рис. 8).

Упражнение 3. Встаньте спиной к спинке стула и положите на нее руки (рис. 9). Сделайте шаг вперед и присядьте так, чтобы чувствовалась нагрузка на плечи. Сделайте не менее 10 приседаний. Приседая, делайте вдох, вставая – выдох.



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Упражнение 4. Встаньте на некотором расстоянии от стула, правым боком к спинке. Отведите правую ногу назад, «перемахните» правой ногой через стул и возьмитесь рукой за спинку стула. Повторите движение каждой ногой не менее 10 раз.

Упражнение 5. Выполните такие же махи, только теперь ногу отводите вперед и делайте махи через стул спереди – назад. Сделайте не менее 10 махов каждой ногой.

Упражнение 6. Встаньте на некотором расстоянии от стула правым боком к сиденью, поставив на него выпрямленную правую ногу. Поднимите руки вверх и наклонитесь, стараясь коснуться руками носка правой ноги (рис. 10). Повторяйте упражнение не менее 10 раз. Затем сделайте то же другой ногой.

Упражнение 7. Стойка – как в предыдущем упражнении. Теперь, наклоняясь, попробуйте достать руками до носка той ноги, которая стоит на полу (рис. 11). Выполните не менее 10 наклонов к правой и столько же к левой ноге.

Упражнение 8. Стойка – та же, только ладони положите на затылок. Не менее 10 раз наклонитесь к ноге, которая стоит на сиденье стула.

Во время упражнений дыхание произвольное. Каждые 2–3 недели постепенно увеличивайте количество повторений и ускоряйте темп, каждое упражнение выполняйте до появления чувства легкой усталости.

Дыхательная гимнастика против стресса

Степень нервно-психической напряженности во многом, если не в основном, определяет и работоспособность, и настроение человека, а чрезмерная напряженность или же, наоборот, снижение ее уровня отрицательно сказывается на самочувствии. Чтобы поднять настроение и нормализовать напряженность, воспользуйтесь рекомендациями специалистов. Вот простейшие дыхательные упражнения для снижения нервно-психической напряженности. Их можно выполнять сидя, стоя или лежа.

Упражнение с медленным выдохом. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 5–6 секунд и напрягите мышцы тела. Затем на медленном выдохе расслабьте мышцы. Повторите 10 раз, стараясь с каждым разом увеличивать время задержки дыхания, время выдоха и фазы расслабления.

Упражнение с быстрым выдохом. Сделайте медленный и глубокий вдох, напрягая мышцы. Задержите дыхание на 2–3 секунды, затем – быстрый выдох и стремительное расслабление всех мышц. Выполняйте упражнение 2–3 минуты.

Дыхание по кругу. Упражнение состоит из нескольких частей.

- Сделайте продолжительный вдох, как бы пропуская его по левой стороне тела от большого пальца левой ноги вверх до головы, затем продолжительный выдох – по правой стороне до большого пальца правой ноги. Выполняйте упражнение с закрытыми глазами, дышите через обе ноздри. Представляйте, что вдох и выдох идет через точку между бровями.

- Подышите, считая про себя: один, два, три, четыре – вдох; пять, шесть, семь, восемь – выдох. При этом представляйте, что вдох идет вверх по позвоночнику, а выдох спускается от бровей вниз до пупка.

- Медленно и бесшумно вдохните (вдох идет от большого пальца левой ноги вверх до бровей) и выдохните (выдох – от бровей вниз по правой стороне тела до пальцев правой ноги).

Повторите 6–10 раз. Во время выдоха мысленно произносите: «Теплеют руки, теплеют ноги».

«Выше нос». Сядьте на стул, скрестив ноги, спину выпрямите. Дышите неглубоко через нос. Сделайте вдох, одновременно приподнимая пальцем кончик носа. Выдохните через рот, слегка округлив губы. Повторите 6–8 раз. Затем несколько раз напрягите и расслабьте мышцы рук и ног. Упражнение можно дополнить ритмичными, несильными нажатиями (до 3 секунд) подушечкой пальца в точке под нижней губой, где прощупывается ямка. Затем несколько секунд посидите и спокойно подышите.

Чтобы поднять настроение, вы можете воспользоваться приемами визуализации. Для этого сядьте удобно, расслабьтесь и закройте глаза. Дышите ровно и спокойно. Ярко представьте себе пейзаж или ситуацию, связанную у вас с положительными эмоциями, ощущением психологического комфорта, к примеру, прогулку по тенистому саду, тихую лесную поляну, купание в море, отдых на теплом песке пляжа и т. д.

Зарядка для ленивых

Без движения наш организм стареет и дряхлеет. Но не все могут себя заставить делать упражнения. Попробуйте освоить «гимнастику для ленивых». С ее помощью можно укрепить здоровье, не отвлекаясь от привычных ежедневных дел и практически незаметно для окружающих. Но, конечно, чтобы был толк, делать ее надо если не постоянно, то достаточно регулярно. Удобство этой зарядки – в том, что ее можно выполнять, стоя в очереди, на остановке, а также при «стоячей» работе.

- Перенесите вес тела на правую ногу, левую оторвите от земли – невысоко, всего на несколько сантиметров – и удерживайте в таком положении до тех пор, пока не почувствуете легкую усталость. Потом повторите упражнение, сменив ногу.

- Поднимите пятки на несколько сантиметров от земли и стойте в этом положении так долго, как сможете. Отдохните несколько секунд и повторите движение столько раз, сколько сочтете нужным.

- Поставьте ступни параллельно, примите устойчивое положение и напрягите мышцы ног, как будто пытаетесь повернуть носки внутрь, по направлению друг к другу. Оставайтесь в

этом положении до тех пор, пока не почувствуете усталость, а затем выполните упражнение, словно стараясь развернуть носки в стороны.

- Напрягите мышцы живота, сильно втяните живот в себя, чтобы он «прилип» к спине. Оставайтесь в этом положении так долго, как сможете, затем расслабьте мышцы, немного отдохните и повторите упражнение столько раз, сколько сочтете нужным.

- Заведите руки за спину, захватите одной рукой запястье другой, с силой нажмите ими на область поясницы и держите, сколько сможете. Если у вас в руках сумка, упражнение можно изменить: сжать свободную руку в кулак и его тыльной стороной надавить на поясницу, а затем повторить упражнение, сменив руку. Повторите упражнение, надавливая тыльной стороной кистей на область почек и на область копчика.

Разминка в дороге

Наверняка вам приходилось совершать длительные поездки, и вы прекрасно знаете, как устает все тело от непрерывного сидения или лежания. Так хочется размяться, чтобы неподвижные мышцы смогли расправиться. Чтобы сохранить бодрость во время изнурительных, кажущихся бесконечными, путешествий, необходимо время от времени разминаться. Вот комплекс физических упражнений, которые можно без труда выполнить даже на узком сидении самолета или автобуса.

Чтобы предотвратить боль в спине, вытянитесь, свободно опустив руки вдоль на колени. Не сгибая позвоночник, медленно наклонитесь в одну сторону, в другую, затем вперед насколько позволяет пространство. Повторите 5 раз.

Для расслабления плеч выпрямите спину, поднимите вверх оба плеча, насколько можно, и сдвиньте лопатки. Повторите несколько раз.

Для мышц ног полезно максимально приподнять пятки, при этом пальцы ног не отрываются от пола, затем поставить ногу на полную стопу. Повторите 10 раз. Затем наоборот: пятки на полу, поднимайте только пальцы ног. Повторите 10 раз.

Мышцы живота напрягите и удерживайте в таком состоянии 5 секунд, затем расслабьте. Повторите 20 раз.

Если за время поездки вы несколько раз повторите предложенный комплекс упражнений, то в конце путешествия вы будете чувствовать себя хорошо, а мышцы после долгой поездки не будут вялыми и болезненными.

Гимнастика после тяжелого дня

Иногда к концу дня мы настолько устаем, что не можем пошевелить ни рукой, ни ногой. А дел еще много. Что предпринять в таких случаях? На помощь придет массаж и комплекс физических упражнений для снятия усталости. Они совсем простые, но хорошо помогают снять усталость.

При напряжении в затылочной области: скрестите руки на затылке локтями вперед. Шеей надавливайте на кисти рук.

При головной боли: кончиками пальцев осторожно надавливайте на область пробора. Делайте глубокие вдохи и выдохи.

При напряжении в плечах: руки скрестите перед грудью, кисти положите на плечи и во время вдоха надавите.

Для расслабления кистей и пальцев рук: вдохните, согните руки и сильно сожмите ладони, растопырив пальцы. Сделайте выдох.

При общей усталости: надавливайте кончиками пальцев в течение 6 секунд на виски. Повторите несколько раз.

При болях в спине: сядьте на пятки, сожмите руки. Руки заведите за спину и кулаками поглаживайте вдоль позвоночника вверх и вниз.

Если вы много ходили, танцевали или бегали в течение дня, то наверняка у вас устали и болят ноги. Чтобы быстро избавиться от этой усталости, можно купить недорогой кефир с небольшим процентом жирности, нагреть его на водяной бане до комнатной температуры или просто оставить в комнате на целый день, чтобы он оставался теплым. Кефир налить в тазик и сделать кефирную ванночку для ног. Такая ванночка, во-первых, прекрасно смягчает кожу на ступнях, а во-вторых, очень хорошо снимает усталость и стресс. Для усталых ног можно также использовать компресс из мать-и-мачехи: 3 ст. л. сухого сырья залейте стаканом кипятка, дайте настояться и процедите.

Моделируем фигуру

Большинство женщин считают свой вес избыточным и стремятся любыми путями избавиться от лишних килограммов. Но как определить, какие килограммы лишние для вашего организма, а какие нет?

Свет мой, зеркальце, скажи...

Что вы видите, когда смотрите в зеркало? Нравится ли вам то, что вы видите? Или хотелось бы что-нибудь изменить в себе? Многие из нас пребывают в плену навязанного стереотипа – некоего социального и культурного идеала красоты, и это нередко приводит к неудовлетворенности своим внешним видом.

Стандарты красоты весьма относительно: на протяжении истории человечества они менялись не один раз. Это справедливо и в отношении стандартов фигуры.

С самых древних времен на Руси считались красивыми именно полные женщины. Про них говорили: «Кровь с молоком». Крепкая, сильная, полная женщина была эталоном красоты.

В Англии елизаветинских времен женщины стремились придать полноту своей фигуре, для этого они носили платья со специальными каркасами и даже подкладывали под них подушки, чтобы зрительно увеличить объем своей задней части. Позже эта мода распространилась на всю Европу.

В более позднюю, допетровскую эпоху в России эталоном красоты считалась женщина с избытком веса минимум в 20 килограмм. Какие при этом должны были быть формы – нетрудно догадаться.

Через каких-нибудь сто лет, в эпоху романтизма в моду вошли анемичные и астеничные барышни. Еще через сто лет, когда на смену романтизму пришел стиль модерн, первенство по красоте прочно заняли полудетские формы: тонкая шея, покатые плечи, неуверенная походка, тихий голос.

В 20-е годы прошлого века пришедший к власти и получивший право диктовать общественную моду пролетариат вывел на подиум красоты свой идеал: даму с отчетливыми выпуклостями в районе бедер, живота и груди, сильными мускулистыми ногами и руками. Господствовать стала естественная, природная красота, свободная от корсетов.

В наши дни царит эпоха «куклы Барби». Миллионы женщин потеряли не только покой и сон, но и изрядную долю здоровья, пытаясь приобрести соответствующие параметры фигуры.

Семь заблуждений, которые мешают похудеть

Как известно, две главные составляющие похудения – это диета и спорт. Четкое соблюдение правил того и другого поможет похудеть быстрее и без вреда для здоровья. Только вот ряд заблуждений вполне может стать помехой на пути к совершенной фигуре.

Вы легче и быстрее расстанетесь с лишними килограммами, вернете телу стройность и гибкость, если будете вооружены знаниями о том, как выбрать подходящие для себя спортивные занятия, как правильно тренироваться и как организовать питание. И наоборот: неверные представления о диете и спорте отдалят вас от поставленной задачи.

Заблуждение 1: *аэробные нагрузки лучше силовых*. Многие уверены, что чем больше они будут заниматься аэробикой (шейпингом), тем быстрее похудеют, но часто не добиваются желаемых результатов.

Если постоянно нагружать организм только аэробными нагрузками, то он будет черпать ресурсы из мышц, поскольку «посчитает» так: раз они не очень задействуются, то не так уж и важны. В результате вес будет снижаться не за счет жировой массы, а за счет мышечной.

Сочетание аэробных тренировок с силовыми нагрузками поможет нормализовать процесс похудения – вы будете худеть не в мышцах, а в жировой массе. Кроме того, силовые нагрузки ускорят обмен веществ, то есть даже во время сна вы будете сжигать больше энергии, чем любительницы исключительно аэробных нагрузок.

Неверно и то, что благодаря физическим упражнениям жир перерабатывается в мышечную ткань. Ни жир не перерабатывается в мышечную ткань, ни наоборот. Излишняя жировая масса образуется от избытка калорий в пище. Но во время физической активности мышечная ткань развивается, а вот жировая – уменьшается.

И еще один важный момент: силовые тренировки просто незаменимы при формировании желаемых форм – рельефа рук, формы груди, ягодиц, пресса.

Существуют специальные упражнения для каждой области тела, остается только обзавестись утяжелителями и запастись терпением – тогда успех гарантирован.

Заблуждение 2: *от силовых нагрузок фигура теряет женственность*. Это ничем не обоснованные опасения! Женщина или девушка, даже если очень постарается, при помощи только одной силовой нагрузки не сможет стать мужеподобной. Во-первых, у женщины меньше мышечной ткани, чем у мужчины. Во-вторых, для этого в женском организме не вырабатывается достаточное количество мужских гормонов.

Главные правила при занятиях в тренажерном зале – это систематичность и умеренность. Когда вы берете вес, который вам не под силу, возникает риск растяжения и разрыва мышечных волокон. А это уже удар по собственному здоровью.

Заблуждение 3: *во время тренировки нельзя пить*. Поскольку во время тренировки организм теряет много жидкости, пить надо обязательно. Для сравнения: только во время ночного сна при дыхании испаряется 350–500 мл воды – это 1,5–2 стакана. А ведь все жизненно важные процессы в организме, в том числе и расщепление жиров, проходят в водной среде. Поэтому необходимо восполнять запас влаги во время занятий, выпивая по 2–3 глотка простой негазированной воды через небольшие промежутки времени. Причем пить необходимо, даже если нет жажды – она начинает чувствоваться уже как следствие обезвоживания. Берите с собой в спортзал бутылочку с водой и в процессе занятий пейте на здоровье. Учтите, что в среднем в сутки надо потреблять 1 л жидкости на 30 кг веса.

Заблуждение 4: *после тренировки два часа нельзя ничего есть*. Организм человека – это своеобразный компьютер, в котором заложены ответные реакции на внешнее воздействие. Но «система» организма остается такой, какой была сотни лет назад. Для него физическая нагрузка – это работа, после которой обязательно должно последовать вознаграждение... в виде еды. То, что занятия в спортзале – добровольное «истязание», организм не догадывается, и вполне обоснованно ждет своей награды. А когда не получает ее, начинает «бить тревогу» и включает режим экономии ресурсов. В итоге обменные процессы замедляются и вместо сжигания жира идет его накопление.

Поэтому в течение двух часов после тренировки обязательно надо поесть. А чтобы вес снижался, помните, что расход энергии должен быть больше, чем ее потребление. Например, если вы во время тренировки потратили 350–400 ккал, с пищей вы должны восполнить 250–300 ккал.

Заблуждение 5: *Выбор диеты не зависит от вида физической нагрузки*. При любой физической нагрузке диета должна основываться на правилах здорового полноценного питания. Единственное различие состоит в том, что, например, при силовых тренировках необходимо употреблять больше белка, который нужен для восстановления поврежденных во время

нагрузки клеток и построения новых мышечных волокон. Причем белок лучше получать из пищи, а не из протеиновых коктейлей.

Считается, что режим питания с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов – идеальная диета для сбрасывания лишнего веса. Но люди поправляются из-за избытка калорий, а не углеводов. А некоторые углеводы (например, хлеб и картофель) содержат меньше калорий, чем говяжье филе или ростбиф.

Не стоит опасаться и того, что от активных занятий спортом аппетит якобы сильно возрастает и, следовательно, меньше шансов сбросить лишний вес. От умеренных занятий спортом аппетит не усиливается. Исследования специалистов показали, что у людей, ведущих сидячий образ жизни, физическая активность вызывает даже ослабление чувства голода.

Словом, сочетание физических тренировок и диеты обеспечит гибкие и крепкие мышцы при потере лишних жировых отложений.

Заблуждение 6: *йога не помогает обрести желаемые формы*. Программа йоги изначально не направлена на снижение веса. Но как дополнение к программе похудения она просто уникальна, так как развивает и укрепляет глубокие мышцы, которые составляют «каркас» нашего тела и поддерживают его в нормальном положении. Эти мышцы практически невозможно задействовать при любом другом виде физической нагрузки. И кроме того, йога – это способ достичь гармонии тела и духа, а также выработать гибкость и грациозность, которые придают фигуре женственность.

Заблуждение 7: *сочетание нескольких видов фитнеса дает лучший эффект*. В принципе, для похудения достаточно посещать только один вид занятий, но при этом делать это регулярно. А чтобы разобраться, какой вид фитнеса вам подходит больше всего, разумно побывать на самых разных занятиях, например, на фитболе, пилатесе, йоге, аэробике или попробовать свои силы на тренажерах. Самое главное – чтобы занятия спортом доставляли радость, а не превращались в повинность, ведь если вы будете «загонять» себя на тренировки, очень скоро и вовсе от них откажетесь. Через некоторое время попробуйте повторить попытку и снова посетить те занятия, которые в первый раз вам не очень понравились. Возможно, ваше уже слегка натренированное тело обрадуется дополнительной нагрузке.

Брюшной и подкожный жир: чего надо бояться

Человечество толстеет – это факт. Насколько полнота опасна для здоровья? Действительно ли вредны эти «излишки» или расстройства по поводу них – психологическая проблема большинства женщин? Факты о жире, полученные в результате последних научных исследований, поистине удивляют.

Внутренний враг

Принято считать, что чем толще человек, тем хуже его здоровье. Это не совсем верно, так как все зависит от расположения жира на теле. Опасность представляет не подкожный, а внутренний жир, скапливающийся в области печени и органов брюшной полости. Внутренний жир нельзя увидеть или нащупать. Его доля по отношению к общему содержанию жира в теле невелика. Если количество жира в организме женщины в среднем 20–25 кг, то на внутренний, брюшной жир из них приходится всего 2,5–5 кг.

Чем опасен внутренний жир? Дело в том, что он активно выбрасывает в кровоток элементы жирных кислот, которые тут же атакуют печень. В результате в работе организма происходит сбой, который приводит к избытку инсулина, повышению давления, росту уровня холестерина и триглицеридов (жировых частиц) в крови. Это состояние называется «метаболический синдром». Обычно оно предшествует диабету и заболеваниям сердца.

Одна из основных причин появления брюшного, или, как еще его называют, абдоминального жира – стресс. Когда вы постоянно пребываете в тревожном состоянии, организм обрушивает на внутренние системы волну гормона кортизола и одновременно создает «фабрику» по его переработке – абдоминальную прослойку жира.

Жир подкожный, напротив, вреда здоровью не приносит. Ни пресловутая складочка на талии, которую вы критически разглядываете в зеркале, ни ненавистное «галифе» на бедрах не страшны. Сегодня ученые аргументированно доказывают, что «галифе» служат своеобразной защитой от сердечно-сосудистых заболеваний: излишки жира из кровотока оседают на бедрах, а не закупоривают артерии, мешая важнейшим обменным процессам.

Как определить свои запасы внутреннего жира? Это можно сделать только с помощью специальной процедуры: компьютерной или магнитно-резонансной томографии. Но общее представление об излишках жира вы получите, если измерите окружность талии. Если вы намерили больше 85 см, то есть над чем задуматься.

Формы имеют значение

«Жирный плюс» женского телосложения – грушевидная форма, которая обычно сохраняется до менопаузы. Около восьмидесяти процентов женщин имеют именно такую фигуру. При этом жир распределяется в «безопасных» для здоровья зонах. Тем не менее, легкомысленно относиться к набору веса не стоит: после 50 лет женщины теряют заложенный природой «иммунитет», и шанс приобрести метаболический синдром многократно возрастает. Все потому, что из-за возрастных гормональных изменений жир перераспределяется – и не в пользу здоровья. Здесь важна база, которую вы готовите в молодости – это своеобразный фонд, который поможет безболезненно перенести побочный эффект менопаузы.

Что говорит генетика

Генетики утверждают, что наша физиология предопределена наследственностью примерно на семьдесят процентов. К ожирению это не имеет прямого отношения, тем не менее, если вы предрасположены к пышным формам, то вам придется прикладывать больше усилий, чтобы держать вес под контролем, чем тем, кто имеет астеническое телосложение. Если среди ваших родственников есть склонные к полноте, то желательно:

- внимательно следить за здоровьем;
- перейти на низкокалорийный рацион;
- не менее трех часов в неделю посвящать спорту.

С помощью этих простых мер предосторожности вы сумеете заключить «договор перемирия» со своей генетикой.

Однако нужно предостеречь и «худышек»: если не следить за питанием, полагаясь на свой взрывной метаболизм, проблем со здоровьем не избежать, ведь внутренний жир и внешний накапливаются по-разному. И тут дело не только в калориях. Факторов, предопределяющих полноту, много: к примеру, темпераментные, беспокойные люди сжигают больше энергии, чем флегматики, за счет нервных переживаний. Однако эксперты разных стран сходятся во мнении, что какие бы генетические карты вам ни выпали, накопление опасного внутреннего жира в первую очередь зависит от образа жизни.

Как убрать «плохой» жир

Как говорят, есть и хорошая новость: легче всего «согнуть» именно тот жир, который причиняет организму наибольший вред. Соблазнительные бедра даже после многих часов в фитнес-клубе могут так и остаться при вас, а вот внутренний жир при благоприятных условиях быстро сгорает. Исследования доказывают, что те, кто худеет хотя бы на десять процентов от своего общего веса, теряют при этом до трети брюшного жира.

Что действует эффективнее: диета или тренировки? Если вас интересует сиюминутный результат, то низкокалорийный рацион срабатывает быстрее. Среднестатистической женщине весом 70 кг потребуется в среднем 1 час 10 минут энергичной ходьбы со скоростью 6 км/ч, чтобы израсходовать 390 ккал. То же количество вы сэкономите, отказавшись от десерта. Опять же, среднестатистической женщине легче отказаться от шоколадного торта, чем изводить себя на беговой дорожке.

Но физические нагрузки, безусловно, более надежны, поскольку результат от них более длительный. Возможен компромисс – сочетание тренировок с постепенно растущей нагрузкой и небольшой реформой питания. Можно обойтись малой кровью: вместо майонеза – уксус или горчица (минус 100 ккал на каждую столовую ложку), яблоко вместо стакана яблочного сока (минус 45 ккал).

Параллельно осваивайте медитацию и йогу – стресс тормозит сжигание внутренних жиров.

Похудание: тише едешь – дальше будешь

И еще одно важное замечание: не спешите терять вес. Килограмм в неделю – заманчивая и вполне реальная цель, но для ее реализации придется ужесточить режим, и в первую очередь – сократить рацион на 1000 ккал в день. Это не так просто, и неизвестно, на долго ли вас хватит. Попробуйте избавляться от 250 г в неделю. За год результат будет впечатляющим: 12 кг.

Упражнения на проблемные зоны

Теперь рассмотрим комплекс из семи самых эффективных упражнений, занимающих всего 20 минут в день. Эти движения прицельно воздействуют на все женские проблемные зоны и быстро приводят к великолепным результатам. Все, что для этого требуется, – это не лениться и правильно выполнять все упражнения.

Запаситесь ковриком или полотенцем, а также парой гантелей весом 1,5–3 кг (их можно заменить двумя большими бутылками с водой). Каждое упражнение выполняйте 25 раз и сразу приступайте к следующему. Закончив, отдохните 2 минуты и начните сначала. Комплекс нужно выполнить три раза «в один прием». Такая тренировка – она называется круговой – позволяет не только укрепить мышцы, но и сжечь лишний жир. В результате вы не просто худеете, но и приобретаете соблазнительные формы. Выполняйте комплекс три раза в неделю с перерывом минимум один день. Через месяц немного увеличьте вес гантелей или прибавьте по три повтора каждого упражнения.

Разминка. Начните с четырех глубоких вдохов и выдохов. Затем переходите на марш, постепенно увеличивая темп. В течение 10–15 минут активно потанцуйте под музыку, затем осторожно потяните основные группы мышц. Если у вас дома есть велотренажер или мини-степпер, можно начать разминку с них. Эффект усиливается, если тренироваться на свежем воздухе. В этом случае перед упражнениями попрыгайте со скакалкой или совершите короткую пробежку.

Упражнение 1: стройные ноги. Возьмите в руки гантели, поставьте ноги на ширине плеч, стопы параллельно. Приседайте, отводя ягодицы назад и слегка наклоняя вперед прямую спину, как будто хотите присесть на стоящую сзади табуретку. Когда поднимаетесь, переносите вес тела на пятки, но носки не отрывайте.

Упражнение 2: боремся с галифе. Встаньте прямо, ноги шире плеч, разверните носки на 45 градусов наружу. Гантели держите в опущенных руках. Представьте, что позади вас стена. Вы должны опуститься вниз, разводя колени в стороны, и ни в коем случае не задеть эту стену. Для этого изо всех сил сожмите ягодицы и вытолкните таз вперед. Когда будете подниматься, перенесите вес тела на пятки и внешние части стоп.

Упражнение 3: крепкие ягодицы. Встаньте в выпад, при этом колено передней ноги согнуто под углом не меньше 90 градусов. Задняя нога выпрямлена, опирается на носок. Опустите колено задней ноги вниз, не касаясь им пола в конечной точке. Корпус идеально прямой, не заваливайтесь вперед. Очень важно во время подъема держать центр тяжести на пятке ноги, выставленной вперед.

Упражнение 4: изящные руки. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Возьмите гантели, прижмите локти к туловищу и разверните ладони вперед. Сгибайте руки до упора вверх, не отрывая локтей, и разгибайте. Выполнив все повторения, задержитесь в верхней точке на десять счетов и разогните руки.

Упражнение 5: «оттачиваем» заднюю поверхность предплечий. Исходное положение то же. Поднимите руку с гантелей вверх над головой, другой рукой зафиксируйте локоть с внешней стороны. Сгибая руку, опускайте гантель вниз за голову. Ни в коем случае не смещайте локоть и не прогибайтесь в пояснице. Выполнив упражнение нужное количество раз, поменяйте руки.

Упражнение 6: тонкая талия. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка согните колени и вытолкните таз вперед. Сохраняя это положение, наклонитесь в сторону, потянувшись прямой правой рукой вверх и влево над головой, а левой – вниз и вправо за спину. Пружиньте в сторону и вниз, по 30 раз в каждую сторону. Каждую неделю прибавляйте по пять «пружин», доведя их число до 100.

Упражнение 7: плоский живот. Лежа на спине, согните ноги и подтяните колени к груди. Ладони на затылке. Локти разведены, подбородок направлен в потолок. На выдохе отрывайте лопатки от пола, одновременно создавая усилие в области копчика и ягодиц. На вдохе возвращайтесь в исходное положение. Ни в коем случае не отрывайте поясницу от пола.

Завершающие растяжки. Лежа на полу, как следует потянитесь. Подтяните правое колено к груди, затем выпрямите ногу вверх и потяните ее на себя. То же самое – с другой ноги. Затем сядьте по-турецки, потянитесь руками вверх, затем в стороны и назад. Обопритесь на правый локоть и потянитесь левой рукой вправо, не отрывая ягодиц от пола. Повторите в другую сторону. Осторожно встаньте, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Иногда требуется подтянуть какую-то одну «проблемную зону» – чаще всего это живот, талия и ягодицы. Для этого имеются специальные, «прицельные» приемы.

Акцент – живот и талия

Плоский живот и тонкую талию хотят иметь все, но достигают этой цели немногие. На самом же деле это не так сложно. Достаточно немного напрячь свою силу воли и соблюдать следующие правила:

- делайте упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- крутите обруч по 10–15 минут в день;
- исключите из своего рациона высококалорийные блюда;

- после душа нанесите на кожу крем и делайте щипковый массаж в области живота и талии – он отлично укрепляет, тонизирует, улучшает кровообращение и способствует сжиганию жира. Примерно 2–3 раза в неделю используйте скраб для тела в области живота;
- в течение всего дня напрягайте и расслабляйте мышцы брюшного пресса – это самый простой и эффективный способ, о котором все забывают. Большой плюс – в том, что это совсем незаметно, и можно делать где угодно и когда угодно (например, на работе или во время прогулки).

Помните, что только при комплексном подходе и регулярном соблюдении описанных выше правил можно достичь реального результата.

Идеальные ягодичы

Многие представители сильного пола признаются, что именно ягодичы являются для них самой привлекательной частью тела женщины.

Чтобы вы могли лучше понять смысл предлагаемых упражнений, прежде всего разберемся с анатомией. Упругость и подтянутость ягодичам придают три мышечных слоя. Чуть глубже находятся костная и связочная ткань.

Средняя ягодичная – основная мышца, отводящая бедро. Она начинается от подвздошной кости – которая сочленяется с крестовыми позвонками – и прикрепляется к бедренной. Отводить ногу в сторону ей помогает малая ягодичная мышца и четыре другие, в том числе и большая (точнее, ее верхние волокна). Таким образом, чтобы поддерживать ягодичные мышцы в тонусе, нужно регулярно тренировать мышцы ног и нижней части спины. Так что вашими регулярными упражнениями должны стать приседания с гантелями, выпады, а также различные упражнения со сгибанием ног. Однако если вам надо как можно быстрее привести в порядок свои ягодичы, то начните выполнять следующие упражнения.

Упражнение 1: боковой подъем корпуса. Задействуются средняя и большая ягодичные мышцы. Лежа на правом боку, оплодотитесь на согнутую в локте правую руку, левая – на поясе. Приподнимайтесь как можно выше, держите ноги прямыми, не отрывайте носки от пола. Затем сделайте это упражнение, лежа на левом боку. Повторите по 12–15 раз на каждом боку.

Упражнение 2: отведение ног в сторону. Задействуются малая, средняя и большая ягодичные мышцы, а также мышцы бедра и частично – брюшного пресса. Лягте на спину, руки в стороны, ноги подняты вверх, носки вытянуты. Не отрывая рук от пола, опустите правую ногу в сторону на пол. Затем левую ногу положите на правую. Повторите упражнение, начиная с левой ноги. Выполните по 10–12 раз в каждую сторону.

Упражнение 3: подъем ягодиц. Задействуются средняя и большая ягодичные мышцы, а также частично мышцы брюшного пресса, бедер и спины. Лягте на спину, согните ноги в коленях, упритесь ступнями в пол. Опираясь на плечи и расставленные в стороны руки, поднимите ягодичы как можно выше от пола, максимально напрягая мышцы. Не забывайте держать спину прямой. Вернитесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз.

Упражнение 4: круговые движения ногой лежа. Задействуются малая, средняя и большая ягодичные мышцы, а также частично мышцы брюшного пресса, бедра и спины. Исходное положение – такое же, как и при боковом подъеме корпуса. Согните правую ногу, левую выпрямите и поднимите под прямым углом вверх. Выполняйте ею круговые движения, посте-

пенно увеличивая амплитуду. Сделайте упражнение на левом боку. Повторите по 8–10 раз на каждом боку.

Для ленивых и очень занятых – отдельное упражнение. Выполняйте технику напряжения-расслабления ягодиц, это можно делать в любом месте и сколько угодно раз. Упражнение, казалось бы, простое, но достаточно эффективное, да еще и удобное, потому что его можно выполнять между делом.

И не забывайте, что поддерживать упругость ягодиц нужно постоянно.

Целлюлит

Целлюлит – это, прежде всего, проблема образа жизни, кроме того, он может передаваться по наследству через гены. Очень важно понимать внутреннюю проблему, а именно: какие невидимые физиологические процессы происходят под кожей в тех местах, где «красуются» весьма заметные и видимые глазу шишки и бугры из деформированной жировой ткани. Обидно, что наше тело изначально создано красивым, а мы сами себя уродуем. Подумайте: все, что нам нужно, – это правильно питать и поддерживать свое тело.

Целлюлит – закономерный результат нашей жизни. Рассмотрим, какие факторы его вызывают. Их много, хотя начинается целлюлит с одной-двух провоцирующих причин, но постепенно их становится все больше, и вскоре они сливаются в единый «букет».

Основными факторами появления целлюлита являются:

- неправильное питание;
- малоподвижный образ жизни;
- стрессы.

Трудно сказать, что из них вносит более весомый вклад в развитие целлюлита, но эти три основных фактора, накладываясь друг на друга, в конечном счете, приводят к образованию и развитию деформированной жировой ткани. Однако существует немало других факторов, способствующих образованию целлюлита. Это вредные привычки, гормональные нарушения, генетическая предрасположенность и т. д.

Курение и целлюлит

Курение – это действительно реальная проблема, и она заслуживает того, чтобы поговорить о ней особо. Вырабатываемые в процессе курения свободные радикалы и химический эффект от поступления в организм никотина наносят ущерб, в первую очередь, сосудам малого круга кровообращения, который начинается из правого предсердия и заканчивается в левом предсердии, снабжая кровью легкие. Никотин является вазоконстрикторным веществом, а это значит, что он вызывает сокращение малых кровеносных сосудов. Чем тоньше сосуд, тем меньшее количество крови проходит через него. Более того, вредное воздействие, которое курение оказывает на кровеносные сосуды, не удастся полностью компенсировать интенсивными физическими упражнениями. Вы можете чувствовать себя отлично, даже несмотря на то, что курите, но состояние сосудов, обеспечивающих малый круг кровообращения, будет не намного лучше, чем у курильщика, который вообще не занимается физкультурой. Поэтому лучше навсегда распрощаться с этой привычкой.

Тесная взаимосвязь между образованием целлюлита и засорением организма токсинами в последние годы неоднократно доказывалась физиологами.

Целлюлит и обмен веществ

Триллионы клеток нашего организма находятся в непрестанной работе по питанию, восстановлению и обновлению самих себя. В результате этой непрерывной деятельности, которая носит название «клеточный метаболизм», или обмен, образуются продукты, подлежащие немедленному удалению. В течение суток в организме взрослого человека умирают биллионы клеток, и эти изношенные или погибшие клетки должны быть удалены из организма. Непереваренная или частично переваренная пища вносит свою лепту в обычное количество продуктов выделения. К ним также добавляются химикаты, которые мы употребляем с пищей, водой, медицинскими препаратами и из окружающей среды. Все эти вещества откладываются в разных частях нашего тела: в органах, тканях, клетках, а также в межклеточном пространстве.

Если все процессы нашего организма отлажены и сбалансированы – количество продуктов выделения минимально, и они по мере накопления удаляются с помощью лимфы. Однако процессы утилизации и выделения не происходят одинаково равномерно и одновременно во всех частях организма: в тех органах или тканях, где процесс кровообращения замедлен – это таз, бедра и ягодицы – накопление продуктов распада происходит быстрее, чем их удаление. Они собираются в «блоки» и затрудняют доступ крови к клеткам и тканям, уменьшая тем самым количество поступающего кислорода и питательных веществ, а также снижая скорость выведения ненужных веществ. Результатом этого процесса являются застойные явления в тканях, продолжающие и далее снижать активность клеток, и, в конечном счете, эти ткани превращаются в очаг деформированных жировых отложений, или целлюлита.

Целлюлит и свободные радикалы

Свободные радикалы – это молекулы кислорода с избыточной энергией, которые очень быстро и активно взаимодействуют с клеточными компонентами, тем самым нанося им ущерб. Свободные радикалы появляются под воздействием солнечного света, радиации, химических веществ, содержащихся в пище. Но наиболее активным их источником является курение, о чем уже говорилось. Свободные радикалы крайне вредны: они запускают процесс старения, способствуют возникновению солнечных ожогов, рака и дегенеративных заболеваний. Кроме того, свободные радикалы наносят ущерб стенкам маленьких кровеносных и лимфатических сосудов, что приводит к воспалительным процессам и инфильтрации крови и лимфы в окружающие ткани. Целлюлит появляется как следствие этих процессов.

Если в вашем рационе питания повышенное содержание жиров, то это способствует накоплению в организме значительного количества свободных радикалов. Эти молекулы легче всего высвобождаются при окислении жиров, поэтому чем больше жирной пищи вы употребляете, тем больше свободных радикалов образуется в вашем организме. Однако слишком быстрое сжигание жиров также влечет за собой образование этих опасных молекул, поэтому следует избегать быстрой потери веса, к чему так стремятся многие любители новых диет. Образовавшись, свободные радикалы разрушают коллаген, который является одним из основных компонентов соединительной ткани и служит каркасом кожного покрова, в результате кожа теряет упругость и преждевременно стареет. Другой причиной разрушительного действия свободных радикалов является длительное пребывание на солнце.

Ущерб от действия свободных радикалов растягивается во времени и является по сути необратимым: эти вредные для организма молекулы сами являются причиной образования себе подобных. А это уже опасно.

Питание против целлюлита

Основа всего – сбалансированный рацион, в котором достаточное количество витаминов, минералов, жиров, белков и углеводов (об этом мы еще будем говорить более подробно).

- Необходимо включать в рацион фрукты, овощи, цельное зерно, бобовые, а также орехи и семечки – конечно, в разумных количествах.

- Не забывайте о золотом правиле питания: выбирайте сезонные продукты. Это просто, полезно, вкусно и доступно.

- Попробуйте при соблюдении антицеллюлитной диеты ограничить себя в потреблении мяса (о вегетарианской диете мы будем говорить более подробно) и молочных продуктов. Если вы не хотите полностью отказываться от этой пищи, то включайте ее в свое меню не чаще двух раз в неделю и следите за тем, чтобы она была нежирной.

- Ежедневно выпивайте не меньше 6–8 стаканов жидкости, так как обезвоженный организм – крайне благоприятная среда для развития целлюлита.

Водные и спа-процедуры

Вода – это не только средство гигиены. При помощи водных процедур можно снять физическое и эмоциональное напряжение, противостоять стрессам, заряжаться энергией, предотвращать и даже излечивать многие недуги.

Обтирания

Обтирание – на первый взгляд, простая процедура – оказывает комплексное оздоравливающее и тонизирующее действие.

- Приготовьте емкость с водой температурой 20–28 градусов и две чистых простыни небольшого размера.
- Намочите одну простыню, быстро отожмите и оберните ею тело.
- Энергично разотритесь прямо через влажную простыню. Растирание занимает около одной минуты.
- Снимите влажную простыню, обернитесь в сухую и снова энергично разотрите тело.

Обливания

Обливание можно проводить совместно с обтиранием, после принятия ванны, а также в качестве отдельной, самостоятельной водной процедуры.

Правила проведения общего обливания – то есть обливания всего тела с головы до ног – следующие:

- начинайте обливания водой температурой 34 градуса;
- при каждой последующей процедуре снижайте температуру воды на 1–2 градуса, постепенно доводя ее до 22 градусов;
- следите за тем, чтобы во время обливания вода равномерно стекала по поверхности тела;
- на одну процедуру вам потребуется 2–3 ведра воды.

Местное обливание, когда водой обливают только определенные части тела, может проводиться водой более низкой температуры, чем при общем обливании.

Очень полезно совмещать обтирание с обливанием – но только при условии хорошей подготовленности организма. Во время обтирания, когда вы обернулись во влажную простыню и растерлись, облейте водой, температура которой на 1–2 градуса ниже приготовленной для обтирания.

Фитованны

Даже простая ванна безо всяких добавок благотворно влияет на нервную систему. А если ее обогатить полезными природными компонентами, то эффект будет просто потрясающим. Вот несколько рецептов фитованн для поддержания и восстановления внутреннего равновесия и душевного комфорта. Они действительно прекрасно зарекомендовали себя как средство против стресса.

Апельсиновая ванна. Высушенную цедру от трех апельсинов растолчите в порошок, смешайте с небольшим количеством оливкового масла. Через час ароматное масло процедите и добавьте в ванну. Можно использовать и свежесжатый сок – из расчета 6 апельсинов на ванну.

Полынная ванна. Возьмите 300 г сухой полыни, заварите кипятком и настаивайте около часа в закрытой посуде. Процедите в воду температурой 36 градусов и принимайте ванну в течение 30 минут.

Мятная ванна. стакан измельченной лекарственной мясисы залейте 3 л холодной воды, доведите до кипения и кипятите 30 минут. Отвар сразу же процедите и добавьте в ванну.

Чайная ванна. Заварите 4 ст. л. черного чая в стакане кипятка, дайте настояться 15 минут и добавьте в ванну.

Укропная ванна. Поместите в полотняный мешочек 200 г сухого душистого укропа и опустите мешочек в ванну. Принимайте ванну, не вынимая мешочка из воды, в течение 20 минут.

Каштановая ванна. Возьмите полкилограмма молодых листьев каштана, промойте и заварите 1 л кипятка. Дайте настояться в закрытой посуде 30 минут. Можно использовать и семена каштана: стакан семян кипятите в 1 л воды в течение 20 минут и добавьте в воду для ванны.

Валериановая ванна. Залейте аптечный пакетик корня валерианы 1 л кипятка и кипятите 15 минут на медленном огне. Настаивайте в закрытой посуде 4 часа, затем процедите. Можно также использовать готовую настойку валерианы – из расчета два аптечных флакона на ванну. Валериановую ванну принимают не более 20 минут.

Если у вас под рукой нет подходящих травяных добавок, можете использовать морскую или даже обыкновенную поваренную соль – килограмм на ванну.

Ароматические ванны

Издавна люди знали о чудодейственной силе запахов. Ведь ароматы способны улучшить настроение, самочувствие и память, укрепить сон, подарить удовольствие, напомнить о счастливых моментах жизни, сохранить красоту и молодость; но они также могут и угнетать.

Эфирные масла способны влиять на физиологические процессы в организме. Ванны с такими маслами воздействуют на весь организм. Эффект достигается за счет вдыхания паров эфирных масел и проникновения их через поры кожи в организм – в лимфатическую и кровеносную системы. В результате повышается обмен веществ, уменьшается содержание холестерина в крови, организм приходит в состояние гармонии.

Необходимо соблюдать несколько важных правил.

- Продолжительность одной процедуры – до 40 минут.
- Курс ароматических ванн – не более 20 процедур по одному разу в 2–3 дня. Длительность принятия ванн увеличивайте постепенно.
- После ванны следует отдохнуть в течение 40–60 минут.
- Эфирного масла следует добавлять не более 20 капель.
- Температура воды при добавлении эфирных масел должна быть от 20 до 38 градусов. Если температура будет выше, то масло раньше времени испарится, а если ниже – застынет в воде, не растворившись.
- Ванна температурой 34–37 градусов имеет расслабляющее действие; ванна температурой 28–33 градуса тонизирует организм и возбуждающе действует на нервную систему.
- В одной смеси не должно присутствовать более 7 эфирных масел.
- Ванны принимают не раньше чем через 3 часа после еды.

Для улучшения общего самочувствия: масло тимьяна.

При стрессах, усталости: масло лимона.

При неврозах: масла лаванды, ромашки (или чабреца), эвкалипта, сосны (или ели).

При бессоннице: смесь масел лаванды и апельсина или можжевельника и тимьяна.

При переутомлении: масла герани и розмарина.

При мышечных болях: масла лаванды (4 капли), розмарина и эвкалипта (по 2 капли), можжевельника и мяты перечной (по 1 капле).

Для улучшения кровообращения: подсолнечное масло с маслом розмарина.

Для повышения общего тонуса: подсолнечное масло смешайте с маслами мяты, кананги и пророщенной пшеницы.

При жирной коже: крупную поваренную соль смешайте с маслами розмарина, тимьяна и эвкалипта.

При потрескавшейся сухой коже: масло пачули (10 капель).

При повышенной потливости: смесь из крупной поваренной соли с маслами шалфея, розмарина, лаванды и мяты. Можно использовать другую смесь: подсолнечное масло с маслом шалфея и авокадо.

Для упругости груди: масла нероли (4 капли), лиметта и сандала (по 5 капель).

Для упругости кожи: масла розмарина, сосны, хвоща.

Контрастный душ

Контрастный душ – великолепная тонизирующая процедура, благотворно влияющая на нервную систему. Кроме того, она ощутимо улучшает состояние кожи, делает ее более здоровой и красивой. Контрастный душ не всем нравится, поскольку поначалу он вызывает ощущение дискомфорта. Переборите его, и очень скоро вы будете получать удовольствие. Однако будьте внимательны: у контрастного душа имеется ряд противопоказаний.

Контрастный душ категорически противопоказан при:

- заболеваниях крови и сердечно-сосудистой системы;
- злокачественных опухолях;
- острых тромбозах.

Нежелательно принимать контрастный душ в период обострения любых заболеваний, а также во время менструации – это относится почти к любым физиотерапевтическим процедурам.

Тем, кто страдает вегетативно-сосудистой дистонией, неврозами, гипертонией в начальной стадии контрастный душ поможет нормализовать и улучшить самочувствие. Кроме того, благодаря своему закалывающему эффекту контрастный душ избавляет от простудных заболеваний, помогает сбросить лишний вес.

Объяснение пользы контрастного душа можно описать так. Под воздействием горячей воды сосуды, особенно капилляры кожи, расширяются, а холодная вода сужает их. Получается своеобразная тренировка для сосудов, за счет этой тренировки сосуды со временем становятся более эластичными и меньше подвергаются неблагоприятным воздействиям.

- Начинайте с небольшого температурного перепада. Температура теплой воды должна быть примерно 38 градусов, прохладной – около 28 градусов. Постойте полторы минуты под теплой водой и затем полминуты под прохладной. Одного «захода» для начала будет достаточно.

- Постепенно увеличивайте и контраст, плавно доводя его до диапазона 20–40 градусов, и продолжительность: 3 минуты под горячей и минуту под холодной водой. Повторите три-четыре раза. Скоро вы почувствуете, что процедура, во-первых, вошла в привычку, во-вторых, благотворно отражается на вашем самочувствии. Можно делать и более частые смены температур. Скажем, 20 секунд под теплой – 10 секунд под прохладной водой.

- Заканчивайте контрастный душ прохладной водой – если это утренняя процедура, и теплой водой – если вы обливаетесь на ночь.

Ароматерапия

Ароматерапия – лечение запахами. В ее основе лежит применение натуральных эфирных масел некоторых растений. Известно около 3000 таких растений, но лишь 300 из них способны дать терапевтический эффект.

Помимо того, что ароматерапия является натуральным, эффективным и приятным методом лечения, она еще и обеспечивает минимальную степень риска возникновения побочных эффектов – в отличие от таблеток и медицинских препаратов.

Разные эфирные масла по-разному воздействуют на наш организм. *Бактерицидное действие:* масла бергамота, сосны, эвкалипта, лаванды, гвоздики, душицы, розы, розмарина, корицы, сандала, чайного дерева, тимьяна, лимона.

Дезинфицирующее действие: масла эвкалипта, розы, лаванды, гвоздики, розмарина, сандала, тимьяна, чайного дерева, корицы, лимона.

Противомикробное действие: масла эвкалипта, лимона, пихты, ромашки, лаванды, лимонника, пачули, розмарина, чайного дерева, тимьяна.

Противопаразитарное действие: масла герани, лаванды, мяты, ромашки, иланг-иланг, корицы. Распыляя в помещении эфирные масла мяты, лаванды, пихты и розмарина, можно избавиться от плесени и стафилококков. А устранить запах домашних животных помогут эфирные масла герани, лаванды, розмарина, фиалки, лимона, кипариса.

Антистрессовое действие: масла бергамота, ромашки, герани, жасмина, кориандра, лаванды, мимозы, ванили и пачули. Эти ароматы успокаивают в стрессовых ситуациях и помогают при переутомлении, усталости и грусти.

Успокаивающее и расслабляющее действие: масла укропа, герани, жасмина, ромашки, мяты, лимонника, ванили, полыни лимонной. Расслабляющим эффектом также обладают масла базилика, лаванды, мимозы, апельсина, розы, сандала, ванили и кедра.

Реабилитационное действие: масла фенхеля, имбиря, туи, сосны, кедра, апельсина, мяты, корицы, розы, гардении, гвоздики, лимона. Эти ароматы помогают справиться с последствиями травм и операций.

Укрепляющее действие: масла дудника, мяты перечной, лаванды, мяты, лимонника, розмарина, вербены, кедра, лимона, полыни.

Чувственное действие: ароматы бергамота, герани, жасмина, кардамона, мандарина, имбиря, апельсина, пачули, розы, сандала, иланг-иланга, фиалки. Эти эфирные масла обостряют сексуальное желание, облегчают взаимопонимание между влюбленными.

Стимулирующее действие: эфирные масла кедра, лимонника китайского, лимона, фенхеля, апельсина, пачули, корицы, розмарина, камфоры, сандала. Эти ароматы способствуют концентрации внимания, улучшению памяти, повышают бодрость, работоспособность и оптимизм.

Освежающее и бодрящее действие: масла пихты, мяты курчавой, мяты перечной, лаванды, мандарина, апельсина, лимона.

Болеутоляющее действие: масла иланг-иланга, грейпфрута, ромашки. К тому же иланг-иланг стимулирует выработку гипофизом гормонов радости эндорфинов, не только оказывающих болеутоляющее воздействие, но и вызывающих состояние эйфории.

Очищающее действие: масла герани, лаванды, лимонника, мускатника, апельсина, розы, розмарина, аира, шалфея и лимона.

Гармонизирующее действие: масла герани, жасмина, майорана, ладана, мандарина, мимозы, апельсина, розы и сандала. Позволяют усилить энергетику, часто используются для медитаций.

Защитное действие: жасмин, мелисса, миндаль, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан. Эти масла защищают от зависти и недоброжелательности окружающих людей.

Эфирные масла применяют:

- внутрь – путем вдыхания, ингаляцией, приемом настоев, чаев;
- наружно – массажи, компрессы, обертывания, ванны (о них уже говорилось выше).

При наружном применении эфирных масел важно соблюдать некоторые правила:

- не наносить неразбавленное масло на кожу и слизистые;
- не использовать эфирные масла в повышенных дозировках;
- при первом применении эфирного масла желательно провести пробу на аллергические реакции;
- начинать использование эфирных масел с минимальных дозировок.

При внутреннем применении через дыхательные пути желательно, чтобы первые сеансы не превышали двадцати минут, а настои трав и чаи принимать в минимальных дозировках.

Внимание! Самостоятельное применение ароматерапии недопустимо при беременности и эпилепсии.

Хранить эфирные масла лучше всего плотно закрытыми, в темном месте, при температуре не ниже 0 градусов и не выше 30 градусов.

Домашняя косметология

Для правильного ухода за лицом необходимо знать свой индивидуальный тип кожи. Вы сами в состоянии распознать его, но можете по этому вопросу обратиться и к косметологу. Лишь после выяснения своего типа кожи можно приступать к подбору нужных косметических средств.

Если вначале определить состояние кожи самостоятельно будет затруднительно, то в дальнейшем, привыкнув следить за лицом, вы сможете всегда правильно оценивать его. Чем здоровее организм и правильнее уход за кожей лица, тем меньше колебаний в ее состоянии. Чем чувствительнее кожа, тем значительнее и чаще она изменяется. Но даже самая здоровая нормальная кожа лица с годами меняется в зависимости от реактивности в организме: у подавляющего большинства женщин к зрелому периоду жизни обнаруживается тенденция к сухости кожи.

Что нужно знать о коже

Наша кожа состоит из двух основных слоев: эпидермиса и дермы. Поверхностный слой – эпидермис – состоит из клеток, которые непрерывно делятся и по мере роста, постепенно продвигаясь к поверхности кожи, отмирают. При соприкосновении с одеждой, во время очищающих и водных процедур эти отмершие клетки отшелушиваются, уступая место новым. Слой дермы – более глубокий. В нем имеются коллагеновые и эластиновые волокна. Этот слой отвечает за упругость кожи.

Благодаря непрерывному процессу обновления клеток сохраняется целостность кожного покрова и обеспечивается одна из основных его функций – защитная. В молодом возрасте цикл регенерации клеток эпидермиса составляет приблизительно 20–40 дней, после 25 лет этот процесс постепенно начинает замедляться и к 40 годам период обновления может составлять до 80 дней. С возрастом происходят и другие изменения: кожа теряет влагу, нарушается структура коллагеновых и эластиновых волокон дермы, уменьшается их количество. Как результат – снижается способность кожи эффективно защищаться от негативного воздействия окружающей среды, уменьшается ее упругость, эластичность, появляются морщины.

Уход за кожей в 20–30 лет

После 25 лет кожа начинает постепенно терять естественную увлажненность. В основном это происходит вследствие разрушения липидной прослойки рогового слоя эпидермиса. Эта прослойка образуется, главным образом, церамидами – полярными липидами, которые способны образовывать слоистые структуры. Разрушение липидной прослойки может быть вызвано:

- действием косметических средств, содержащих ПАВ (поверхностно-активные вещества) и растворители: например, лосьонами для глубокой очистки кожи, средствами против акне и т. д.;
- ультрафиолетовым (УФ) излучением;
- недостатком незаменимых жирных кислот.

Снижение скорости синтеза липидов рогового слоя происходит при общем угнетении жизнедеятельности клеток эпидермиса.

Для внешнего вида кожи очень важен нормальный водный баланс. При избытке воды кожа набухает, что придает лицу одутловатость, а при недостатке – покрывается морщинами.

Вода, во-первых, образуется в самой коже (за счет определенных биохимических реакций), во-вторых, проникает в эпидермис из сосудов дермы и, в-третьих, захватывается из воздуха особыми гигроскопичными молекулами, которые расположены в роговом слое эпидермиса (так называемый натуральный увлажняющий фактор, или NMF). Потери воды происходят за счет испарения ее через роговой слой.

Для защиты липидного барьера кожи следует избегать агрессивных моющих средств, очищающих лосьонов для подростков, чрезмерного УФ-облучения, многокомпонентных косметических средств. Вообще, к 30 годам надо стараться сократить ассортимент косметических средств, наносимых на кожу одновременно.

- Выбирая косметику, старайтесь отдавать предпочтение кремам с более коротким списком ингредиентов.

- При сухой коже наилучшим выбором будут стопроцентные натуральные масла, полученные холодной выжимкой без применения растворителей.

- Снизить разрушительное действие УФ на кожу помогут антиоксиданты: витамин Е, биофлавоноиды.

Если липидный барьер поврежден, его необходимо восстановить. Для этого используют:

- натуральные масла, содержащие незаменимые жирные кислоты – бурачника, энотеры, черной смородины;

- натуральные масла регенерирующего действия – авокадо, зародышей пшеницы, кешью, кунжута, макадамии, рисовых отрубей, семян винограда, чертополоха молочного, шиповника.

Можно ли замедлить процесс старения? Старение сопровождается накоплением молекулярных и клеточных дефектов, которые со временем выводят из строя весь организм. Старение подразделяют на истинное, то есть обусловленное генетической программой организма, и внешнее, вызванное действием неблагоприятных факторов. Истинное старение неотвратимо, зато наступление внешнего старения вполне можно отсрочить.

Уход за кожей в 30–40 лет

Уход за кожей после 30 лет включает в себя базовые процедуры, общие для любого возраста: очистку, увлажнение, нанесение защитных кремов (этой теме посвящена отдельная глава). Кроме того, особое значение приобретает программа борьбы со старением, которая предполагает как профилактические, так и терапевтические меры.

Гормоны молодости

У женщин кожа является мишенью для половых гормонов в течение всей жизни. На клетках кожи обнаружены рецепторы, связанные с эстрогенным гормоном эстрадиолом. В них активно протекает метаболизм половых гормонов. Под контролем эстрогенов находятся сальные железы и волосяные фолликулы, клетки эпидермиса и фибробласты.

Начиная с 35-летнего возраста, в организме постепенно снижается выработка эстрогенов, прогестерона и дегидроэпиандростерона. Это приводит к истончению и высушиванию кожи, снижению митотической активности базального слоя эпидермиса, снижению синтеза коллагена и эластина.

Ученые считают, что состояние стареющей кожи можно улучшить наружным применением эстрогенов. Тем не менее, женщины проявляют осторожность в отношении гормональных кремов. Альтернативой синтетическим гормонам являются фитоэстрогены, которые синтезируются в тканях растений. К фитоэстрогенам относятся стерины, флавоны, флавононы, изофлавоны, куместаны, лигнаны и халконы. Помимо эстрогеноподобного действия, фитоэстрогены проявляют антиоксидантную активность.

Фитоэстрогенами богаты соя, красный клевер, виноград, люцерна, гранат, дикий ямс, карликовая пальма, хмель и некоторые другие. Жирорастворимые фитоэстрогены (фитостерины) содержатся в маслах: соевом, арахисовом, кукурузном, кунжутном, оливковом, пальмовом, авокадо, зародышей пшеницы.

Антиоксидантная защита

Антиоксиданты – это вещества, способные бороться с негативным действием свободных радикалов. Для клеток кожи наибольшую опасность представляет цепное перекисное окисление полиненасыщенных жирных кислот, которые содержатся в мембранах клеток и в липидных пластах эпидермиса. В этих реакциях образуется большое количество токсичных гидроперекисей липидов и других агрессивных молекул.

По мере старения организма антиоксидантная система перестает справляться с потоком свободных радикалов. На этом этапе необходимо введение антиоксидантов извне. Антиоксиданты в косметике играют еще одну важную роль – они предотвращают окисление масел, входящих в состав косметических средств.

В настоящее время ученые активно интересуются биологическим действием природных «антиоксидантных коктейлей». Например, мощным антиоксидантным действием обладают экстракт коры морской сосны и семян винограда (пикногенол), экстракт гинкго билоба, карликовой пальмы, сои, зеленого чая, эфирное масло розмарина и др.

Борьба с обезвоживанием

С возрастом кожа становится особенно чувствительна к факторам, вызывающим разрушение липидной прослойки рогового слоя. При этом наблюдается замедленное восстановление липидного барьера кожи после повреждения. В эпидермисе происходит снижение скорости синтеза главных липидов рогового слоя – керамидов, поэтому их количество в роговом слое уменьшается.

Ослабление липидного барьера приводит к усилению испарения воды через роговой слой. Одновременно наступает постепенное обезвоживание дермы из-за постепенного разрушения веществ, сберегающих влагу (мукополисахаридов, коллагена), а также вследствие снижения интенсивности кровотока в сосудах дермы. Все это приводит к уменьшению количества воды, поступающей в кожу.

Обезвоживание – основная проблема стареющей кожи. Для увлажнения кожи используются керамиды, обогащенные незаменимыми жирными кислотами и витамином Е, гиалуроновая кислота, которая образует на поверхности кожи нечто вроде водной мантии, а также вещества, усиливающие синтез липидов в эпидермисе – фитоэстрогены, альфа-гидроксикислоты (АНА).

Особое внимание надо уделить защите липидного барьера кожи от повреждения. Рекомендуется использовать косметику для чувствительной кожи, которая не содержит агрессивных ПАВ (поверхностно-активных веществ), а также косметику с антиоксидантами, которые позволяют защитить липидные структуры кожи от перекисного окисления.

Иммуностимуляция

Наше лицо, что называется, открыто всем ветрам. Пыль и грязь, вредные химикалии и УФ-излучение, мороз и зной – все это ежедневно действует на кожу, оставляя свои следы в виде мелких повреждений. Эти повреждения кожа должна залечивать.

Роль бригады «скорой помощи», которая первой бросается ремонтировать поврежденный эпидермис, выполняют кожные макрофаги – клетки Лагерганса. Обычно они справляются со своей работой достаточно успешно. Однако многие из тех факторов, которые негативно воздействуют на кожу, одновременно угнетают и эти клетки.

Для того чтобы восстановить их работоспособность, необходима дополнительная стимуляция. Ученые давно заметили, что активизация макрофагов происходит как реакция на появление определенных бактерий, проникающих в ткани организма. При этом макрофаги реагируют не на сами бактерии, а на полисахариды микробной стенки.

Так возникла идея использовать природные полисахариды для стимуляции макрофагов. Не все полисахариды способны стимулировать макрофаги. Этими свойствами обладают полисахариды клеточной стенки дрожжей (1,3-бета-глюканы), полисахариды Aloe vera (ацеманнан), а также эхинакозиды, выделенные из растения эхинацеи пурпурной.

Эти полисахариды обладают ранозаживляющими, регенерирующими и противовоспалительными свойствами, восстанавливают естественные защитные силы кожи, повышают ее сопротивляемость стрессовым факторам. Ряд продуктов, вырабатываемых активированными макрофагами, стимулируют выработку коллагена клетками дермы, и тем самым способствуют разглаживанию мелких морщин.

Иммуностимулирующая косметика, содержащая очищенный экстракт клеточной стенки дрожжей, сок эхинацеи пурпурной или гель Aloe vera способна реально улучшить состояние кожи и продлить ее молодость.

Уход за кожей после 40 лет

После 40 лет эффективность косметики определяется тем, насколько сохранилась в коже жизненная сила, насколько хорошо за ней ухаживали в прошлом, а также тем, каково общее состояние организма.

Возрастные изменения

С возрастом регенеративная активность клеток кожи и их способность реагировать на стимуляцию снижаются. Прогрессирует атрофия кожи, что выражается в истончении эпидермиса и дермы, в то время как толщина рогового слоя увеличивается. Накапливаются необратимые изменения, такие как сшивки коллагена и разрушение межклеточного вещества дермы. В этих условиях средства против обезвоживания, о которых говорилось выше, могут не давать существенного эффекта. Для омоложения кожи иногда приходится прибегать к аппаратному пилингу – лазерной шлифовке и дермабразии.

В косметике после 40 лет следует избегать веществ, способных вызвать угнетение жизнедеятельности клеток кожи, и химикалий, разрушающих липидный барьер. Косметика «после 40» должна быть эффективной и щадящей одновременно. В этот период не стоит экономить на коже и покупать дешевую косметику. Однако выбор дорогой косметики тоже должен быть осознанным. Наряду с косметическими средствами полезно принимать пищевые добавки, повышающие жизненный тонус, обеспечивающие антиоксидантную защиту кожи и ее подпитку жизненно важными веществами.

Косметика изнутри

Состояние кожи зависит не только от качества и количества косметических препаратов, которые наносятся на ее поверхность. В немалой степени оно определяется веществами, поступающими в организм с пищей. Сегодня в косметологии все чаще косметические средства дополняются пищевыми добавками. Такой подход позволяет оказывать на кожу действительно комплексное воздействие, ведь ее состояние является отражением состояния всего организма.

В качестве пищевых добавок используются следующие.

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.