

Михаил Титов, Алина Титова

147 СЕКРЕТОВ КРАСОТЫ



Михаил ТИТОВ

147 секретов красоты

«Издательские решения»

Титов М.

147 секретов красоты / М. Титов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855697-5

С тех самых пор, как Ева вкусила запретного яблока, люди стали стремиться к красоте. Из данной книги Вы узнаете:• О современных способах лечения кожи;• Как быть бодрой и избегать плохих дней!• Необычные методы использования йогурта, о которых Вы никогда не слышали!• Что есть для того, чтобы блокировать рост бактерий во рту и предотвратить кариес?• Как чувствовать себя красивой, даже если Вы беременны!• Почему Вы должны читать этикетки.Это и многое другое в книге «147 секретов красоты».

ISBN 978-5-44-855697-5

© Титов М.

© Издательские решения

Содержание

Правовая информация	6
Что говорят люди	7
1. Введение	9
2. Красота сквозь века	10
3. Красота – только снаружи?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

147 секретов красоты

Михаил Титов

Алина Титова

Дизайнер обложки Наталия (Vxagavat) Бабяк

© Михаил Титов, 2018

© Алина Титова, 2018

ISBN 978-5-4485-5697-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание: Информация в данной книге не подтверждена официальной медициной, а также администрацией по контролю продуктов и медикаментов, и она не призвана заменить услуги врачей и рекомендации квалифицированных медицинских специалистов. Все утверждения носят информативный характер. Беременным женщинам, а так же лицам, имеющим проблемы со здоровьем, настоятельно рекомендуется проконсультироваться со своим лечащим врачом перед тем, как начать приём любых натуральных препаратов, пищевых добавок или соблюдения какой-либо диеты. Авторы и издатели не несут никакой ответственности за неправильное использование предоставленной в книге информации.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена, сохранена в поисковой системе или передана в любой форме, или каким-либо образом – электронным, механическим или другим – без предварительного письменного разрешения авторов.

Правовая информация

При создании этой книги мы пытались дать максимально полную и точную информацию, но мы не можем гарантировать её актуальность на данный момент, так как каждый день появляется всё более новая информация о лечении и профилактике заболеваний.

Авторы и издатели не несут никакой ответственности за ошибки, упущения или противоречивые толкования данного материала.

Любые обнаруженные неточности, неверные характеристики конкретных лиц, людей или организаций, опубликованных материалов – непреднамеренны и носят чисто информационный характер.

Эта информация не предназначена для использования в качестве источника медицинских, юридических, деловых, бухгалтерских или финансовых консультаций.

Всем читателям рекомендуется обращаться за консультацией к квалифицированным специалистам в соответствующих областях. Предлагаемые БАДы не являются лекарственными средствами.

Эта информация не обязывает читателя выполнять приведённые рекомендации или использовать предлагаемые методы, стратегии и идеи. Скорее, она носит информационно-популярный характер. Авторы не несут никакой ответственности за действия читателей, относящиеся к этой информации. При принятии любых решений в отношении собственного здоровья и благополучия используйте собственные суждения в сочетании с консультацией профессионалов.

Любые замечания, комментарии или упоминания организаций, или людей, совпадения с любыми персонажами – умершими или ныне живущими, реальными или вымышленными – являются непреднамеренными и используются только в качестве примера. Авторы не гарантируют никакой пользы для здоровья, роста доходов, получения трафика и прочих подобных ожиданий.

Читатели предупреждены о том, что должны иметь собственные суждения о своих конкретных обстоятельствах, чтобы действовать соответствующим образом.

Что говорят люди

«Когда познакомилась с парнем и мы начали встречаться, то мне хотелось для него становится все лучше и лучше. Я искала много способов улучшить внешне и маски делала различные и народные методы использовала. А потом как-то наткнулась на эту замечательную книгу, которую решила заказать и приобрести. Если я еще изначально сомневалась окажется мне она полезной или нет, то сейчас могу смело сказать, что книга очень интересная и прекрасной половине человечества уж точно пригодится и окажется полезной. В этой книге я прочла массу полезных советов и рекомендаций, которых в просторах интернета или в каких-то журналах не отыскать. Много чего на себе уже применила и очень довольна результатом. После прочтения книги теперь я знаю рецепт того, как же себя чувствовать бодро целый день и быть в хорошем настроении. От многих проблем книга помогла мне избавиться от которых даже врачи не помогли избавиться. Интересно было почитать о том, как хорошо выглядеть, когда девушка беременная и на будущее это мне ох как пригодится. Очень много полезных рецептов для лица, которые освежают кожу, выравнивают цвет лица и делают ее упругой. Я уже порекомендовала эту книгу своим подругам. Очень хорошая книга!» – Инна.

«Мне сейчас страшно вспомнить какие деньги я выкидывала на косметические процедуры, все эти биоревитализации или ультразвуковые пилинги. А толку-то? Эффект сохранялся только неделю, много две. А потом все как обычно – серая нездоровая кожа, синяки под глазами, тусклые волосы. Уже почти смирилась.

Потом новая сотрудница начала рассказывать о книге, которая ей жизнь изменила.

А знала людей с ее прошлой работы, они дружно утверждали, что «за последние полгода Юля так похорошела, просто не узнать». Так я и познакомилась с книгой «147 секретов красоты». Жаль, что не раньше. Прошло уже три

месяца. И даже мой косметолог отметил: «вы в последнее время исключительно хорошо выглядите». Причем на этот раз я не тратила значительные суммы на салонные процедуры. Но при этом – избавилась от пигментации на щеках, кожа лица посвежела, волосы стали заметно гуще. Чудо, а не книга». – Ирина Лукьянова.

«Сейчас уходовые средства представляют собой сплошную химию, она только визуально украшает, а по факту калечит, поэтому я купила данную книгу, ведь в ней собраны рецепты на основе натуральных ингредиентов, их много, но уже с уверенностью могу сказать, что они работают, ведь часть уже с успехом опробовала на себе и своих близких». – Инга.

«Книгу купила я просто ради интереса. Но она оказалась очень полезной. В ней описаны секреты красоты, которые довольно просты по своей сути, но мы почему то ими не пользуемся. Так же я была удивлена,

как наше поведения и некоторые привычки влияют на нашу внешность. Окружающие стали смотреть на меня совершенно по другому. Муж заметил изменения во мне, они ему очень понравились. Говорит я стала более загадочной. В общем, книга кардинально поменяла не только мою внешность, но и полностью мышления. Я перечитывала ее уже не раз, но с каждым разом я открываю для себя все более новую информацию, на которую раньше не обращала внимания». – Алёна Зизева.

«Всю свою жизнь я особо не старалась следить за собой, потому что у меня никогда не было парней или даже ухажеров, поэтому на мне не было ни косметики, ни хорошей одежды, ни хорошей прически. И вот недавно мне начал нравиться один молодой челочек, но, посмотрев на себя, я поняла, что нужно что-то менять. Подруга посоветовала все книгу „147 секретов красоты“. Я начала ее читать, брать оттуда советы и применять их в своей жизни, и тогда я заметила что я становлюсь лучше. И вот недавно меня наконец-то заметил тот самый парень, начал ухаживать за мной, и мы теперь встречаемся! Благодаря этой книге я поменяла свою жизнь, перестроив свои привычки, научившись красится и ухаживать за собой, поэтому книга отличная»! – Катерина Носаль.

«После родов я была не удовлетворена своей внешностью, мне постоянно что-то не нравилось в себе, хотелось все кардинально поменять, но я не знала с чего начать и к тому же маленький ребенок не давал мне возможности ходить по салонам и парикмахерским. Тогда я решила действовать в домашних условиях и приобрела книгу 147 секретов красоты. Это просто замечательная книга, там столько эффективных советов и рекомендаций, о которых я никогда ранее не слышала. Данная книга стала для меня настольной, благодаря советам в книге я стала другим человеком, красивой, жизнерадостной, бодрой и веселой». – Елена.

«Купила эту книгу и поняла, сколько денег сэкономила на походах к косметологам. В ней столько полезных советов и рецептов, причем большинство доступны для любой женщины. Главное не лениться, выполнять рекомендации – и красота будет сохранена»! – Галина.

Оставить свой отзыв и прочитать другие Вы можете на [этой странице](#).

1. Введение

С тех самых пор, как Ева вкусила запретного яблока, люди стали стремиться к красоте. Конечно, каждая цивилизация имела свои собственные понятия, определения и атрибуты красоты.

Древнеегипетские мужчины и женщины использовали различные натуральные пигменты для окрашивания тела в поисках благосклонности богов.

Головные уборы и ювелирные изделия на протяжении веков украшали людей, стремящихся улучшить свой внешний вид.

Римские, греческие, хинди и арабские женщины использовали хну для окрашивания волос и татуировки тела. Знаменитые полотна Боттичелли изображают женщин округлых форм, подобно херувимам.

Интересно, что сегодняшние тенденции популярности пирсинга и татуировок не являются чем-то новым, а только представляют собой возрождение исторической практики.

Мы рассмотрим конкретные рекомендации, как старые, так и новые, чтобы помочь Вам удовлетворить современные понятия нашего общества о красоте.

Итак, начнём?

2. Красота сквозь века



Если Вы думаете, что современная одержимость красотой – это что-то новое, задумайтесь ещё раз. Мужчины и женщины были озабочены видом своего тела, начиная с древних египтян.

В Древнем Египте забота о внешнем виде была скорее обусловлена желанием угодить богам, чем попыткой просто украсить тело.

Фактически, можно сказать, что они больше готовились к загробной жизни, чем жили настоящим временем. Достаточно прочитать о раскопках гробниц мумий и о том, что в них было найдено. Довольно живописные примеры покажут, как экстравагантно жила аристократия того времени.

Просто присмотритесь к деталям, если когда-нибудь попадёте в музей египетской археологии. Золотые и серебряные браслеты, кулоны из ляписа и нефрита, золотые кольца, инкрустированные драгоценными камнями – всё свидетельствует о том, насколько важны для человека красота и украшения.

Многие носили парики и шиньоны с вплетёнными в них драгоценными камнями. Женщины носили сложные гребни и заколки из меди, бронзы или серебра.

Как ни странно, серебро считалось более ценным металлом, чем золото, и широко использовалось для украшения шкатулок, где хранились принадлежности для украшения.

Но большая часть всей этой сложной атрибутики была не просто попыткой удовлетворить собственное тщеславие. Люди придерживались убеждения, что боги наделили некоторые металлы и вещества особыми свойствами, так что многие украшения имели свою духовную историю.

И женщины, и мужчины использовали пасту из соединений меди, чтобы подкрашивать глаза ярко-зелёным. Охра – вид красной глины – применялась для придания оттенка губам.

Древние греки выражали своё тщеславие через сложные причёски. Каждая из таких причёсок была визуальным сообщением о возрасте, семейном положении и социально-экономическом статусе. Эту же практику использовали и римляне.

В Древнем Китае женщины носили ювелирные изделия, предпочитая золото и нефрит. Это ещё один пример драгоценного камня, который ценился выше золота – нефрит был доступен только очень богатым людям.

В следующий раз, когда Вы подумаете, что современное общество больше ориентировано на красоту, чем когда-либо ранее, помните, что мы – лишь часть длинной истории, которая нацелена на поиск красоты!

3. Красота – только снаружи?



И да, и нет. Парадокс? Истинная красота исходит изнутри. Вы наверняка хоть раз мечтали найти способ вернуть себе такую мягкую кожу, как была у Вас в детстве? Ну что ж, пока кто-то не найдёт настоящий «[фонтан молодости](#)», нам придётся иметь дело с тем, что у нас есть.

Да, лучший путь к здоровой коже – заботиться о том, что мы имеем. Звучит просто, не так ли? На самом деле, кожа постоянно ощущает на себе воздействия окружающей среды. Это последствия нашего образа питания и ежедневного самочувствия.

Вот некоторые из наших любимых советов для поддержания свежести и здоровья кожи:

1. Избегайте обезвоживания, пейте много воды! Но это не означает, что нужно пить газировку, кофе или любые другие напитки, даже низкокалорийные. Газировка, даже диетическая, имеет высокую концентрацию натрия, который задерживает жидкость. Вам нужна жидкость, которая будет увлажнять тело и очищать его от токсинов. Следует выпивать не менее 8 стаканов воды в день!

2. Защитите кожу от вредного ультрафиолетового (УФ) излучения. Мы все любим наслаждаться солнечным светом и теплом и приобретать красивый загар. Но избыток солнечного света может нанести вред. УФ-лучи способны вызвать рак кожи. В более удачных случаях они просто ускоряют её старение, способствуя возникновению морщин. Если Вам придётся провести какое-то время на солнце, старайтесь укрыться от прямых лучей в промежутке с 11 до 15 часов. Кроме того, используйте хороший солнцезащитный крем. Не выходите из дома без него!

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.