



Людмила Михайловна Мартыанова

365 секретов для красоты и здоровья женщины

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=647755

365 секретов для красоты и здоровья женщины: Центрполиграф; Москва; 2010

ISBN 978-5-227-02104-5

Аннотация

В книге вы найдете лучшие практические советы и рекомендации по уходу за кожей, волосами, ногтями и фигурой. Здесь же диеты, рецепты правильного питания, маски, кремы, скрабы, гимнастика, самомассаж и еще много интересного для здоровья и красоты женщины.

Читайте нашу книгу – и вы будете выглядеть всегда молодо и привлекательно 365 дней в году!

Содержание

Предисловие	5
365 секретов для красоты и здоровья женщины	6
Секрет № 1	6
Секрет № 2	8
Секрет № 3	9
Секрет № 4	10
Секрет № 5	11
Секрет № 6	12
Секрет № 7	13
Секрет № 8	14
Секрет № 9	15
Секрет № 10	16
Секрет № 11	17
Секрет № 12	18
Секрет № 13	19
Секрет № 14	20
Секрет № 15	21
Секрет № 16	22
Секрет № 17	23
Секрет № 18	24
Секрет № 19	25
Секрет № 20	26
Секрет № 21	27
Секрет № 22	28
Секрет № 23	29
Секрет № 24	30
Секрет № 25	31
Секрет № 26	32
Секрет № 27	33
Секрет № 28	34
Секрет № 29	35
Секрет № 30	36
Секрет № 31	37
Секрет № 32	38
Секрет № 33	39
Секрет № 34	40
Секрет № 35	41
Секрет № 36	42
Секрет № 37	43
Секрет № 38	44
Секрет № 39	45
Секрет № 40	46
Секрет № 41	47
Секрет № 42	48
Секрет № 43	49
Секрет № 44	50

Секрет № 45	51
Секрет № 46	52
Секрет № 47	53
Секрет № 48	54
Секрет № 49	55
Секрет № 50	56
Секрет № 51	57
Секрет № 52	58
Секрет № 53	59
Секрет № 54	60
Секрет № 55	61
Секрет № 56	62
Секрет № 57	63
Секрет № 58	64
Секрет № 59	65
Секрет № 60	66
Секрет № 61	67
Секрет № 62	68
Секрет № 63	69
Секрет № 64	70
Секрет № 65	71
Секрет № 66	72
Секрет № 67	73
Секрет № 68	74
Секрет № 69	75
Секрет № 70	76
Секрет № 71	77
Секрет № 72	78
Секрет № 73	79
Секрет № 74	80
Секрет № 75	81
Секрет № 76	82
Секрет № 77	83
Секрет № 78	84
Секрет № 79	85
Секрет № 80	86
Секрет № 81	87
Секрет № 82	88
Секрет № 83	89
Секрет № 84	90
Секрет № 85	91
Секрет № 86	92
Секрет № 87	93
Секрет № 88	94
Секрет № 89	95
Секрет № 90	96
Конец ознакомительного фрагмента.	97

Людмила Мартьянова

365 секретов для красоты и здоровья женщины

Предисловие

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

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

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

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

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

365 секретов для красоты и здоровья женщины



Секрет № 1 Уход за волосами

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

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

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

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



Секрет № 2

Как определить тип кожи лица

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

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

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

Секрет № 3

Массаж ступней ног

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



Секрет № 4

Уход за жирной кожей лица

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



Секрет № 5

Какой водой мыть волосы

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

Смягчать воду пищевой содой или бурой вредно.

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

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

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



Секрет № 6

Маска для цвета лица

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

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

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



Секрет № 7 Грибной салат

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

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

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



Секрет № 8

Уход за ступнями ног

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

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

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

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

Секрет № 9

Пористая кожа

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

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



Секрет № 10

Припухлые веки

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

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

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



Секрет № 11

Маски для сухих волосы

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

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



Секрет № 12

Жемчужные зубки

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

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

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

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

Секрет № 13

Очищающие процедуры для лица

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

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

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



Секрет № 14

Рататуй

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

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

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

Секрет № 15

Уход за кожей рук

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

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

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

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

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



Секрет № 16

«Молодильные» яблочки

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

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

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

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

Секрет № 17

Усталые глаза

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

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



Секрет № 18

Следи за выражением лица

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

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

Секрет № 19

Омолаживающие ванны

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

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

Ванна рекомендуется при «гусиной» или ороговевшей коже.

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



Секрет № 20

Творожно-коньячная маска

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

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

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

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

Секрет № 21

Лечение жирных волос

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

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

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



Секрет № 22

Для укрепления верхней части щек

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

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

Секрет № 23

Для укрепления нижней части щек

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

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

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

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

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

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



Секрет № 24

Для укрепления нижней части щек (усложненная версия)

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

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



Секрет № 25

Приступаем к самомассажу

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

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

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

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

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

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

Секрет № 26

Точечный массаж лица

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

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



Секрет № 27

Гимнастика для груди

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

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

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



Секрет № 28

Воздушные ванны

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

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

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

Секрет № 29

Вредные привычки для лица

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

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

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

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



Секрет № 30

Как чистить зубы

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

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



Секрет № 31

Диалог с зеркалом

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

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

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

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



Секрет № 32

Витамины С, Е

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

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

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

Секрет № 33

Селен и бета-каротин для красоты женщины

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

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

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



Секрет № 34

О жизни клеток

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

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



Секрет № 35

О пользе воды

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

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



Секрет № 36

Салат из манго, помидоров и красного лука

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

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

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

Секрет № 37

Повышай физическую активность

Физическая активность великолепно влияет на кожу, поскольку способствует притоку крови через кожные покровы и вводит кислород и другие питательные вещества, необходимые для сохранения и восстановления клеток кожи. Насыщенная кислородом кровь помогает избавиться от токсинов и внутренних загрязнителей, которые наносят вред коже и соединительным тканям. Если ты выполняешь упражнение так, что кожа начинает краснеть и ты сама видишь, как меняется ее цвет, – значит, обогащенная кислородом кровь, энергично циркулируя по организму, делает ее такой.

Делай утром зарядку до пота, а потом прими душ и хорошо разотрись жестким полотенцем.

Вечером, перед сном, постарайся выйти на прогулку. Пешая прогулка поможет твоему здоровью, обеспечит хороший цвет лица и поможет легко уснуть.

Секрет № 38

Глубокое дыхание

Глубокое дыхание – это мягкая (хотя и эффективная) форма аэробной нагрузки. Как и упражнения для лица, его можно выполнять в любом месте. Ты можешь провести сеанс глубокого дыхания, сидя за рулем автомобиля, на работе, когда поднимаешься в лифте или выполняешь домашнюю работу. Глубокое дыхание заставляет сердце биться быстрее, прокачивая больше насыщенной кислородом крови через организм.

Упражнение: глубоко дышать – значит дышать от диафрагмы, расположенной в области желудка. Ты должна научиться искусству глубокого дыхания. Вот как это сделать. Сядь прямо, плечи расслаблены. Не наклоняйся вперед. Сделай вдох через нос. Медленным глубоким вдохом наполни легкие воздухом. Постарайся во время вдоха расширить нижнюю часть грудной клетки.

Когда достигнешь максимума своих дыхательных возможностей (почувствуешь, что вот-вот лопнешь), удержи дыхание на десять секунд. Затем медленно выдохни воздух через рот. Расслабься и сделай четыре нормальных вдоха и выдоха. Повтори эту процедуру десять раз. Глубокое дыхание эффективно помогает поднять уровень энергии и очистить кожу.

Секрет № 39

Сон

Если ты спишь недостаточно, лицо оплатит тебе за это. Наградой за пренебрежение сном будет усталое, дряблое лицо. Когда наш организм начинает закрываться, нам нужно уснуть. Без этого мышцы устанут, лицо начнет опускаться и обвисать или же, что еще хуже, приобретет желтовато-серый вид.

Спать не менее семи часов очень важно. Некоторые считают, что им нужно меньше семи часов сна. Это неверно. Другие не могут спать достаточно, потому что им не хватает физической активности, они привыкли неправильно питаться, потребляют ближе к ночи слишком много алкоголя, кофеина и других раздражающих нервную систему веществ.



Секрет № 40

Антиатеросклеротическая диета

Цель этой диеты – питаться таким образом, чтобы уровни холестерина и других жиров крови были на уровне так называемых «целевых», которые ниже нормальных уровней, характерных для здоровых людей; а это, как мы уже знаем, одно из главных условий для предотвращения прогрессирования атеросклероза со судов жизненно важных органов.

Не употребляй все жиры животного происхождения. Это: любой жир животных и птиц – подкожный, нутряной (на поверхности органов брюшной полости и на сердце), на мясе, внутри самого мяса, курдючное и любое другое сало, а так же продукты, содержащие подобные жиры: колбасы (даже так называемые докторские!), сосиски, сардельки, готовые пельмени, мясные консервы, тушенка, магазинный фарш, печеночный или мясной паштет, копченые мясные продукты, костный и любой другой животный жир, твердые сорта маргарина.

Секрет № 41

Следи за своим весом

Ты должна следить за своим весом. Масса твоего тела должна приближаться к идеальной.

По формуле Брока нормальный вес в килограммах равен количеству сантиметров, превышающему 1 метр роста. Формула эта пригодна для роста от 155 до 165 см. Для роста от 165 до 175 см Бругш предложил вычитать не 100, а 105 см, а при росте от 175 до 185 см – 110 см.

По формуле Борнгардта нормальный вес в килограммах равен: рост умножить на объем груди в сантиметрах и разделить на 240. Вычисления нормального веса по указанным формулам имеют лишь ориентировочное значение.



Секрет № 42

Калиево-магниевая диета

Магниевая диета. Диета, обогащенная солями магния, способствует снижению холестерина в крови, увеличению диуреза и понижению артериального давления. Наибольшее количество солей магния имеется в сое, белой фасоли, желтом горохе, кукурузе, кураге, овсяной и гречневой крупе, черной редьке, плодах шиповника, инжире, изюме, орехах, пшеничных отрубях.

Калиевая диета. Для обогащения диеты калием используют курагу, изюм, орехи, чернослив, апельсины, мандарины, капусту, шиповник, постное мясо, картофель (печеный, жареный), ячневую, овсяную, пшенную крупы, крыжовник, черную смородину, томатный и апельсиновый соки, молоко, творог.

Рекомендуется чередование бессолевой, калиевой и магниевой диет.

При гиподинамии (сидячая работа более 5 час/сут, физическая активность не более 10 час/нед) рекомендуются регулярные физические тренировки, не менее 4 раз в неделю продолжительностью 30–45 минут. При физической нагрузке число сердечных сокращений (частота пульса) должно увеличиваться не более чем на 20–30 в минуту.

Секрет № 43

Правильное питание

Приемы пищи должны быть частыми – 4–5 раз в сутки с последним приемом пищи не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

Настоятельно рекомендуется избегать жирных, сладких блюд, а отдавать предпочтение овощам, фруктам, злаковым и хлебу грубого помола.

Ограничь потребление поваренной соли до 3–5 г в день, не подсаливай пищу, а один раз в 7 суток делай бессолевой разгрузочный день.

Замени соль другими веществами, улучшающими вкус пищи (соусы, небольшое количество перца, уксуса, ванили и др.).

Пей свободной жидкости до 1–1,5 л.

Устраивай разгрузочные 1–2 дня в неделю (калиевые, магниевые, фруктово-овощные, молочные, рисово-компотные, арбузные, салатные, творожные, кефирные).

Секрет № 44

Варикозные ноги

Твои ноги стали уставать. Возможно, у тебя начинается варикоз. Следует позаботиться о себе. Приучайся делать несложные упражнения, сейчас они тебе еще успеют помочь.

1. Напряги и расслабь мышцы бедра, двигая коленной чашечкой.
2. Выпяти живот – сделай вдох, опусти живот вниз – выдохни. Выполни 3–4 раза. Это упражнение можно делать часто.
3. Согни и разогни пальцы ног (10 раз). Эти упражнения нужно выполнять в медленном темпе.
4. Если у тебя получится, раза два в день делай стойку на голове или «березку» (на лопатках), а можно просто полежать, подняв ноги выше головы (на спинку кровати).

При варикозе категорически запрещается сидеть, положив ногу на ногу.

Секрет № 45

Если у тебя тромбофлебит

Тебя настигла неприятная болезнь – тромбофлебит. Доктор назначил тебе лечение. Хорошо, что дело не дошло до хирургического вмешательства.

Не пренебрегай хорошим советом, он тебе поможет. В течение дня выпивай не менее 500 мл смесей овощных соков. Может быть использована любая из следующих смесей:

1) морковного – 7 частей, сока сельдерея – 4 части, сока шпината – 3 части, сока петрушки – 2 части;

2) морковного – 30 частей, огуречного – 3 части, свекольного – 3 части;

3) морковного – 5 частей, сока шпината – 3 части.

Совмести прием соков с яблоками. Следует настоять 3 яблока антоновки в 1 л кипятка в течение 3 часов. Разомни полученную массу и процеди. Принимай ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

Секрет № 46

Уставшие ноги

Вечером, придя домой, ты почувствовала, что у тебя ноги отекли, в них появилась неприятная тяжесть. Ты просто устала за день.

В таких случаях полезны естественные раздражители, такие, как хождение по воде, росе, холодное обливание, способные воспрепятствовать дальнейшему ухудшению их тонуса. Важнейшим средством от венозных застоев крови являются регулярные ежедневные длительные прогулки, бег трусцой и т. п.

Попробуй такой способ избавления от усталости ног: налей в ванну прохладной воды (температура воды должна быть приятной для ног), чтобы были прикрыты лодыжки, и походи минут пять. Если процедура тебе понравилась, можешь ее продлить. Температуру воды регулируй по самочувствию.



Секрет № 47

Морковный сок

Выпивай хотя бы раз в неделю стакан морковного сока. Ты приобретешь матовый цвет лица и не только это.

Морковный сок считается «королем» овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Не забывай о своем ребенке, пейте сок вместе. Сок содержит большое количество железа, кобальта, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода. Морковный сок полезен при утомляемости, ухудшении аппетита, препятствует простудным заболеваниям, полезен при болезнях желудочно-кишечного тракта при заболеваниях кожи – сухость кожных покровов, гнойничковые поражения, повышенная ломкость ногтей и волос.

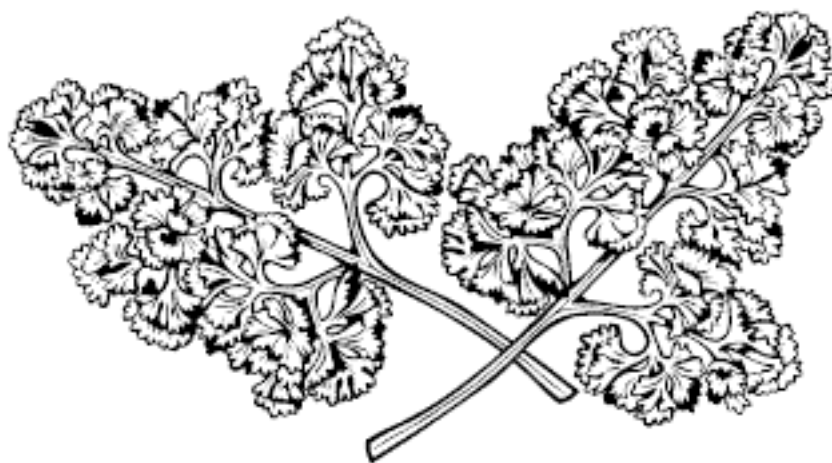
Твое питание – это твое здоровье и твоя красота.

Секрет № 48

Сок петрушки

Все мы устаем, а весной это особенно заметно.

Для восстановления сил хорош сок петрушки. Неслучайно еще в глубокой древности его ценили чуть ли не на вес золота. Сок петрушки содержит много каротина и витамина С. Поэтому его часто применяют вместе с морковным (1:3), когда нужно восстановить зрение, пониженное при напряженной зрительной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность, а также оказывает общестимулирующее действие на работу щитовидной железы и надпочечников. Количество сока на прием (взрослым) должно быть не больше 1 столовой ложки: иначе возможно перевозбуждение нервной системы. Сок петрушки можно комбинировать также с соком шпината, салата, сельдерея.



Секрет № 49

Уход за нормальной кожей лица

Возьми чайную ложку меда и взбей до белого цвета, наложи эту маску на тщательно умытое лицо, а через 15–20 минут умойся сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой. Такая маска полезна при нормальной коже лица 1 раз в 2 недели.

Для нормальной и сухой кожи лица применяй фруктовые и овощные маски из мякоти и соков помидоров, огурцов, капусты, петрушки, лимонов, апельсинов, малины, земляники, красной смородины. Салфетку с вырезами для глаз, носа и рта обмакни в выжатый сок или приготовленную мякоть и наложи на лицо.



Секрет № 50

Тебе надо силы поддержать

Ты поправилась, и тебе стало тяжело передвигаться. Пей сок сельдерея, который с давних времен применяли как источник силы. И действительно, после употребления сока отмечаются повышение тонуса, улучшение аппетита, довольно сильный антитоксический, мочегонный и слабительный эффект. Поэтому его лучше всего пить тучным людям с нарушенным обменом веществ и быстрой утомляемостью.

Сок содержит витамины С, группы В и органическими соединениями натрия, которые лишены побочных эффектов поваренной соли. Много в нем органического калия, кальция, фосфора, поэтому сок сельдерея прекрасно поддерживает минеральный состав крови даже при сильных физических нагрузках.

Достаточно 1–2 чайных ложек сока в день за 30 минут до еды.

Секрет № 51

Сок салата посевного

Дает силу за счет улучшения сна. Уже в Древней Греции и Риме его пили атлеты и полководцы. В средние века заметили, что выздоровление от тяжелых болезней идет быстрее, если пить сок салата. Ведь организм восстанавливается в основном во время хорошего сна. К тому же богатство сока железом и хлорофиллом стимулирует кроветворение и рост тканей у детей. Его рекомендуют детям, занимающимся оздоровительными укрепляющими упражнениями. Салатный сок действует успокаивающе при перевозбуждении и стрессе. В нем содержится почти 30 % калия, 15 % кальция, 6 % магния, более 9 % фосфора. Несомненно, такой набор способствует укреплению нервной и мышечной систем.

Сок без примесей можно пить до 100 мл в день. Удачны комбинации его с соком моркови (1:2), моркови и огурца (5:7:4). Болгарские диетологи предложили сочетания с яблочным соком и кислым молоком (1:1:3), соком томата (2:1).

Секрет № 52

Виноградный сок

Этот сок считается одним из лучших среди фруктовых соков. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В связи с этим его рекомендуют при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богатство виноградным сахаром (глюкозой) обуславливает его антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Глюкоза придает виноградному соку высокую калорийность. Напиток обладает бактерицидными и мочегонными, слабительными, потогонными, отхаркивающими свойствами. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Это весьма важно для поддержания работоспособности в пожилом возрасте. Пить сок нужно за час до еды три раза в день.



Секрет № 53

Яблочный сок

Это приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее действие. Высокое содержание сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. До вольно много в соке кроветворных элементов – железа и марганца. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Весьма полезен физкультурникам, занимающимся бегом. Рекомендуют его и тем, кто занимается умственным трудом и ведет малоподвижный образ жизни.

При ожирении делают смеси соков: яблочный – 100 мл, дынный – 50 мл, томатный – 50 мл, лимонный – 25 мл.



Секрет № 54

Активность органов твоего тела

Все мы не всегда бываем здоровы, и тебе приходится пользоваться лекарственными препаратами. Даже мужчины пьют, пусть примитивные, лекарства. Поэтому ты должна знать, какое лекарство и в какое время принимать лучше.

График активности органов тела:

Легкие – с 3 до 5 часов.

Толстая кишка – с 5 до 7 часов.

Селезенка и поджелудочная железа – с 9 до 11 часов.

Сердце с 11 до 13 часов.

Тонкая кишка – с 13 до 15 часов.

Мочевой пузырь – с 15 до 17 часов.

Почки – с 17 до 19 часов.

Желчный пузырь – с 23 до 1 часа.

Печень – с 1 часа до 3 часов.



Секрет № 55

Второй подбородок

Чтобы избавиться от «второго» подбородка, нужно проделать следующее: не открывая рта, имитировать глотательные движения. В это время покатайте обручальное кольцо по овалу лица. Когда кожа разогреется, щелчками пальцев пройтись по контуру подбородка. Если кожа подбородка сильно отвисла, нужно сделать компресс-подтяжку. Для этого салфеткой, смоченной горячей водой, следует «подвязать» подбородок, сделав узел на затылке. Компресс можешь держать до тех пор, пока салфетка не станет холодной. Затем можно снова смочить горячей водой и подвязать. Компресс делать 5–6 раз. По окончании процедуры контур лица смазать тонирующим кремом (лучше всего с экстрактом алоэ или женьшенем).



Секрет № 56

Массируем щеки

От дряблых щек тебя может спасти массаж. Тебе поможет в этом простое обручальное кольцо.

Щеки массируются по дугообразным линиям от носогубной складки до височной части. Кольцо нужно катать вверх-вниз, слегка нажимая на него. Движения повторять около восьми раз с каждой стороны, не захватывая область вокруг глаз.

Для предупреждения образования морщин вокруг рта, нужно открыть рот и проводить поглаживания круговыми движениями от ноздри по направлению к уху. Движения повторять шесть раз с каждой стороны.

Кстати, эту простую процедуру ты можешь проделывать на работе, если на тебя в это время никто не смотрит.



Секрет № 57

Черные точки

У тебя пористая кожа, а в открытые поры попадает пыль, и появляются черные точки. Ты можешь использовать для пористой кожи с черными точками и склонностью к появлению воспаленных угрей следующий лосьон: 2 столовые ложки смеси трав – цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, плодов красного каштана, травы хвоща полевого, корня алтея и травы тысячелистника – заварить 2 стаканами кипятка. Поставить на 30 минут на медленный огонь. Затем охладить, профильтровать и добавить 3 столовые ложки водки и 1 столовую ложку камфарного спирта. Кожу сначала очистить тампоном, смоченным в воде, после чего чистым тампоном обильно нанести лосьон на лицо и шею. Жидкость оставить на коже до полного высыхания.



Секрет № 58

Массаж золотым обручальным кольцом

Ты сохранила обручальное кольцо? Правильно. Оно тебе даже очень пригодится.

Нанеси на лицо любой питательный крем, встань перед зеркалом и начинай. Мысленно проведи вертикальную линию вдоль лба и обозначь середину. Отсюда и нужно начинать массаж. Плавными движениями над бровями в сторону виска, но не по прямой линии, а по дуге, «катай» кольцо (эти движения повторяются по пять раз в обе стороны). А если лоб пересекают глубокие морщины, левой рукой зафиксируй кожу на левом виске и медленно поглаживай лоб золотым кольцом от левого виска к правому. Затем поменяй руки и зеркально проделай то же самое.



Секрет № 59

Уход за сухой кожей лица

Фруктовые питательные маски очень полезны при сухой коже. Клубнику, малину, абрикосы или персики разотри в кашицу и добавь небольшое количество свежего молока. Маску следует держать 15–20 минут, после чего надо умыться теплой, затем холодной кипяченой водой, слегка осушиться полотенцем, смазать жирным питательным кремом.

Для стареющей сухой и нормальной кожи полезна маска из тертого сырого картофеля. Картофельную массу следует распределить между двумя салфетками и положить на лицо. Для такой же кожи полезна и маска из картофельного пюре, смешанного с 1 желтком и 1 столовой ложкой молока.



Секрет № 60

Способы ароматизации парной бани

Ничто так не молодит тело, как парная баня, особенно ароматный пар.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2–3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй – следом за ним – со снадобьями. Перед тем, как начинать «забрасывать» воду с отварами на камни, можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. Казалось бы, небольшой кустик, а какое благоухание распространяет! Словно в лесу. И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же ощущаешь благодатный дух.

Секрет № 61

Точка канала почек

На подошвенной части стопы, в ее центре, в ямке, образуемой при сгибании пальцев, располагается точка канала почек, носящая необычное название «бьющий, или клокочущий, источник». Древние китайцы называли почки «корнями жизни», «хранилищем чистой энергии». Чувство страха ранит почки. Человек, которым владеет страх, уже нежизнеспособен, у него разрушается нормальное функционирование всех органов и систем. Чтобы предотвратить повышенную психическую истощаемость, преодолеть страх, поднять тонус организма, – воздействуй на точку канала почек. Она окажет тебе услугу и при нарушении сна, головных болях, мелькании в глазах, истерии.



Секрет № 62

Точка долголетия

Точка канала желудка наиболее важная, о ней ходят легенды, на Востоке ее называют «точкой долголетия» – она заведует энергией нижней половины тела, постоянное ее раздражение вызывает улучшение обменных процессов, стимуляцию иммунитета, улучшение пищеварения и т. д. В нервно-эмоциональном плане эта точка незаменима, недаром ей дали название «божественное равнодушие или хладнокровие».

Ты легко отыщешь эту точку. Положи свою ладонь на колено, твой средний палец будет располагаться на искомой точке. Во всех случаях неуверенности в себе, стресса, волнений на работе, повышенной раздражительности, нервозности, плохого сна, тяжести в ногах, спазмах в желудке на нервной почве – массируй точку «божественное равнодушие».

Даже в тех случаях, когда ты вдруг ощутила, что нарушается память, замедляется мышление, туго соображаешь, – обращай к этой точке.

Секрет № 63

У тебя плохой сон

Ты расстроена, неприятности на работе или дома. Контролируй свои эмоции. Вечером, перед сном, выйди погулять. Продолжительность прогулки должна быть не менее получаса.

Усвой одно правило – твоё питание должно быть правильным. Рекомендуется включать в пищевой рацион больше сырых овощей и фруктов, пить больше овощных и фруктовых соков. В то же время не следует употреблять тяжелой – мясной и жирной – пищи в вечернее время. Ешь в вечернее время (во время ужина) репчатый лук, который способствует крепкому сну.

Поможет быстро заснуть рюмка хорошего красного вина. Однако не следует злоупотреблять этим средством.



Секрет № 64

Держи себя в руках

Пожалуйста, помни: древние медики считали, что «излишние желания ранят почки». Здесь имеется в виду отрицательное воздействие излишних эмоций, нереализованных желаний, в том числе и сексуальных. Поэтому будь умерена во всех своих желаниях – это надежно сохранит твоё здоровье. Не переутомляйся, не нервничай, не носи лишние тяжести, не спеши – будешь молодой и здоровой. Пришла в гости – выпей бокал вина. Крепкие спиртные напитки не для женщин. В гостях неприлично много есть и пить.

«Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда любите – соблюдайте умеренность». Эти драгоценные слова принадлежат сирийскому писателю, ученому, автору трактатов по медицине, истории, философии, грамматике Абу-ль-Фараджу.

Секрет № 65

Лавандовое масло

Перед сном хорошим успокаивающим действием обладает легкий массаж, основной прием которого – поглаживание. Такой массаж вполне может сделать кто-нибудь из домашних.

Можно круговыми движениями помассировать кожу головы.

Несколько капель лавандового масла накапать на салфетку, положить ее возле себя на подушку. Можно также перед сном смазать себе виски этим маслом.

Лавандовым маслом хорошо помассировать виски и ушные раковины.

Полезно, умываясь перед сном, пользоваться лавандовым мылом.

Можно мешочек наполнить травой лаванды и положить рядом с собой на подушку.



Секрет № 66

Трава мелиссы

Мелисса лекарственная – волшебная трава, особенно для твоей нервной системы.

– Принимай по полстакана перед сном настой травы мелиссы лекарственной. Одну столовую ложку сухой травы следует залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить.

– Полезно перед сном пить свежееотжатый сок травы мелиссы лекарственной по 40–50 капель 5–6 раз в день. В сок рекомендуется добавлять немного меда и молока.

– Можно приготовить такой сбор: цветков ромашки аптечной – 2 части, листьев мелиссы лекарственной – 2 части, коры крушины ломкой – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, травы мяты перечной – 1 часть. Возьми 2 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси, залей стаканом кипятка и настаивай до получаса, процеди. Принимай перед сном по полстакана настоя.

Секрет № 67

Травяной сбор для сна

Эффективно использование настоев и отваров, приготовленных на основе сборов лекарственных растений. Например: травы вероники лекарственной – 5 частей, цветков арники горной – 5 частей, корня валерианы лекарственной – 5 частей, травы душицы обыкновенной – 4 части, травы мелиссы лекарственной – 3 части, травы первоцвета весеннего – 3 части, листьев крапивы двудомной – 2 части, цветков липы серпиелистной – 2 части, травы полыни горькой – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, цветков ромашки аптечной – 2 части.

Возьми столовую ложку этой сухой, измельченной смеси, залей стаканом воды и нагревай на водяной бане не менее 20 минут, остуди, процеди. Выпей весь отвар за полчаса до отхода ко сну.



Секрет № 68

Овес посевной

Ты должна запомнить: овес – молодильное и оздоровительное средство. Применять его нужно как наружно (маски для лица), так и внутрь.

Весной, когда наступает авитаминоз и организм ослаблен, пей отвар овса посевного с медом. Сначала нужно с тщательностью промыть неочищенный овес в проточной воде, взять 1 стакан промытого овса, залить 5 стаканами воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока половина отвара не выпарится, процедить через два слоя марли, добавить 4 чайных ложки меда, довести один раз до кипения, дать остыть. Пить это средство по 1 стакану 3 раза в день между приемами пищи.

Можно поступить проще. Один стакан промытого овса залить тремя стаканами воды, можно теплой, настоять ночь. А утром процедить и выпить эту жидкость в течение дня между приемами пищи.



Секрет № 69

Лечим ломкие ногти

– Когда у тебя начинают ломаться ногти, раствори в стакане фруктового сока листик желатина и держи в нем несколько минут свои пальцы. Через неделю таких процедур твои ногти станут крепче.

– Полезно опускать каждый день пальцы рук в горячую воду на 10 минут для усиления кровообращения, а на ночь слегка смазывать основание ногтя рыбьим жиром.

– Регулярно делать ванночки в отваре коры дуба обыкновенного. 2–3 столовые ложки сушеной, измельченной до порошкообразного состояния коры (молоденькой зеленой) залить 200 мл воды и варить при слабом кипении четверть часа, дать остыть, процедить. Продолжительность ванночек – 12–15 минут.



Секрет № 70

Масляные процедуры для ногтей

Для укрепления ногтей проделывай такую процедуру. Обмотай каждый ноготь ваткой, пропитанной подсолнечным маслом, забинтуй и оставь на ночь.

Другой способ. Смешай в равных частях лимонный сок, глицерин, розовую воду и 40%-й спирт. Пальцы держи в этой ванночке 15–20 минут. Этим же составом можно протирать ногти на ночь. Розовую воду делай так: горсть лепестков дикой розы или розы из своего сада залей стаканом кипятка, настаивай, процеживай и используй для ванночек. Такой водой полезно и умываться или протирать лицо ваткой.

Для укрепления хрупких и ломких ногтей хорошо 2 раза в неделю делать ванночки из теплого растительного масла, в которое добавляется 5 капель лимонного сока и 3 капли йода.

Секрет № 71

Скорлупотерапия

У тебя стали ломаться ногти. Проведи курс скорлупотерапии. Скорлупу яиц следует высушить, размолоть в кофемолке и добавлять в пищу на кончике ножа. Можно молотую скорлупу заливать на ночь водой и выпивать. Столовую ложку молотой скорлупы на стакан воды.

Народная медицина рекомендует людям с ломкими ногтями обратить внимание на свой пищевой рацион; позаботиться о том, чтобы ассортимент используемых при приготовлении блюд продуктов был как можно более разнообразным.

Один раз в день следует пить натошак йогурт с добавлением желатина. В 1 стакан йогурта добавляют примерно 7 г желатина.

Почаще готовь блюда с использованием желатина – фруктовые заливные, холодец. Можно варить супы на костном бульоне.



Секрет № 72

Причины заболеваний

Существует множество факторов, способствующих нарушению равновесия в организме и возникновению болезни.

Среди ведущих врачи древности называли семь факторов психического порядка: это – гнев, беспокойство, печаль, безысходность, тоска, страх и ужас. Если все семь указанных разновидностей психического состояния проявляются редко и не в сильной форме, они могут еще не вызывать заболевания. Но всякий раз, когда наши отрицательные эмоции переходят через определенную грань, они влияют на все без исключения функции организма, вызывая их нарушение и заболевание.

В старинных книгах по древней медицине говорится: «От раздумий страдает селезенка, от тревог – легкие, от гнева – печень, от страха – почки, а чрезмерное веселье сказывается на сердце».



Секрет № 73

Старайся улыбаться

Как известно, ведущую роль в процессах нашей жизнедеятельности играет нервная система. Недаром в народе говорят: «Все болезни от нервов». Укрепляй свою нервную систему, контролируй свои эмоции. Старайся изживать такие качества как злоба, ненависть, зависть. Ведь от них страдаешь в первую очередь ты сама. В нашем организме в результате отрицательного эмоционального накала выделяются вещества, которое йоги называют «викар» – яд, отравляющий клетки и органы. Не ищи в других недостатки! Лучше устраняй их в себе. Один мудрец сказал: «Будь требователен к себе и снисходителен к людям».

Научись улыбаться. Помни, смех – это лучший врач! Улыбайся даже сквозь слезы, культивируй в себе чувство юмора – это поможет тебе выжить.

Секрет № 74

Майонез поможет

Ты красишь волосы? Сейчас все это делают. Но твои волосы от частого окрашивания стали ломкими и блеклыми. Их спасти может обычный майонез. Перед мытьем головы нанеси на волосы 3 столовые ложки майонеза. Но прежде майонез лучше подогреть. Постарайся смазать не только волосы, но и кожу головы. Можно укутать волосы, создать эффект компресса.

Минут через 20–30 смой волосы теплой водой и вымой шампунем. После трех таких процедур твои волосы снова заблестят!



Секрет № 75

Массаж мочек ушей

Ты устала на работе, и у тебя разболелась голова? Мануальные терапевты советуют в таких случаях помассировать мочки ушей. Аккуратно возьми обе мочки большим и указательным пальцами и слегка помассируй их. Через минуту такого массажа неприятные ощущения пройдут.

Перед таким массажем поможет и ароматерапия. Зажги ароматическую палочку, сядь рядом, закрой глаза и расслабься на 10 минут.



Секрет № 76

Гимнастика от грусти

Устала и переутомилась на работе? Простая гимнастика поможет тебе восстановиться. Делай ее прямо за рабочим столом.

1. Представь, что ты кошка. Потяни руки вверх и напрягись всем телом. Досчитай до 10. Опустите руки, расслабься и досчитай до 10. Повтори упражнение 5 раз.

2. Сделай силовое упражнение. Напряги мышцы ягодиц и живота, досчитай до 10. Расслабься и снова досчитай до 10, и так – 2 минуты.

3. Покрути стопами. Поставь ноги на пятки. Пальцы подними вверх. Выполни круговые движения: 30 в одну сторону, 30 в другую.

4. Освежи голову. Помести руки за шею, локти разведи в стороны, в таком положении медленно наклони 30 раз голову вперед, вернись в исходное положение.

На разминку тебе потребуется около 5 минут.

Секрет № 77

Режим дня

Ложись спать в одно и то же время и вставай тоже в определенный час. Неважно – пораньше это будет или попозже. Главное выделять на сон не менее 7 часов.

Чтобы лучше и интереснее засыпать – делайте друг другу расслабляющий массаж, в основе которого лежит поглаживание. Выполняют его ладонной поверхностью кисти, причем четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Ладонь плотно прижимается к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание можно проводить как одной рукой, так и двумя попеременно: одна следует за другой, как бы повторяя движение. Поглаживание очищает кожу, улучшает функции потовых и сальных желез, успокаивающе действует на центральную нервную систему. Движения должны быть легкими, медленными и ритмичными.

Ты должна привыкнуть к таким процедурам, и твой сон улучшится. Начни записывать свои сны. Со временем они станут ярче и интереснее.

Секрет № 78

Замедленный рост волос

– При плохом росте волос, а также при облысении рекомендуется втирать в кожу головы огуречный сок или делать маски на голове из него.

– Если у тебя замедленный рост волос, полезно регулярно употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без ограничения отвар молодых веток облепихи и этим отваром протирать кожу головы и волосы.

– Если ты хочешь укрепить волосы и ускорить их рост, используй сок лопуха. Его следует втереть в кожу, завязать голову на 1–2 часа, после чего смыть мылом или шампунем.

– Для нормальных волос полезно втирание в кожу головы подогретого касторового или кукурузного масла за 30 минут до мытья головы. Это способствует их укреплению, придает волосам живой блеск.



Секрет № 79

Потливость рук

Потные руки создают некоторые неудобства и в работе, и при приветствии (рукопожатие).

Чрезмерная потливость рук может привести к потертости, сыпи и запаху. Необходимо строго соблюдать правила гигиены, использовать различные препараты для уменьшения потливости и предотвращения неприятных последствий, связанных с этим недостатком.

От повышенной потливости рук может избавить кора дуба. Одну столовую ложку измельченного сырья следует проварить 30 минут в стакане молока, процедить, добавить 0,5 стакана воды и парить в этом составе руки. Процедуру необходимо повторять каждый вечер, пока потливость не уменьшится. Средство можно использовать дважды, если хранить в холодильнике. Смягчает и питает кожу рук, а также лечит.



Секрет № 80

Предынсульт

Наверняка ты не знаешь, что это. Начинает побаливать голова, и пальцы на руках немеют. Такое состояние постепенно ухудшается – голова просто раскалывается, пальцы на руках немеют все больше. Передвигаться без посторонней помощи тебе уже трудно.

Такое состояние опасно тем, что из-за стрессов, неправильного образа жизни, вредных привычек сосуды мозга напрягаются и сужаются. От этого внутри кровеносных сосудов многократно возрастает давление крови. Иногда так сильно, что сосудики могут в любой момент порваться, и происходит кровоизлияние в мозг, то есть инсульт. А это приводит к параличу, нарушению речи, зрения и слуха.

К универсальным факторам риска относятся: артериальная гипертензия, повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, недостаточная физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, стресс (длительное нервно-психическое перенапряжение), некоторые заболевания сердца.

Чтобы с тобой не произошла такая беда, следи за своим здоровьем – питайся правильно. На первом месте должны быть сырые овощи и фрукты, прогулки на свежем воздухе и зарядка.

Секрет № 81

Как правильно подобрать бюстгальтер

Идеальный лифчик преобразит твою фигуру. Ты должна научиться подбирать правильный бюстгальтер.

Для миниатюрной груди выбирай лифчик с чашечками из плотного поролона. А вот покупать белье с большим содержанием лайкры или эластана не стоит. Иначе твоя грудь может выглядеть «сплюсненной».

Для большой или потерявшей форму груди бери бюстгальтер с круглой формой чашечки, с косточками и полоской стрейчевой ткани в основании для фиксации. На заметку – чем больше грудь, тем должна быть шире лямочка лифчика.

У тебя грудь широко расставлена? Выбирай белье с эластичной вставкой между чашечками и твердыми боковыми косточками.

И еще одно правило – на ночь бюстгальтер обязательно снимай.



Секрет № 82

Капустный сок для фигуры

Поддерживай свою фигуру при помощи соков. Клетчатка, содержащаяся в овощах, не всегда желательна для твоего кишечника, а сок усвоится легко, к тому же это прекрасное питание.

Капустный сок содержит в своем составе так называемый витамин U, который действует как защитное вещество желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладает противоязвенным действием. В связи с этим свежий сок в теплом виде до еды может использоваться как самостоятельное или дополнительное средство для лечения больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Наряду с этим капустный сок способствует нормализации нарушенного жирового обмена и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Кроме того, сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. Поэтому капустный сок необходим и всем лицам с избыточной массой тела.

Секрет № 83

Зарядка для груди

Выполняй эти несложные упражнения каждый день, и твоя грудь всегда будет подтянутой!

1. Согни руки в локтях и соедини ладошки на уровне груди. С силой надавливай ладонями друг на друга. Досчитай до 10, затем расслабься. Повтори это упражнение 5-10 раз.

2. Разведи руки в стороны, выпрями и выполняй ими круговые движения вперед и назад. Повтори это упражнение 10–15 раз в каждую сторону.

Когда у девочек начинает формироваться грудь, следует есть капусту во всех ее видах.



Секрет № 84

Кожа декольте и груди

Кожа декольте и груди очень нежная и требует особой заботы.

Утром и вечером массируй область груди и декольте.

1. Холодным душем в течение 1–2 минут. Холод улучшает кровообращение, а струя воды работает как массажер. Напор воды не должен быть сильным.

2. Кубиками льда из отвара трав: мяты, мелиссы, ноготков и т. д. Травы прекрасно тонизируют и успокаивают кожу. Положи кубик в мягкую ткань и проводи им по коже легкими движениями по часовой стрелке 1–2 минуты. Промокни кожу декольте и груди мягким полотенцем и нанеси крем. Кремы выбирай с маслами и витаминами. Такие кремы хорошо смягчают и питают кожу. Крем наноси круговыми движениями снизу вверх. Если ты будешь наносить крем движениями сверху вниз, тонкая кожа растянется и обвиснет.

Не массируй и не наноси крем на сосок и цветной кружок вокруг соска.

Секрет № 85

Причины научиться делать самомассаж

Регулярный массаж лица:

- делает кожу эластичной и упругой;
- улучшает цвет лица;
- стимулирует кровообращение, очищая ее от различных дефектов;
- снижает отечность, тонизирует, укрепляет, очищает поры;
- омолаживает и поддерживает в тонусе лицевые мышцы, за счет чего укрепляется овал лица, устраняются обвислости и дряблость;
- способствует обновлению эпидермиса, устраняет мертвые (ороговевшие) клетки;
- способствует расслаблению мимических мышц и, как следствие, способствует профилактике головных болей.



Секрет № 86

Как предотвратить высокий холестерин

У тебя повышенное содержание холестерина в крови? Вот тебе советы эндокринолога:
– рекомендуется пищу принимать часто, небольшими порциями, следует избегать переедания;

– необходимо ограничить потребление жира до 60 г в день;

– запрещаются или ограничиваются продукты, богатые холестерином (яичные желтки, мозги, печень, почки, легкое, сердце, шоколад, какао);

– рекомендуется введение липотропных веществ, которые содержатся в твороге, рыбе (рекомендуется потреблять не менее 0,5 кг в течение недели, предпочтительно: треска, скумбрия, сайда, сайра, лосось), мясе (лучше белое мясо птицы), овсяной крупе, дрожжах, бобовых;

– необходимо употреблять продукты, богатые растительной клетчаткой;

– употреблять ежедневно 20 г зелени.

Секрет № 87

Наша любимая еда

Наша любимая пища – колбаса, сардельки, сосиски, готовые пельмени. Содержание вредного жира в них не менее 50 %. Содержание вредного жира в одной сосиске почти покрывает суточную допустимую норму его. Кроме того – мы любим бутерброды с маслом, с маслом и сыром, с маслом, сыром и колбасой (ветчиной) одновременно. В одном таком бутерброде содержится такое количество жира, способствующее атеросклерозу, которого достаточно для рациона двух дней.

Супы мы варим на жирном бульоне. Думаем – чем жирнее, тем сытнее.

А своих детей кормим чипсами, булочками с сомнительной начинкой.

Мы едим то, что категорически запрещено есть.

Мы любим самую вредную пищу.

Измени свои пищевые пристрастия!



Секрет № 88

Разгрузочные дни

Яблочный день: 1,5 кг яблок, разделенных на 6 порций.

Арбузный день: 1,5–2,0 кг мякоти арбуза.

Молочный день: 6–8 стаканов молока или 6 стаканов кефира.

Творожный день: 600–700 г обезжиренного творога в день и 2–3 стакана чая с лимоном или кофе.

Овощно-фруктовый день: различные овощи, преимущественно в сыром виде (лиственный салат, огурцы, помидоры, белокочанная капуста, морковь и др.) в салатах, винегретах, фрукты и ягоды (кроме винограда), всего около 1,5 кг.

Мясной день: 500 г нежирного мяса в вареном виде, можно добавить лиственный салат, свежие огурцы, помидоры, 2 стакана чая без сахара.

Рыбный день: 500 г несоленой рыбы с гарниром (капуста, огурцы, помидоры), 2 стакана чая без сахара.

Рисовый день: рисовая каша (риса 50 г, 1,5 кг свежих или сухих фруктов, 120 г сахара).

Секрет № 89

Подтяжка кожи лица

Есть известный и достаточно эффективный рецепт для подтяжки кожи лица – курс масок из алоэ. Для ее приготовления нужно взять мелко нарезанные кусочки столетника, завернуть в фольгу и на две недели положить в холодильник. В результате получится желе, которое следует переложить в ополоснутую кипятком стеклянную баночку; желе через день наносят на лицо, предварительно смазанное подходящим для твоей кожи кремом, а через 15–20 минут смывают эту массу прохладной водой; после трех процедур наносится только желе без крема; затем – снова три раза алоэ с кремом, а на четвертый день – один алоэ.

Продолжительность курса масок из столетника – месяц, можно и полтора.



Секрет № 90

Полезные микроэлементы для ногтей

Если ногти ломаются на следующий же день после посещения маникюрного кабинета, это говорит о дефиците железа, магния, цинка, меди, кальция, витаминов группы В. В общем, побольше ешь зеленых овощей и молочных продуктов (источник кальция), рис и бананы, чтобы добыть магний и марганец, а также свежую рыбу – в ней много цинка. Красное мясо – это верный и почти единственный мощный источник железа, которого лишены вегетарианцы, ибо то железо, которое есть в гранатах и бобах, усваивается организмом гораздо хуже. Существует миф, что слоющиеся ногти – верный признак нехватки в организме кальция. Возможно, кальция в твой организм поступает как раз достаточно, но он отказывается его усваивать – из-за недостатка витамина А. Его дневная норма содержится в одном стакане морковного сока в день. Важный нюанс: для максимальной пользы нужно пить только свежевыжатый сок (через полчаса на воздухе ценные витамины окисляются и теряют свою целебную силу), и обязательно добавляй в него чайную ложку растительного масла.

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.