



# Сексуальная фигура

за **15**  
МИНУТ  
В ДЕНЬ

вперед, к той СЕБЕ,  
о которой вы мечтаете



Елена Анкудинова

**Сексуальная фигура  
за 15 минут в день**

«Книжкин Дом»

**Анкудинова Е. В.**

Сексуальная фигура за 15 минут в день / Е. В. Анкудинова —  
«Книжкин Дом»,

ISBN 978-5-17-043538-8

Модные журналы навязывают нам стандарты женской красоты и формируют свое представление о сексуальности. Однако по статистике чуть ли не каждая вторая женщина недовольна собственной внешностью. Как быть, если ваш живот недостаточно упруг, на талии обозначились лишние складочки, грудь потеряла форму, а на бедрах и ягодицах появился ненавистный целлюлит?! Спокойно, никакой паники! Вы держите в руках уникальную книгу, которая станет вашей лучшей помощницей на пути к обретению красивого, стройного, сексуального тела. Представленные в данной книге комплексы упражнений способны решить любую проблему с фигурой. Конечно, при условии, что из любви к себе и своему мужчине вы будете заниматься регулярно, а не оставите книгу пылиться на полке. Путь к сексуальной фигуре непрост, но в жизни есть и куда более сложные вещи. Так что, вперед, к той себе, о которой вы мечтаете!

ISBN 978-5-17-043538-8

© Анкудинова Е. В.

© Книжкин Дом

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	7
Глава 2	11
Глава 3	15
Глава 4	20
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# Е. В. Анкудинова

## Сексуальная фигура за 15 минут в день

### Предисловие

Думается мне, что большинство читательниц вспомнит слова старой незатейливой песенки: «Из чего же, из чего же, из чего же сложены эти девчонки?»

И в самом деле, из чего же сложены мы, девчонки (девушки, женщины)? Из нарядов и улыбок, из смеха и женской логики, из ветреного непостоянства и непостижимой верности... Все правильно, все так. Но, кроме этого, каждая женщина сложена из поистине чудесных, привлекательных «составных» частей: высокая грудь, тонкая талия, упругие ягодички и стройные ноги.

Женщина целиком состоит из прекрасных и неповторимых частей тела. И наша с вами задача – поддержание этих самых частей в отличной форме. Причем, согласитесь, что самое главное в нашей фигуре – это именно формы, а не размеры. Не имеет значения, какой размер одежды вы носите – 44 или 52, важно, в каком состоянии вы содержите свои «формы». Помните, что не бывает некрасивых женщин, а бывают только ленивые. В самом деле, существует столько способов, методов, приемов и приспособлений, чтобы сделать женщину привлекательной. И если после всего этого она остается некрасивой (а красота – это прежде всего ухоженность и уверенность в себе), то как ее остается назвать? Правильно, лентяйкой и вообще безответственной особой. Еще можно понять девочек 15-ти лет. Они слишком молоды, чтобы точно знать, где их слабые и сильные стороны, что из собственной внешности следует прятать, а что выставлять напоказ. Но как только женщина переступает определенный возрастной порог, такое пренебрежение к себе становится непростительным. Ведь, согласитесь, не так уж трудно найти свои самые привлекательные черты.

У вас невысокий рост и недлинные ноги? Зато они стройные и красивой формы. Так демонстрируйте их всем на зависть!

Вы не можете похвастаться изящными ножками, зато обладаете роскошным бюстом и тонкой талией? Сделайте их своим «лицом», выделяйте их одеждой, чтобы любому мужчине прежде всего в глаза бросались именно ваши талия и бюст.

Ежедневный уход за своим телом и регулярные физические упражнения должны стать жизненно важными для женщины любого возраста и комплекции! Понятное дело, что участвовать в международных спортивных соревнованиях нам совершенно ни к чему – пусть к этому стремятся мужчины, раз им больше нечем заняться. А мы просто будем танцевать, плавать, прыгать через скакалку, заниматься аэробикой или шейпингом для собственного удовольствия и для того, чтобы наше тело стало еще сексуальнее и привлекательнее.

В разделе «упражнения» мы приведем некоторые комплексы, которые позволят вам при минимальных затратах времени и усилий добиться видимых результатов. А также расскажем, как много пользы могут принести такие немудреные снаряды, как скакалка, небольшие утяжелители, мяч и простая деревянная палка.

Поскольку к олимпийским рекордам мы с вами не стремимся, то даже 10–15 – минутные ежедневные физические нагрузки дадут свои результаты. Произойдет значительная коррекция фигуры, улучшатся контуры тела, усилятся гибкость позвоночника, повысится эластичность мышц. В каждом комплексе будут присутствовать упражнения на растяжку.

В женском теле, пожалуй, нет несексуальных частей. Но, правда, некоторым представительницам прекрасного пола *так* удастся запустить себя, что ни о какой привлекательности и речи быть не может, тем более о сексуальной.

Многие из нас приводят «важный» аргумент, оправдывая свою лень: «Мне абсолютно некогда» или «А у меня нет лишних денег, чтобы тратить их на фитнес».

Все это, конечно же, верно, только кто вам сказал, что для того, чтобы хорошо выглядеть, нужны серьезные финансовые затраты? Ерунда, и еще раз ерунда! Главное – ваше серьезное желание, а деньги нужны совсем небольшие.

Нет денег на спортзалы? Да и бог с ними, можно заниматься дома, на улице. Утренние или вечерние пробежки, к примеру, могут стать дешевым и довольно простым способом вернуть фигуре былую стройность, а коже – упругость. И для этого нужны только обычные кроссовки и спортивный костюм.

Бег не для вас? Тогда следующий вариант.

Заимствуем у дочери, подруги, соседки простенькую детскую скакалку, и вперед! 10–15 минут в день – и лишних килограммов, как ни бывало. А если на дворе лето, спуститесь в парк и прыгайте там. Свежий воздух в сочетании с физическими упражнениями поможет вам стать моложе, красивее и стройнее.

Желаете работать с нагрузками, но у вас нет гантелей? Поверьте, это не повод расстраиваться. Гантели с успехом заменят пластиковые бутылки с песком или водой. Можно самостоятельно сшить небольшие полотняные мешочки, куда засыпать песок, крупу и также использовать их вместо утяжелителей.

Много времени проводите на работе, а дома, извините, не отдых, а семейная каторга (маленький ребенок и взрослый муж)? Значит, нужно сделать упор на универсальных упражнениях и офисной гимнастике: она не занимает много времени и дает возможность поддерживать себя в форме.

Тошнит и с души воротит от шейпинга и упражнений на тренажерах, а похудеть-то все равно хочется? Прекрасно, выбираем танцы. Танцы – всегда, танцы – везде, танцы с утра до вечера: латиноамериканские ритмы, современные стили, танец живота...

Двигайтесь хотя бы час в день в выбранном вами стиле, и сами не заметите, как окрепнут ваши мышцы, станут ровнее и красивее ноги, появится талия и исчезнет целлюлит. Плюс к этому просто королевская осанка и огромное удовольствие от занятий.

Так что, дорогие читательницы, распрощайтесь со своими оговорками и вперед, к здоровому образу жизни и умеренным физическим нагрузкам!

И не забывайте о том, что красивая фигура в сочетании с неухоженной кожей мало кого сделают привлекательной. Любите свою кожу, ухаживайте за ней регулярно, иначе эффект от занятий спортом сойдет на нет. В этой книге мы привели не только комплексы упражнений, но и разнообразные «рецепты красоты» и советы по уходу за кожей лица и тела.

## Глава 1

# Выбор физической активности

Как ни странно это звучит, но выбрать свой вид спорта непросто. Казалось бы, что тут может быть сложного? Вон их сколько – выбирай, не хочу! Но в том-то и дело, что выбирать спортивное увлечение нужно, учитывая множество факторов: возраст, вес, особенности характера, материальные возможности и возможности вашего организма.

Возможности сегодня так широки, что немудрено и растеряться, как перед витриной, на которой выставлено две сотни тюбиков губной помады, а нам нужна всего одна! Действительно, что выбрать?

*Бег трусцой (джоггинг) или тяжёлую атлетику?*

*Велосипед или верховую езду?*

*Баскетбол или восточные единоборства?*

*Теннис или степ-аэробику?*

*Плавание или аквааэробику?*

Какие достоинства и недостатки имеются у большинства видов спорта?

Возьмем, к примеру, **теннис**. Это, безусловно, популярный на сегодня вид спорта, особенно с учетом тех успехов, которых добились в нем за последние годы россияне. Победы Марата Сафина, Марии Шараповой и Анастасии Мыскиной привлекают поклонников к этому виду спорта. «Плюс» сжигание 400–450 калорий за час занятий, укрепление сердечно-сосудистой системы и легких. Но, во-первых, даже для того, чтобы заниматься теннисом на любительском уровне требуются весьма дорогостоящие тренировки, включающие в себя оплату персонального тренера и корта. Для большинства российских женщин это недоступный вид спорта.

В принципе, теннис можно заменить похожим на него **бадминтоном**. В бадминтон можно играть на улице, в парке, если только нет сильного ветра. Набор для игры в бадминтон обойдется дешевле, чем теннисная ракетка. Бадминтон способствует развитию сердечно-сосудистой системы, укреплению мышц (особенно мышц спины, плеч), улучшает осанку. Считается, что за час игры в бадминтон можно избавиться от 300–350 калорий.

К довольно дорогим видам физических занятий можно отнести и **верховую езду**. Сам по себе это удивительно полезный вид физической нагрузки: улучшается осанка (без хорошей осанки невозможно сидеть в седле), укрепляются мышцы ног, бедер и пресса. Общение с одним из самых приятных и красивых животных на свете позволяет снять стресс и получить заряд бодрости на долгое время.

Но, к сожалению, наем лошади, услуги тренера и снаряжение обойдутся вам недешево. К тому же клубы верховой езды имеются далеко не во всех городах России. Поэтому верховая езда – занятие для избранных.

Более доступна российским женщинам **велосипедная езда**. Нагрузка при езде на велосипеде весьма приличная: мышцы спины, пресса и особенно бедер и ног работают интенсивно, улучшается осанка и деятельность сердечно-сосудистой системы. Казалось бы, вот оно – идеальное спортивное занятие, тем более, что за час езды на велосипеде можно сжечь от 600 до 700 калорий. Но... опять это нехорошее «но»! Российский климат не подходит для регулярных занятий велоспортом.

В Москве только три (максимум четыре) месяца в году возможны уличные велопоездки. Серьезному износу подвергаются колени и все суставы. Еще один существенный «минус» велосипедного спорта: женщинам с избыточным весом ездить на велосипеде довольно трудно.

Кроме того, велоспорт дает довольно «однобокое» развитие: верхняя часть тела не получает достаточной нагрузки. При занятиях велоспортом часты повреждения и травмы, это тоже нужно учесть. Падение с велосипеда даже на траву или песок нельзя назвать приятным событием, не говоря уже о падении на асфальт. Правда, настоящий велосипед всегда можно заменить велотренажером: можно заниматься круглый год и не бояться упасть или нарушить правила дорожного движения.

Такие спортивные занятия, как *лыжный спорт и катание на коньках*, имеют практически те же самые «минусы». Этими видами спорта можно заниматься не круглый год, и они развивают не все группы мышц.

Катание на *роликовых коньках* развивает сердечно-сосудистую систему, координацию движений, укрепляет мышцы ног, выпрямляет осанку. За час катания на роликовых коньках можно сжечь 350–400 калорий. Но, опять же, хорошие коньки стоят недешево, плюс стоимость комплекта защиты (наколенники, налокотники и шлем). Зато катание на роликовых коньках – это прекрасная возможность обрести стройные ноги, избавиться от «галифе», целлюлита и укрепить мышцы бедер. Правда, опять-таки, ролики – удел молодежи, женщины средних лет довольно редко встают и на коньки (по крайней мере, в нашей стране).

Такие повсеместно распространенные виды спорта, как *баскетбол* и *волейбол*, бесспорно, дешевле и доступнее многих других. В результате тренировок развивается физическая сила, суставы становятся более гибкими, выпрямляется осанка. Час игры в волейбол сжигает около 300–350 калорий.

Но эти виды спорта хороши, в основном, для молодых девушек. Представить себе высоковозрастную даму, обремененную лишним весом, в прыжке забивающую мяч в корзину или пасующую через сетку, трудно.

*Тяжелая атлетика* – вид спорта, который раньше считался сугубо мужским, а сегодня его успешно осваивают женщины, причем независимо от возраста, комплекции и уровня физической подготовки.

Разумеется, нагрузки для мужчин и женщин различны, и на первых порах без персонального инструктора вам не обойтись. Именно он объяснит, какие нагрузки нужны именно вам, на какие группы мышц воздействуют те или иные тренажеры, что можно женщинам, а чего лучше избегать.

Многие женщины ошибочно полагают, что «качаться» им не стоит по одной простой причине: они боятся получить мышцы, как у Шварценеггера. Это заблуждение! Чтобы «накачать» такие впечатляющие бицепсы, трицепсы и другие «бугры», нужно не только отдавать бодибилдингу большую часть своего времени, но и принимать специальные биодобавки, питаться по определенному образцу. К тому же, мышечная масса у женщин гораздо меньше, чем у мужчин, поэтому добиться рельефных мышц нам с вами намного сложнее. Зато подтянуть мышцы, скорректировать фигуру, уменьшить слой жира, избавиться от наиболее «выдающихся» недостатков при помощи занятий на тренажерах вполне возможно.

Правда, существуют некоторые ограничения и предостережения. Например, не стоит поднимать слишком большой вес, заниматься во время менструации (о беременности я уж и не упоминаю). Занятия тяжелой атлетикой обычно рекомендуются здоровым и довольно молодым женщинам. Хотя известен случай, когда женщина стала заниматься тяжелой атлетикой в 70 лет!

Еще один простой способ избавиться от лишних килограммов, укрепить мышцы, улучшить осанку – это *упражнения со скакалкой*. Скакалка, пожалуй, самый дешевый, а, значит, доступный инвентарь для физических упражнений. Кроме того, трудно найти женщину, не умеющую обращаться со скакалкой. К тому же, прыгать можно в любой одежде. Специальный зал для прыжков тоже не нужен: достаточно небольшого свободного пространства; летом можно выходить прыгать в парк или просто на улицу. Можно прыгать под музыку, что делает

занятие более приятным. Темп прыжков и время тренировки можно контролировать самостоятельно.

Прыжки со скакалкой от 5 до 15 минут в день – отличное средство для укрепления мышц, коррекции фигуры и тренировки кардиосистемы. Начинайте с нескольких минут прыжков в день. Удерживайте средний темп прыжков, следите, чтобы спина была прямой, старайтесь дышать через нос. Не поднимайте ноги слишком высоко – только чтобы пропустить скакалку под ногами. Чередуйте прыжки вперед и назад, на двух ногах и одной. Даже занимаясь 5 минут в день, вы можете добиться заметных результатов. Вы увидите, как постройнели и окрепли бедра, ноги. Конечно же, занятия должны быть регулярными. Выбирая скакалку, учтите, что она должна быть немного длиннее вашего роста (в сложенном состоянии) и довольно тяжелой: так вам будет удобнее прыгать. Кстати, существуют и электронные модели скакалок, снабженные специальными датчиками, которые подсчитывают ваш пульс и количество «сожженных» калорий.

Еще более полезный для формирования фигуры «песочные часы» (с тонкой талией и красивыми бедрами и грудью) – обруч. Если его крутить на талии регулярно, не возникнет проблем с животиком и жировыми запасами на талии. Обруч лучше купить металлический, а когда он станет слишком легким, засыпать внутрь песок или другой утяжелитель.

Один из самых распространенных видов физической активности – *бег*. Заниматься бегом можно круглый год и практически везде. Самым дорогостоящим «оборудованием» для занятий бегом можно считать только хорошие кроссовки. Качественная обувь для бега уменьшает нагрузки на ноги, колени и позвоночник. Бег благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Последние исследования доказывают, что, даже если вы начали заниматься бегом в 70 лет, это будет полезно для вашего сердца. Бег укрепляет практически все мышцы, улучшает общее состояние организма. Считается, что у людей, регулярно занимающихся бегом, лучше память, внимание и сосредоточенность. За время часовой пробежки можно легко избавиться от 500–600 калорий – в зависимости от темпа бега. Кроме того, при беге дыхание становится частым и глубоким, за счет чего происходит «массаж» внутренних органов. Есть данные, что занятия бегом способствуют укреплению не только физического, но и психического здоровья. Если вы решили заняться бегом, вам нужно выбрать дистанцию, маршрут и время бега. Начинать нужно с небольших расстояний, например, 10–15 минут непрерывного бега, или 1–2 км. Это не означает, что вы должны бежать, как «зайчик» из рекламы батареек. Чувствуете, что устали, – остановитесь, восстановите дыхание.

Чтобы бегать было веселее, уговорите подругу или друга бегать с вами и чаще меняйте маршрут пробежки. Если у вас есть собака, она может стать хорошим «партнером» для занятий бегом. Кстати, и собаке бег будет только на пользу.

*Пилатес* – весьма популярное направление современных фитнес-тренировок. Эта система названа по имени своего создателя – Йозефа Пилатеса и была разработана почти сто лет назад. Сегодня гимнастика пилатес снова вошла в моду и пользуется большой популярностью у голливудских звезд. Она развивает гибкость и тренирует определенные группы мышц, занятия делают тело более сексуальным и стройным, улучшают самочувствие, успокаивают. Комплекс упражнений пилатес прост и безопасен. Вы можете тренироваться на полу, со специальным оборудованием и без, а также заниматься на специальных тренажерах и делать те упражнения, которые больше всего подойдут именно вам.

*Танцевальная аэробика* – самый простой вид физической нагрузки. Она оздоравливает, укрепляет мышцы (особенно нижней части тела), стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Если вы чувствуете, что вам необходимо сбросить несколько килограммов, улучшить координацию движений, поднять общий тонус организма – то это именно то, что вам нужно.

Программа занятий танцевальной аэробикой очень интересна. В клубах проводятся тренировки с использованием различных танцевальных направлений: Latina, Hip-hop, Funk, Sity gam, Street dance и другие. Выбирая программу, инструктор ориентируется на уровень подготовки группы и ваши личные пожелания.

**Ки-бо аэробика** — более сложный вид аэробики, включает силовые упражнения и упражнения на координацию, хорошо способствует снижению веса. Этот комплекс представляет собой смесь аэробики и восточных единоборств.

Существует множество видов физической активности, и рассказать обо всех практически невозможно. Поэтому, дорогие женщины, подберите для себя то направление фитнеса, которое вам больше нравится, и тренируйтесь на пользу фигуре и здоровью!

## Глава 2

### Правильное питание – путь к красивой фигуре

«Скажи, что ты ешь, и я скажу, кто ты», «Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть», «Человек – это то, что он ест и когда он ест», «Ты лучше голодай, чем есть все, что попало» – эти крылатые фразы знакомы всем.

Человечество придумало неисчислимое количество пословиц и поговорок о еде. Это доказывает важность, которую имеет еда для человека. Наше здоровье и длительность нашей жизни напрямую зависят от пищи, ее состава (количества жиров, белков, углеводов, витаминов, минеральных веществ). Не зря одной из глобальных проблем человечества является проблема питания. Большинство жителей Земли получает недостаточно пищи или питается несбалансированно.

Ученые уверены, что потребляемая нами пища оказывает самое прямое воздействие на наше физическое и духовное здоровье. Например, считается, что от того, что мы едим, зависят скорость работы головного мозга, возникновение и течение хронических болезней, работа иммунной системы.

Наше питание зачастую является однообразным, многокалорийным, но бесполезным. В целом многие из нас питаются неправильно. Картофель, макароны, шлифованный рис, жирная свинина, сливочное масло и другие вредные в больших количествах продукты... Перекусы на работе или «на бегу» – уличные пирожки или отвратительный «фаст-фуд», непрекращающиеся чаепития с пирожными или бутербродами, а овощи и фрукты, не говоря уже о морепродуктах, присутствуют на нашем столе гораздо реже, чем они того заслуживают.

Что обязательно должно присутствовать в рационе современной женщины, чтобы свести к минимуму неблагоприятные факторы? Как сделать пищу максимально полезной для здоровья? Эта глава ответит на все ваши вопросы.

Принцип правильного питания можно сформулировать в нескольких словах: «Лучше меньше, да лучше».

#### *Нормальное полноценное питание должно отвечать следующим нормам:*

1. Пища должна поступать в организм регулярно, мелкими (дробными) порциями.
2. Пища должна быть разнообразной: мясо, рыба, хлеб, молочные продукты, крупы, овощи, фрукты. Вопрос только в количестве, качестве еды и в пропорциональном содержании продуктов.

Рассмотрим все виды продуктов по порядку.

**Мясо.** Широко распространено мнение, что употребление мяса в пищу вредно, однако это не совсем так. Мясо отвечает за насыщение нашего организма железом, необходимым для выработки гемоглобина в крови. Гемоглобин отвечает за переноску кислорода в организме. Часть его выходит вместе с менструальной кровью. Именно поэтому железо так нужно женщинам. Лучше всего усваивается железо, содержащееся в мясных продуктах. Самые богатые железом мясные продукты – говядина, печень и почки. Также богаты железом курица, индейка и некоторые сорта морских рыб – сардина, тунец. Железо, содержащееся в яйцах и бобовых, усваивается хуже.

Из всех сортов мяса предпочтение следует отдавать птице, постной свинине или телятине. С птицы рекомендуется снимать кожу, а с мяса удалять жир. Желательно ограничить употребление жирных сортов мяса, копченостей, колбас. Дело в том, что медики отмечают опре-

деленную зависимость между неправильным питанием и развитием атеросклероза и раковых заболеваний, в том числе и рака молочной железы. Для профилактики атеросклероза важно следить за уровнем холестерина в организме.

**Рыба.** В женском рационе рыбы должно быть в полтора-два раза больше, чем мяса. Девушкам и молодым женщинам лучше выбирать нежирные сорта морской и речной рыбы (минтай, навага, треска, судак, камбала, окунь). В пожилом возрасте полезнее жирная рыба – семга, кета, горбуша, лосось.

Ограничьте употребление соленой или копченой рыбы. Гораздо больше пользы приносит вареная рыба (приготовленная на пару), жаренная без кляра и с минимальным количеством жира (на растительном масле) или приготовленная на гриле без применения жира.

Также следует ограничить употребление жиров и масел.

**Животные жиры** (сливочное масло, свиной или говяжий жир) должны присутствовать в незначительном количестве. Совсем исключать их из рациона неразумно: например, ежедневный бутерброд с 5-ю граммами сливочного масла полезен для профилактики туберкулеза.

**Яйца** следует употреблять не более 2–3 штук в неделю, поскольку это пища, тяжелая для желудка. В последнее время в продаже появились перепелиные яйца. Их можно безбоязненно есть в сыром виде, потому что в перепелиных яйцах не бывает бактерий сальмонеллы, можно варить и добавлять в салаты. Употребление перепелиных яиц способствует выведению радионуклидов из организма. По содержанию витамина А, витаминов группы В и микроэлементов перепелиные яйца в несколько раз превосходят куриные.

Из **молочных продуктов** лучше выбирать кисломолочные (кефир, ряженка, бифидок), натуральный творог, хотя не следует пренебрегать и обычным молоком. Если, конечно, у вас нет аллергии на эти продукты. Выбирайте продукты средней или низкой жирности. Употребление сметаны и сливок лучше держать под строгим контролем. В молочных продуктах содержатся белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины, необходимые нашему организму.

**Овощи** должны стать основой питательного рациона для женщины, следящей за своим здоровьем (и, как следствие, фигурой). Капуста всех сортов (цветная, брокколи, обычная белокочанная), болгарский перец, салат, бобовые, томаты, огурцы, репчатый лук, чеснок, картофель и зелень (петрушка, укроп, кинза, зеленый лук, сельдерей) должны появляться на вашем столе каждый день в большом количестве. Употреблять овощи можно в вареном, тушеном и сыром виде. Жареная картошка, конечно же, вещь вкусная, но для фигуры это блюдо – враг № 1.

**Фрукты и ягоды** можно есть, не опасаясь за свою фигуру, они не только вкусны и полезны, но и дарят хорошее настроение. Полезны все без исключения фрукты: виноград, бананы, ананасы, яблоки, груши, апельсины, гранаты, сливы, вишни, персики, крыжовник, клубника, грейпфруты, лимоны и т. д. Фрукты сохраняют свои полезные свойства и в сушеном виде – изюм, курага, финики, инжир, хурма и т. д.

Некоторые ученые придерживаются мнения, что фрукты и ягоды «российского происхождения» (яблоки, груши, черноплодная рябина, смородина, малина) полезнее для наших женщин. Это не означает, что на экзотических фруктах нужно ставить «табу», просто употребляйте их в умеренном количестве, в сочетании с традиционными российскими фруктами и, конечно, овощами.

Практически никто в современном мире не способен контролировать химический состав пищи, которую он потребляет. Все чаще в качестве «обязательной добавки» с фруктами, овощами, мясом и рыбой мы получаем остаточные элементы десятка видов пестицидов, нитратов, солей тяжелых металлов, радиоактивных веществ (стронций, цезий), биохимических добавок.

В результате в организме накапливается «запас» опасных химических веществ, которые могут привести к мутации органов и тканей, развитию тяжелых заболеваний, в том числе и раковых. Мы покупаем израильскую клубнику, бразильские бананы, африканские ананасы, грузин-

ские гранаты, иранский инжир, американскую курятину, датскую говядину и козье молоко из Голландии, и мало кто задумывается над тем, как обезопасить свое здоровье от различных химических веществ, которые могут поступать в наш организм вместе с этими продуктами.

Разумеется, полностью контролировать этот процесс невозможно. Но в наших силах свести количество химикатов к минимуму. Конечно, если речь идет о жительнице российской глубинки, которая выращивает клубнику на собственном огороде, у нее свои куры и свиньи, перед ней такой вопрос не стоит. Но жительница любого мало-мальски крупного населенного пункта не застрахована от «пищевой химии».

Необходимо знать, что больше всего вредных химических веществ накапливается в кожуре овощей, корнеплодов, фруктов. Поэтому их нужно тщательно промывать под струей теплой воды или срезать кожуру. Таким образом можно существенно снизить содержание вредных веществ. Можно прибегнуть к вымачиванию нарезанных овощей в течение 45–60 минут в подсоленной воде. Затем воду слить, овощи промыть и использовать для приготовления еды.

При приготовлении мясных блюд мясо сначала помещают в холодную воду, доводят до кипения и через 3–4 минуты сливают воду. Затем снова заливают водой и готовят.

Рыбу также следует хорошо промыть и очистить. Предварительное вымачивание рыбы в подсоленной воде значительно снижает уровень вредных примесей.

Очищение организма можно провести с помощью большого количества овощей. Все овощи, имеющие яркую окраску (свекла, морковь) помогают бороться с накоплением токсичных веществ в организме. Такой же эффект оказывает употребление в пищу сухофруктов, богатых калием. Нежирные творог и сыры (типа брынзы), капуста, зелень (укроп, петрушка) содержат много кальция, что способствует выведению радиоактивных веществ.

**Чеснок** способствует снижению риска развития сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, поскольку вещества, содержащиеся в нем, снижают уровень повреждений в ядре клетки.

**Помидоры** улучшают пищеварение, а значит, и обмен веществ, улучшают синтез крови.

**Сладкий болгарский перец**, в состав которого входит большое количество каротина и витамина С, укрепляет стенки сосудов.

Блюда из **кабачков** и **баклажанов** питают организм солями калия, улучшающими состояние сердечно-сосудистой системы.

Употребление **сыра** твердых сортов или мягкого нежирного сыра и небольшого количества сухого красного вина также благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Регулярное употребление блюд из различных **круп (гречки, пшена, овсянки)** способствует очищению организма, укреплению стенок сосудов, выведению вредных химических и радиоактивных веществ из организма, что благоприятно сказывается на здоровье и внешнем виде. Кстати, практически все варианты диет содержат **овсяные хлопья**, которые помогают сохранить молодость, возвращают эластичность тканям, способствуют выведению шлаков из организма.

Доказано, что блюда из **гречки** способствуют выведению радиоактивных веществ, а блюда из **пшена** очищают организм и восстанавливают естественную микрофлору после приема антибиотиков.

Основой приготовления пищи должно быть **растительное масло**: подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое, соевое и т. п. Используйте качественное масло первого холодного отжима и никогда не используйте одно и то же масло дважды. Например, вы поджарили на масле рыбу и решили на этом же самом масле еще и яичницу «сварганить». Ни в коем случае не делайте этого! Вы рискуете получить порцию канцерогенных веществ, образовавшихся при жарке продукта. Именно по этой причине полезнее готовить блюда на пару или подвергать их недолгой термической обработке.

Будьте осторожны с супами, приготовленными на мясном бульоне. Используйте для их приготовления нежирное мясо (говядину, свинину с удаленным жиром, птицу со снятой кожей).

***Запомните основные принципы правильного питания:***

1. Пища должна поступать в организм дробными, не слишком большими порциями. Вечерняя порция (ужин) должна быть по калорийности меньше остальных.
2. Умеренность и разнообразие в пище помогут сохранить молодость и здоровье.
3. Овощи и фрукты должны количественно преобладать над мясными продуктами.
4. Рыбы должно быть больше, чем мяса.
5. Алкоголь нужно употреблять в умеренных дозах.
6. Нужно отдавать предпочтение растительным жирам.
7. В рационе обязательно должны присутствовать кисломолочные продукты (кефир, ряженка, нежирный творог).
8. Сахар лучше заменить медом, или употреблять в незначительных количествах.
9. Обязательно включайте в свой рацион различные крупы, особенно овсяную, гречневую и пшеничную.
10. Вареная и приготовленная на пару пища должна преобладать над жареной.
11. Разнообразнейшие приправы (карри, гвоздика, имбирь, красный, черный и белый перец, лавровый лист, розмарин, мускатный орех, майоран, кориандр, душица, мелисса, эстрагон и т. д.) должны употребляться чаще, чем соль (а то и вовсе заменять соль).

## Глава 3

### Массаж для красоты и стройности

Неоценимую помощь в борьбе с лишними килограммами, дряблой кожей, целлюлитом и прочими недостатками фигуры оказывает массаж.

Массаж имеет древнюю историю. Уже в Древнем Египте, Индии, Греции, Китае существовали специалисты по массажу. Около 4 тысяч лет назад в *Китае* появились первые научные трактаты о значении массажа для человека и о методиках его проведения. Возникли и первые специальные школы, где готовили «врачей», специализирующихся на лечении массажем. Массаж использовали для лечения и облегчения болей при ревматизме, вывихах, а также для снятия мышечной усталости.

В *Японии* массаж – это не только способ расслабления мышц тела, но и повод для созерцания и размышления. Обычно массаж проводят в комнате с прекрасным живописным видом и под звуки красивой музыки.

В *Древней Индии* соединили массаж и водные процедуры. Приемы массажа были описаны в древних ведических книгах (например, в «Аюрведе»), Обычно индийцы перед тем, как подвергнуться массажу, обтирали тело влажной тканью, а после массажа ополаскивались водой с добавлением ароматических веществ.

В *Древней Греции* сфера применения массажа была гораздо шире. Сеансы массажа практиковались среди спортсменов (участников Олимпийских игр) и были одним из важных способов подготовки к соревнованиям. Рабы смазывали тела спортсменов оливковым маслом и растирали шерстяной рукавицей.

Обязательной процедурой массаж был и для многочисленных греческих танцовщиц и гетер – таким образом девушки поддерживали великолепную физическую форму, давали отдых своим мышцам, улучшали состояние кожи. Рабы и рабыни, искусные в искусстве массажа, ценились невероятно высоко. Именно в Греции впервые появилось разделение массажа на *обычный* (общий) и *лечебный*.

Знаменитые греческие врачи Геродикс и Гиппократ в своих лечебных трактатах обосновали физиологическое значение массажа. Даже такой памятник древнегреческой культуры, как «Одиссея» Гомера, содержит упоминания о массажных приемах: коварная Цирцея в бане растирала тело Одиссея мазями и разминала его.

Об истории массажа можно говорить еще долго, но задача этой главы – рассказать о его целебных свойствах и научить вас основным приемам самомассажа. Способность массажа «обновлять» фигуру, делать мышцы крепче и рельефнее известна всем. Пожалуй, ничто так не способствует похудению и «обретению» талии, как несколько массажных сеансов. За десять (всего десять!) посещений массажиста можно потерять несколько сантиметров в талии, избавиться от целлюлита на бедрах и ягодицах. Неплохо, не правда ли! А если походы к массажисту будут регулярными, упругость, гладкость и стройность тела гарантированы!

Видов массажа насчитывается довольно много, но основных всего три: *лечебный, спортивный* и *косметический*.

*Лечебным массажем* должны заниматься только дипломированные специалисты, поскольку нанести вред организму неумелым массажем очень легко.

*Спортивный массаж* применяют во время подготовки спортсменов к соревнованиям, для снятия мышечного напряжения после тренировок, а также восстановления спортсменов после травм.

Женщин больше всего интересует *косметический массаж*. Его используют для сохранения молодости кожи, для повышения упругости и эластичности мышц, для похудения и

улучшения кровообращения (а значит, и для борьбы с целлюлитом). Косметический массаж особенно эффективен, если он проводится с применением с ароматических масел и специальных кремов.

Все это, конечно, хорошо, но стоит недешево, и ежемесячные курсы массажа не всем по карману. Но выход все же есть – **самомассаж**. Это понятие, которым обозначают некоторые массажные приемы. Ими мы можем овладеть самостоятельно и применять регулярно после принятия ванны или посещения сауны.

Массажное воздействие специалиста гораздо эффективнее, чем самомассаж. Но, тем не менее, и вам под силу исправить кое-какие недостатки собственной фигуры.

Итак, что вам может понадобиться для самомассажа?

**Если есть возможность, приобретите** массажную рукавичку ручной массажер, массажный крем для тела, антицеллюлитный скраб **или просто** гель для душа.

Для начала ознакомимся с основными приемами массажа.

**Поглаживание** — этим движением обычно начинается и заканчивается сеанс массажа. Это довольно щадящий прием, при котором руки легко движутся по коже, кожа разогревается и готовится к следующим, более жестким, приемам. Также в результате поглаживания расслабляются мышцы, поэтому данный прием хорош для завершения массажа. Поглаживание можно выполнять прямыми, сомкнутыми между собой пальцами, а для массажа ног или рук можно сложить пальцы «желобком». Помните, что степень нажима можно изменять. Ориентируйтесь на свои ощущения.

Поглаживать кожу можно в разных направлениях по прямой линии, по кругу, по спирали или зигзагом.

**Растирание** — основной прием массажа. Оно включает в себя передвижение, смещение и растяжение кожи и поверхностных тканей.

Растирание – более интенсивный прием, чем поглаживание. Оно улучшает кровообращение, и, как следствие, способствует рассасыванию отеков (целлюлитных образований). Растирание проводится по прямой линии или по кругу. Например, на голених принято выполнять растирание снизу вверх, а на бедрах – по кругу.

Растирание можно выполнять пальцами (подушечками четырех пальцев, к примеру, растирают лицо, шею, кисти рук), всей поверхностью ладони (растирание спины), краем ладони (растирание плеч, коленей, живота), основанием ладони (этот прием подходит для массажа таких участков, как ягодицы или бедра).

**Разминание** — еще один основной прием массажа. При разминании растягиваются мышечные волокна, улучшается эластичность мышечной массы в целом. Также в результате разминания улучшается кровообращение, питание тканей, удаляются углекислый газ и молочная кислота.

Выделяют **продольное разминание** (вдоль мышечных волокон) и **поперечное**.

Для разминания сначала оттяните и отпустите кожу. Затем двумя руками обхватите большой кусок кожи и разминайте его, как тесто.

**Похлопывание** — этот прием выполняют ладонями одной или обеих рук. Ладони при этом слегка согнуты. Если похлопывание выполняется двумя руками, то хлопки производятся попеременно. Очень полезно похлопывание при массаже рук, ног, ягодиц и бедер.

**Поколачивание** — этот прием производят пальцами (одним или несколькими), ладонью (открытой или согнутой, тыльной или внутренней стороной). Поколачивание вызывает рефлекторное сокращение мышц, что повышает их тонус, улучшается кровообращение тканей.

**Прокатывание** — для этого приема нужно захватить валик из кожи и подкожного жира и попытаться «сдвинуть» его как можно дальше.

**Подергивание** или **пощипывание** производят пальцами или всей ладонью. Разумеется, щипки пальцами слегка болезненней, чем щипки ладонью. Первоначально вам будет довольно

трудно захватывать кожу пальцами или ладонью, но постепенно «очаги целлюлита» станут меньше и щипать себя станет проще.

Некоторые приемы массажа вполне по силам каждой женщине, осталось только решить, как и где их применять.

Проводить сеанс самомассажа лучше всего после ванны, бани или физических нагрузок. Массажировать можно любые части тела, уделяя особое внимание «проблемным зонам» – бедра, живот, предплечья, ягодицы. Так что не ленитесь, балуйте себя массажем.

Обычно сеанс массажа у специалиста длится минут 30–40. В домашних условиях достаточно проводить регулярный (не реже 3–4 раз в неделю, а лучше каждодневный) массаж по 5–10 минут.

### ***Что нужно сделать перед сеансом самомассажа?***

Принять ванну или постоять под душем, затем смазать тело массажным кремом или антицеллюлитным средством: руки будут лучше скользить по телу, а полезные вещества, входящие в состав крема, помогут вам быстрее скорректировать фигуру.

Проводить массаж в слишком холодном помещении не рекомендуется, поскольку ваши мышцы не смогут расслабиться должным образом. Но и в душевной комнате вы вряд ли сможете провести полноценный сеанс самомассажа: пот будет мешать крему впитываться в тело. Так что выбирайте помещение с комфортной температурой.

### ***Запомните еще несколько правил самомассажа:***

- массаж руки выполняется от кончиков пальцев вверх до подмышки;
- ноги массируют также снизу вверх – от пальцев до области паха;
- грудь массируют от центра к подмышкам.

Массаж (в том числе и самомассаж) – поистине чудотворное средство по своему воздействию на организм. Итак, приступаем в самомассажу.

***Самомассаж стоп.*** Смажьте стопы кремом для ног. Для начала погладьте стопу, причем выполните это движение с ощутимым усилием. Поглаживание выполняйте от пальчиков ног к пятке. Затем переходите к растиранию.

Положите большие пальцы рук сверху стопы и растирайте ее круговыми движениями. Ощутимо, но нежно и аккуратно.

Разомните стопу, несколько раз согнув и разогнув пальцы ноги. Затем проведите массаж второй ступни.

### ***Самомассаж икроножных мышц*** (нога от стопы до колена).

Согните ногу в колене и устройтесь поудобнее. Обхватите верхнюю часть голени одной рукой, а другой рукой – нижнюю, и обеими руками проводите поглаживания снизу вверх. Контролируйте нажим: давите ощутимо, но нежно. Теперь обхватите ногу таким образом, чтобы большие пальцы рук сходились спереди ноги, а остальные пальцы лежали на икре. Круговыми движениями растирайте голень 3–4 раза. Затем легкими щипками или похлопываниями еще пару минут массируйте икру. Снова выполните поглаживание и сделайте все эти же движения для икры другой ноги.

***Самомассаж бедра.*** Для его выполнения лучше сесть на пол, согнув ногу в колене. Начните, как обычно, с поглаживаний. Довольно ощутимо нажимая на бедро, двигайтесь от колена к паху (причем одна рука находится на внешней стороне бедра, другая – на внутренней). После активного поглаживания можно перейти к следующей стадии самомассажа – растиранию бедра. Очень удобно выполнять этот прием основанием ладони или фалангами пальцев, сжатых в кулак. Бедро вполне может стерпеть довольно жесткое выполнение этого приема. После растирания можно переходить к разминанию. Четырьмя пальцами одной руки захватите часть мышцы, слегка приподнимите ее и, совершив вращательное движение, отпустите. Можно

выполнять разминание следующим образом: охватите мышцы поперек двумя руками на некотором расстоянии (примерно в 5–7 сантиметров), затем приподнимите мышцу и немного оттяните так, чтобы руки двигались в противоположном направлении.

Если мышцы бедра достаточно разогрелись и размялись, переходите к поколачиванию или похлопыванию, в зависимости от ваших ощущений. Доколачивание выполняйте ребром ладони. Похлопывание – кистью руки.

Завершите массаж бедра расслабляющими движениями (поглаживанием).

**Самомассаж ягодиц.** Ягодицы – одно из самых привлекательных частей женского тела, если, конечно, ягодицы «подтянутые» и ухоженные. К сожалению, целлюлит обожает «селиться» именно в этом месте.

Массировать ягодицы придется сразу обеими руками, предварительно нанеся достаточное количество массажного крема. Начните, как обычно, с поглаживающих движений. Как только кожа на попке разогреется и приобретет красноватый оттенок, переходите к разминанию. Сделайте мягкий захват кожи и подкожного жира одной рукой, совершите вращательное движение и отпустите. Помните, что выполнять данное движение нужно с усилием, но крайне аккуратно.

Напоследок можно «побаловать» свои ягодицы легкими щипками и закончить сеанс самомассажа нежными поглаживающими движениями. Такой массаж поможет вам скорректировать форму, придаст дополнительный тонус ягодичным мышцам, поможет избавиться от целлюлитных образований.

**Массаж живота.** Область живота очень чувствительна. Кроме того, при малейшем намеке на «женские проблемы» (различные воспалительные заболевания, менструация, беременность) массаж живота лучше не производить самостоятельно. Нельзя применять разогревающие средства (термогели, массажный крем).

Для самомассажа живота допустимы поглаживания, растирания и легкое поколачивание фалангами пальцев.

Выполняйте движения по направлению часовой стрелки, от центра к спине. Начинайте и заканчивайте массаж живота поглаживанием.

**Самомассаж верхних конечностей (кистей, рук и плечевого пояса).**

Самомассаж можно выполнять стоя или сидя, как вам удобнее. Сначала выполните поглаживание. Начните с бицепса. Захватите бицепс другой рукой так, чтобы большой палец был снизу. После 4–5 повторов выполняем те же поглаживания, но с гораздо большим нажимом (*выжимание*). Гладьте мышцу с усилием, как будто пытаетесь выжать воду из мокрой ткани.

Затем помассируйте заднюю часть плеча (трицепс). Опустите руку свободно вдоль тела. Другой рукой (четырьмя пальцами) захватите часть мышцы и, слегка оттягивая ее, разомните. Завершите массаж плеча поглаживанием.

**Самомассаж кисти.** Массаж кисти производится от кончиков пальцев к запястью (лучезапястному суставу). Пальцами другой руки выполните поглаживания, затем перейдите к разминанию и выжиманию. Каждый прием следует выполнять по 6–7 раз: это позволит вам сохранить стройность пальчиков, избежать суставных заболеваний и поддерживать гладкость кожи.

Самомассаж хотя и непростое, но все же вполне доступное домашнее средство для поддержания красоты кожи, гибкости суставов и эластичности мышц. Если пользоваться им регулярно и правильно (избегая сильной нагрузки и не массируя тело до появления синяков), то результат может превзойти все ваши ожидания (особенно в сочетании с физическими упражнениями)

Самомассаж можно проводить не только голыми руками, но и с помощью различных нехитрых приспособлений, приобрести которые под силу каждой женщине. Какие вспомогательные приспособления существуют?

**Мочалка-варежка.** Она может быть сделана из люфы или искусственного материала. Главное, чтобы она была средней жесткости. Массаж влажного, намыленного тела такой рукавичкой быстро приведет к покраснению кожи. Это означает, что усилилось кровообращение, повысилась температура тела. Еще больший результат можно получить, если проводить массаж рукавичкой не просто по намыленному телу, а покрытому антицеллюлитным скрабом. Массаж жесткой рукавичкой в сочетании со скрабом отшелушит омертвевшие клетки, кожа станет глаже, моложе, а эффективность массажа повысится.

**Ручной массажер.** Их сегодня выпускают почти все известные косметические фирмы-производители. Массажеры практически неотличимы друг от друга и представляют собой круглый кусок пластика с ручкой с одной стороны и подвижными щупальцами-массажерами с другой. Применение таких массажеров повышает эффективность самомассажа и облегчает его проведение. Нанесите на тело антицеллюлитный крем и легкими движениями массажера (сначала поглаживая, потом растирая) добейтесь полного впитывания крема в тело.

**Вакуумный массажер.** К сожалению, по цене он доступен не каждой, но его с успехом может заменить «баночный массаж».

Кстати, еще в середине XIX века в московских банях были специальные работники, которые «правили живот» глиняным горшком, то есть массировали тела клиентов, сгоняя лишний жир.

Для данной процедуры необходима небольшая банка с узким горлом. Баночный массаж особенно эффективен на бедрах, ягодицах, внутренней и внешней поверхностях бедер, а также на животе. Если у вас имеются хотя бы малейшие сомнения относительно собственного здоровья, посоветуйтесь с врачом, прежде чем использовать тот или иной вид массажа.

Для проведения баночного массажа примите ванну или пойдите под душ.

Затем нанесите на «проблемные зоны» немного специального масла, антицеллюлитного средства или массажного крема. Возьмите зажженную спичку и поднесите ее к банке. Подождите, пока огонь не сожжет кислород внутри нее, затем резко выньте спичку и быстро поставьте банку на проблемную зону (бедро, живот). Образовавшийся внутри банки вакуум засосет внутрь участок кожи с подкожным жиром. Теперь осторожно, не допуская соскальзывания банки, водите банкой взад-вперед или по кругу. Скоро почувствуете жжение в массируемой области, кожа покраснеет. Такой массаж способствует дроблению жировой прослойки, улучшению кровообращения – это благоприятным образом сказывается на контурах фигуры и состоянии кожи.

Конечно же, не нужно набрасываться на баночный массаж, как голодный на еду. Не стоит брать трехлитровую банку в надежде, что жир и целлюлит исчезнут за считанные минуты. Все должно происходить постепенно! Быстро можно избавиться от всего вышеперечисленного только при помощи хирурга. Но к чему прибегать к столь радикальным мерам?

Регулярный самомассаж – прекрасный способ для поддержания фигуры и сохранения стройности.

## Глава 4

### Стройные, гладкие, ухоженные ножки

Стройные, гладкие женские ножки всегда были немаловажной частью женской привлекательности. Даже анекдот такой гуляет по свету: «Кто глупее: мужчины или женщины? Конечно, мужчины. Поскольку нет ни одной женщины, которая потеряла бы голову при виде голых мужских ног!»

Современные психологи утверждают, что между длиной женских ног и характером их обладательницы существует тесная взаимосвязь. Например, считается, что длинноногие женщины – натуры чувствительные, романтичные, поддающиеся внезапным порывам. Адамы с короткими ногами – реалистки, легко решающие жизненные проблемы.

Зато длинноногие женщины обладают твердыми принципами, которые они отстаивают вопреки всему. А женщины с короткими ногами из-за реалий жизни могут и отступить от некоторых своих принципов. Кроме того, они легко поддаются убеждениям со стороны. Хотите – верьте, хотите – нет, но психологи пришли именно к такому мнению.

Кроме того, форма и длина ног зависят от расы, к которой принадлежит женщина. Считается, что самыми длинными ногами обладают негритянки. Также у них более длинные бедра и икры хорошей формы. Европейские женщины имеют ноги на несколько сантиметров короче, а женщины средиземноморского типа обладают ногами средней длины, с рельефными мышцами.

**«Красивые ноги» – понятие относительное, и все же имеется несколько характеристик:**

– Когда женщина стоит прямо, ее колено имеет форму детской мордашки с «щечками», «ямочками для глаз» и «подбородком».

– Место под коленом должно быть таким же тонким, как щиколотка. По крайней мере, нужно к этому стремиться.

– Лодыжки тонкие, но не тощие.

– С внутренней стороны колено имеет углубление.

– Икры выпуклые, но не чересчур рельефные.

– Пятка округлой формы, не слишком выступающая.

– Кверху бедро суживается.

– Самая широкая часть бедра расположена в первой верхней трети бедра.

– По форме бедро напоминает веретено.

– Колено расположено строго посередине между верхней частью бедра и ступней.

– Красивая нога имеет вогнутую, тонкую и слегка удлиненную ступню.

– И, конечно же, ножки должны быть ухоженными.

Шутки шутками, но действительно, редко какая женщина бывает полностью довольна своими ногами. Чтобы сделать их идеальными (ну, или близкими к идеалу) чаще всего приходится приложить немало усилий. Но ведь они того стоят, не правда ли?

**Уход за ногами включает в себя несколько обязательных пунктов:**

1. Регулярное удаление нежелательных волос, то есть эпиляция.

2. Ежедневный массаж ног, включая икры и стопы.

3. Смазывание ног антицеллюлитным кремом, кремом от варикозного расширения вен и кремом от потливости.

#### 4. Применение ванночек для ног.

Сегодняшняя мода диктует полное отсутствие волос на ногах. Стройные, загорелые, гладкие ножки – мечта любой женщины. Благо, жаловаться на отсутствие способов и средств депиляции не приходится: вы можете выбрать *механическое удаление волос* (при помощи электроэпилятора) или избавиться от волос при помощи *растопленного воска* (биоэпиляция), прибегнуть к *лазерной эпиляции* или *фотоэпиляции*, что, конечно, дороже, но имеет свои преимущества. Хотя самым распространенным, дешевым и быстрым способом удаления волос по-прежнему остается обычная *безопасная бритва*. Сама безопасная бритва появилась в декабре 1902 года. С тех пор изобретение Кинга Кемпа Жилетта постоянно совершенствуется. Бритвы бывают женскими и мужскими, с «плавающими головками», с двойным и тройным лезвием, с увлажняющими полосками и т. д.

Удаление волос при помощи бритвы имеет ряд преимуществ. Это быстрый, безболезненный процесс (если, конечно, быть достаточно аккуратной и стараться не порезаться), и к тому же, дешевый. Бритвой удобно и просто удалять волосы на ногах до колен. Для этого нужно намочить ноги, смазать их кремом для бритья (можно использовать и мужские средства) и аккуратно, снизу вверх, начинать удаление волос. Помните, что безопасной бритвой вполне можно порезаться, хотя это и нелегко! После окончания бритья нужно сполоснуть ноги водой и нанести специальный крем после бритья или увлажняющий лосьон.

Бритву можно использовать и для удаления волос на ногах выше колен, но здесь возможно появление раздражения. Поэтому, если у вас чувствительная кожа, лучше воспользоваться другим способом. Такую же реакцию у многих (но не у всех) вызывает бритье волос в области бикини. Учтите, что все зависит исключительно от особенностей вашего организма. От самой бритвы практически ничего не зависит. То есть, если вы поддались «гипнозу» рекламы и приобрели «супернавороченный» бритвенный станок, стопроцентную гарантию отсутствия раздражения вы все равно не получите.

Помимо раздражения недостатки бритья в том, что также быстро, как вы удалите нежелательные волосы, они появятся вновь. Причем, поскольку они были срезаны, отрастающие кончики волос будут острыми.

**Биоэпиляция** – удаление волос при помощи воска. Процедура гораздо более длительная, чем бритье, чуть более дорогая и слегка неприятная! Степень неприятности, кстати, зависит от вашего болевого порога. С воском сейчас проблем нет: можно приобрести жидкий (наносится на кожу при помощи лопаточки) или в пластинках (их нужно приложить к эпилируемому месту и потом быстро отклеить).

В чем «плюсы» биоэпиляции? В том, что результат остается на приличный срок: от 2–3 недель до 40 дней ваши ножки будут радовать вас (и вашего мужчину) своей гладкостью. Современные воски обладают и рядом других положительных черт. К примеру, они оказывают благоприятное воздействие на кожу. Однако у биоэпиляции есть существенное ограничение: не так много женщин, которые способны на этот подвиг – собственными руками подвергнуть свои ноги такой экзекуции. Если оторвать первую полоску воска еще как-то хватает сил и решимости, то с каждой последующей их, обычно, становится все меньше и меньше. Сразу вспоминается самоотверженный Мел Гибсон в романтической комедии «Чего хотят женщины?». Нет, безусловно, женщины гораздо сильнее! Мы с вами во время этой процедуры сознания не теряем. Но, положив руку на сердце, не самые приятные ощущения (и выражения) приходят к нам вместе с процессом отдираания плотно прилипшей восковой полоски! Поэтому гораздо лучше, если биоэпиляцию будете проводить не вы, а косметолог в салоне красоты. Во-первых, она специалист и делает ЭТО каждый день и у нее есть опыт. Во-вторых, ей гораздо меньше жаль вас, чем вам самим. Исходя из собственного опыта, скажу: терпеть, когда эпиляцию проводят чужие руки, гораздо проще, чем «собираться с духом», отрывая каждую воско-

вую полосу. К тому же, биоэпиляция в салонах красоты относительно недорога, и нередко в воск добавляют специальные средства, способствующие снижению болевых ощущений.

Намного дороже вам обойдутся *лазерное удаление волос* и *фотоэпиляция*. Эти процедуры проводят только в специализированных салонах и стоят они весьма прилично. Зато нет болезненных ощущений, а эффект сохраняется длительное время. Есть шанс, что после нескольких сеансов рост волос заметно уменьшится или они вообще перестанут расти. Но, опять же, 100 % гарантии никто не дает!

Наиболее популярным домашним способом удаления нежелательных волос по-прежнему остаются *электроэпилятор* и использование *крема-депилятора*.

Домашние эпиляторы все время совершенствуются: есть приборы с одной насадкой, с несколькими, с резиновыми «кулачками», с резервуарами для льда и другие модели с множеством функций. В принципе, нет никакой разницы, какую именно модель эпилятора вы решите приобрести: подороже или подешевле. Результат примерно одинаков: три-четыре недели гладкой кожи, что конечно же приятно, если бы не болезненные ощущения при удалении волосков. Хотя, в принципе, все зависит от привычки и вашего терпения.

Не верьте рекламным обещаниям, где красивые девушки, шутя, водят эпилятором по ногам и при этом так улыбаются, будто на свете нет ничего приятнее! Ерунда, скажу я вам. Какую бы модель эпилятора – дешевую или дорогую – вы ни использовали, одинаково больно. Хотя, если проводить эпиляцию регулярно, то болезненные ощущения гораздо слабее. Еще одним недостатком использования эпилятора может стать такое явление, как вросшие волоски. Но это встречается и при биоэпиляции, и при бритье, так что тут ничего не поделаешь!

*Кремы-депилятори* – также один из самых простых и недорогих методов борьбы с волосами. В косметических магазинах представлен огромный ассортимент кремов для удаления волос, как говорится, на любой вкус и карман. Выбирайте! В принципе, ситуация почти такая же, как с эпиляторами. Результат применения кремов одинаков: волосы исчезают через 5—15 минут в зависимости от густоты волосяного покрова, и ножки становятся восхитительно гладкими и красивыми. Но, к сожалению, ненадолго. Новые волосы начинают расти уже через день-другой. Но, радует, что в отличие от сбритых волос, после применения депилятора вырастают мягкие. Но и тут наука не стоит на месте: появились кремы-депилятории, которые не просто удаляют волоски, но и замедляют их рост. В состав таких кремов входят специальные вещества, которые при регулярном использовании позволяют ножкам дольше оставаться гладкими.

Понятно, что выбор способов и средств эпиляции – личное дело каждой женщины. Все зависит от ваших привычек и содержимого кошелка.

Но беспокоиться о гладкости ног – еще не все. Ноги требуют комплексного ухода, даже если они не «от ушей» и не самые стройные. И нет такой женщины, которой незнакомы мучения ножек на высоких каблуках, в обуви с узкими носами и неудобной колодкой! Поэтому нашим драгоценным ножкам нужно вынести пожизненную благодарность.

Итак, приводим ножки в порядок.

Первая необходимая процедура – это регулярное, ежедневное, а при необходимости и неоднократное *омовение* ног. Пренебрегать этой гигиенической процедурой нельзя ни при каких обстоятельствах! Пыль, грязь, пот оседают на наших ногах независимо от времени года и вида обуви! Особенно важно мытье ног для людей с повышенной потливостью стоп. Немытые ноги – это не только неприятный запах, но и плацдарм для развития грибковых заболеваний. Не зря омовение ног – почти религиозный обряд у многих народов мира. Считается, что вместе с пылью с наших ног смываются и следы чужой энергетики, не всегда лояльной по отношению к нам.

Удалить огрубевшую кожу помогут отшелушивающие средства, например, скраб для тела или специальный скраб для ног. Кожа на ногах более толстая и грубая, поэтому скрабы содержат более крупные абразивные частички (соль, сахар, абрикосовые и миндальные косточки), которые эффективно удалят верхний ороговевший слой кожи. Скраб можно наносить на всю поверхность ног: от стоп до бедер.

Из домашних средств можно порекомендовать *кофейную гуцу* которая не только обладает отличным отшелушивающим эффектом, но и препятствует возникновению жировых отложений. Также можно использовать смесь из соли «Экстра» или манки со сметаной, сливками, оливковым маслом.

Подолу ног нужно обязательно обработать пемзой или специальной «теркой». Существуют и специальные средства от мозолей и натоптышей. Такое средство наносится на распаренные стопы, и после массажа смывается теплой водой. Пяточки станут не только розовыми, но и гладенькими. Для сторонниц натуральной косметики можно порекомендовать следующие рецепты:

1. Сварите в молоке 1–2 яблока и разомните хорошенько мякоть. Образовавшуюся кашу наложите на стопы ног и закрепите марлевыми повязками на 1,5–2 часа. Затем снимите повязку, смойте кашу теплой водой и смажьте стопы питательным кремом.

2. Возьмите 2 столовые ложки картофельной кожуры (разумеется, хорошо промытой) и столько же льняного семени, залейте стаканом воды и варите на небольшом огне до загустения. Получившуюся массу выложите в тазик и погрузите в нее ноги. Через 10–15 минут осторожно срежьте ороговевший слой кожи с распаренных стоп. Обязательно обработайте стопы йодом и смажьте питательным кремом.

3. Хорошее действие на стопы ног оказывают регулярные ванночки с добавлением мыльной стружки и соды. После того как ноги распарятся, обработайте их пемзой или «теркой». Смажьте стопы питательным кремом.

4. Для уменьшения трещин на подошвах ног можно использовать сок тысячелистника, настой зверобоя.

Также косметологи рекомендуют пить масляный раствор витамина А. Его принимают 60 дней по 3 раза в день. В пищу нужно обязательно включить такие продукты, как капуста (любая), рыба (морская или речная, желательны нежирных сортов), морковь, цитрусовые. Кстати, наши с вами прабабушки, которые тоже хотели быть красавицами, смазывали ступни ног и сами ноги любым растительным маслом (подсолнечным, конопляным, льняным, кукурузным).

В наше время, конечно же, существуют специальные увлажняющие кремы, молочко для тела, гели. Все эти средства хорошо увлажняют кожу ног. А вот колени можно смазать обычным кремом для рук (лучше с пчелиным воском и витамином Е).

Если ноги сильно потеют, нужно принимать особые средства. Во-первых, такие ноги нужно мыть чаще обычного. Во-вторых, использовать различные дезодоранты, антиперспиранты, тальк для ног: их наносят только на чистые и сухие ноги. И помните, что ни один дезодорант не сможет замаскировать запах несвежих колготок или носков.

Из «народных средств» для борьбы с повышенной потливостью издавна применялась кора дуба. Налейте в тазик горячей воды и насыпьте туда 3–4 столовых ложек молотой коры (кору можно измельчить в кофемолке).

Продолжительность ножной ванны – 10–15 минут. Также можно использовать кору дуба в качестве присыпки.

Неплохим средством является и подорожник. Возьмите горсточку травы, сделайте отвар, разведите до приемлемо горячей температуры и добавьте пару гранул марганцовки.

Если вам приходится много ходить или стоять, то к вечеру, как говорится, ноги начинают «гудеть и отваливаться». Тут одним мытьем и смазыванием кремом не отделаешься. Ножкам нужно помочь.

К примеру, побаловать их ванночками с различными добавками, которые избавят ножки от усталости, снимут отеки и вернут им легкость.

Можно приобрести в косметическом магазине готовые составы, предлагаемые нынче различными производителями. А *можно прибегнуть к домашним рецептам.*

1. Возьмите 3–4 столовые ложки *листьев мяты перечной*, залейте 3–4 литрами кипящей воды и настаивайте 30–40 минут. Затем слейте настой в таз, добавьте немного прохладной воды и погрузите ноги в этот отвар.

2. Если ваши ножки устали, им помогут ванночки *с крапивой, подорожником или мать-и-мачехой*. Можно комбинировать травы: например, мята и череда, мята и бузина.

3. Если к вечеру ваши ноги отекают, попробуйте следующий состав: залейте 3–4 столовые ложки *липового цвета* несколькими литрами горячей воды, можно добавить пару столовых ложек поваренной соли.

4. Снимает отеки и улучшает кровообращение *смесь хвойных иголок* и поваренной соли (в соотношении 1:1). Вместо поваренной соли можно использовать морскую. Еще один вариант: залейте 2 столовые ложки хвой литром кипятка. Настаивайте в течение 20–30 минут, процедите, охладите, добавьте 1 столовую ложку уксуса. Длительность ванночки 10–15 минут.

5. Хорошо снимают отеки ванночки *с ментолом*.

6. Ванночки *с ромашкой* снимают усталость ног и уменьшает потливость: залейте 3 столовые ложки ромашки литром кипящей воды и настаивайте 1 час. Затем процедите раствор. Получившийся настой нужно подогреть и держать в нем ноги до полного остывания воды.

7. *Календула* хороша для дезинфекции трещин на стопах ног и защиты их от грибковых заболеваний: залейте 1 столовую ложку календулы литром кипятка.

8. Контрастные ванночки *с морской или поваренной солью* также помогают снять усталость с ног. Для этого поставьте рядом два тазика: один с горячей соленой водой, другой – с холодной водой (можно с добавлением кубиков льда). Чередуйте прием ванночки: 5 минут в горячей воде и 1 минуту в холодной.

9. Залейте *листья рябины, полыни и цветки календулы* в равных частях кипятком. Из расчета стакан кипятка на столовую ложку смеси. Настаивайте в течение 10–15 минут. Затем вылейте отвар в тазик и опустите туда ноги.

**Отекание ног** – весьма распространенная проблема. Причин тому великое множество: это и чрезмерные физические нагрузки, длительное хождение или стояние. Поэтому очень часто отеки ног называют болезнью учителей, продавцов, официанток – женщин тех профессий, которым приходится много времени проводить на ногах.

Причиной, вызывающей отеки ног, могут быть различные заболевания: это и плоскостопие, и варикозное расширение вен, и нарушение сердечно-сосудистой деятельности или работы почек. Существует даже так называемая «слоновая» болезнь. При таком заболевании нарушается лимфоток в коже и подкожной клетчатке, что приводит к нарушению белкового и водного обмена в тканях, застою лимфы. На этой почве возникают сильные отеки, чаще всего ног, и ноги становятся похожими на слоновьи.

Значительные отеки могут возникать у беременных женщин. Привычка сидеть со скрещенными ногами также приводит к отекам. Кстати, отеки провоцирует длительное сидение (на низких или слишком мягких сиденьях).

**Чтобы избежать отеков, помните о некоторых простых правилах.**

1. Если есть такая возможность, старайтесь в течение дня менять обувь, особенно если вы носите туфли на высоком каблуке.
2. Не ходите больше двух дней подряд в одной и той же обуви.
3. В течение дня старайтесь давать своим ногам отдых. Поглаживайте их, массируйте.
4. Приобретите специальные лечебные чулки или колготы, препятствующие возникновению отеков.
5. Придерживайтесь диеты с ограниченным потреблением соли и воды. Избегайте употребления сладкой газировки.
6. Ежедневно выполняйте массаж стоп, делайте ванночки с противоотечными средствами.
7. Вечером, придя домой, примите такое положение: лягте на пол, поднимите ноги и упритесь ими в стену. Оставайтесь в таком положении 10–15 минут. После чего массируйте ноги в направлении от стоп до колен. Движения должны быть энергичными.
8. Спите, подложив под ноги валик (подушку или свернутое одеяло).
9. Если все эти советы не помогают, отеки становятся регулярными, ощущаются твердость и повышение температуры кожи на отечных участках, обязательно обратитесь к врачу.

*Существует несколько простых упражнений для борьбы с отеками.*

1. Стоя или сидя несколько минут в день попеременно прижимайте к полу пятку и поднимайте носок, и наоборот (прижимайте носок и поднимайте пятку).
2. Минуту-другую походите на пальчиках.
3. Босыми ногами пытайтесь поднять с пола карандаш или маленький шарик.
4. Растопыривайте и сжимайте пальцы ног.
5. Совершайте вращательные движения ступнями (слева направо и справа налево).

Сегодняшняя фармацевтика предлагает разнообразные средства против отечности ног: *гепариновая мазь*, которая улучшает кровообращение, растворяет микроскопические тромбы, оказывает противовоспалительное действие;

«*Эссавен гель*» способствует укреплению стенок капилляров и вен, также помогает кровообращению и устраняет микротромбы; «*Венитан*», в состав которого входит вытяжка из конского каштана, хорошо укрепляет стенки капилляров и вен; «*Троксевазин*» обладает обезболивающим и охлаждающим действием, заодно укрепляя стенки капилляров и вен.

Разумеется, прежде чем начать пользоваться каким-либо из вышеперечисленных средств, необходимо проконсультироваться с врачом. Только знающий врач посоветует вам действенное решение вашей проблемы.

Народная медицина также накопила ряд рецептов борьбы с отечностью ног. Например, рекомендуется растирание ног следующей смесью: 1 часть скипидара на 2 части касторового масла. Разогрейте масло, влейте в него скипидар и растирайте ноги. После массажа наденьте на ноги хлопчатобумажные носки.

Можно попробовать другой рецепт: один яичный желток смешайте с чайной ложкой скипидара и столовой ложкой яблочного уксуса. Получившейся смесью энергично растирайте ноги.

Так же полезен для уставших и отечных ног *криомассаж* (массаж кусочками льда). Лучше, если лед приготовлен не из обычной воды, а из настоя лекарственных трав и растений. Например, из *шалфея, цветков арники горной, пулавки красильной, тысячелистника, мяты перечной, эвкалипта*.

Кроме ванночек для ног полезен *массаж*.

## **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.