

Ирина Бородина

книга для женщин

**КОГДА НЕ ЗНАЕШЬ,
ЧТО
ДЕЛАТЬ....ХУДЕЙ**

(ТЕЛО и ЗДОРОВЬЕ)

Эту книгу я
написала потому,
что хотела, чтобы
лет 20 назад ее
кто-нибудь написал
для меня...



Ирина Бородина

**Когда не знаешь, что
делать... Худей (тело
и здоровье). Книга для женщин**

«Издательские решения»

Бородина И.

Когда не знаешь, что делать... Худей (тело и здоровье). Книга для женщин / И. Бородина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-966053-4

Для женщин, которые хотят быть красивыми и успешными! С чего начать? Если вы здесь, а случайностей не бывает, значит вам это нужно, значит пришло время. Я знаю проблему женщин. Женщин, которые худеют. Вес возвращается, или появляется куча болезней. Либо устав, они кивают на себя рукой и превращаются в теток.. Все пройдено лично. Давайте вместе попробуем. Это легче, чем вам кажется. Я поделюсь с вами своими знаниями, своим опытом и своей энергией. ДЕВЧОНКИ, НЕ ЛЕНИМСЯ, И ПУСТЬ ВСЕ ЗАВИДУЮТ...

ISBN 978-5-44-966053-4

© Бородина И.
© Издательские решения

Содержание

Всем привет! Давайте знакомиться	6
ГЛАВА 1. Не навреди	7
ГЛАВА 2. Почему стареет наше тело (для женщин)	12
НАДО ЛИ ХУДЕТЬ и КАК...	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Когда не знаешь, что делать...
Худей (тело и здоровье)
Книга для женщин

Ирина Бородина

© Ирина Бородина, 2019

ISBN 978-5-4496-6053-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Всем привет! Давайте знакомиться

Здравствуйте, мои хорошие. И, я в первых строках хочу пожелать вам много-много Любви, Счастья и Здоровья. Меня зовут Ирина Бородина. Я практикующий массажист-косметолог. Мне 49 лет (чувствую себя на 30), я – счастливая Женщина и мама троих замечательных деток. Я практикую висцеральный массаж, мягкие техники мануальной терапии (только мягкие), вакуумный массаж, остеопатические техники, обязательно хиджаму. Также изучаю нейрософию (влияние гормонов на нашу психику) эзотерику (изучение энергетических возможностей, благодаря законам Вселенной, внутренних способностей человека, благодаря саморазвитию, изучение тонкого мира), прошла обучение по квантовой психологии (нейронные связи, влияние наших мыслей на материальный мир, управление своей жизнью).

Большое значение я придаю квантовой психологии, и женским энергетическим практикам, и несмотря на названия – это очень интересно и увлекательно, и не требует никаких затрат. Меня много лет интересуют такие вопросы, как и каждую женщину – как жить счастливо, в гармонии с окружающим миром... как вернуть молодость... как быть здоровой, т.е. совсем не болеть... как повернуть старение вспять.... И на свои вопросы я нашла ответы... за 10 лет, только сейчас все разложилось по полочкам. Иногда у меня возникало чувство беспомощности от обилия информации, как стать красивой, и я в свое время плюхалась как котенок в ванне, пробуя, экспериментируя, проверяя и скажу вам откровенно, что много полнейшего бреда... Ну скажите, пожалуйста, как можно за месяц привести в порядок, то что копилось в течении 40 лет? Скажу вам по секрету – – никак. А сколько времени нужно, спросите вы? Отвечу – не много... но ответ будет дан в конце книги.

Именно поэтому я решила поделиться своим накопленным опытом с вами. Суть ее заключается в комплексном воздействии на физическое тело и в квантовом воздействии на свою реальность. Не скрою, что кое-что я позаимствовала из других систем, но все проверила на себе, систематизировала и, самое главное, упростила. В основе моей методики лежит МАС-САЖ и САМОМАССАЖ. Это пусковой механизм нашего организма. И, конечно, Желание... мое Желание поделиться накопленными знаниями, ваше Желание повернуть время вспять. Для этого надо всего лишь немного помочь своему организму, своему телу и все пойдет, само собой. Наш организм – это великое совершенное создание.

Немного расскажу предысторию. Я вообще лентяйка по натуре, и поэтому предпочитаю затрачивать минимум усилий и получать максимальный результат. Т.е. в этой книге будет только минимум, но очень действенный. И этот минимум обязателен к исполнению. Воды, конечно не избежать, но постараюсь объяснять все понятным языком.

Самое интересное, что очень много вы знаете сами, я просто напому вам и подскажу как лучше применить все это в действии. Мои техники универсальны, известны и лично проверены. И еще, следовать им или нет, это ваш, и только ваш выбор.

Очень много у меня, конечно, сакральных знаний (мой учитель – волшебник). Я постараюсь ими поделиться с вами и объяснить, но некоторые приемы я буду демонстрировать только на личных семинарах, т. к. они очень действенны, но индивидуальны и требуют личностного подхода и конкретного объяснения.

ГЛАВА 1. Не навреди

Очень не хочется начинать свою систему с обличения, тем более многие наши женщины верят в сложившиеся мифы, но еще раз скажу, что это выбор каждого... и мое дело объяснить, предупрежден – значит вооружен, а уж верить или нет дело ваше.

Система зарабатывания денег на желании женщин быть красивыми и здоровыми достигла небывалых высот. На желании человека похудеть работает огромная индустрия. Целая матрица – это всевозможные добавки, таблетки (съешь и жир не будет усваиваться), коктейли (выпей... и есть тебе не захочется), чай и кофе (выпей и вся твоя еда попадет в унитаз). Это – тренажеры, часто дорогие и бесполезные. Это различные бьюти тренеры, которые обещают счастья за неделю. Это косметология, намажь и будешь сегодня лучше, чем вчера, сюда же я бы отнесла и пластическую хирургию, каюсь когда-то сама подумывала о пластике, но мой мир меня бережет и мне были даны другие пути (естественные) к здоровью и красоте.

О здоровье, вообще отдельный разговор – это и бады, и витамины, а лекарств вообще от каждой болезни куча. Только люди почему-то все больше и больше болеют. Только ожирение наступает огромными шагами. Только возраст людей, у которых сердечно-сосудистые заболевания снижается. К пенсии мы подходим уже дряхлыми старичками, с тысячами болезней. Разве так задумывала природа человека? Данные, конечно, разнятся, но, по моему мнению, человек должен минимум до 150 лет прожить без болезней и наслаждаться жизнью.

Иногда, так и хочется крикнуть, ну включите наконец мозги, ведь за чем-то они вам даны. Откройте глаза, только сам человек сможет вернуть себе здоровье, красоту, счастья – природой уже все продумано и заложено в человеке... все гораздо проще... но нет... человеку все надо усложнить, уничтожить свое здоровье и страдать от несправедливости мира.

К слову, мне 48 лет и я ничем не болею, не пью вообще никакие лекарства. Когда я говорю об этом своим клиентам – они недоверчиво восклицают: так не бывает. Еще раз, я с уверенностью утверждаю – бывает. И это не везение, не наследственность – это доверие миру, и конечно, работа над собой. При этом не напряжённая, а с удовольствием.

Я кратко пробежусь по основным заблуждениям, и не важно происходит заблуждение от незнания или отсутствия информации. Итог-то один – мы сами вредим себе и своему здоровью, мы сами приближаем свою старость. И бездумно доверяясь рекламе, чужому мнению, чужим знаниям (даже самым авторитетным – академикам) мы можем наворотить таких дел в своем организме, что разгрести придется очень долго. Я настоятельно рекомендую не верить мне, а включать мозги, пропускать через свою логику и задавайте вопросы, а как? а почему? а для чего?

Цена, которую мы платим за наше невежество слишком высока – это наша молодость, счастье, здоровье. И я приложу все усилия, выложу все свои знания, чтобы разбудить ваше желание, дорогие мои женщины быть по-настоящему красивыми. Ведь... старение и изношенность – это программа, заложенная в нас, и говоря языком интернета, почему бы её не «хакнуть»? И это уже делается и делается достаточно давно... Еще раз... Старение и физиологическое, и эстетическое можно замедлить и не в разы, а в десятки раз – и это легче, чем вам кажется – было бы желание.

НЕ НАВРЕДИ – это, конечно косметология.

Мы, все уже знаем, что виновником нашей некрасивости являются мышцы, об этом мы поподробнее разберем в другой главе. Здесь я хочу разобраться с кожей и показать, как мы сами, целенаправленно изо дня в день старим нашу кожу. Возможно, я повторю избитые истины, но в нашем случае лучше много повторить, чем что-то пропустить. Ведь вопрос касается нашего здоровья. Я могу тысячу раз повторить одно и тоже, объяснять и опять повторять, только бы это было принято и понято.

Итак, можно вспомнить анатомические знания – основные функции нашей кожи... это защитная и выделительная. Наша кожа дышит, это уже доказанный факт.

Как ухаживать за кожей. Мой учитель как-то сказал мне не намазывай на кожу лица, то, что ты не стала бы есть – все попадет во внутрь. У нас итак внутри куча всякой грязи, зачем же ты еще впиливаешь в себя. Только недавно я поняла, как он прав. И помня о том, что наш организм имеет потрясающую силу с приставкой само- (самовосстановление, саморегенерация) я отказалась от кремов и химических масок – совсем. Я ни в коем случае не призываю вас избавляться от косметики, а просто рассказываю о своем опыте. Конечно первые пару месяцев моя кожа лица была в шоке – отслаивалась, высыпания, видимо так очищалась, но уже долгое время я не пользуюсь химией, если хочется побаловать свою кожу я наношу кефир, сметану... но скажу вам она становится все лучше и лучше. Некоторые мои клиентки последовали моему примеру, и нисколько не жалуются.

Совет: часто при умывании я использую соль или соду, да эффект стягивания, конечно присутствует, но он быстро проходит.

КРЕМА и МАСКИ— немного разьясню действия этого изобретения человечества.

Чем объясняется потеря упругости кожи? Конечно снижением коллагена и эластина, а также потерей влажности. И еще раз прошу, давайте рассуждать логически. Почему у кожи снижается выработка этих веществ? Есть непреложный закон природы: то, что не используется, то отмирает. И это касается всего и мышц, и костей, и наконец, нашей кожи. Т.е. неправильно определив причину появления морщин, поддавшись рекламе, мы вместо того, чтобы восстанавливать мышцы и скелет начинаем питать нашу кожу. А наш организм очень умный – зачем ему напрягаться, если можно все получить даром, и он постепенно снижает выработку. Конечно, сначала какие-то улучшения присутствуют, но в конце концов (а это может быть и 5, и 10, и 15 лет) все равно аукнется.

И еще наша кожа не способна усвоить то кол-во полезных веществ, которыми мы пытаемся ее накормить снаружи – тут опять желательно вспомнить функции кожи выделительная... А вот из изнутри мы можем предоставить ей полный набор оздоровительного коктейля, при условии, что доставщик этого коктейля способен это сделать (доставщиком, как вы уже догадались является кровеносная система). В принципе коллаген и эластин животного происхождения не способен преодолеть защитную функцию кожи, поэтому только блокирует ее другие функции, но ведь наши производители косметики не дремлют и... используют низкомолекулярный коллаген в виде аминокислот, что приводит к избыточному коллагенозу, что провоцирует самое страшное состояние – фиброз. Или еще круче – – – производители начали добавлять гормонально-эстрогенные вещества (плацента), что однозначно приведет к лимфостазу и иногда очень сильному... Много очень много интересных побочных эффектов происходит при необдуманном применении кремов.

Дыхательная функция кожи блокируется теми же кремами, замазанная кожа выглядит эстетически привлекательно, но со временем она утрачивает то, что называется молодостью. Так и происходит, вроде и ухоженная, но какая-то неживая. Мне, конечно, можно возразить: красиво и ладно, но поверьте на подсознательном уровне это считается и остается интересное впечатление, ваш биологический возраст возрастает в разы.

Это только краткий обзор негативных последствий нашего неразумного намазывания на лицо. Я ни в коем случае не призываю вас отказаться от применения кремов. Я лишь прошу более тщательно подходить к выбору. Не поддаваться на умелую рекламу. И думать, думать. Негативный эффект проявляется не сразу, он накапливается по микронам годами, именно поэтому этому процессу не уделяется должного внимания, потому что положительный эффект есть, и он видимый и ощутимый сразу, и по нашей привычке махать на потом, когда проявиться, тогда и решу, что делать, авось пронесет – забудьте... не пронесет.

И опять повторюсь расплачиваться за это придётся нам своим здоровьем и молодостью. Более подробный обзор составляющих я планирую написать отдельной книгой, но это попозже, а сейчас хочется донести до вас, мои хорошие хотя бы самое важное, что не надо ничего придумывать, все уже продумано вселенной... надо только немного помочь, вернуть организм в естественное состояние.



И еще об одной ошибке очень хочется вам поведать. Это увлажнение. С помощью чего мы пытаемся увлажнить нашу кожу? Правильно, наша любимая гиалуроновая кислота. Это «эликсир молодости» и если не вдаваться в подробности, то в косметологии используется высокомолекулярная фракция, которая способна удерживать вокруг себя огромное количество воды, как губка. А теперь парадокс – от чего страдают большинство наших женщин? От отеков. Как же так, увлажнение состоялось должно быть только лучше, но еще раз – это реклама. А что образуется? – болото, застой, а источник молодости – это движение. И ладно, если с применением крема на основе гиалуронки организм на первых порах еще справляется, но нет...нашим женщинам необходимо по полной программе сделать себе плохо, мало же нанести в виде крема... надо добавить еще и в виде инъекций. При этом она может быть введена в виде мезо коктейлей (включающие в себя приятные компоненты для нашего восприятия слова пантенол, витамин, коэнзим, пептид и др.), филлеров (локальное введение в виде гелевых нитей), биоревитализантов (в настоящее время в аптеках представлены комплексы нуклеиновых кислот с ГК) и куча-куча различных препаратов с красивыми названиями, и процедур, обещающих сделать вас красивыми и сохранить молодость.

Еще раз, я не призываю вас отказываться от косметических средств – каждому свое, но девочки обратите внимание на то, что дала нам сама природа, жизнь

Это кокосовое масло, это лимон или ананас, просто протирайте лицо...

Это мед и куркума, их смесь – это кладезь здоровья...

Это оливковое масло. Да и много всего, зачем усложнять. **ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ ПРОСТО.**

БОТОКС (ботулинотерапия) – это еще одно «гениальное» изобретение человечества для нашей красоты, причем многие догадываются, что не самое лучшее, что в чем-то есть подвох, но не разрешают себе задумываться над этим. Уж очень заманчива перспектива избавиться от морщинок быстро, без усилий.

Ботулинотерапия производится ботулотоксином группы А и он является **НЕРВНОПАРАЛИТИЧЕСКИМ** ядом, вызывающим паралич мышц. И последствия бывают необратимыми – мышцы, физиологически слабые еще больше страдают еще и от паралитического воздействия.

Сильные негативные последствия – это игра в рулетку, могут возникнуть, может и проне-сти, но где гарантия, что именно вам повезет и вас они не коснутся. Поверьте, при кажущейся простоте процедуры последствия они могут быть очень и очень серьезными.

Может возникнуть сильная асимметрия лица, застывшая маска, всевозможные отеки, т.к. перекрывается лимфоток, иссушение глаз из-за нарушения моргания, неестественная мимика, паралич круговых мышц рта, опущение верхнего века и много-много другого. Пациента, как правило не ставят в известность о скрытых последствиях, ведь начальный результат может быть и хороший, а последствия проявятся через какое-то время и свяжутся ли они с уколами ботокса – навряд ли. И конечный итог – это появление новых морщин, дряблость кожи, тотальное нарушение мимики. От чего ушли, к тому и пришли. Это однозначно.

Дальше хочется предостеречь от ультразвука, фото- и лазеро- приборов. Все это ослабляет кожу, травмирует на микроуровне и приводит к фиброзу. Кожу после аппаратной обработки намного тяжелее восстановить, но еще страшнее если начнется склерозирование – это умирание совсем, т.е. абсолютно. Все это только мои слова, на самом деле дело обстоит еще хуже. Но вдаваться в подробные объяснения, не есть цель этой книги. Моя цель показать насколько ужасны последствия от необдуманных действий. И если, хоть кто-то задумается об этом после прочтения моей книги – моя цель достигнута. Много всего придумано системой, чтобы человек гробил свое здоровье, но у человека всегда выбор какой путь выбрать. В конечном итоге человек сам выбирает свою позицию. И очень часто женщина выбирает позицию ничего не вижу, ничего не хочу знать (особенно это правило применяется, когда я начинаю своим клиентам рассказывать об антипаразитарной программе... они просто слышать не хотят, что внутри нашего тела живут всевозможные червячки, т.е. отрицают очевидное, вместо того, чтобы просто избавиться от лишнего), но девочки поверьте, если вы не хотите видеть очевидное, это не значит что этого нет, особенно часто я в своей практике сталкивалась с нежеланием видеть очевидное в области шеи. Лучше спокойно принять и начать действовать, чем потом ужасаться – почему?

Итак, это было небольшое отступление и вернемся к нашей теме не навреди. Думаю, эта тема бесконечна, но еще один аспект нашей борьбы за красоту является... конечно, вы все уже догадались – пластика.

Она небывалыми темпами набирает обороты, несмотря на негативный опыт наших звезд, несмотря на то, что весь интернет пестрит предостережениями, и наконец, несмотря на здравый смысл. Знают, боятся, сомневаются, но все равно делают. Причем зачастую происходит так, красота появляется ненадолго, но молодость не возвращается, считается возраст. Двумя словами это происходит потому, что пластические хирурги, всего лишь отсекают лишнюю кожу, натягивая ее на те же мышцы (состояние которых спазмировано, испорчено фиброзами, да и просто высохшее из-за недополучения питания), мышцы в свою очередь прикреплены к деформированным ими же костям. Только подумайте, что травмируется и кровеносная система, и лимфосистема – питание нарушено!!! Совсем и без восстановления. Даже прочитав только этот абзац понимаешь, что в конце концов получается полнейший бред. Почему же наши женщины идут на это?

Пластика век (блефаропластика) может спровоцировать серьезное уродование лица, отеки, веки могут стать глубоко посаженными, глаза провалиться вовнутрь, веки могут вывернуться наружу, может повредиться слезный канал – последствия придумайте сами, и через какое-то время обязательно усилится асимметрия и еще много всего.

Подтяжка кожи лица, может иметь негативные последствия могут быть самыми плачевными. Могут толком не открываться и не закрываться глаза, брови – изменить свое местоположение, а передние зубы обнажиться или приподнимутся уголки рта с появлением так называемой «собачьей улыбки».

Прикольно, что при пластике груди, при неправильно подобранных имплантах и несоблюдении техники выполнения операции грудь в дальнейшем может «начать жить своей жизнью», переместившись на живот, подмышки и т. д.

Ринопластика самая сложная пластическая операция. К наиболее частым негативным последствиям относят внутренние отеки и гематомы, перфорацию носовой перегородки или ее абсцесс, перелом решетчатой кости, повреждения кожной и хрящевой структуры и т. д. Понятно, что лицо после этого выглядит малопривлекательно, но хуже всего то, что человек не может нормально дышать

Бывает, конечно, и красота после пластики (никто ведь даже не предполагает сколько было сделано операций по количеству, думаю даже не 5, а много) И что будет с этой красотой лет через 5—10. И не думаю, что через несколько лет вам захочется быть уродиной. Нет, нет и еще раз нет. По себе я ощущаю, что хочется быть моложе и красивее, и жуть берет о мысли, что было бы сейчас, если бы я сделала пластику 7 лет назад.

А вообще в нашем мире все определяется ценой, и не только ценой денег, но и ценой утраты здоровья, молодости. Практически невозможно найти абсолютно безопасные и в то же время эффективные лекарства или процедуры. Просто каждый раз надо понять какую цену вы платите за эффект и решить адекватна ли цена полученного эффекта цене возможных осложнений

Думаю, я достаточно рассказала страшилок, их намного больше (мы их разберем вместе – потом) кто-то задумается, кто-то нет – мне бы очень хотелось, чтобы первых было большинство.

И всех, кто стойко дошел до этой страницы, я приглашаю дальше в увлекательное путешествие по своему телу.

Очень хочется поделиться тайнами квантовой психологии, и эзотерическими знаниями, но это не принесет результата без знания биомеханики тела, хотя бы элементарного.

ГЛАВА 2. Почему стареет наше тело (для женщин)

Почему стареет наше тело? Ответ однозначен... потому что мы позволяем ему стареть. ЧТО СТАРИТ НАШЕ ТЕЛО? Конечно складки на нашем теле... Эстетический вид портят не жир (полные женщины бывают очень привлекательные, а худые наоборот), а складки... и их не должно быть... Вообще? Почти... и сейчас речь пойдет не о врожденных (например, носогубные, от них никуда не денешься... но и они должны быть правильные) ... а о сложившихся, благодаря нашему образу жизни...

Если вы внимательно посмотрите на свое тело, то в первую очередь увидите складку внизу живота, складку под грудью, шея (о шее и декольте отдельный разговор), своим клиенткам я всегда говорю – Девочки берегите в первую очередь шею, овал и декольте – эти места тяжело поддаются коррекции и если вы, читая, ещё не начали самомассаж шеи – быстрее начинайте ее пощипывать, прям до боли...

Вернемся к нашим ненавистным складкам... это колени – очень редко сейчас встретишь красивые колени, но их можно и нужно сделать привлекательными. Складка под мышкой, если внимательно посмотреть туда утягивается часть груди. А и еще чуть не забыла подъягодичные складки и складки на талии, и это только некоторые – я пока не касаюсь лица, но браслеты на запястья, на щиколотках тоже придают нам возраст. И это старение... я буду каждый раз повторять это слово, чтобы достучаться, чтобы поняли, что СТАРЕНИЕ можно повернуть вспять и главное, что до 35 – это на раз два; до 45 – это легко; до 55 – это можно сделать; после 55 – это возможно, в 60 – как хочется.

Итак, любые складки можно убрать... это факт... и тут только хотим мы этого или не хотим, других причин нет, все остальное отговорки))) ...никто не ответственен за нашу старость, только мы сами должны взять на себя ответственность за свое здоровье.

скажу больше

НАДО ЛИ ХУДЕТЬ и КАК...

Я очень часто слышу вопрос. Как похудеть? Расскажу только из своего опыта... Я сама очень склонна к полноте, думала, что даже вода в моем организме превращается в жир. Это сейчас я более менее стабилизировала вес, но до этого времени вся моя жизнь напоминала борьбу с лишним весом – то приливы, то отливы... причем прикольно как-то... Сама худела, а живот оставался висеть. Да... одеждой можно конечно прикрыть и круто, но хочется ведь быть идеальной... Грудь конечно тоже худели, еще быстрее чем тело и получался какой-то прикол, но можно же бюстик одеть и опять круто...



Делать то что...? Кажется, спортом надо заниматься, и для здоровья полезно. Ага, благо работа позволяла и началось по 3 часа каждый день – танцы, йога, растяжка, планка, отжимания – -да, конечно тело хорошело... но определенные части тела никак не хотели поддаваться... у меня одна мысль крутилась в мозгу – должен же быть какой то выход, наш организм это совершенство (никогда не устану повторять).

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.