

# Настольная книга Гейши

*только для женщин*



# Элиза Танака

## Настольная книга гейши

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182375](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182375)*

*Настольная книга гейши: Феникс; Ростов-на-Дону; 2003*

*ISBN 5-222-03473-9*

### **Аннотация**

В нашей книге гейша только символ желанной женщины, которая сумела довести до совершенства искусство привлекать мужчин и с легкостью манипулировать ими (в хорошем смысле этого слова). Эта книга поможет вам стать свободной и раскованной, красивой и чувственной, создать свой шарм и обворожительно-соблазнительный образ. Главы этой книги раскроют многие секреты древневосточной культуры ухаживания за лицом и телом, помогут стать ухоженной и стройной, чтобы лучшие мужчины оспаривали право быть рядом с вами.

# Содержание

Введение	4
ГЛАВА 1	11
Чудеса бани	12
Уход за лицом	18
Уход за руками	71
Уход за грудью	83
Практичная лень	88
Конец ознакомительного фрагмента.	93

# Ванесса Томпсон

## Настольная книга гейши

### Введение

*«Жена никогда не будет столь желанной женщиной, как наложница, наложница никогда не сможет возбудить так, как незаконная любовная связь, а незаконная любовная связь не сведет с ума подобно неприступной женщине».*

*Старинная пословица*

Япония – удивительная страна, стыдливо и сдержанно скрывающая за складками кимоно секреты и тайны многовековых традиций чувственной любовной игры. Одна из тех немногих стран, где сложилась богатая и самобытная традиция свободных взаимоотношений вне брака. Несомненно, каждая культура делала свой собственный акцент на ценность практики половых отношений. Но именно японская традиция рассматривала сексуальную и эротическую практику как часть эстетического восприятия окружающего мира.

Наверно нигде в мире мы не найдем одновременно церемонного и столь эстетически совершенного преклонения перед женщиной. Желание доставить максимальное удоволь-

ствие партнеру, нежное к нему отношение, чувство и понимание его желаний и прихотей, всегда отличало особую категорию японских женщин – хранительниц, знатоков и инициаторов древнего тайного учения любви.

Именно с такими женщинами предпочитали и предпочитают проводить свое свободное время японские мужчины. Во многом это связано с этнопсихологией японцев, для которых приятное времяпровождение перед сексуальными играми, ритуализированное и этнически обставленное, важнее самого секса, а иногда и вовсе заменяет его. Эта особенность способствовала развитию в Японии чайных домиков гейш.

Самая главная особенность гейши состоит в том, что она – полный антипод жены. Гейша резко отличается от нее во всех отношениях и в каждом – они полные противоположности. С точки зрения японского мужчины, гейша и жена хорошо дополняют друг друга – в этом заключен смысл их параллельного существования. Многие японские женщины могут работать или служить и часть времени проводить вне дома, но они всегда социально прикованы к нему. По японским понятиям роль жены ставит женщину в центр домашних дел и забот. Она никогда не вступает в общение с коллегами мужа, все общественные и деловые контакты вне дома остаются в ведении супруга. Женитьба в Японии только шаг на пути становления полноценного члена общества. Человек, который этого шага не делает, выглядит странным и выпадает из общего круга. Обретение спутницы жизни в Японии не столько

результат любовного увлечения, сколько дань общему убеждению, что наступает определенный возраст, когда каждому полагается жениться. Супружество влечет за собой обязательное появление и воспитание детей. Юные жены обычно сразу становятся беременными и все силы и внимание переключают на детей, отодвигая на задний план все остальные функции в семье. Японская жена может быть «серой мышкой», тогда как гейши артистичны, сексуальны, остроумны. В гейше воплощаются все женские черты и свойства, которых нет или которые только частично реализуются в японской женщине как в жене. Жена на людях должна быть молчалива, гейша же напротив умна и разговорчива. Если жена лишена шарма и чувственной притягательности, то гейша полна сексуальности и может вскружить голову. Жена должна быть всегда предана дому и семье, в этом смысле гейша всегда свободна.

Выступая в салоне в роли хозяйки, гейша должна проявлять инициативу, изобретательность и сохранять свою индивидуальность. Она должна уметь разговорить смущающегося и робкого гостя, найти тему для разговора, которая может заинтересовать его, и вообще хорошо чувствовать атмосферу компании, уметь направить ее в русло отдыха и развлечений. Обладая высоким чувством достоинства, гейша на равных общается с гостем, чем резко отличается от взаимоотношений мужчины и женщины в Японии, где существует ярко выраженное неравноправие между ними. Гейшу сравни-

вают с ивой, так как она должна обладать способностью изгибаться во всех направлениях, куда могут повлечь ее вкусы клиента. Но вместе с тем ей свойственна и стойкость, которая выражается в глубокой преданности своему патрону – постоянному мужчине, содержащему ее. Являясь хранительницами японских традиций, а именно этим они привлекают мужчин, знатоками искусства музыки, танца и пения, самыми свободными и независимыми женщинами современной Японии, гейши никогда не стремятся замуж, предпочитая свое свободное ремесло и жизнь в искусстве, рутинному прозябанию в домашнем быту и замкнутой жизни замужней женщины. Именно поэтому японские жены не испытывают ревности и тревоги, если их муж вступает в любовную связь с гейшей. Как и любая женщина, гейша может иметь половые связи с мужчинами, но никогда не берет плату за них. Каждая гейша мечтает и стремится иметь только одного партнера, и если таковой находится, то такие отношения носят долгий и продолжительный характер.

Мнение о легкой доступности гейши, о ее соблазнительности и искушенности убажывать мужчин по «тайному учению спальни» совершенно ошибочный миф европейской культуры. Как профессионалки в этой области в Японии выступают юдзе – куртизанки. Они в совершенстве владеют тайным учением любовной игры, куда входят умение доводить мужчину до полного оргазма в короткие сроки, изображать и поддерживать у себя крайнюю степень удовольствия

и возбуждения, знание традиционных способов и поз, владение техникой для повышения потенции и придания акту наибольшей чувственности и остроты. Особым искусством юдзе считается чувственный массаж и техника сэпун, то есть искусство поцелуя и ласкания языком различных частей тела.

Юдзе хорошо знают, что жженый тритон, угри и корни лотоса служат надежным средством повышения половой активности и имеют в своем арсенале большое количество вспомогательных средств, таких как различные травы, амулеты и ароматы, позволяющие многократно усилить как свои сексуальные ощущения, так и своего партнера.

На волне увлечения западом возникли и другие разновидности куртизанок – онсэн-гейши (курортные гейши), японский аналог европейских проституток, «барменши» и «секретарши». «Барменши» появились в середине XX века. Рядом с традиционными чайными домиками гейш возникали американизированные кофейни, в которых барменши обслуживали туристов и жаждущих американской экзотики японцев.

Другая разновидность «жриц любви» – «секретарши», устраиваясь на работу в фирму, совмещают обязанность секретаря с удовлетворением сексуальных желаний своих работодателей.

Но несмотря на все эти разновидности куртизанок, гейша всегда была и будет самой интригующей и желанной жен-

щиной Японии, к тому же следует повторить, что японские мужчины всегда отдавали большее предпочтение ухаживаниям и флирту, которыми в совершенстве владели гейши, чем непосредственно самому сексу.

Конечно эта книга не о гейшах, но поближе познакомившись с «миром ивы и цветов» мы сделали попытку поделиться секретами многих аспектов жизни этого загадочного и волнующего образа женщины Востока.

В нашей кние гейша только символ желанной женщины, которая сумела довести до совершенства искусство привлекать мужчин и с легкостью манипулировать ими (в хорошем смысле этого слова). Эта книга поможет вам стать свободной и раскованной, красивой и чувственной, создать свой шарм и обворожительно-соблазнительный образ. Главы этой книги раскроют многие секреты древне-восточной культуры ухаживания за лицом и телом, помогут стать ухоженной и стройной, чтобы лучшие мужчины оспаривали право быть рядом с вами. Вы окунетесь в волнующий и всегда загадочный мир эротических наслаждений и сможете получить ответы на многие вопросы: как сделать сексуальные отношения постоянно обновляющимися и приносящими радость; как с помощью ароматов и чувственного массажа не только дарить, но и получать удовольствия в сексе; как с помощью «тайного учения спальни» надолго укрепить свой любовный союз.

Открывая для себя секреты гейш вы сможете не только

покорить или соблазнить мужчину, но и научитесь с легкостью общаться со всеми представителями мужского пола на сексуальном, коммуникативном или социальном уровне. Узнаете, как ориентируясь на тончайшие нюансы облика мужчины – мимику, жесты, черты лица и одежду, видеть его насквозь.

Также на страницах нашей книги вы найдете советы по поводу того, как с помощью древней восточной науки фэн-шуй привлечь в ваш дом благотворную энергию и создать вокруг гармоничную среду обитания. А секреты талисманов и амулетов фэн-шуй помогут ощутить чудеса перемен во всех аспектах вашей жизни.

И наконец, простые и доступные советы по питанию, основанные на азиатской диете, помогут вам не только сбросить вес, но и надолго сохранить его неизменным. Откройте для себя удивительный мир японских гейш. Надеемся, что эти открытия помогут вам стать такой же желанной, таинственной и прекрасной, как они.

# ГЛАВА 1

## ИСКУССТВО УХОДА ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

Это увлекательный рассказ об уходе за телом, об удовольствиях, которые мы можем подарить себе, чтобы надолго оставаться ухоженными, здоровыми и полными энергии. Открывая для себя некоторые секреты восточных красавиц по уходу за лицом и телом, вы возможно найдете немало ответов на интересующие вас вопросы и темы, а именно: как не прибегая к дорогостоящей косметике, очищать и ароматизировать свое лицо и тело, почему японские гейши после посещения бань чувствовали себя на 10 лет моложе, как всего за пять минут в день сохранить на долгие годы свои руки и ногти красивыми и ухоженными, как заботиться о своей груди и надолго сохранить ее красоту и здоровье, что такое полезная лень и как жить в правильном ритме, как простые и в то же время эффективные методы помогут свободно просыпаться по утрам и с радостью встречать предстоящий день, в чем заключаются секреты долголетия и здоровья японских женщин, занимающихся по методу Кацудзо Ниши, почему на Востоке так мало полных женщин и что такое азиатская диета.

# Чудеса бани

Целебный пар, веник и аромат раскаленных камней творят удивительные чудеса. После бани чувствуешь себя постройневшей, помолодевшей и заряженной энергией и здоровьем. Баня способна успокоить нервы и снять стресс, справиться с депрессией и улучшить настроение, снять боль и напряжение в мышцах и суставах, потому как пар снижает уровень главного виновника нашей усталости – чрезмерно накопленную в мышцах молочную кислоту; способна вывести токсины и шлаки, нормализовать работу сальных и потовых желез; замедлить процесс старения, а возможно и приостановить его, так как банный жар стимулирует белковый обмен, помогая тем самым синтезу новых клеток; как эффективный «тренажер» для наших усталых, от плохой экологии и огромного количества курильщиков, легких и бронх, избавить от многих дыхательных проблем; и наконец баня поможет как профилактическое средство от многих болезней.

Ценителей здорового пара можно найти во всех уголках нашего большого земного шара. И хотя у каждой разновидности бани есть свои плюсы или свои минусы, всегда можно выбрать такой вариант, который будет соответствовать особенностям именно вашего организма.

Японская баня весьма экзотична. Она делится на три разновидности – сэнто, фуру и офуро.

Сэнто – общественные купальни с водой, нагретой до 55°. Перед тем как окунуться в бассейн, сначала моются под красным или выливают на себя 4–5 ведер горячей воды, причем водные процедуры проводятся исключительно на полу. Затем – бассейн. Хорошенько пропотев в купальне, выходят из нее и, сидя на полу, жесткой рукавицей тщательно растирают свое тело. После самомассажа снова в бассейн, и на этом водные процедуры закончены. Такие купальни в основном предпочитают мужчины. Женщины с древних времен предпочитают мыться в фуру или офуро. Фуру – это большая деревянная бочка или небольшой бассейн, наполненные очень теплой водой. Для удобства в бочке имеется скамеечка для сидения. Эту емкость ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40–50°. Обязательные условия фуру – это шапочка на голове, смоченная холодной водой, и чтобы область сердца находилась над водой. Время процедуры 4–5 минут. После такой бани необходим отдых и не менее часа блаженства на кушетке. Желающие похудеть закутываются в шерстяные одеяла. Такие бани японки считают лучшим профилактическим средством от многих болезней. Но пожалуй самой оздоравливающей процедурой, японские женщины считают офуро – ароматную баню. Разница офуро и фуру заключается в том, что вместо воды бочку заполняют кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими травами, общим количеством около 60 кг. Температура в такой бане около 55°, время процедуры 15–

20 минут. Японки утверждают, что лучшего средства поухудеть и помолодеть не существует. Представьте только каким эффектом должна обладать такая баня, если организм напитывается таким количеством ароматов целебных трав. После такой бани не понадобится ни крем, ни лосьон.

Конечно это экзотично и оригинально, но русская баня с ее живительными вениками, или финская парная ничуть не хуже. Просто необходимо знать некоторый алгоритм посещения бань. В русской бане, раздевшись, сначала необходимо посидеть минут 10 в предбаннике. Потом зайти в парилку и сначала расположиться на нижней полке. Если через несколько минут вы не почувствуете неприятных ощущений, забирайтесь повыше и сидите до первого пота. Теперь можно и веничком по телу пройтись. Продолжительность пребывания в парной 5–7 минут, количество заходов не больше трех. После выхода из бани можно в бассейн, душ или для особо храбрых в прорубь. После последнего захода в парилку обмойтесь с мочалкой, досуха оботритесь и обязательно минут 20 отдохните. Если для вас баня еще и косметический салон, не забудьте скрабы, маски, увлажняющие крема для лица и тела и конечно педикюрный набор. В парилке привести пяточки в порядок минутное дело. Иногда, при походе в баню очень сложно выбрать свой веник. Из огромного разнообразия (бывают можжевеловые, кедровые, пихтовые, смородиновые, крапивные, полынные и эвкалиптовые, каждый имеет свои достоинства) самыми популярными всегда были бе-

резовые и дубовые.

Березовый, как нельзя кстати, подходит нам – женщинам. Он мягкий, нежный, его эфирные масла благотворно влияют на женскую кожу. Он прекрасно справляется с любыми дыхательными заболеваниями, помогает снять мышечные и суставные боли, лечит ссадины и ускоряет заживление ранок. После его воздействия на тело исчезает вся накопившаяся негативная энергия.

Дубовый веник больше подходит мужчинам. Он мощный и грубый. Особенно подходит обладателям жирной кожи, а также тем, кто имеет проблемы с давлением.

Веник из хвои стимулирует потоотделение и кровообращение. Хорош для массажа при болях в позвоночнике. Но опять-таки, для женщин он слишком жесткий. В общем веник можно сделать из любых веток практически всех пород деревьев. А если в такой «букет» вы вставите пучки ароматических или лечебных трав, эффект будет ничуть не хуже, чем от посещения японской бани – офуро. Если вы хотите усилить благоприятный эффект от бани или сауны, используйте эфирные масла, которые в изобилии продаются во многих магазинах. Например, масла лаванды, эвкалипта, бергамота, сосны – действуют как антисептик; базилик, кардамон – как стимулирующее средство; хорошо успокаивают ароматы лаванды и майорана. Вы всегда можете выбрать любое из этих эфирных масел и использовать в бане или сауне. В бане вам достаточно капнуть несколько капель на раскаленные камни,

а в сауне просто подержать открытой бутылочку с эфирным маслом. Если же вы хотите почувствовать все удовольствия, в одном флаконе смешайте по несколько капель пихты, лимона, бергамота, лаванды и эвкалипта, и вам гарантированы гладкая кожа, легкое дыхание и бодрость тела. И конечно не забудьте взять с собой в баню напитки: квас, соки, напитки из шиповника, клюквы, брусники или любые травяные отвары.

Мы начали эту главу по уходу за телом и лицом с описания бани потому что на Востоке регулярное посещение бани раз в неделю и было процедурой, позволяющей очистить тело как изнутри, так и снаружи. Женщины отводили для этого целый день. Согласитесь, разве не приятно предаваться блаженному «ничего неделанию» и знать, что вас никто не побеспокоит: ни муж, ни дети с их вечными просьбами, ни телефонные звонки или неожиданные визиты. Это время, которое в приятной обстановке можно посвятить только себе, своему телу и душе. Ведь в бане нет необходимости сохранять лицо и соответствовать искусственным стандартам красоты, в окружении таких же женщин как и вы можно раздеться и не чувствовать себя уязвимой. К тому же баня – это место, позволяющее именно в женском кругу пообщаться и посеCRETничать, поделиться новостями или сплетнями.

Конечно мы совершаем каждый день водные процедуры в душе или ванне, но постоянные посещения бани подарят вам ни с чем несравнимое удовольствие неги и расслабления,

особенно после суетной и тяжелой недели работы. Подарите себе это постоянство и вы будете вознаграждены стройным и прекрасным телом, кожей, светящейся изнутри, здоровьем и зарядом бодрости и энергии.

## Уход за лицом

Каждая женщина мечтает о том, чтобы ее кожа надолго осталась гладкой, нежной и упругой. Это желание во все времена заставляло женщин испытывать на себе различные косметические средства. Но в погоне за чудодейственными средствами мы как-то забываем, что на нашу кожу влияют очень многие природные факторы: это и плохое питание, а именно этот фактор наиболее важен для женской кожи, чрезмерное курение и потребление кофеина, плохой режим сна и недостаток движения, некоторые средства очищения кожи, и косметика. Но самая главная причина старение кожи – это желание иметь золотистый загар. Исключительно западная мода. На Востоке во все времена ценилась молочная кожа. Многие наверно обращали внимание на то, какую необыкновенно нежную, белую и совершенно гладкую кожу, имеют японские женщины. И дело конечно не только в азиатской кухне и правильном питании, но и в том, что японские женщины всегда прячут свое лицо под рисовым зонтиком, оберегая его от безжалостных солнечных лучей.

Мы не откроем никакой тайны если скажем, что самым важным для женской кожи является влага. Избыток солнечных лучей только сушит кожу, нанося ей непоправимый вред и, как результат, раннее появление морщин с которыми потом уже сложно бороться.

Конечно, мы не предлагаем вам лишать себя удовольствия во время отпуска погреться и понежиться в лучах солнца. Но рекомендуем принимать солнечные ванны по утрам, до пика солнечной активности или использовать кремы с солнцезащитным фактором, которые выпускаются для разных типов кожи.

Одним из самых эффективных косметических средств на Востоке считается использование сока лимона, из-за его отбеливающих свойств. Для осветления кожи лица воспользуйтесь следующими масками и лосьонами:

1. Возьмите в равных количествах лимонный сок, воду и столовую ложку уксуса. Если ваша кожа сухая, добавьте в смесь немного глицерина. Используйте данный лосьон для протирания.

2. В полстакана молока влейте сок половины лимона и столовую ложку водки. Вскипятите, снимите пену и добавьте две чайные ложки сахара. Протирайте лицо полученным лосьоном перед выходом на улицу.

3. Чтобы предохранить кожу от загара полезно ежедневно умываться лимонной водой, для чего с вечера в холодную воду положите несколько кусочков лимона.

4. Эффективным средством послужит следующий лосьон: взбитый белок тщательно перемешать с соком одного лимона, добавить чайную ложку глицерина и 1/2 стакана одеколona. Этот лосьон используют перед сном.

5. Маска для отбеливания сухой кожи. Мякоть лимона

хорошо растереть или натереть на мелкой терке, в полученную массу добавить немного муки и хорошо перемешать. На предварительно вымытую и смазанную тонким слоем крема кожу лица нанести на 10–15 минут маску. Снять ватным тампоном или обмыть кипяченной водой и вновь смазать питательным кремом.

6. Для осветления проблемной кожи смешайте в равных частях сок лимона с настойкой из бузины или розовой водой. Нанесите на лицо легким похлопыванием, для большего эффекта оставьте на время от 15 минут до одного часа, после чего смойте.

Так как многие средства для отбеливания сушат кожу, обязательно используйте питательный или увлажняющий крем.

7. Если хотите получить сразу двойной эффект – питание и отбеливание, используйте крем, в который добавлен сок лимона: на 40 г крема (для этого лучше всего подойдет «нивея») – 2 чайные ложки лимонного сока.

Косметологи утверждают, что идеальный уход за кожей лица заключается в ее очищении и питании. Очень важно очищать и содержать кожу в чистоте. В течение всего дня поверхность кожи загрязняется – пыль, выхлопные газы, микробы скапливаются в порах, не давая коже дышать. Поэтому очень важно не пренебрегать этой процедурой, особенно вечером. Многие женщины всю жизнь умываются мылом с водой, и их кожа такая же чистая и свежая, как и у тех кто

пользуется более сложными способами. Однако многие сорта мыла слишком жесткие и смывают защитный кислотный слой кожи, делая ее сухой и стянутой, да и качество водопроводной воды вызывает сомнения.

Конечно в продаже можно найти большое разнообразие пенек для умывания или мыло с пониженным содержанием щелочей, но разве можно сравнить эти, иногда дорогостоящие средства, с богатствами природы, которая дарит нам такое количество трав, овощей и фруктов.

Прекрасными средствами для ежедневного очищения кожи являются отвары из трав: петрушка, шалфей, ромашка, бузина, череда, мята, алоэ и многие другие. Приготовить их достаточно просто:

1. Две столовые ложки измельченных листьев петрушки залить литром кипятка, настоять 10–20 минут, процедить. Умываться утром и вечером.

2. Смешать столовую ложку зелени петрушки с таким же количеством лепестков роз или листьями шалфея (можно засушенного), залить двумя стаканами кипятка и настоять до температуры парного молока. Лосьон хорошо очищает и освежает усталую кожу.

3. Хорошо очищают кожу лица и шеи настои из листьев шалфея: две столовые ложки залить двумя стаканами кипятка, настоять до охлаждения, процедить.

4. Лосьоном, приготовленным из мяты, хорошо очищать кожу лица утром и вечером вместо умывания водой: полста-

кана сухой травы мяты залить доверху кипятком, посуду накрыть и дать настояться сутки. Затем процедить и по желанию добавить столовую ложку глицерина.

5. Настоем цветков ромашки можно не только эффективно очищать кожу, но и дезинфицировать. Смешать 30 мл настоя ромашки, 30 мл зверобоя, 30 мл водки и 10 мл глицерина. Настой трав можно приготовить по вышеописанным рецептам. Такой лосьон хорошо хранить в холодильнике.

6. Настоем череды можно великолепно очищать жирную кожу. Две столовые ложки сухой травы залить 1 1/2 стакана кипятка.

Как видите, природа во многом позаботилась о нашей красоте. Какими бы средствами вы ни пользовались для очищения кожи, никогда не оставляйте ее влажной и мокрой. Обязательно тщательно высушивайте легкими, промокающими движениями. Хорошим и эффективным средством увлажнения является опрыскивание лица минеральной водой, а при желании можно найти специальные препараты, которые сейчас в изобилии появились на косметическом рынке.

Если вы пользуетесь макияжем, то без косметического молочка вам не обойтись. Но опять же, не обязательно покупать его в магазине. Слегка подогретое оливковое масло будет прекрасным очищающим средством плюс питающим ваше лицо такими чисто «женскими витаминами», как А и Е. Только не забудьте удалить остатки масла.

Сравнительно недавно было доказано, что использование для умывания ледяной воды и кубиков льда может сильно повредить коже некоторых женщин. Особенно при длительном применении. Вообще всегда очень сложно давать советы по поводу средств для ухода за кожей. Здесь многое решается методом проб и ошибок. Но все же при изобилии косметической продукции на рынке не всегда удастся найти то, что нужно именно вам, а природа дарует нам многие средства – экономичные и эффективные. Ведь в древности, у женщин кроме даров природы не было такого количества красивых баночек и бутылочек с косметикой. К тому же мы переплачиваем за красивый дизайн упаковки, а секреты косметики внутри упаковок имеют корни в древних традициях восточных цивилизаций.

Ежедневное очищение кожи очень важно для того, чтобы выглядеть красивой, но не менее важно очищать нашу кожу от мертвых клеток верхнего слоя – эпидермиса. Постоянно образующиеся новые клетки вытесняют наверх старые и если их не отшелушивать, лицо приобретает безжизненный серый цвет. Достаточно применять более глубокую очистку лица раз в неделю, чтобы наша кожа сияла здоровьем и энергией.

Можно купить скрабы, кремы – содержащие мелкие частицы, помогающие избавиться от мертвых клеток. Но можно воспользоваться восточными средствами. Прежде чем очищать лицо необходимо его распарить или раскрыть поры, чтобы легче было отшелушивать мертвые клетки. Для этого

необходимо сделать паровую ванночку для лица: капните 2–3 капли ароматического масла в емкость с кипящей водой.

Для сухой кожи вам подойдут эфирные масла лаванды или розмарина. Для жирной кожи подойдет герань. Для кожи с признаками старения возьмите розу. Подержите лицо несколько минут над такой паровой баней и вы добьетесь желаемого результата. Затем необходимо очистить лицо скрабом. Воспользуйтесь нашими рецептами и их эффект будет налицо.

1. Смешайте небольшое количество кукурузной муки с водой. Мелкие частички кукурузы прекрасно очистят вашу кожу.

2. Прекрасным скрабом для отшелушивания вам послужит лимон. Для начала, после распаривания вотрите в кожу лица растительное масло. Сверху масла легкими похлопывающими движениями нанесите слой теплой воды, затем слой сока лимона. Через минуту, но до того как масло или сок впитаются в вашу кожу, начните втирать этот состав круговыми движениями, пока не образуются катышки, которые необходимо удалять. Продолжая эту процедуру на всем лице, вы очистите его от ороговевших клеток. Этот скраб также подойдет и для участков шеи, и для локтей.

3. Омолодить и очистить кожу вам поможет рецепт, который всюду используется в дорогостоящих косметических салонах. На чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите толстый слой питательного крема или следую-

щую маску: смешайте равные части меда, оливкового масла и яичного желтка. Сверху положите влажную горячую салфетку из хлопчатобужной или льняной ткани. Хорошо если у вас под рукой будет горячая вода, потому что салфетка на вашем лице должна быть нагретой. Через 15–20 минут смойте маску или крем очень теплой, почти горячей водой. Приготовьте следующий пенный состав – 1 стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Нанесите его на лицо. Затем, обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу вдоль массажных линий, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пилинг в течение 5-10 минут, потом смойте соль и пену теплой водой.

Хоть и громоздкий рецепт, но зато вы получите такую же нежную кожу, как у младенца. Не забудьте после пилинга нанести слой питательного или жирного крема и в течение последующих трех дней после очистки протирайте лицо лосьоном ромашки или календулы (на четверть стакана 7 чайных ложек спиртовой настойки). Эта процедура – очень глубокая очистка, поэтому применяйте ее не чаще одного раза в месяц.

Питание – не менее важная процедура, чем очистка лица. Возьмите на вооружение самый простой совет: любой из продуктов, которые питают и поддерживают наше тело изнутри, будет также хорош снаружи. То есть продукты могут оказывать благотворное влияние если их наносить непосред-

ственно на кожу лица. Вы когда-нибудь встречали сок лука в составе крема в яркой упаковке? А именно этот продукт, который многие используют в приготовлении блюд, на Востоке считается одним из самых эффективных методов борьбы с морщинками. Во многих странах Среднего Востока йогурт является обязательным компонентом или основой маски для лица. Особенно хорошо использовать его тем, у кого чувствительная или сухая кожа. В нашем холодильнике всегда имеется мед, яйца, фрукты, лимоны, а в кухонном шкафу овсянка и оливковое масло. Используя эти продукты для питания лица вы всегда будете иметь нежную и ухоженную кожу. Так зачем тратить деньги на дорогую продукцию? Тем более вы не всегда знаете химический состав крема, и может быть именно он, купленный за большие деньги, совершенно вам не подходит.

Весна и лето дарят нам такое разнообразие фруктов и овощей, которые по количеству витаминов, микроэлементов и многих других питательных веществ являются просто богатством для нашей кожи.

Например, прекрасно увлажняют любую кожу соки дыни и моркови, арбуза, огурца, винограда и банана. Повышают так необходимый нашему защитному кислотному покрову кожи уровень кислотности такие фрукты, как яблоко, клубника, грейпфрут, виноград, лимон и ананас. Из всех перечисленных фруктов каждая женщина может выбрать на свой вкус и на свой карман.

Маски приготовить очень просто: разомните ягоды или фрукты и вотрите в кожу лица, через 20–30 минут, когда каша подсохнет, смойте теплой водой. Если вы смешаете две столовые ложки этих продуктов с медом, оливковым маслом или распаренной овсянкой – эффект будет еще больше.

Наверное все женщины знают, какой нежной становится кожа после маски из ягод клубники (если конечно у вас нет аллергии на этот продукт). Разотрите ягоды клубники со сливками или взбитыми яичными белками, нанесите на кожу лица и дайте подсохнуть. Затем смойте любым настоем трав. Ваша кожа помимо прекрасного румянца будет еще и удивительно пахнуть.

А за время, что маска подсыхает, можно полакомиться клубникой со сливками. Эффект получится двойной – и изнутри и снаружи.

Авокадо, или как его называют «аллигаторова груша», просто кладезь витаминов А и Е, которые являются основными для женщин. Очистите авокадо от кожицы и разомните. Нанесите на лицо и через 15 минут смойте теплой водой.

Огурец и кабачок не только отбеливают кожу, но и прекрасно увлажняют. Нанесите на лицо сок или кашу протертого кабачка, а на глаза положите кружочки огурца. Подарите себе 20 минут расслабления в день и ваша кожа всегда будет радовать своим цветом не только вас, но и всех окружающих.

И в завершение темы о питании лица, маленький совет:

любой продукт, который вы режете, чтобы использовать в пищу – картофель, огурец, банан, клубника, йогурт или даже просто сметана, нанесите на кожу лица или протрите ку-сочком, вы всегда будете иметь нежную и красивую кожу. А чтобы ваша кожа всегда великолепно пахла используйте эфирные масла, которые являются основой многих духов. Для этого добавьте к 70 % водки 30 % эфирного масла, аромат которого вам нравится.

## **Зарядка для лица**

Красивое лицо – это лицо с упругой и подтянутой кожей. Но очищая и питая лицо, мы совершенно забываем о мышцах лица. Фактически, именно ослабление мышц способствует появлению дряблости кожи, мешков под глазами, складок на веках и двойному подбородку. И точно так же как мы тренируем мышцы тела, мы можем тренировать мышцы лица, улучшая тонус и упругость нашей кожи. Если вы хотите, чтобы ваши мышцы были сильными и подтянутыми, несложные упражнения, описанные в этой главе, помогут вам.

Прекрасным дополнением к упражнениям станет массаж, который не только избавит ваши лицевые мышцы от напряжения, но и улучшит кровообращение, а значит и цвет лица. Сочетание массажа и комплекса упражнений поможет вам выглядеть и ощущать себя намного моложе, возможно даже

отдалит старость. Все что вам необходимо – это зеркало, регулярность и желание.

Чтобы получить от упражнений самый лучший результат – освоите некоторые правила:

1. Сначала необходимо очистить лицо.
2. Убедитесь, перед тем как прикасаться к лицу, что у вас чистые руки и короткие ногти.
3. Перед началом выполнения упражнений или перед массажем нанесите на лицо немного крема или ароматическое масло.
4. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете усталость конкретной мышцы.
5. Будьте терпеливы и занимайтесь как можно чаще (утром и вечером по 10 минут).

## Чистка лица



## Подготовительные упражнения

Красота лица – это не только его внешний вид, но ваше внутреннее самочувствие и душевное равновесие. Все негативные эмоции, которые мы испытываем, моментально отражаются на нашем лице в виде пятен или, что еще хуже – морщинок. Очень важно уметь управлять своими эмоциями. Если вы сумеете обуздать все отрицательные бури, бушующие внутри вас, то сможете снимать физическое напряжение, в первую очередь с лица. Следующие три упражнения

помогут вам в этом, также они являются подготовительными к основному комплексу упражнений.

## **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Для начала расслабьтесь и попытайтесь сконцентрировать мысли на чем-нибудь приятном: на журчании ручья в лесу, на шорохе листьев в осеннем парке, на звуках морского прибоя.



Сидя перед зеркалом и держа голову прямо, закройте глаза и медленно опустите голову вниз.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Медленно поднимите голову и выполните вдох.



Когда ваша голова вернется в начальное положение на несколько секунд задержите дыхание. Затем расслабьтесь и выдохните.

### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Прижмите по два пальца (средний и безымянный) к точкам над бровями и задержитесь в этом положении на 1–2 минуты. Концентрация на этих точках позволит вам успокоиться и сосредоточиться.



## **Избавляемся от усталости на лице**

Следующий комплекс упражнений поможет сделать ваше лицо более оживленным и избавиться от привычного усталого выражения.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

#### **Обычное выражение**

Сидя перед зеркалом медленно вдыхайте и выдыхайте. Расслабьте все мышцы лица и освободите мозг от лишних мыслей. Ваше лицо должно иметь спокойное, обычное выражение, лишённое всяких эмоций.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

### **Удивление**

Вспомните любую ситуацию в вашей жизни, которая вызвала у вас безмерное удивление. Пусть это удивление будет выражено мимикой на вашем лице.



## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

## **Грусть**

Иногда не все в жизни происходит так, как хочется. Иногда новости, которые мы получаем сильно огорчают нас. Выразите на своем лице грусть или разочарование.



## **УПРАЖНЕНИЕ 4**

### **Радость**

Вспомните самый радостный или смешной момент вашей жизни.



Изобразите радость на лице так, чтобы казалось, будто оно светится от счастья.

## **УПРАЖНЕНИЕ 5**

### **Раздражение**

Конечно мир далек от совершенства и в нем еще присутствуют люди или моменты, вызывающие у вас раздражение. Передайте самое праведное негодование зеркалу.



## **УПРАЖНЕНИЕ 6**

Умение смеяться над собой говорит о том, что у вас есть чувство юмора, и от жизни вы стремитесь получать максимум удовольствия.



Скорчите перед зеркалом любую идиотскую рожу, а если не получается попробуйте, как в детстве, показать зеркалу

язык.

После этого выражения снова повторите весь комплекс.

## **Первый основной комплекс упражнений для укрепления мышц лица**

### **Разминка**

Программа основных упражнений начинается с разминки. Упражнения разминки помогут снять общее напряжение с верхней части туловища, улучшить кровообращение и подготовиться к выполнению остальных упражнений.

Стоя или сидя перед зеркалом вы должны ощущать себя комфортно, тогда мышцы лучше расслабятся и эффективнее начнут работать.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Положите руки на плечи и выполните вращения локтями по часовой стрелке. Постепенно увеличивайте амплитуду вращения.



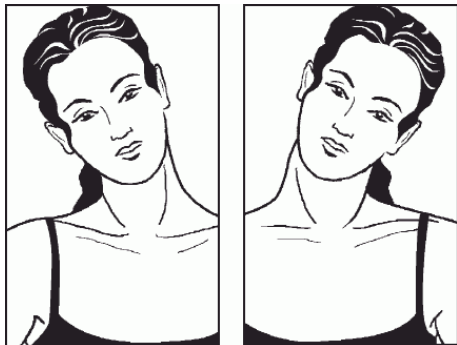
## УПРАЖНЕНИЕ 2

Медленно вдохните и выдохните. Позвоночник должен быть прямым и расслабленным. Удерживая голову и шею прямо, медленно поверните голову вправо и посмотрите через правое плечо, затем также медленно поверните голову влево и посмотрите через левое плечо. Повторите от 5 до 10 раз. Нет необходимости выполнять движения с силой, вы должны чувствовать как растягиваются мышцы шеи.



## УПРАЖНЕНИЕ 3

Держа голову прямо медленно и плавно наклоните ее вправо. Снова переместите в центр и выполните движение в левую сторону. Постепенно увеличивайте амплитуду наклона, пока не сможете наклонить голову под углом 45 градусов.



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

И последнее упражнение. Медленно подтяните плечи к ушам, немного задержитесь в этом положении, затем опустите плечи и расслабьте их. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.



## Расслабление мышц лица

Почему на нашем лице появляются морщинки? Да потому, что мы не умеем вовремя снять напряжение и оно накапливается день ото дня в наших мышцах. Напряжение способно вызвать закупорку и загрязнение мышечных волокон, а это в свою очередь приводит к появлению все новых и новых морщинок.

Следующий комплекс поможет вам расслабить мышцы лица и наслаждаться приливом бодрости и энергии.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Попробуйте максимально сильно сморщить лицо, затем просто расслабьте его. Повторите от 5 до 10 раз.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

Расположите руки прямо над ушами по обе стороны головы. С помощью всех пальцев, кроме большого помассируйте височные мышцы.



### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Направляя взгляд прямо перед собой, опустите нижнюю челюсть как можно ниже. Медленно вдыхайте и выдыхайте. Затем улыбнитесь как можно шире и задержите это положение на некоторое время. Расслабьтесь и повторите упражнение 10 раз.



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Кончиками пальцев ощупайте свое лицо. Может где-то еще остались участки напряжения, которые необходимо снять. В конце аккуратно накройте лицо обеими ладонями и полностью расслабьтесь.



## **Убираем морщинки со лба**

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Плотно прижмите кончики пальцев к волосистой части головы. Помассируйте кожу круговыми движениями. Снимая напряжение в этой области вы предотвращаете появление морщинок на лбу.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Положите указательные пальцы симметрично середине лба. Медленным движением двигайте пальцы вверх-вниз, как будто «пилите» лоб. Постепенно сдвигайте и раздвигайте их к краям лба. Повторите от 5 до 10 раз.

## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Плотно накройте макушку рукой и посмотрите вниз. Почувствуйте сильное натяжение. Оно укрепит мышцы и уменьшит морщины на лбу. Полностью расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

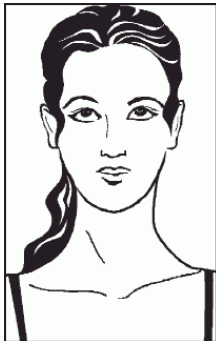
Расположите указательные пальцы параллельно бровям. Не убирая пальцев и не ослабляя нажим попробуйте сократить лобную мышцу. Расслабьтесь и повторите упражнение от 5 до 10 раз.

### **Упражнения для глаз**

С помощью этих упражнений вы сможете поддерживать тонус тканей окружающих глаза, избежать появления «гусиных лапок», набрякших век и просто подарите своим глазам отдых.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Медленно посмотрите вверх и вниз. Затем переведите взгляд вправо и влево.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Крепко зажмурьтесь. Задержитесь на пять счетов и расслабьтесь. Упражнение повторите от 5 до 10 раз.



### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Прижмите указательные пальцы к внутренним уголкам обоих глаз. Стимуляция этих точек поможет снять напряжение и предотвратить появление мешков под глазами.



### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Прижмите средний и указательный палец правой руки к внешнему краю правой брови. Подтягивая пальцы в сторону волос, посмотрите на кончик носа. Затем закройте глаза и

расслабьтесь. Повторите упражнение на левый глаз. Выполняйте движения от 5 до 10 раз. Упражнение поможет предотвратить появление набрякших век.



## **УПРАЖНЕНИЕ 5**

Закройте глаза, положите на них ладони и полностью расслабившись, передайте глазам тепло своих рук.



## Сохраняем красоту губ

Чтобы надолго сохранить внешний вид губ и предотвратить появление морщинок около рта, попробуйте укрепить лицевые мышцы с помощью следующих упражнений.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Глядя на себя в зеркало четко и громко произносите следующие звуки: А-а, Э-э, У-у, Ы-ы, О-о. Постарайтесь звук оформлять именно губами. Почувствуйте как заработали мышцы вашего лица.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

Широко раскройте рот и попытайтесь втянуть губы вовнутрь. Задержитесь в этом положении, напрягая мышцы лица. Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.



### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Растяните рот, как будто вы широко улыбаетесь или пытаетесь выговорить звук «И-и-и». Задержитесь в этом положении. Полностью расслабившись, повторите упражнение 5 раз.



### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Изобразите сладкий поцелуй и отправьте его своему от-

ражению в зеркале.



## **Второй основной комплекс упражнений для укрепления мышц лица**

Если первый комплекс упражнений больше рассчитан на молодых женщин, желающих предохранить появление морщинок на лице, то специальные упражнения второго комплекса помогут решить проблемы лица, которые возникают с возрастом.

### **Заряд энергии для лица**

С возрастом наша кожа теряет свой молодой вид. Чтобы улучшить кровообращение, сохранить энергию и румянец своему лицу регулярно выполняйте следующие упражнения:

## **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Энергично похлопайте кожу лица подушечками пальцев.  
Выполните это упражнение несколько раз.



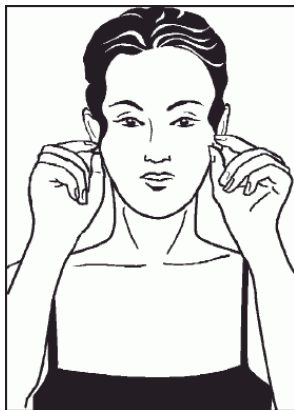
## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Большим и указательным пальцами аккуратно пощипайте щеки и область вокруг них.



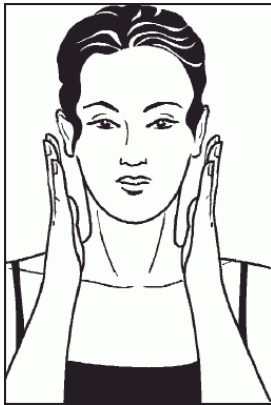
### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Большим и указательным пальцами энергично помассируйте мочки ушей и ушные раковины.



### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Осторожным движением похлопайте ладонями лицо, слегка подтягивая кожу вверх.



## **Укрепляем мышцы лица**

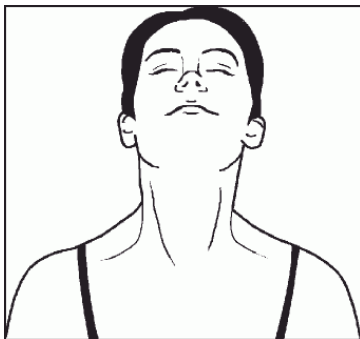
### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Немного отклоните голову назад, но не запрокидывайте ее. Слегка выпячивая подбородок вперед, закройте верхнюю губу нижней.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Медленным движением раздвиньте губы вверх и в стороны. Повторите упражнение 5 раз.



## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Возьмите себя за верхнюю губу и плавно поднимайте мышцы щек в направлении глаз. Расслабьтесь и повторите упражнение 5 раз.



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Аккуратно погладьте подушечками пальцев свое лицо по направлению снизу вверх.

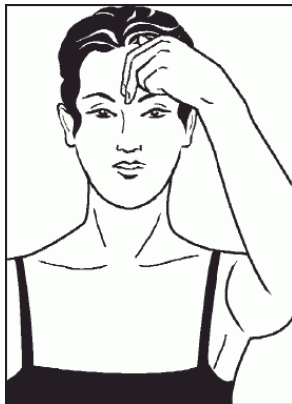


### **Борьба с морщинками**

Упражнения помогут расслабить вызывающие морщины закупорки и спазмы в тканях.

## **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Двумя пальцами нажмите на точку между бровями. Задержитесь, пока пальцы не передадут тепло и расслабление тканям под ними.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Расположите по два пальца на лбу на некотором расстоянии друг от друга. Плавно и медленно сводите пальцы вместе. Почувствуйте тепло и расслабление в области лба.



### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область над верхней губой. Медленно расслабьте мышцы над областью рта.



### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Способом, описанным во втором упражнении, проработайте область подбородка. Этот способ хорошо воздействует на любую область вашего лица.



### «Гусиные лапки»

Одним из первых признаков старения кожи являются, так ненавистные всем женщинам, «гусиные лапки».

Упражнения этого комплекса помогут снять застой в тканях, который вызывает появление новых морщинок и углубление старых.

#### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Чтобы снять напряжение, способствующее появлению морщинок возле глаз, захватите кожу по обеим сторонам бровей и мягко покатайте между пальцами.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

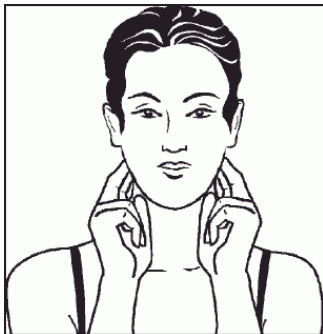
Распределите два пальца по обе стороны морщинки, от которой вам бы хотелось избавиться. Задержитесь в этом положении до появления теплоты и расслабления в этой области.



## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой тканей в этой области способствует образова-

нию мешков под глазами.



#### **УПРАЖНЕНИЕ 4**

Способом, описанным во втором упражнении, расслабьте ткани в области под глазами. Но будьте предельно аккуратны, не растягивайте кожу, здесь она очень нежная.



## Убираем двойной подбородок

С годами мышцы под подбородком теряют свой тонус. Это также во многом зависит от неправильного питания и неправильного чтения в постели.

Регулярное выполнение следующих простых упражнений поможет укрепить мышцы этой области лица и сделать кожу упругой и ровной.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

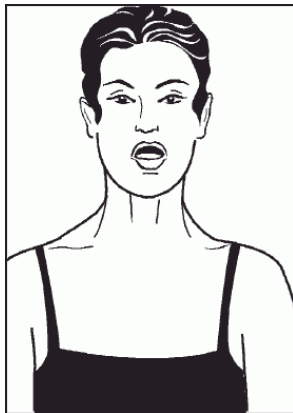
Откройте рот, но не слишком широко. С напряжением поднимите нижнюю губу над нижней челюстью, как бы подавая вперед подбородок.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

После первого упражнения сразу переходите ко второму.

Откройте и закройте рот. Обязательно энергично включайте в работу всю челюсть. Повторите упражнение 5 раз.



### **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Тыльной стороной ладони похлопайте себя под подбородком. Повторите упражнение другой рукой. Постепенно увеличивайте амплитуду движений. Это упражнение можно выполнять тогда, когда накладываете крем на шею.



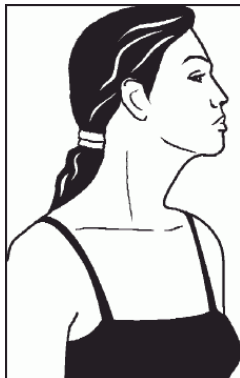
## Сохраняем гладкость шеи

Когда мы стареем, наш возраст выдают руки (о них мы поговорим позже), шея и морщины вокруг глаз.

Чтобы сохранить гладкость кожи в области шеи или вернуть ей тонус и красоту регулярно выполняйте следующие упражнения.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Напрягая мышцы шеи, медленно вытяните ее вперед, затем верните в исходное положение. Движение должно быть похоже на то, как лебеди или гуси вытягивают шею вперед. Повторите упражнение от 5 до 10 раз.



## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

После первого упражнения, сохраняя напряжение в мышцах шеи, поворачивайте голову вправо, затем влево.



## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Положите руку на лоб. Оказывая рукой сопротивление, попытайтесь выполнить наклон головы вперед. Повторите

упражнение, положив руку на затылок. Преодолевая сопротивление руки попытайтесь наклонить голову назад.



## **Массаж**

Так как большинство вышеописанных упражнений основаны на японском точечном массаже шиацу, то прекрасным дополнением к упражнениям будет освоение самого точечного массажа, который мы вам предлагаем, и массажа, улучшающего кровообращение.

На рисунке показаны точки, стимуляция которых позволит вам увеличить прилив энергии к коже и мышечным тканям и надолго сохранить красоту лица или оживить усталую кожу.



**Точка 1.** Плотно прижмите точку средним и указательным пальцами, задержитесь на 5 счетов. Затем выполните на точке круговые вращения сначала в одну сторону, затем в другую.

**Точки 2–9.** То же самое выполняйте с точками 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Массировать необходимо обеими руками, одновременно по обеим сторонам лица.

**Точка 10.** Найдите углубление под мочками ушей – это и

будут искомые точки. Массируйте точки большими пальцами одновременно с обеих сторон лица.

**Точка 11.** Постепенно сверху-вниз промассируйте каждую область уха вращательными движениями указательного и большого пальцев. Выполняйте стимуляцию областей правого и левого уха одновременно.

**Точка 12.** Поместите пальцы руки с одной стороны горла, а большой палец с другой. Быстрыми вертикальными движениями вверх-вниз массируйте эту область шеи. Затем поменяйте руки и повторите стимуляцию. В среднем, вращения около каждой точки выполняйте до 20 раз.

Помимо точечного японского массажа шиацу, мы предлагаем вам также его разновидность – массаж, улучшающий кровообращение.

Применяя этот массаж с использованием эфирных масел, вы надолго сохраните или приобретете нежную, бархатистую, наполненную энергией кожу, а также подарите ей неповторимый аромат Востока.

### *Омолаживающее массажное масло для лица:*

50 мл светлого масла (растительное без запаха);

12 капель лаванды;

6 капель можжевельника;

7 капель розмарина.

Сначала после точечного массажа выполните похлопывания по точкам указанным на рисунке. Похлопывание выпол-

няйте подушечками средних пальцев очень быстро, легко и резко. Чтобы руки не уставали, периодически встряхивайте их. Количество похлопываний на одну точку – 20 раз.

Затем приступайте к массажу с омолаживающим составом эфирных масел, рецепт которого мы привели выше.

Перед выполнением массажа подготовьте руки: потрите ладони между собой до появления тепла в них, затем распределите массажное масло между пальцами. Плавными движениями втирайте масло в кожу, следуя массажным линиям, показанным на рисунке.

Будьте осторожны в движениях вокруг глаз, здесь очень нежная кожа. Наверное, следует повторить – кожа должна быть абсолютно чистой. Втирайте масло до тех пор, пока кожа не впитает его.

Надеемся, что эти несложные упражнения в сочетании с массажем, позволят вам с гордостью смотреть на себя в зеркало долгие-долгие годы.

# Уход за руками

Если вы всегда мечтали о нежной и гладкой коже рук, о ногтях, сияющих перламутром морской раковины, тогда эта глава позволит вам раскрыть некоторые тайны ухода за руками. Секрет красоты достаточно прост. Он включает в себя четыре основных этапа, овладев которыми вы с гордостью будете выставлять напоказ свои руки, а не малодушно прятать их в карманы.

Первый шаг состоит в тщательной и глубокой чистке ногтей, которую необходимо проводить каждое утро. Эта процедура позволит вам не только почистить ногти, но и удалить отмершие клетки кутикулы.

Второй шаг – это защита ногтей, которая позволит вам удерживать влагу в ногтях на протяжении целого дня. С помощью этой процедуры вы предотвращаете негативное воздействие стирального порошка, моющих средств и переувлажнение ногтей при контакте с водой.

Третий шаг – это интенсивное питание кожи рук. Вам придется постоянно увлажнять руки кремом, что позволит защитить кожу от негативного влияния солнечных лучей и предотвратить потерю влаги.

Последний шаг представляет собой процедуру, которая проводится вечером перед сном. Это усиленное питание и увлажнение ногтей, позволяющее им восстановиться в течение

ние ночи.

## Первый шаг

Самой важной составляющей ухода за ногтями является чистка. В течение дня наши руки соприкасаются с огромным количеством вещей и бытовой химии, которые загрязняют ногти. Очищая их, вы удаляете въевшуюся грязь и косметику; предотвращаете появление заусениц и избавляете кутикулы от омертвевших клеток; превращаете ногтевое ложе в аккуратную, красивую дугу. И, конечно, самое главное – чистка ногтей усиливает кровообращение, способствуя оздоровлению ногтей.

Для этой процедуры вам понадобятся жидкое мыло и щеточка из натуральной щетины, мягкой с одной стороны и жесткой с другой. Не рекомендуем пользоваться нейлоновыми щетками, так как они царапают ногти и кожу.

Нанесите на мягкую щетину жидкое мыло и слегка взбейте пену. Когда появится обильное количество пены, начинайте чистить ногти, смягчая кутикулы. Затем, используя жесткую щетину, продолжайте чистку под ногтями и по их поверхности. Если у вас есть заусеницы или воспаленные участки кожи, пропускайте их. Чистите осторожно, но тщательно. Нежная пена жидкого или глицеринового мыла в сочетании с мягкой щетиной щеточки позволит вам тщательно очистить ногти, не травмируя ткани ногтей и кожу вокруг них. По-

второя процедуру, обязательно очистите все ногти на обеих руках. Что касается ежедневности чистки, возможно, она подойдет не всем. Если у вас чувствительные тонкие ногти, значит, вам следует реже проводить процедуру. Появление микротрещинок на поверхности ногтя также свидетельствует о вашем чрезмерном усердии. Тем, у кого мягкие ногти и очень чувствительная кожа, достаточно проводить чистку раз в неделю.

После того, как вы почистили ногти, тщательно вымойте руки под струей проточной воды и также тщательно высушите их чистым полотенцем.

## **Второй шаг**

Как только вы высушили ногти, нанесите на них защитный слой. Это поможет удерживать влагу внутри тканей ногтей. Говоря о защитном слое, мы имеем в виду специальные средства для ногтей, которые в изобилии представлены на косметическом рынке. Это – специальные лосьоны, которые продаются в таких же упаковках, как лак для ногтей и представляют собой бесцветную защитную основу. Также можно приобрести специальные защитные кремы для ногтей, но не путайте с кремами, которые подходят для кожи рук. Хорошим и эффективным средством вам послужат лимонный сок и обыкновенный столовый уксус. Можно втирать в ногти теплое оливковое или миндальное масло. Просто промас-

сируйте маслом в течение 5 минут поверхность ногтей. Еще одним необычайно простым, но в то же время эффективным средством является гигиеническая помада, в состав которой входит воск. Именно воск изолирует ваши ногтевые пластины от негативного воздействия воды и грязи. Нанесите губную помаду на верхние части поверхности каждого ногтя, затем большим пальцем аккуратно, но тщательно вотрите ее. Убедитесь в том, что также тщательно вы обработали кутикулы, так как недостаточный уход за ними приводит к возникновению многих проблем с ногтями.

### **Третий шаг**

Следующим шагом должна быть забота о коже рук. Воспользуйтесь любым, хорошо увлажняющим или защитным кремом для рук. Тщательно вотрите большое количество крема в кожу по всей поверхности. В холодное время втирайте крем более продолжительное время, а если ваши руки склонны к образованию трещинок от воздействия мороза, попробуйте втирать в кожу рук теплое масло (оливковое, миндальное, масляный раствор витамина Е).

Старайтесь в течение дня несколько раз пользоваться кремом. Ежедневное многократное увлажнение позволит защитить кожу рук от ультрафиолетовых лучей, обветривания, воздействия воды и химии. Запомните! Переувлажнить кожу рук просто невозможно.

## Четвертый шаг

В течение дня наши ногти подвергаются воздействию многих негативных факторов: солнце, щелочи мыла или моющих средств, грязь. Чтобы противостоять влиянию внешней среды необходимо регулярно подпитывать наши ногти.

После того как вы помыли руки перед сном, нанесите на каждый ноготь небольшое количество питательного крема для ногтей. Затем разотрите его по всей поверхности. Помимо уже готовых косметических препаратов, которые продаются во многих магазинах, воспользуйтесь следующими рецептами:

1. Высушив руки, окуните пальцы в теплое оливковое, миндальное или лавандовое масло на 5 минут, усилить эффект вам поможет чайная ложка меда. Затем оберните руки теплым полотенцем на 5 минут и снова помассируйте их с маслом. Можно оставить состав на всю ночь, надев на руки хлопчатобумажные перчатки.

2. Смешайте 100 г растительного масла, несколько капель витамина А, 3 капли йода или 5 капель лимонного сока. Погрузите кончики пальцев в полученный состав и подержите 10 минут. Затем ополосните руки прохладной водой.

3. Возьмите грейпфрут и срежьте с него кусочек корки с небольшим количеством мякоти. В течение нескольких минут потрите ногти грейпфрутом, затем, ополоснув ногти про-

хладной водой, нанесите на них питательный крем. Фруктовые кислоты, входящие в состав цитрусовых, прекрасно питают и укрепляют ногти.

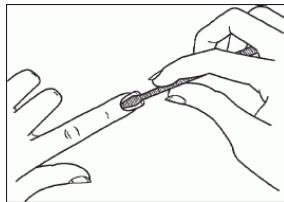
После того, как вы подпитали ногти, уделите внимание коже рук. Воспользовавшись питательным кремом, втирайте его в течение некоторого времени. Это позволит коже восстановиться, пока вы спите. Кстати, масляные ванночки для ногтей окажутся такими же эффективными и для кожи рук.

## **Уход за кутикулами**

Ежедневная чистка ногтей позволит удалить отмершие клетки кожи в области кутикулы и предотвратит их прирастание к поверхности ногтя, что приводит к появлению заусениц. Именно ежедневная чистка избавит вас от многих проблем.

Чтобы ногти выглядели более красивыми и эстетичными, осторожно отодвигайте кутикулы после каждой чистки. Для этого используйте триммер. Он имеет форму лопатки и специально предназначен для этой цели. Обычно в маникюрных наборах продается триммер с двумя концами. Второй конец имеет маленькое острие и используется для снятия грубых и сухих фрагментов кожи на кутикулах. Чтобы их обработать, сначала используйте кончик в форме лопатки. Это придаст ногтям округлую форму. Затем расположите второй конец триммера у одного из краев кутикулы, держа его параллель-

но ногтю и под углом к кутикулам. При этом зубчики должны быть направлены вверх (смотрите иллюстрацию).



С помощью триммера вы снимаете отмершие фрагменты кожи, не проникая под кутикулы. Во избежание травмирования, не используйте триммер больше одного раза в неделю. Неправильная обработка или же полное отсутствие ухода за ногтями могут привести к тому, что у вас сформируются чрезмерно разросшиеся кутикулы.

Чтобы избавиться от них, рекомендуем очень простое и безболезненное средство: смочите кончики пальцев в воде, затем погрузите их в чашку с кукурузной мукой и тщательно вотрите муку в область кутикул. Ополосните руки и щеточкой для ногтей плавно протрите ногти. Затем, используя грубое махровое полотенце, слегка полируйте их и вытирайте насухо.

Смягчить сухие и твердые кутикулы вам помогут эфирные масла, которые также прекрасно стимулируют рост ногтей. Вы можете попробовать масла кедра, илаг-иланга, эвкалипта, розы, герани, лаванды или можжевельника. Капните на каждый ноготь по капле и плавно вотрите в кутикулы. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока кожа не станет

мягкой.

## Формы ногтя

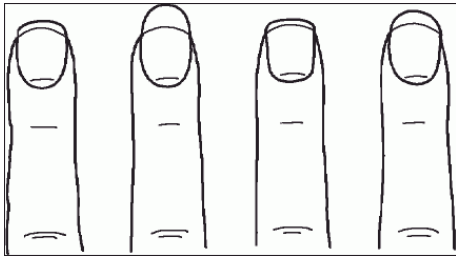
Конечно, мода ежесезонно диктует новые формы ногтей. Но не всегда хочется выглядеть экстравагантной. Существует четыре основных формы ногтя.

Первая форма – это повторение линии верхней части ногтевого ложа. Она хороша и удобна тем, кто работает руками. Если у вас ломкие и слабые ногти, то они не пострадают, если им придать такую форму.

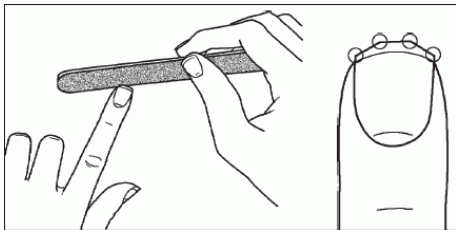
Вторая конфигурация – овальная. Такие ногти более женственны, но придавать овальную форму лучше всего крепким ногтям.

Третья конфигурация – квадратная и выглядит немного экстравагантно. Также подходит женщинам с хрупкими ногтями.

Четвертая повторяет конфигурацию кутикулы. Такие ногти выглядят очень естественно и подходят всем женщинам. Прежде чем следовать моде на форму ногтей, убедитесь, что она соответствует не только форме ваших рук, но и стилю одежды.



Чтобы придать ногтям форму, повторяющую линии ногтевого ложа, подпиливайте кончик ногтя, держа пилку параллельно этой линии. Слегка наклоняйте пилку назад, чтобы скосить кромку ногтя. Работая пилкой в одной направлении добейтесь желаемой длины. Затем подпилите одну сторону ногтя параллельно боковой линии кончика пальца, потом сделайте то же самое с другой стороной. Не закругляйте всю боковую кромку ногтя. Оставьте прямым боковой участок, там, где он отделяется от пальца, это сделает ноготь более укрепленным. После того как вы сделали набросок, на кончике появятся четыре точки. Две нижние находятся на пересечении прямых боковых участков и слегка округленных боковых участков, расположенных выше. Две верхних точки находятся на пересечении боковых округленных участков и верхнего округленного участка. С помощью пилки уберите углы, сделав линию более плавной. С помощью более мелкозернистой пилки уберите шероховатости и зазубрины.



Чтобы придать ногтям форму трех остальных вариантов, воспользуйтесь рекомендациями описанными выше. Просто в конце с помощью пилочки образуйте тот контур, который вам нравится больше всего.

Чтобы ногти не ломались и были более крепкими, приготовьте мазь на основе воска, которую регулярно втирайте в ногтевые пластины. Растопите на паровой бане 20 г пчелиного воска (его можно купить там, где продают мед) и 1/2 чайной ложки масла жожоба. Остудите смесь и храните при комнатной температуре, используя по мере надобности.

После того, как вы добились нужной для себя формы ногтей, используя натуральные средства для усиления блеска, подчеркните их природную красоту.

С помощью специального крема, придающего ногтям блеск и кусочка замши или меха, вы без труда добьетесь желаемого результата. Нанесите небольшое количество крема на ноготь и начинайте полировать его кусочком замши, совершая движения только в одном направлении. Добиться блестящих ногтей можно с помощью пчелиного воска. Просто разотрите воск по поверхности ногтя и отполируйте его

также, как при использовании крема.

## **Маски для ухода за руками**

### **Ванночка из отрубей**

Позволит смягчить кожу рук и сделает ее шелковистой. Разведите полстакана любых отрубей стаканом кипятка. Подождите, пока отруби остынут до температуры тела, погрузите в них руки и держите 10 минут. Затем вымойте руки в теплой воде и тщательно высушите.

### **Маска из яичного белка**

Хорошенько взбейте яичный белок. Опустите руку в емкость и тщательно вотрите белок в кожу руки. То же самое сделайте с другой рукой. Через 3 минуты вымойте руки теплой водой и тщательно высушите.

### **Убираем пигментные пятна**

Если вас беспокоят пигментные пятна на руках, следующие отбеливающие маски придут вам на помощь:

Смелите в миксере 2 столовые ложки овсяной крупы. По-

лученную муку разведите соком половины лимона. Нанесите кашицу на тыльную сторону ладони и подержите 3–4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите. Так как лимон и многие цитрусовые сушат кожу рук, обязательно нанесите питательный или увлажняющий крем.

## **Отбеливатель для рук из йогурта и лимона**

Смешайте 250 г обычного йогурта (не фруктового) с соком одного лимона. Подержите смесь в закрытой посуде в холодильнике несколько часов, смажьте кисти полученным составом и подержите 3–4 минуты. Затем вымойте руки и тщательно высушите.

Полученная маска может храниться в холодильнике несколько недель.

И напоследок хотим добавить: какую бы работу вы не выполняли руками – сажали цветы, мыли посуду, стирали – оберегайте руки с помощью перчаток, а чтобы солнце своими сильными лучами не вредило коже ваших рук, пользуйтесь кремами с солнцезащитным фактором.

# Уход за грудью

Еще одна тема, которую мы не могли обойти вниманием и считаем важной для женщин – это уход за грудью.

Меняется мода, проходит время, но грудь всегда остается главным украшением женского тела. Слегка прикрытая, открытая, маленькая, большая – она всегда привлекает внимание мужчин и будоражит их душу. Какого бы размера или формы не была ваша грудь, она нуждается в таком же нежном уходе как тело, лицо и руки.

## Девять советов по уходу за грудью

1. Утром и вечером закаляйте грудь холодной водой.
2. Чтобы надолго сохранить гладкость и упругость кожи груди, осторожно натирайте молочные железы водой с солью: полчайной ложки соли на стакан прохладной воды. После чего обязательно обмойте грудь холодной водой. Для этой процедуры достаточно одного раза в день.
3. Один раз в день, желательно вечером, легкими поглаживающими движениями массируйте грудь. Массировать следует округлыми движениями снизу вверх. Чтобы получить нежную, бархатистую кожу самой желанной для мужчин, части женского тела используйте любые ароматические масла, о которых мы упоминали раньше.

4. После 30 лет, каждые несколько недель проводите легкий массаж с применением увлажняющих кремов для груди. После массажа, на 15 минут рекомендуем накладывать теплый компресс.

5. Если вы недовольны маленьким размером груди, старайтесь усилить кровообращение, чтобы стимулировать ее разрастание. В этом вам помогут теплые компрессы, применение ламп для загара, инфракрасные облучения (обязательно консультируйтесь с врачом).

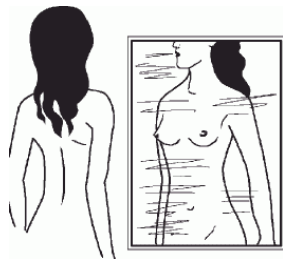
6. В случае слишком большой груди, а зачастую это связано с избыточным весом, стремитесь к постепенному похудению. Быстрое похудение приведет к опаданию груди.

7. Проявляйте заботу не только о груди, но и о ее окружении. Хорошая осанка и походка, способны подчеркнуть достоинства вашей груди. Красивая форма плеч, плоский живот и тонкая талия придадут вашей груди дополнительный шарм.

8. Даже при идеальном здоровье обязательно раз в год обращайтесь к врачу для осмотра груди.

9. Старайтесь носить нижнее белье, поддерживающее грудь снизу и не сжимающее желез и сосков.

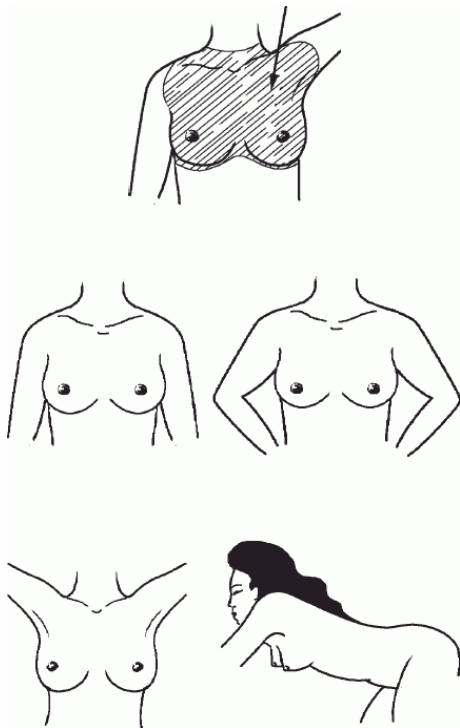
Особенно тщательно нужно обращаться с грудью во время беременности. А после рождения ребенка, как можно дольше кормить его грудью. Интересно, что в Японии, где женщины кормят своих детей грудью больше года, рак груди обнаруживается гораздо реже, чем в других странах мира.



Очень важно ухаживать за грудью, никогда не пренебрегая ею. Вы должны чутко реагировать на все изменения в области молочных желез, периодически устраивать самоисследования груди. Самоконтроль груди следует выполнять начиная с 20 лет, раз в месяц, лучше всего в первую неделю после менструации, когда грудь не увеличена и не болезненна. Каждая женщина может посмотреть на свою грудь, опустив голову.

Но гораздо удобнее это делать стоя перед зеркалом. Осмотр необходимо производить в нескольких положениях. Первое, когда вы просто стоите прямо. Второе, когда ваши руки расположены на талии или подняты вверх. И третье положение, когда вы наклоняете туловище вперед. В каждом положении необходимо обращать внимание на кожу груди и грудной клетки, соски и околососковые кружки обеих молочных желез, их форму и симметрию. В положении с поднятыми руками осматриваем подмышки. Если с одной стороны область выглядит более припухлой или увеличенной, тщательно исследуйте ее на ощупь. Если есть сомнения или

поводы для беспокойства налицо, лучше обратиться к врачу. Помимо зрительного осмотра можно исследовать свою грудь на ощупь. Исследования касанием можно выполнять под душем, в ванне или лежа в кровати. Они должны выполняться в спокойной обстановке, лучше всего рано утром или поздно вечером.



Прежде всего оцените плотность и упругость своей груди. Грудь на ощупь должна походить на ягоды. Поверхность

молочной железы под кожей может быть совершенно гладкой, зернисто-железистой, быть похожей на узловатую губку. Небольшая болезненность молочных желез при касании может быть явлением совершенно нормальным, как и болезненность груди перед менструацией. Следует помнить, что постоянная боль – повод для врачебного внимания.

Немедленно обратитесь к врачу, если обнаружите:

- изменение формы молочных желез или их расположения (одна грудь поднята кверху);
- морщине, втянутость или изменение цвета кожи;
- оранжевый оттенок кожи;
- выделения из соска;
- уплотнение или комочек в груди, плотность и слитность которого отличается от окружающих тканей;
- увеличение лимфоузлов в подмышечной впадине.

Помните, что обнаружение совсем маленькой опухоли на ранней стадии можно излечить без хирургического вмешательства.

# Практичная лень

*Путь в тысячу миль начинается с одного шага  
Конфуций*

Природа распорядилась так, что человек рождается только с определенным запасом энергии. Каждый вдох и выдох, каждая выполненная работа, любое действие требуют от нас ее расхода. Наш организм получает энергию, преобразовывая пищу в энергетические единицы, и сверх того, что он может выработать, мы не можем получить. Когда запас исчерпывается, жизнь заканчивается – таков закон Природы. Поэтому главное – это разумно пользоваться данной нам от рождения энергией.

Но что значит разумная экономия в наш бешеный и стремительный век, когда мы не останавливаясь, несемся галопом вперед по жизни. В этой бешеной скачке труднее всего приходится женщинам. На их хрупких плечах огромное бремя забот и проблем: дом, хозяйство, дети, муж, работа... Всего и не перечислить. Так может именно сейчас пришло время остановиться, передохнуть и наконец прислушаться к своему организму, взывающему о милосердии и благоразумии. Давайте слегка притормозим, задумаемся и просто внимательно посмотрим на окружающий нас мир. Возможно природа, наделив нас определенным запасом энергии, под-

скажет как его сохранить.

Мы всегда смеемся над анекдотами о медлительности черепах. Но наверное никогда и никому не приходило в голову – почему эти гигантские морские рептилии умудряются спокойно прожить два века. Да-да, именно 250 лет живут самые медлительные создания на Земле. За какие заслуги природа наградила их долгожительством? А может секрет совсем прост – это умение лениться и весьма экономно расходовать жизненную энергию.

И таким секретом обладают многие представители нашей фауны. Чем медлительней живет животное, тем меньше энергии оно тратит и меньше изнашивает свои биологические структуры, а значит имеет большую продолжительность жизни. В этом и заключается один из главных жизненных секретов.

Возможно, прочитав эту главу, вы сможете найти золотую середину, которая поможет правильно скорректировать ритмы вашей жизни. А тому, кто желает жить не только долго, но и счастливо, придется научиться осознанно распределять свою жизненную энергию. Обратите внимание на следующие общеизвестные факты, которые помогут вам жить в правильном ритме: люди, живущие без стрессов и излишней суеты, живут особенно долго; люди, непрерывно работающие, особенно занятые тяжелым физическим трудом, расходуют свою энергию в несколько раз быстрее, чем те, кто занимается менее тяжелым трудом; дольше живут те, кого в

народе принято называть «сонями»; не отличаются долгожительством те, кто чрезмерно увлекается спортом, особенно таким, который требует выносливости.

Мы не призываем вас кардинально менять свою жизнь, мы рекомендуем найти такую золотую середину, которая бы способствовала рациональным затратам энергии. Искать золотую середину необходимо во многих аспектах нашей жизни – в питании, в работе и творчестве, в любви и конечно в отдыхе и сне. Каждой из этих составляющих необходимо уделять внимание и разумно распределять между ними свою энергию.

В наш век скоростей и ритмов особенно важно уметь расслабляться. Расслабляясь, вы экономите свою энергию, а значит продлеваете срок жизни. Обладая органами чувств мы можем получать удовольствие от хорошей пищи, от секса, удачного радостного дня, сна и многого другого. Природа устроила нас таким образом, что поведение, способствующее здоровью, приносит нам только положительные ощущения. Но некоторые из нас быстро забывают о них, компенсируя постоянной работой. Не отказывайте себе в удовольствиях, всю работу никогда не переделать. Умейте находить время для музыки, нежности и любви, ленивого времяпровождения, наслаждения от еды и конечно от секса. Все эти наслаждения, как ни странно, продлевают нашу жизнь, экономя жизненную энергию. Воспринимая жизнь всеми органами чувств, мы укрепляем здоровье и способны быстрее

ликвидировать последствия стрессов и ударов судьбы.

Ощущение счастья, вызванное всеми перечисленными наслаждениями, поможет выработать большое количество гормонов счастья, которые делают нас здоровыми и работоспособными.

Сон, так же как умение расслабляться и наслаждаться многими прекрасными удовольствиями окружающего мира, обеспечивает нас силой и энергией. Во время продолжительного и спокойного сна, наш организм успевает восстановиться от всех негативных моментов прошедшего дня. Женщины не уделяющие сну достаточно времени, гораздо быстрее оказываются перед фактом старения, видя в зеркальном отражении морщинки на лице. Многие манекенщицы своей прекрасной кожей обязаны именно правильному режиму сна.

Конечно у каждой женщины свой режим сна. Кому-то необходимо всего пять часов, а кому-то будет мало и десяти. Не следует резко менять привычки, тем более важнее не количество, а качество сна.

Если ваш сон прерывист, если вы испытываете трудности с засыпанием, то есть повод серьезно пересмотреть собственную жизнь, ведь тот кто постоянно плохо спит значительно быстрее стареет. Прежде всего задайте себе вопрос – что мешает вам спать. Проблемы или стрессы; избыток шума, тепла или холода; избыточная физическая усталость; или любовь к ночным походам к холодильнику. Многие проблемы нарушения сна напрямую связаны именно с образом

жизни. Возможно вам помогут – прием витаминов, занятия спортом, прогулки, травяные чаи. В любом случае, лучше изменить привычки своего образа жизни, чем терять драгоценные часы сна, дарующие нам телесное и душевное здоровье.

В наш век, когда карьера и деньги выходят на первый план, все чаще и чаще возникает термин «синдром трудоголика». Многие женщины в погоне за самоутверждением приносят в жертву свое здоровье, как физическое, так и психическое. Хорошо когда работа приносит радость и удовлетворение, когда мы уходим в нее с головой. Но положив на алтарь все силы и всю энергию, мы получаем пошатнувшееся здоровье. Кто не чувствовал себя после рабочего дня опустошенным и выжатым как лимон, усталым и не имеющим уже никаких желаний. Наверное многие женщины. Для тех, кто так любит «гореть» на работе и получает от этого удовольствие, совсем не лишними будут некоторые советы. Свсем недавно ученые установили, что наш ритм работоспособности состоит из 120 минут работы и 20-ти минут отдыха, то есть каждые 120 минут наша психика и тело требуют 20-ти минут отдыха, чтобы и дальше быть бодрыми и работоспособными. Научитесь дарить себе минуты отдыха. От небольших перерывов вы выиграете гораздо больше.

# 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.