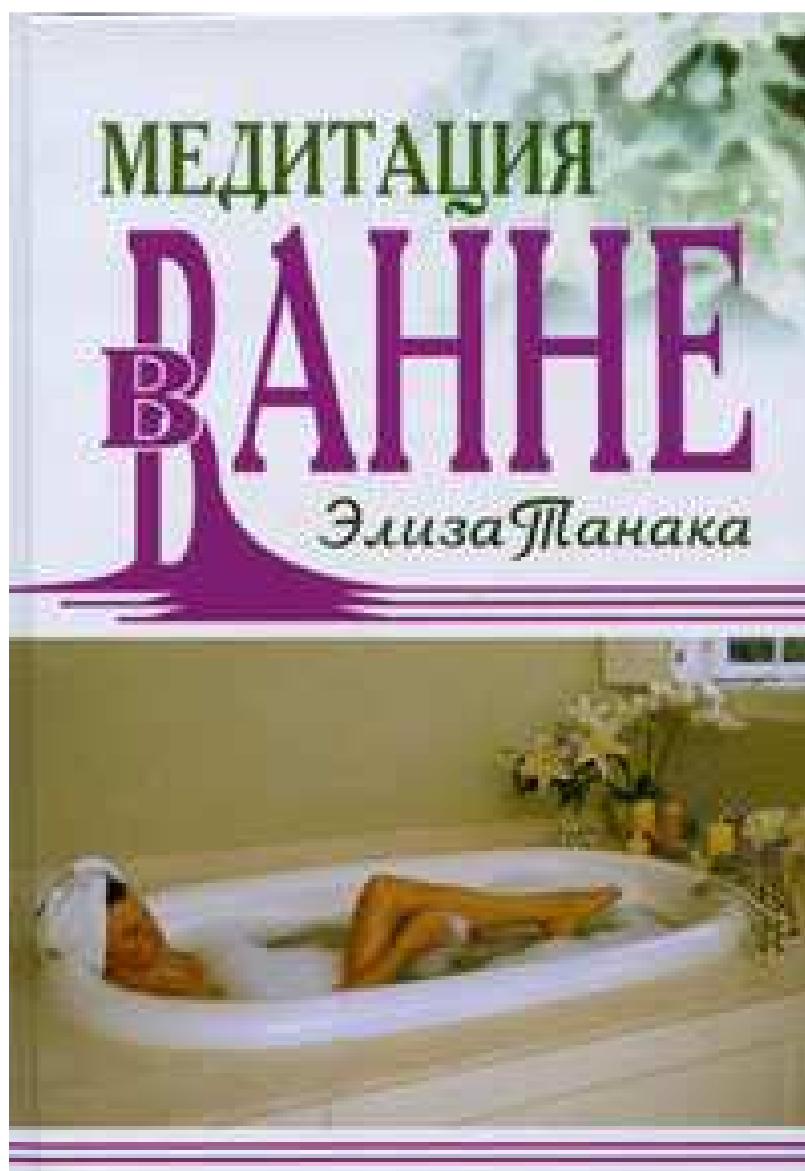


Танака Э

Медитация в ванне



Издательство: Неоглори, 2008 г.

ISBN 978-5-222-12731-5

Часть I

Живительная сила воды

Глава 1

«Природный доктор»,

или кратко о самом главном

Жизнь зародилась в воде. Возможно, поэтому вода обладает уникальной живительной силой, дает молодость как нашей коже, так и душе. Все живое на Земле – от самой примитивной амебы до сухого кустарника пустыни на три четверти состоит из воды. Она проста и загадочна одновременно. Таинственна и неповторима. Это стихия, которая питает и очищает все, к чему прикасается. Вспомним хотя бы сказки о живой и мертвой воде. Вспомним также, что многие храмы и монастыри еще в древности на Руси старались строить вблизи рек и источников. Озера, водоемы, реки и ручьи обладают уникальным свойством уносить с собой боль, обиды, горечь и страхи находящегося рядом с ними человека. Может быть поэтому большую часть своего отдыха японцы и китайцы предпочитают проводить в парках вблизи водоемов. Первые сведения о водолечении можно найти в индусском трактате Ригведа, написанном за 1500 лет до нашей эры. Уже тогда вода применялась для исцеления, служила лечебным средством и у древних индусов, и у египтян. Разнообразные методы водолечения можно встретить в работах Авиценны и Гиппократов.

По-научному лечение водой называется гидротерапией и включает в себя обливания и обертывания, обтирания, ванны и души с использованием обычной пресной воды с различными целебными добавками.

Еще жители Древнего Рима говорили: «Исцеление ищи в ваннах...». С тех пор прошло много времени, а методы лечения водой с каждым новым веком видоизменялись и усовершенствовались. Каждый век, заново открывая для себя целительные свойства воды, находил миллионы способов ее применения.

Римляне знали, о чем советовали. Ведь ванны с теплой водой – одно из лучших средств для снятия мышечного напряжения. Они снимают усталость, способствуют великолепной глубокой релаксации и хорошему сну. В чем секрет воды? В выталкивающей силе, способной сделать тело просто невесомым, что, согласитесь, уже само по себе приятно.

А если добавить в воду целебные вещества, например, растительные или минеральные?! Все знают о целебном воздействии хлорида натрия, или поваренной соли. Ванна с солью не только расслабляет и восстанавливает организм после трудового дня, но и лечит артриты, вывихи и травмы мышц, ожирение и холецистит, и многие заболевания органов мочеполовой системы, особенно у женщин.

Хвойные ванны снимают возбудимость центральной нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга. Облегчают дыхание, делают его редким и глубоким. Запах хвои благотворно и успокаивающе воздействует на весь организм в целом, снимая ненужное напряжение, не говоря уже об улучшении крово-снабжения внутренних органов и мышц, или об эффективном спазмолитическом воздействии.

Ванны с добавлением хвои – прекрасное средство для лечения и снятия боли при гастритах и язвенных болезнях желудка, бронхитах и ринитах, невралгии и многих других болезнях.

При проблемах с кожным покровом назначают крахмальные ванны с их нежным обволакивающим и смягчающим эффектом. А горчичные ванны, наоборот, своими эфирными маслами возбуждают нервные окончания кожи, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Может быть, поэтому их рекомендуют при заболеваниях дыхательных путей и нервной системы. В последнее время в странах Европы, например, во Франции и Англии самые модные врачи применяют различные обертывания и обтирания при лечении простуды. Для этих процедур используют все ту же поваренную соль. В раствор соли погружают хлопчатобумажные полотна или полотенца и обертывают ими грудь и спину больного, захватывая область легких и бронхов. Поверх надевают майку, наматывают в несколько слоев махровые полотенца, а сверху надевают шерстяную одежду. Во время этой процедуры влага свободно испаряется с поверхности кожи, не создавая парниковый эффект, как при компрессах. Этот лечебный процесс может длиться до шести-восьми часов, до полного высыхания повязки.

При высокой температуре полезны обтирания, особенно для маленьких детей. Для этого в теплую воду добавляют уксус.

Но вода хороша не только тем, что обладает выталкивающей силой. Вода – прекрасный теплоноситель и проводит тепло во много раз лучше, чем воздух.

Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи. Такое влияние раздражения на организм способно моментально усиливать кожное кровообращение и газообмен. Например, холодная ножная ванна снимает приступ головной боли. Тем, кто регулярно страдает мигренями, рекомендуют почаще ходить босиком по росе или по прохладной воде водоемов. В идеале лучше всего бродить летом по камешкам на берегу речки или моря, но если такой возможности нет, то можно ходить по колючему коврику в ванной. Этот метод связывают с многовековыми традициями оздоровительных методик монахов Тибета, которые круглый год на рассвете выполняют определенное количество шагов по мелководью горных ручьев. Ледяная вода не только закаляет тело, но и способствует укреплению духа и прояснению мыслей.

Считается, что монах, сделав двадцать один шаг по стремительному ледяному потоку, заряжает себя энергией на целый день.

Вы также можете следовать данной методике, но уже в домашних условиях. А полученный заряд бодрости и целительное воздействие только лишь добавят трудоспособности перед предстоящим рабочим днем. Учитывайте некоторые предосторожности: первые процедуры не должны длиться дольше минуты; продолжительность необходимо увеличивать каждые три дня; погружать в воду следует только стопы, не более чем на три-четыре сантиметра. Если вы проводите данную процедуру в ванной, то, не затыкая сливное отверстие, пустите прохладную воду сильной струей и шагайте на месте, подстелив под ноги колючий коврик.

Многие годы люди, страдающие астмой, снимают ее приступы обливаниями холодной водой. Также холодные ножные ванны можно использовать для снижения повышенной температуры. Но подходит метод только закаленным людям. Даже если вы рискнете его использовать, старайтесь держать ноги в холодной воде не более одной минуты. Затем их необходимо энергично растереть и надеть теплые носки.

Если говорить о закаливании, то вода является самым простым и доступным и в то же время самым действенным способом укрепления защитных сил организма. Обычно под закаливанием понимают разнообразные холодные воздействия на организм.

Но нельзя сбрасывать со счетов и тепловые воздействия, если они дозированы и не превышают возможностей организма. Самое главное при закаливании водой – это перепад температур. Чтобы его компенсировать, наш организм и приводит к действию механизм закаливания. По сути, наша закаленность является ни чем иным, как способностью организма собственными силами погашать температурные нагрузки.

Закаливание водой не имеет никаких ограничений или противопоказаний, оно подходит как здоровым людям, так и ослабленным или больным и даже при хронических заболеваниях. Ведь происходит укрепление всех жизненно важных систем организма – от сердечно-сосудистой до нервной. Именно значительные перепады температур вызывают резкое освобождение организма от всевозможных шлаков, поскольку ускоряются процессы обмена веществ. Что же происходит при погружении в холодную воду? А происходит своеобразная сосудистая реакция, то есть сосуды кожи сокращаются, и кровь устремляется к внутренним органам. Вслед за этим потоки крови вновь направляются от внутренних органов к коже. Сосуды кожи расширяются, и мы ощущаем приятное тепло. Сужение и расширение сосудов можно смело назвать эффективной гимнастикой, которая позволяет тренировать кожу, заставляя ее лучше приспосабливаться к колебаниям температуры внешней среды. Но не только наша кожа остается в выигрыше. Водные процедуры влияют на деятельность всех органов – сердца, легких, мозговой ткани, а значит и на состояние нервной системы, кровообращение и дыхание.

Один из самых распространенных методов закаливания – купание в естественных водоемах, особенно в море. Ведь при купании в море на наш организм действует не только температурный фактор, но и химический, то есть происходит влияние солей и минералов, растворенных в воде. Нет возможности плавать в море – не беда, вы с успехом можете устроить себе курорт дома – принимать ванны с разнообразными морскими добавками. Начинать закаливание рекомендуют при температуре воды 15–17 °С, постепенно увеличивая продолжительность купания. Но полезны не только ванны, каждый из нас хоть раз в жизни принимал контрастный душ. Наверняка все помнят то восхитительное ощущение бодрости, которое дарит нам эта процедура. К тому же, контраст температур – великолепная закаливающая процедура. Вначале рекомендуется проводить контрастный душ головы, начиная всегда с горячей и заканчивая холодной водой. Если душ принимать вечером перед сном, можно заканчивать теплой водой. Контрастный душ тела также следует начинать с горячей воды и заканчивать холодной. Старайтесь постепенно увеличивать время нахождения под холодной водой, чем резче перепад температур, тем лучше.

Привыкать к такому душу лучше постепенно. Сначала следует ежедневно принимать душ комфортной температуры, затем добавлять один контрастный с недолгим пребыванием под холодной водой. Потом, постепенно добавляя контраст, увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. И не бойтесь заболеть. Доказано, что резкое кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять у организма тепло, но самым эффективным способом влияет на нервную систему, укрепляет терморегуляцию и иммунную систему. Но, главное, прислушайтесь к своему организму, и он сам подскажет длительность этой очень приятной и полезной процедуры.

Про закаливание, как и про холодные компрессы, знают многие, а вот о том, что при лечении застарелого геморроя помогают ледяные свечки, знают далеко не все. Данную методику можно легко организовать дома: свернуть из бумаги цилиндрическую форму маленького диаметра, наполнить водой и заморозить. Чтобы придать кончику свечки округлую форму, перед введением конец ледяной свечи опустите в теплую воду. Первые пять дней ледяные свечки держат не более полминуты, затем длительность процедуры постепенно увеличивают. Методику применяют до тех пор, пока не наступит облегчение. Даже проктологи часто рекомендуют холодные непродолжительные компрессы на соответствующее место, особенно в качестве профилактики геморроя и в период послеоперационной реабилитации. Медики рекомендуют глотать кусочки чистого льда (замороженной воды) при отравлении химикатами, при ожоге гортани, глотки или пищевода, а так же при легочном и желудочном кровотечении. В общем, подводя итог всему вышесказанному, можно смело утверждать, что вода имеет огромное целительное свойство, и отказываться от такого щедрого подарка матушки-природы просто глупо. Как только не называют воду в народе: и «матушкой», и «целительницей», и «кудесницей», «божьей благодатью», «соком жизни», «природным доктором». Вода дает жизнь всему живому, находится внутри нас и окружает нас повсюду, лаская нежным прикосновением паров воздуха, каплями дождя, струями целительных источников, воздушным и снежным покровом. Как пелось в песне в одном старом известном фильме: «А без воды и не туды, и не сюды».

Все перечисленное – лишь неполный список самых общеизвестных и доступных методик, рассказ о которых занял бы объем не одной книги. Оздоровительных методик, связанных с водолечением или оздоровлением, огромное множество. Давайте более подробно поговорим о некоторых самых модных, прогрессивных и доступных.

Глава 2

Здоровье и красота,

или Добро пожаловать под струи воды

О полезных свойствах воды каждый из нас знает с детства. Гидротерапия или, по определению, использование пресной воды для профилактики и лечения, имеет многовековую историю. Лечение водой применяли греки, египтяне, вавилоняне, в Индии и Китае.

Древний Рим стал первым государством, который возвел воду в культ здорового образа жизни. Общественные римские термы (бани) стали прообразом современных оздоровительных центров. Одновременно с мытьем римляне использовали бани для лечебных целей, которые включали в себя следующие процедуры: ароматерапию, грязевые ванны, контрастные купания и в холодной, и в горячей воде. И хотя на долгие века человечество потеряло интерес к водолечению, вода оставалась той силой, без которой человек бы просто не выжил.

Благодаря пастору Себастьяну Кнейппу, жившему в XIX веке в Германии, водолечение получило как бы вторую молодость. Гидротерапия, основанная на уникальных свойствах воды, на ее доступности, на легкости проведения оздоровительных процедур, является великолепной профилактикой как для лечения ряда болезней, так и для их профилактики. Мы состоим из воды практически на 70 процентов. Минимальная потеря ее ощутимо

сказывается на функционировании всего организма, поэтому он так легко откликается на живительное воздействие гидротерапевтических процедур. Благодаря высокой теплоемкости вода способна поглощать или отдавать большое количество тепла. В природе очень мало веществ, которые были бы близки к воде по этому показателю.

Кроме того, вода сверхуниверсальный и мощный растворитель и способна проникать куда угодно. Именно это свойство с успехом используется в гидротерапии. Помимо дистиллированной, она содержит большое число разнообразных примесей, каждая из которых оказывает то или иное воздействие на наш организм. И минеральная, и пресная, и морская вода обладают сильными лечебными свойствами за счет огромного количества минеральных веществ и органических соединений.

Вода содержит изотопы водорода и кислорода и может существовать в девяти видах, отличающихся по своей структуре, но имеющих одинаковый химический состав. Это связано с тем, что вода единственная жидкость, способная существовать в трех агрегатных состояниях – газообразном, твердом, жидком. Например, свойства льда, талой воды или воды, взятой из другого природного источника, отличаются друг от друга, что с успехом используется в гидротерапии.

Вода способна меняться при воздействии на нее ультразвука или электрического поля. Вода, образующаяся при таянии льда или снега, обладает особой физиологической активностью, что рекомендуют нам использовать косметологи.

Но при всех оздоравливающих плюсах гидротерапия имеет и противопоказания. Это связано с достаточно сильным воздействием воды на организм и с тем, что лечебное и оздоровительное действие процедур основано на контрасте температур. При проведении любых гидротерапевтических процедур следует для начала посоветоваться с врачом. Здесь же мы приведем общие противопоказания в гидротерапии.

Прежде всего это наш «пламенный мотор» – сердце и вся сердечно-сосудистая система. Именно на нее ложится большая нагрузка при водолечении. Врачи и специалисты не рекомендуют страдающим сердечными заболеваниями использовать контрастный душ.

Опасны гидротерапевтические заболевания и при наличии опухолей или доброкачественных образований, тем более если они склонны к росту.

Заболевания крови или заболевания, сопровождающиеся кровотечением, вообще исключают проведение процедур. То же самое относится к туберкулезу или тяжелым заболеваниям почек.

Воздействие воды – это своего рода, стресс, поэтому дабы избежать ослабления защитных сил организма, не следует заниматься гидротерапией при любых формах хронических заболеваний, особенно воспалительных. Вы рискуете еще сильнее ослабить или подорвать свое здоровье.

Так как вода прежде всего соприкасается с кожным покровом, при наличии некоторых кожных заболеваний контакт с ней может привести к ухудшению здоровья или к обострению заболевания.

Не рекомендуется проводить водные процедуры в критические дни. То же самое касается женщин, ожидающих ребенка. В этом случае необходима обязательная консультация с вашим гинекологом.

Следующие противопоказания и показания к водолечению помогут вам разобраться в этом вопросе.

Показания к водолечению:

- неврастения;
- пороки сердца без декомпенсации;
- заболевания печени, желчного пузыря, кишечника;
- пониженное артериальное давление;
- хронические заболевания женских половых органов;
- хронический простатит;
- геморрой;
- импотенция;
- дерматозы, псориаз;
- ожирение;
- нарушение обмена веществ;
- посттравматические повреждения костно-мышечной системы;
- заболевания центральной нервной системы, климактерические неврозы;
- гипертония 1-й и 2-й степеней;
- адаптационный период после инфекционно-аллергических миокардитов.

Водолечебные процедуры противопоказаны при

- тяжелых заболеваниях почек;
- тяжелых заболеваниях печени;
- кровотечениях;
- опухолях;
- тяжелых поражениях кожи;
- тяжелой хронической ишемической болезни;

– психических нарушениях.

При лечении заболеваний гидротерапевтические процедуры никогда не назначаются разово. Эффект разового воздействия слишком кратковременен и исчезает вскоре после окончания процедуры. Однако практика водолечения показывает, что при проведении курса водолечения наблюдается устойчивое восстановление функций органов, нарушенных заболеванием. Поэтому водолечение назначают курсами в течение трех – четырех недель.

Водолечение, применяемое с гигиенической, профилактической целью или для оздоровления и закаливания, не имеет ограничений. Гидротерапевтические процедуры в целях профилактики заболеваний основаны на закаливающем действии, необходимом для улучшения работоспособности, поднятия тонуса и для защиты организма от простудных заболеваний.

Благодаря рефлекторным ответным реакциям организма удастся создать условия для правильного функционирования всех органов и систем, приучить его быстро приспособляться и отвечать физиологическими реакциями на температурные колебания внешней среды.

Гидротерапия основана на температурном, механическом и химическом воздействии воды на организм человека. В зависимости от желания, целей и состояния здоровья можно изменять соотношение вышеназванного воздействия в различных методах гидротерапии. Другими словами, если вы хотите усилить химическое воздействие, достаточно добавить в воду настои трав, минеральные соли или ароматические масла. Для увеличения механического воздействия используются мочалки, губки, щетки, массажные варежки, скрабы, можно регулировать напор воды в душе или менять насадки на нем.

Существует несколько видов гидротерапии:

- обливание;
- обмывание;
- влажные укутывания или обертывания;
- души;
- компрессы;
- ванны.

Последние так же поддаются классификации:

- сидячие ванны;
- полуванны;
- ножные;

- ванны для отдельных частей тела;
- паровые ванны;
- контрастные ванны.

Классификации поддается и температурный режим водных процедур. Они могут быть:

- горячими – свыше 39 °С;
- теплыми – 37–39 °С;
- нейтральными – 34–36 °С;
- прохладными – 20–33 °С;
- холодными – ниже 20 °С.

Разница температурного режима воды позволяет оказывать разнообразное действие на организм.

Холодная или прохладная вода усиливает работу сердца, повышает артериальное давление, вызывает сужение сосудов кожи. Более теплая приводит к расширению сосудов, наоборот, снижает давление и улучшает работу сердца. Воздействие горячей воды способствует кратковременным спазмам сосудов, учащению пульса и затрудняет работу сердца.

От временного фактора зависит, как будет реагировать организм на гидротерапию. При кратковременном воздействии холодной воды происходит возбуждение нервной системы, а при длительном – ее угнетение. Теплая вода при кратковременном воздействии возбуждает нервную систему, при длительном – подавляет. Контраст холодной и теплой воды означает возбуждение и расслабление, что особенно хорошо, так как достигается оздоровительный эффект. Воздействуя на сосуды и нервную систему, мы при помощи гидротерапии можем с успехом противостоять негативному влиянию окружающей среды как на психологическом, так и на физическом уровне.

Выбор любой из водных процедур определяется целым рядом факторов. Вода может оказывать лечебный эффект или оздоравливающий. Спа-терапия работает в направлении оздоровления, расслабления и отдыха.

Далее в книге вы прочтаете про методы оздоровления, а также про некоторые методики лечения.

Но если у человека имеются хронические заболевания или обострения каких-либо болезней, нельзя начинать водные процедуры без консультаций с врачом, так же как нельзя рассматривать целительную силу воды в качестве панацеи от всех болезней.

Также следует обратить внимание на то, что сама по себе вода не может дать максимальный оздоровительный эффект. Если вы не стремитесь к здоровому образу

жизни, то мало что изменится к лучшему. Спа-терапия только один маленький аспект целостной системы оздоровления организма. Только сочетая правильный режим или распорядок жизни, сбалансированное питание, занятия физическими упражнениями и целительную силу воды, можно реально добиться улучшения своего здоровья, омоложения и эффективно противостоять стрессам.

Оздоровительная гидротерапия в домашних условиях направлена прежде всего на расслабление организма и его тонизацию.

При регулярном выполнении водных процедур вы сможете улучшить обмен веществ, секреторную деятельность, повысить тонус мускулатуры, нормализовать работу всех жизненно важных органов и систем, не говоря уже о косметическом воздействии на кожу.

Выбор той или иной процедуры гидротерапии зависит от целей, которых вы хотите добиться. Например, когда есть желание расслабиться, вам помогут ванны. Для подъема тонуса лучше всего подойдет душ и т. д.

Но прежде чем окунуться в живительную влагу, необходимо очистить свою кожу. Вот в этом вам поможет следующая процедура.

Соляной скраб

Если вы любите то ощущение, которое остается на коже ног после прогулки по пляжу, вам понравится неповторимое чувство гладкости и бархатистости кожи после массажа с соляным скрабом. Удаляя омертвевшие клетки, отшелушивание помогает смягчить кожу и дает ей возможность не только «дышать», но и впитывать все целительные вещества воды. Морская соль – лучшее и естественное отшелушивающее средство.

Чтобы приготовить соляной скраб, смешайте полчашки морской соли, 10 капель ароматического масла, например, лаванды, розмарина или иланг-иланга и добавьте столько оливкового или любого другого масла, чтобы получилась однородная масса (паста). Можно использовать любую соль, даже обычную поваренную (мелкую), но лучше всего поискать соли Мертвого моря, так как они содержат большое количество полезных минеральных веществ. Чтобы ваша кожа очистилась и просто светилась здоровьем, нанесите соль на влажную кожу, начиная с ног и постепенно поднимаясь вверх. Это также поможет вам стимулировать кровообращение. Не стоит трогать шею и грудную клетку, даже самая мелкая соль может вызвать здесь раздражение. Но обязательно обработайте скрабом грудь (кроме сосков) и подмышки. Таким соляным скрабом достаточно пользоваться раз в неделю. А более грубые участки тела, такие, как колени, локти, ступни, можно обрабатывать и чаще.

В летний период следует более осторожно применять скраб. Хотя соль и обладает смягчающим действием, она может раздражать участки, поврежденные солнцем или бритьем. После нанесения скраба лучше беречь кожу от солнечных лучей.

После процедуры очищения кожи можно «заныривать» в ванну или становиться под душ.
Контрастный душ

Нет лучшего способа вернуть утраченные силы, чем окунуться в прохладную голубизну воды. Похожее ощущение вам подарит контрастный душ, который заставит кровь быстрее бежать по телу.

Постойте несколько минут под горячим душем, а затем на 60 секунд сделайте воду холодной настолько, насколько сможете выдержать, лучше, конечно, ледяную. Повторите этот цикл два-три раза. Чтобы продлить ощущение восторга и свежести, которое подарит вам контрастный душ, нанесите несколько капель охлаждающего мятного масла на мочалку и хорошенько разотрите ею все тело (избегайте попадания в глаза). Одновременно можно побаловать себя массажем головы: нанесите на ладони несколько капель масла розмарина и промассируйте участок кожи за ушами.

Ослабив напряжение расположенных здесь мышц, вы расслабите челюсти. Медленно двигаясь от ушей к шее, надавливайте на мышцы большим пальцем и прижимайте их на несколько секунд, затем отпускайте. Дойдя до основания черепа, разотрите шею большими пальцами, чтобы снять напряжение шейных мышц. После всех этих процедур вы ощутите и блаженство, и тонус одновременно.

Освежающая ванна

Но не только душ позволяет наслаждаться полноценной жизнью. Погрузитесь в освежающую воду и наслаждайтесь пьянящим ароматом хвойного леса, а поможет вам в этом следующая процедура – бодрящая ванна с ароматическими маслами.

К тому же нижеперечисленные масла, которые используются для этой ванны, способны очистить и подтянуть кожу, успокоить боль в натруженных за неделю мышцах и суставах.

В предполагаемом рецепте используются четыре ароматических масла.

Добавьте в наполняющуюся ванну 4 капли масла кипариса, 10 капель масла можжевельника, 3 капли сладкого апельсина и одну каплю масла сосны. Вода должна быть приятно теплой. Можно добавить немного ароматных трав – лаванду, тимьян, ромашку, которые напомнят вам запах леса.

А можно зажечь ароматную свечку с экстрактом любых растений, выбрав в зависимости от настроения бодрящий или расслабляющий аромат.

Ванны

Раз уж я заговорила о ваннах, остановлюсь чуть подробнее на их воздействии. Я уже писала, что именно пастор С. Кнейпп, живший в XIX веке, первый восстановил многовековой опыт применения воды для оздоровления и лечения. Вот что он писал о ваннных процедурах: «Ванна – это одновременно и расслабление и роскошь. Используйте же ее в полной мере – принимайте теплые или холодные ванны, частичные или полные, ванны с повышающейся или меняющейся температурой.

Не забывайте при этом комбинировать их с лечебными травами».

К факторам, обуславливающим действие ванн, относятся такие физические, как температура, гидростатическое давление и подъемная сила.

Если говорить о температуре, то теплые ванны действуют расслабляюще и обладают способностью усиливать кровообращение. Открывая сосуды, они помогают приливу более 1,5 литров крови к кожному покрову. Одновременно усиливается процесс потоотделения и сгущения крови, вслед-ствие чего происходит эффективное удаление шлаков из организма.

Холодные ванны стимулируют симпатический нерв, сужают кровеносные сосуды, благодаря чему улучшается кровообращение, и мы ощущаем дополнительный прилив энергии.

Благодаря действию гидростатического давления происходит сужение вен и лимфатических сосудов, а находящаяся в них кровь перемещается во внутренние органы.

Подъемная же сила воды способствует разгрузке двигательного аппарата, что особенно благоприятно для мышц и суставов.

Ванны улучшают не только физическое состояние нашего организма, но и психическое, особенно ванны с ароматическими добавками. И, потом, кожа прекрасно впитывает в себя все полезные вещества, высвобождающиеся из всевозможных добавок для ванн.

Попробуйте в домашних условиях следующие рецепты и вы почувствуете, как улучшится тонус вашего тела, постепенно увеличится количество энергии, повысится работоспособность, а стрессы и неврозы навсегда покинут вас.

Успокаивающие ванны

1. Если вас замучила бессонница, вы страдаете неврозами или перевозбуждением центральной нервной системы, прием следующих ванн поможет вам активно противостоять этим факторам.

Возьмите следующие травы: подсолнух (размякшие семена) – 50 г; аир болотный (корни) – 100 г; валериана лекарственная – 150 г. Затем смешайте их и залейте 2 л кипятка. Варите 10 минут и настаивайте в течение 20 минут, процедите. Наберите ванну, температура воды 37 градусов. Долейте в нее настой и размешайте. Продолжительность приема ванны 10–15 минут. После ванны необходимо отдохнуть минут сорок. Для большего эффекта устройте себе курс из 10–15 ванн.

2. Возьмите следующие травы: шалфей – 100 г; лаванда – 100 г; мелисса – 100 г; мята перечная – 100 г; розмарин (цветущие растения) – 100 г; тимьян (соцветия) – 100 г.

Залейте смесь трав тремя литрами кипящей воды. Настаивайте смесь 15 минут. Затем процедите настой. Полученный раствор добавьте в ванну, температура воды 30 градусов. Продолжительность процедуры 10–20 минут. После приема ванны необходимо отдохнуть минут сорок. Курс – до 10 ванн.

Противодепрессивные ванны

Если вас беспокоит бессонница, расшатаны нервы или замучили стрессы, попробуйте следующие ванны:

1. Возьмите травы: листья дымянки – 50 г; листья лесной мальвы – 50 г; листья мелиссы – 100 г; чабрец ползучий (соцветия) – 250 г. Смешайте травы и залейте 2 литрами кипятка, настаивайте 15 минут и процедите.

Наберите ванну, температура воды 37 °С. Долейте в воду настой трав и тщательно размешайте. Длительность процедуры – 10 минут. После ванны следует отдохнуть полчаса. Курс – 10–15 ванн.

Необязательно принимать ванны курсами, но от регулярного приема предложенных ванн эффект будет выше.

2. Возьмите 500 г соцветий липы и залейте 2 литрами кипящей воды. Настаивайте 15 минут и процедите. Наберите ванну, температура воды 37 °С. Долейте настой липы и хорошо перемешайте воду. Длительность процедуры 20 минут, курс – 10 ванн.

Также описанная процедура великолепно помогает при простудах и бронхитах (курс 6 ванн). После ванны необходимо отдохнуть в течение получаса.

Тонизирующие ванны

Возьмите травы: тысячелистник обыкновенный (соцветия) – 100 г; соцветия зверобоя продырявленного – 100 г; листья зверобоя продырявленного – 200 г.

Смешайте травы сбора и залейте 2 литрами кипящей воды.

Настаивайте 20 минут, процедите. Наполните ванну водой, температура 27 °С. Затем постепенно добавляйте горячую воду до тех пор, пока температура воды не поднимется до 35 °С. Добавьте настой из трав. Длительность процедуры от 2-х до 10-ти минут.

Ванны, улучшающие кровообращение

Возьмите травы: каштан (кора) конский – 200 г; красный виноград (листья) – 100 г; соцветия тысячелистника обыкновенного – 50 г.

Перемешайте травы и залейте 2 литрами кипящей воды. Кипятите в течение 20 минут, процедите.

Наберите ванну, температура воды 36 °С. Вылейте в воду отвар из трав. Продолжительность процедуры от 3-х до 10-ти минут. После ванны следует обязательно принять контрастный душ, чередуя холодную и горячую воду. Затем необходимо тщательно растереться банным полотенцем.

Ванны, уменьшающие потливость ног

1. Ванна с добавлением сенной трухи: 3–5 горстей сенной трухи засыпают в банку и заливают кипящей водой. Закрыв посуду, настаивают до полного остывания. Затем, процедив настой, заливают его в таз с водой, температура 38–39 °С.

При быстром остывании воды можно долить горячую воду. Продолжительность процедуры 15 минут. Курс – до 12 ванн.

2. Ванна с добавлением овсяной соломы: 100 г соломы засыпать в 1 л кипящей воды. Варить 30 минут, процедить. Наполнить таз теплой водой, затем добавить отвар.

После ванны тщательно вытереть ноги и надеть теплые носки. Продолжительность ванны 20 минут. Курс – до 15 ванн.

Ванны для ухода за кожей

1. Возьмите 2 кг отрубей, засыпьте в марлевый мешочек и опустите в ванну с водой температурой 32 °С. Подержите отруби в ванной, пока они не размякнут, примерно 30 минут. После ванны, не вытираясь, дайте телу обсохнуть. Продолжительность процедуры до 15 минут. Курс – 15 ванн. Одновременно с приемом ванны можно сделать маску из размоченных до кашицы отрубей.

2. Возьмите травы: лопух большой (корень) – 100 г; коровяк (листья и цветы) – 150 г; ромашка аптечная (листья) – 200 г. Смешайте сбор и залейте 2 литрами кипящей воды. Прокипятите 15 минут и процедите. Наполните ванну водой, температура 34 °С. Добавьте в воду отвары трав, хорошо размешайте. Длительность процедуры 10–20 минут. Данную ванну можно принимать каждый день. Процедура великолепно подпитывает и очищает кожу в весенний период (при зимнем или весеннем авитаминозе, сопровождающемся зудом кожи, особенно если она пересушена).

3. К косметическим ваннам можно отнести также пенные ванны. Пенная ванна обладает не только гигиеническим воздействием, но и сильным расслабляющим и лечебным эффектом.

Для приготовления такой ванны лучше использовать готовые пенообразующие средства, которые довольно широко представлены на косметическом рынке как в виде жидкости, так и в виде шариков. Чем меньше объем воды в ванне и чем дольше вы взбиваете пену, тем эффективнее воздействие на кожу. Так как вместо воды ваше тело будет обволакиваться пеной, а пузырьки пены обладают великолепным тонизирующим действием на кожу (когда пузырьки лопаются, происходит как бы микромассаж). К тому же вы можете выбирать и тонизирующие пенки, и расслабляющие, а также с теми ароматическими добавками, которые вы любите больше всего.

Ароматические ванны

По своему воздействию на наш организм ни один из видов ванн не может сравниться с ароматическими. Ведь при этом действует не только температурный и механический факторы, но и химический, так как в действие вступают еще и целительные силы ароматических масел или лекарственных растений. Например, масла начинают действовать, как только впитываются телом и проникают в кровеносную систему. Воздействуя на кожу, они также воздействуют на весь организм в целом и на мозг, попадая через верхние дыхательные пути. А воздействуя на обоняние, оказывает сильный психотерапевтический эффект. Некоторые масла оказывают расслабляющий, седативный, а порой и возбуждающий эффект; другие – только стимулирующий и активизирующий. При использовании их в различных комбинациях эффект, воспроизводимый каждым из них, может усиливаться.

Капните десять капель эфирного масла в воду, температура которой 34–39 °С, и, в зависимости от выбора масел, вы либо расслабите свой организм, либо тонизируете его (более прохладные ванны тонизируют, более теплые или горячие – свыше 40 °С – расслабляют).

Расслабляющие масла: лаванда, бергамот, сандаловое дерево.

Тонизирующие масла: палисандр, апельсиновое дерево, герань.

Вы сможете либо принимать ванны с каждым маслом по отдельности, либо смешивать их вместе.

Выбор запахов индивидуален, кому-то нравятся резкие и сильные запахи, кому-то легкие и нейтральные.

Для сильных запахов используйте сочетание розы с геранью, палисандровым деревом и чефрасом.

Для более легких подходит комбинация бергамота, лимона, палисандрового дерева и апельсина.

Ваниль, лаванда и росный ладан – нейтральное звено между цветочным и цитрусовым ароматами.

Ароматическое масло можно приготовить самостоятельно в домашних условиях: поместите в стеклянную бутылку травы или цветы, залейте доверху светлым маслом без запаха и закупорьте. Поставьте в теплое место на несколько недель. Оливковое масло вряд ли подойдет для основы, лучше использовать масло миндаля, авокадо, подсолнуха.

Лаванда имеет антибиотические и антисептические свойства, поэтому, если вы чувствуете усталость и напряженность, при принятии ванны перед сном капните несколько капель лавандового масла в воду, это даст прекрасный расслабляющий результат как для мышц, так и для ваших мыслей, укрепит защитные силы организма или будет способствовать выздоровлению, если вы простудились.

Масло чайного дерева имеет уникальные антисептические свойства. Антибактериальные, противовирусные и антигрибковые качества этого масла делают его широко применимым в медицине и косметике.

Капните несколько капель масла чайного дерева в ванну с водой, и ваша кожа очистится или избавится от прыщиков.

Розмариновое масло – великолепное средство для снятия усталости в мышцах и суставах, особенно после целой трудовой недели или после занятий спортом. Являясь стимулирующим средством, розмарин применяется при растяжениях, артритах, ревматизме, депрессии, головных болях и простудах.

Добавьте несколько капель масла розмарина в воду для ванны, и ваши усталые мышцы будут вам благодарны.

Как антисептик/дезинфицирующее средство используйте следующие масла:

- лаванда;
- сосна;
- чабрец;
- бергамот;
- эвкалипт;
- можжевельник;
- герань.

Укрепление иммунной системы:

- лаванда;
- герань;
- чайное дерево.

Стимулирующие средства:

- базилик;
- бергамот;
- можжевельник;
- кардамон.

Седативное средство:

- лаванда;
- майоран;
- нероли.

При бессоннице:

- лаванда, можжевельник.

Причем, можжевельник наиболее сильное снотворное средство, нежели лаванда.

Также хочу дать вам рецепт паровой ванночки для лица: капните 2–3 капли эфирного масла в чашу (любую другую удобную посуду) с кипящей водой и подержите над ней лицо.

Для увядающей кожи используйте лаванду или розмарин.

Для жирной – герань.

Для кожи с заметными признаками старения возьмите розу.

Следует аккуратно относиться к эфирным маслам, так как у них высокая концентрация. Некоторые масла токсичны и при попадании на кожу могут вызвать аллергическую реакцию.

Некоторые масла, если их развести базовыми маслами, такими как миндальное или из виноградных косточек, начинают действовать так же, как натуральные эфирные масла. Чтобы не ошибиться и определить, разбавлено ли эфирное масло, можно провести тест на

обычной промокательной бумаге: разбавленные масла оставляют маслянистое пятно, тогда как беспримесные пропитывают бумагу и испаряются, не оставляя никакого следа.

Безусловно, эффект от применения ароматических добавок огромен. Но следует также остерегаться аллергических реакций на их воздействие, поэтому, прежде чем принимать такие ванны, убедитесь, что вещество будет благоприятно воспринято вашим организмом. Для этого нанесите каплю масла на локтевой сгиб с внутренней стороны (в этом месте наиболее нежная кожа). Через полчаса или час, если не возникло зуда или покраснения кожи, смело используйте средство для ванны. В противном случае лучше отказаться от применения этого вещества.

Экзотическая ванна

Эта ванна подходит для сухой и чувствительной кожи. Если желаете, включите тихую, приятную музыку. Вам потребуются масло для ванны, немного сливок или молока, эфирное масло, подушечка для затылка или банное полотенце и освежающий напиток. Для начала смешайте масло ореха с эфирным маслом по вкусу и настроению, чтобы побаловать свое тело после ванны. Для ванны возьмите смесь из пяти – семи капель эфирных масел, которые вам больше всего нравятся, с небольшим количеством сливок или молока. Добавьте смесь в воду, которая не должна быть горячее 38 °С. На край ванны положите небольшую подушечку или свернутое банное полотенце. Погрузитесь в прекрасно пахнущую ванну, закройте глаза, дышите спокойно и позвольте своей фантазии унести вас далеко-далеко – представьте себя под тропическим солнцем, на белоснежном песке морского побережья... Спустя двадцать минут выйдите из ванны, оботритесь полотенцем и натрите тело маслом просторными ласкающими движениями. Выпейте большой бокал минеральной воды или сока экзотических фруктов.

Цветочная ванна

Для этого совершенно особого вида ухода за своим телом вам потребуются всего лишь пара марлевых платков и смесь сухих трав или цветов наподобие лаванды, розы и Melissa. Если у вас под рукой нет таких трав, подойдет цветочный чай. Травы выберите на свой вкус. Теперь вы очень легко можете приготовить пакетики с травами для своей цветочной ванны: возьмите четыре марлевых платочка и на середину каждого положите по ложке сухих цветов, трав или три чайных пакетика (без бумажной обертки). Если они достаточного размера, крепко завяжите их, даже можно связать ниткой. Положите пакетики в блюдечко и залейте их кипятком до половины. Наполните ванну водой. Когда ванна наполнится, вылейте в нее цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала ноги – все время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы ваша кожа впитывала цветочный сок. Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в ваши легкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне. Выйдите из ванны, высушитесь и оберните волосы полотенцем. Умастите свое тело маслом. После этого укутайтесь во что-нибудь – лучше всего сначала обернуться банным полотенцем, а потом надеть халат. Устройтесь поудобнее и выпейте чашечку чая. Благодаря теплу поры откроются и ваша кожа впитает масло. Эта процедура идеально подходит для того, чтобы предохранить кожу от сухости и вернуть ей эластичность. После отдыха разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла. Вечером, перед любовным свиданием,

они не должны оставаться на коже. Также вы можете снять их при помощи теплого влажного компресса.

«Щекочущая» ванна

Для такой ванны вам потребуется соль для ванны, чай, очищающий от шлаков, к примеру – зеленый чай с водорослями – и массажная варежка. Если хотите, поставьте в ванную комнату ароматическую свечку. Приготовьте чай. Пока он заваривается, наполните ванну водой – она не должна быть горячее, чем 38 °С. Для подготовки помассируйте все тело массажной варежкой. Когда ванна наполнится, добавьте в нее соль. Погрузитесь в прекрасно пахнущую воду, спокойно пейте чай и позвольте себе немного помечтать... например о море... Через пятнадцать минут выходите из ванны. Слегка обсушитесь полотенцем, чтобы в кожу проникло как можно больше питательных веществ.

Пенная ванна

Пенистая ванна обладает не только гигиеническим воздействием, но и сильным расслабляющим эффектом. Для приготовления такой ванны лучше использовать готовые пенообразующие средства, которые довольно широко представлены на косметическом рынке как в виде жидкости, так и в виде шариков. Чем меньше объем воды в ванне и чем дольше вы взбиваете пену, тем эффективнее воздействие на кожу. Так как вместо воды ваше тело будет обволакиваться пеной, а пузырьки пены обладают великолепным тонизирующим действием на кожу (когда пузырьки лопаются, происходит как бы микромассаж). К тому же вы можете выбирать и тонизирующие пенки, и расслабляющие, а также с теми ароматическими добавками, которые вы любите больше всего.

Ванна с ароматом океанических водорослей

Чтобы наполнить кожу энергией, снять стресс и усталость, ускорить метаболизм и удалить токсины, приготовьте ванну из водорослей. Водоросли богаты протеином, йодом, аминокислотами и витаминами.

Они продаются в форме листьев или в более привычных пакетах. Бросьте щепотку водорослей в воду, нагретую до 40–47 °С, затем погрузитесь в ванну на 20 минут.

После ванны закутайтесь в толстый махровый халат, затем полежите, накрыв шелковым одеялом голову и стопы, слегка приподнятые на мягких подушечках. Расслабьтесь на 20 минут, затем примите душ и потрите свое тело, чтобы стимулировать активность клеток и кровообращение.

Ванна с сакэ

Наполните ванну горячей водой, затем добавьте примерно 1–2 литра сакэ. Полежите в такой воде примерно 30 минут, не меньше, смягчите свою кожу. Эта ванна удаляет токсины из вашего тела, она насчитывает не менее трех тысячелетий. Полагают, что гейши эпохи Хейян наслаждались ею для того, чтобы сделать более совершенной свою красоту.

Ванна с желтыми хризантемами

Вам понадобятся желтые хризантемы. Опустите цветы в горячую ванну. Погрузитесь туда, но не ополаскивайтесь. Вероятно, что гейши Йошивары не отказывали себе в удовольствии принимать теплую, дающую молодость ванну, чтобы оставить в стороне разрушительное действие возраста.

Цитрусовая ванна

Эта очаровательная ванна источает восхитительный, женственный аромат. Используйте засушенные корочки лимона или целые фрукты. Вариацией этой ванны является ванна с цитрусовыми, которая улучшает кровообращение и предотвращает простуды. Если хотите, вы можете заменить сухие корочки на свежие фрукты. Отрежьте тонкий ломтик любого цитрусового – лайма, лимона, апельсина или грейпфрута, – и положите их в горячую воду в ванне. Вы можете также использовать корочки обычного или марокканского мандарина, или целый плод для приготовления ароматической и успокаивающей ванны, которая сделает вашу кожу благоухающей. Поломайте на мелкие кусочки сухие корочки, заверните их в кусочек марли и завяжите кусочком шнура. Положите мешочек (или четыре – пять целых мандаринов, если это вам больше нравится) в горячую ванну, затем погружайтесь сами.

Ванна с розовыми лепестками

Используйте 10 роз, оторвите лепестки (после того, как они постояли в вазе несколько дней) и разбросайте их на поверхности. Почти сразу же влажный душистый воздух поднимется от воды, создавая расслабляющую ванну. Поддерживайте температуру воды немного ниже, чем обычно, чтобы сохранить насыщенный розовый цвет. Вы можете также положить лепестки в прозрачную ткань перед тем, как добавить их в воду. Это сэкономит время на чистку ванны.

Душ

Душ – гидротерапевтическая процедура, при которой сочетаются температурное и механическое (давление струи) воздействие водой. Различают души струевые дождевые, по направлению струи воды различают душ нисходящий и восходящий. Чаще всего в домашних условиях пользуются нисходящим дождевым душем.

Организовать в домашних условиях подводный душ-массаж – занятие дорогостоящее и не всем по карману. Но не стоит отчаиваться, если вы не обладаете джакузи, и тем более не имеет смысла лишать себя этой приятной процедуры. Согласитесь, что может быть более приятным, чем мощные струи теплого душа после работы; или в жаркий летний день, когда температура за окном зашкаливает за 40 °С, именно прохладный душ дарит нам облегчение.

В домашних условиях и при наличии душа можно, регулируя напор воды, сделать эту процедуру очень полезной для организма. Обычная душевая насадка имеет дождевую струю и предназначена больше для гигиенических процедур. Но, подключив некоторую творческую жилку, можно обычный душ с успехом превратить в оздоровительную и массирующую процедуру.

Самое простое – это снять насадку со шланга и, меняя напор воды и направление струи, промассировать все тело. Но лучше всего купить несколько насадок или одну, но универсальную. В последней можно регулировать и мощность, и направление струй воды, и добиться разновидности струй.

Для релаксации подойдет небольшой напор воды, температура которой до 37 °С; для бодрящего душа лучше подойдет прохладная вода (29 °С), а напор должен быть мощным.

Массировать себя можно самостоятельно, но лучше попросить это сделать кого-нибудь из родных. Начинать массаж лучше с верхней части тела. Двигая напор сверху – от головы вниз – к ногам, следите за тем, чтобы струя как бы ударяла по коже, а не скользила по ней. При помощи душа можно имитировать приемы классического массажа – поглаживание, растирание и т. д. Для создания эффекта поглаживания, душ отводят от тела на расстояние до 15 см, угол наклона струи воды к телу должен быть при этом равным 30 °С. Для получения эффекта разминания, душ подносят к телу на совсем близкое расстояние – 5 см, угол падения струи изменяют на прямой. Для получения эффекта вибрации необходимо совершать колебательные движения рукой со шлангом, чтобы массирующая струя воды проходила от периферии к центру. Это способствует лимфооттоку и стимулирует кровообращение. Область живота массируют по часовой стрелке (не массируется: область сердца, половые органы, молочные железы). Старайтесь направлять струю на самые усталые зоны – шею, воротниковую зону, мышцы спины, поясницу, ноги.

Не забудьте промассажировать стопы и волосяную часть головы. Закончить следует полным обливанием всего тела сверху. После душа можно хорошенько растереться грубым полотенцем. Также следует отдохнуть в течение 20–30 минут, как после ванн.

Обливание

Обливание – процедура, не требующая никаких приспособлений. Очень простая, но в то же время очень эффективная.

Обливание дает расслабление, уменьшает боли различного характера, тонизирует или стимулирует весь организм человека.

Обливание может быть как общим, когда вода стекает по всему телу, так и частичным, когда воздействию подвергаются отдельные области и части тела. Последние чаще всего применяют в лечебных целях, когда противопоказаны приемы ванн или полное обливание.

Эта процедура, прежде всего, стабилизирует тепловой обмен и регуляцию организма благодаря воздействию на капилляры, вены и лимфатические сосуды.

К тому же в зависимости от обрабатываемой области тела происходит оздоровительное воздействие на отдельные органы и системы. Например, обливание ног от колена и бедер прекрасно воздействует на мочеполовую систему, облегчает геморрой, а также воздействует на органы брюшной полости и таза. Обливание рук, спины и всей верхней части туловища оказывает оздоровительное воздействие на органы системы дыхания, кровеносную и сердечно-сосудистую системы.

Горячее обливание затылка, бедер и поясницы снимает напряжение и скованность в мышцах спины и позвоночника. Косметические обливания лица вызывают натяжение и тонизацию кожного покрова, что сопровождается хорошим омолаживающим эффектом и усиливает обмен веществ. Чтобы понять, какие требуются обливания – теплые или

холодные, лучше обратится к высказыванию Себастьяна Кнейппа: «Тепла нужно столько, сколько необходимо; холода можно столько, сколько возможно».

Обливание – процедура, скорее, возбуждающая, поэтому вечером не рекомендуют ее проводить. Она хорошо подходит для утра, так как подготавливает весь организм к дальнейшей деятельности. Особенно, если утром тяжело просыпаться.

Классическое обливание является еще и закаливающей процедурой, так как начинают обычно с обливаний теплой водой, постепенно снижая температуру воды до прохладной или холодной. Следует учитывать еще некоторые моменты: во-первых, нельзя выполнять обливания непосредственно после еды, оптимально – через 45 минут; во-вторых, нельзя делать обливания сразу после физических нагрузок, необходимо 30 минут для отдыха; в-третьих, нельзя стоять в холодной воде: вода должна иметь свободный слив, либо вы должны стоять на решетке; также обливание следует проводить в теплом помещении, и обязательно холодные обливания делать на выдохе, то есть перед обливанием – вдох, с началом обливания – выдох; следите, чтобы дыхание было спокойным.

Общее обливание противопоказано при:

- острых воспалительных заболеваний;
- кожных заболеваний.

Методика полного обливания очень проста. Стоя в ванне и взяв в руки емкость (ведро, лейку, кувшин), медленно, подчеркиваю, медленно, начинайте выливать воду на себя, начиная с головы. Емкость следует держать так близко к телу, чтобы по нему стекала вся вода. Если вам не хочется утром мочить волосы, то придется убрать их под резиновую шапочку, но предупреждаю, тогда процедура теряет часть своего оздоровительного эффекта.

Такие обливания особенно хороши весной и летом на открытом воздухе, и обязательно стойте босыми ногами на земле. Все негативное, что накапливается в нашем организме, уйдет с водой через стопы в землю.

Обливание всего тела необходимо делать попеременно сзади и спереди 3–4 раза подряд. В данном варианте имеется в виду обливание, при котором вы не затрагиваете голову. Такое обливание относится к частичным.

Обливание всего тела прекрасно подойдет полным людям: оно закаливает, улучшает циркуляцию крови. Температура воды должна быть близкой к телу с постепенным понижением ее до 24 °С сначала, затем с понижением температуры до 21 °С.

Огромный тонизирующий и одновременно закаливающий эффект дают контрастные обливания: сначала из сосуда с теплой водой, затем из сосуда с прохладной, разница температур должна составлять 10–15 °С (теплая – 36–37 °С, прохладная – 21 °С и ниже). Заканчивать процедуру следует прохладной водой (3–4 раза).

После контрастных обливаний следует энергично растереться полотенцем до покраснения кожи, затем в течение минимум 20 минут отдохнуть.

Отдых не обязательно должен быть пассивным (лежа на кровати), но и приступать к тяжелой работе сразу не стоит.

Если вы возьмете за правило в течение 6 недель проводить процедуру контрастного обливания, то очень скоро почувствуете повышение работоспособности и прилив дополнительной энергии, а также забудете, что означает слово «простуда».

Частичные обливания чаще всего проводят холодной водой (16–20 °С) под душем (снять насадку), или же с помощью кувшина или лейки.

К таким обливаниям относят:

- обливание ног;
- обливание бедер;
- обливание нижней части тела;
- обливание спины;
- обливание верхней части тела;
- обливание рук;
- обливание головы.

При обливаниях верхней части тела вода не должна попадать на нижнюю часть. И, вообще, стоит сказать, что при частичных обливаниях процедуру следует проводить только на тех частях, на которые она направлена (например, при обливании головы вода должна попадать только на голову).

Закаливание как часть гидротерапии

Если мы говорим о гидротерапии, то нельзя не упомянуть о закаливании, хотя эта процедура и не является составляющей спа-терапии. Но без закаливания, которое помогает организму приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды, говорить об оздоровлении организма просто бессмысленно. Несмотря на то, что эта тема так тривиальна и уже давно описана во многих книгах, я не могу не затронуть ее в данной книге. Почему? Потому что врачи давно уже утверждают, что закаливание – это не только профилактика простудных заболеваний, это нечто большее. Закаливание нормализует нарушенные функции организма, и, в первую очередь, деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, гармонично влияет на психику человека, продлевает годы жизни и дает прекрасный омолаживающий эффект.

Закаливание может быть пассивным (привыкание) и активным, организованным и дозированным. К методикам закаливания относят закаливание водой, воздухом, солнцем, хождение босиком и т. д. Это один из самых простых и доступных способов укрепления защитных сил организма. Чаще всего говорят о разнообразных холодových воздействиях, но и тепловые воздействия обладают огромным оздоровительным потенциалом. Самое важное в закаливании – это температурный перепад. Чтобы его компенсировать, организм и включает внутренний механизм закаливания. Когда мы говорим, человек «закаленный»,

то подразумеваем, что его организм сам, собственными силами может нейтрализовать температурные нагрузки. Такой организм как бы одет в броню, которая дает неуязвимость по отношению к колебаниям температуры внешней среды.

Закаливание хорошо еще и тем, что резкие значительные перепады температур, ускоряя процесс обмена веществ, вызывают резкое освобождение организма от шлаков, накапливающихся в нем.

Процедуры закаливания уже сами по себе благоприятно воздействуют на организм, но добиваться максимального эффекта, особенно если мы говорим о долголетию, можно только в сочетании со здоровым образом жизни. Бесмысленно закаляться, если рацион питания перегружен жирной, жареной или мучной пищей, если курение и алкоголь неотъемлемая часть вашей жизни, если отсутствует физическая нагрузка и так далее.

И особенно важен при закаливании хороший психологический настрой, без него не стоит даже приступать к процедурам. Закаливание должно сопровождаться удовольствием и радостью. И, конечно, как при любой оздоровительной процедуре, не следует впадать в крайности. Если вы всю жизнь «росли, как мимоза в Ботаническом саду», недопустимо сразу же заниматься ледяными обливаниями или «моржеванием». Любое температурное воздействие на организм должно соответствовать его возможностям.

Закаливание водными процедурами возможно в виде влажных обтираний и ополаскиваний холодной водой лица, грудной клетки, ног, а также прохладных обливаний, душа, ванн и купаний. Высшей стадией закаливания считается купание зимой в ледяной воде. Закаливающей процедурой является переход от горячих – 40–42 °С обливаний к холодным 15 °С и, наоборот, – контрастные души. По существующим рекомендациям начинать закаливание следует с обливания теплой водой, а затем понижать температуру воды на один градус каждые два дня. Следует добавить, что только регулярное закаливание дает эффект – вы не должны прерывать процедуры. Этот процесс можно сравнить с тренировкой мышц, только при регулярных тренировках можно добиться красивой фигуры, а каждый перерыв означает потерю достигнутого уровня. То же самое относится и к закаливанию.

Но вернемся к водным обливаниям. После того, как вы постепенно понизите температуру воды, через 2 месяца можно переходить к холодным процедурам.

На начальной стадии лучше всего начинать с обмывания стоп холодной водой. Местное закаливание стоп делает их менее чувствительными к охлаждению, а ведь именно переохлаждение нижних конечностей приводит к простудным заболеваниям. Лучше всего эту процедуру проводить перед сном. Начальная температура воды должна быть не ниже 20 °С, для людей с пониженным иммунитетом (если часто одолевают заболевания) – 25 °С. Длительность процедуры до 30 секунд. Постепенно снижая температуру воды на один градус и увеличивая время до 4-х минут, через три дня можно переходить к обливанию водой из-под крана. Также полезны контрастные ванночки. Для этого необходимо приготовить два таза: в одном температура должна быть 37 °С, в другом – 20 °С. Сначала надо подержать ноги в горячей воде – 30 секунд, затем 15 секунд в холодной. После трех смен необходимо хорошенько растереть ноги до покраснения. Постепенно изменяйте температуру воды: горячую повысьте до 42 °С, холодную, наоборот, понизьте до 15 °С.

Как известно, наши стопы обладают огромным количеством нервных окончаний. Обливание стоп или контрастные ванночки тонизируют весь организм в целом. Себастьян Кнейпп в XIX веке выдвинул теорию со следующим лозунгом: «Самая лучшая обувь – это

ее отсутствие». Вот почему очень полезно не только обливать ноги, но и почаще ходить босиком. Стопы рефлекторно связаны с нашим горлом; закаливая стопы, мы тем самым закаляем и горло, а это, как известно, щит, закрывающий нас от многих болезней.

Я не предлагаю всем сразу же зимой начинать бегать босиком по снегу. Это было бы крайностью. И к холоду, и к жаре следует привыкать постепенно. Постепенное и не резкое, но постоянное, закаливание творит чудеса.

Чтобы убедиться, какие огромные возможности заложены в человеческий организм, на что он способен, приведу всего одно свидетельство. В Гималаях живут люди, которые служат проводниками приезжающих туда туристов или ученых. Эти проводники проходят многокилометровые расстояния босиком при морозе в 20 °С, и ни один из них никогда не получает обморожений. Конечно, это не пример для подражания, но вполне достижимый результат. Очень важно приучать организм к холоду. Почему-то многие очень боятся его, но, как показывает практика, чаще всего болеют именно те, кто боится холода и старается укутаться потеплее при первом же намеке на похолодание.

Наш организм устроен так мудро и совершенно, что позволяет не бояться холода: под его влиянием он начинает вырабатывать все больше и больше тепла. Под воздействием холода усиливается кровообращение, больше кислорода поступает во все органы и ткани, он несет в себе огромное количество энергии, а, значит, и тепла. Другими словами, остужая себя снаружи, мы тем самым прогреваем организм изнутри. Контраст наружного холода и внутреннего тепла заставляет очень сильно и мощно включать движение энергии во всем теле. Оживают капилляры, открываются поры, организм начинает дышать каждой своей клеточкой. Включается в действие целительная сила организма – человек сам себя лечит от болезней, не прибегая к таблеткам и микстурам.

Умеренное воздействие холодом не имеет никаких противопоказаний. А вот оздоровительный эффект просто огромен: проходят боли в суставах, улучшается кровообращение, нормализуется работа сердца, легких, органов желудочно-кишечного тракта, улучшает свою работу нервная система. Нам не страшны любые стрессы, нервные напряжения и депрессии – и все благодаря холоду. Выигрывает и наша кожа, меняя свой внешний вид. Становится здоровой, молодой, начинает полноценно дышать. И необязательно дожидаться подходящих погодных условий. Начать можно прямо сейчас. Для этого существуют веками отработанные рецепты, такие как обтирание и обливание.

Обтирание. Приготовьте два полотенца: одно для мокрого обтирания, другое для сухого. Лучше взять грубую ткань, например, льняные полотенца. Они хорошо ликвидируют энергетические застои в коже, удаляют ее омертвевшие частички, улучшают кровообращение и обеспечивают приток кислорода.

Налейте в таз воду, в первый раз лучше прохладную, такую, чтобы вам было комфортно. Хорошо смочите полотенце и разотрите им все тело, начиная от головы и по направлению к ногам. Затем вытрите тело насухо сухим полотенцем. На следующий день понизьте температуру на 1–2 градуса, на следующий – еще холоднее. Когда ваше тело привыкнет даже к очень ледяной воде, прекратите вытираться сухим полотенцем: после мокрого обтирания просто смахните ладонями воду и разотрите все тело руками. Через несколько минут вы почувствуете, что тело будто горит. Это и будет означать, что кожа ожила, насытилась энергией и обогатилась кислородом.

Обливание. К обливаниям переходите только после того, как вы хорошо освоите обтирание. Обливаться можно начинать только в том случае, когда обтирание холодной водой не вызывает у вас неприятных ощущений. Наберите ведро воды приятной для вас

температуры и сразу вылейте ее на себя. Затем разотритесь полотенцем из грубой ткани или просто руками. С каждым днем снижайте температуру на один-два градуса. После этих процедур откроются все поры, тело начнет дышать. Вскоре вы заметите, как изменилось состояние вашей кожи. Если у вас были слишком широкие поры – они придут в нормальное состояние; если поры были закупорены – они очистятся, что придаст коже более здоровый вид. Цвет лица изменится, кожа станет упругой и эластичной, разгладятся морщинки. Вы будете не только чувствовать себя лучше, но и выглядеть великолепно, не говоря уже о повышении энергии и работоспособности.

Холод прекрасный «тренажер» для наших нервов. Вот что советовал Поль Брэгг: «... чтобы усилить эффект укрепления нервов (после холодных обливаний), не пользуйтесь полотенцем для вытирания тела. Применяйте ручной массаж, продолжая его до тех пор, пока тело не окажется сухим. Затем уже сухое тело энергично разотрите грубым полотенцем, что прекрасно тонизирует нервные окончания кожи, укрепляет нервы, вызывает прилив жизненной энергии».

По совету японского мастера Кацудзо Ниши можно сначала перед обливаниями в течение недели принимать прохладные ванны (не более 5 минут при температуре 20–25 °С). Затем перейти к холодным ножным ванночкам (2 минуты при температуре воды 10–15 °С) и контрастному душу (горячая вода от 50 °С и выше, холодная – от 18 °С и ниже). Вначале перепад температур может не превышать 25 °С. Через неделю-другую вы будете полностью готовы к обливанию. Тогда спокойно выключайте горячую воду и ощутите прелесть холодной воды.

Контрастный душ. Контрастный душ лучше всего начинать осваивать с головы. Проводится он в три этапа (первый этап – горячая вода, второй – холодная и т. д.). Всегда начинайте с горячей и заканчивайте холодной. С одним лишь «но» – вечером, перед сном, лучше заканчивать душ теплой водой. Начинать следует осторожно. Для головы перепады температур не должны быть резкими. Затем можно переходить к контрастному душу тела. Старайтесь постепенно увеличивать свое нахождение под холодной водой. Привыкать к душу лучше всего постепенно, начиная с приятной температуры. Затем делать один контраст, и не находиться под холодной водой долго. Затем перейти на два контраста, три контраста и постепенно увеличивать продолжительность нахождения под холодной водой. Даже если вы вначале выдержите под холодной водой одну-две секунды – не беда, главное делать это с удовольствием и добиваться очень резкого контраста температур. Чем он резче, тем лучше. Иногда при проведении водных процедур многие люди допускают одну ошибку, которая состоит в постепенном снижении температуры воды. Это допустимо (снижение температур) только до определенного момента. Но когда температура снижается до 18 °С, многие при продолжении закаливания начинают болеть. С чем это связано? С тем, что вода такой температуры уже охлаждает тело, но еще недостаточна, чтобы организм включил свои защитные механизмы. Тогда как резкое и кратковременное обливание ледяной водой не успевает отнять много тепла, но запускает механизмы терморегуляции тела и иммунной системы. Поэтому дойдя до ощущений холодной воды, прекратите постепенное снижение температур, сделайте резкий скачок и переходите на ледяную воду. По этому поводу даже есть свои методики и исследования, которые показали, что за десять, двадцать, тридцать секунд и более наше тело не успевает переохладиться, зато включаются защитные силы организма. Многие натуропаты в связи с этим рекомендуют выливать на себя ведро, а то и два сразу ледяной воды. Только обязательно целиком с головой. Противоположность холоду – жар. Но он тоже лечит, очищает, укрепляет, восстанавливает и оздоравливает весь наш организм. Кто ни разу в

своей жизни не был в бане, тот не знает, какая легкость появляется во всем теле после банных процедур. Но скорее всего таких людей мало.

Легкость после бани – это энергия, которая начинает пульсировать в нашем очищенном организме. Не случайно «баня» от латинского «бальнеум» означает – «прогнать болезнь, боль, грусть». Вот об этой уникальной, удивительной и такой русской процедуре пойдет речь в следующей главе.

Глава 3

Русская баня,

или Медитация по-русски

Все о бане

В русском лексиконе довольно часто можно услышать выражения типа: «Иди в баню», «Прилип, как банный лист...» и так далее. Возможно, это связано с тем, что еще наши древние предки-славяне знали, что баня способна сделать с человеком. Баня нам нужна для тепла, в результате которого тело потеет, жидкость выделяется через потовые железы, а ей на смену в кожу поступает новая – из кровеносных сосудов. Наша кожа обновляется и получает мощную подпитку изнутри. Коже от этого только хорошо. Сосудам также неплохо, потому что они расширяются. Вслед за этим происходит расслабление мышц – через расширенные сосуды они быстро отдают шлаки и получают питательные вещества. Активная циркуляция воды из кровеносных сосудов в кожу ускоряет все обменные процессы в организме. В результате самочувствие и наш внешний вид улучшаются. В общем, баню можно назвать самой эффективной косметической процедурой для кожи лица и тела. Так зачем тратить огромные деньги на косметические процедуры в модных салонах, если регулярное, раз в неделю, посещение бани подарит вам те же эффекты.

Тем более, что возрастных ограничений для бани практически не существует, вы спокойно можете еще с молодости, планировать процедуры ухода за кожей, включив в их список посещение бани. Выбор в этом вопросе не маленький – русская баня, финская сауна, турецкая баня (хамма), и совсем уж экзотические японские фуру и офуро, а также итальянская, ирландская, канадская и так далее.

Русская баня

Пожалуй, это самая близкая и родная для русской души и тела. Сочетание пара и веника для нас привычное, для иностранцев сплошная экзотика. Горячую воду плещут на каменку или, правильней выразиться, поддают – «поддай парку», вода испаряется и разносит тепло по парной. На прохладном теле пар конденсируется, отдавая жар. Чтобы усилить этот эффект, применяют веник. Так как его суммарная поверхность больше, чем поверхность тела, то он хорошо собирает тепло пара и передает его нашей коже.

Баня – превосходное средство восстановления сил, очищения организма от шлаков, закаливания и сбавления веса. В бане увеличивается питание тканей кислородом, что благотворно влияет на тонус мышц, придает эластичность коже. Банный жар усиливает кровоток, активизирует работу сердца, легких, улучшает обмен веществ и качественный состав крови (повышается количество гемоглобина, эритроцитов, лейкоцитов), усиливает

деятельность желез внутренней секреции, успокаивает болевые ощущения. Банный жар в сочетании с массажем отлично стимулирует суставы и мышцы.

Банные процедуры просто незаменимы для людей «сидячих» профессий, так как хорошо восполняют недостаток движений. Доказано, что баня успокаивает центральную нервную систему, снимает утомление, улучшает работу почек, печени, желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит. Таким образом, баня действует благотворно на весь организм.

Баня испокон веков существовала для того, чтобы очищать организм и, прежде всего, кожу от шлаков. Подсчитано, что на одном сантиметре кожи может базироваться до 40 тысяч болезнетворных микробов. Но чистая, здоровая кожа препятствует их вторжению в организм через поры, на чистой коже они быстро погибают.

Кожа состоит из эпидермиса, дермы и подкожной жировой клетчатки. Клетки эпидермиса постоянно замещаются растущими клетками. По мере приближения клеток к поверхности происходит процесс ороговения, то есть эпидермальные клетки теряют воду: в неороговевших клетках эпидермиса содержится до 70 % воды, а в ороговевших – только 10 %. Ороговевшие клетки легко отделяются от основного слоя и заменяются новыми, чистыми клетками.

В дерме находятся сальные и потовые железы, корни волос, мышцы, кровеносные сосуды и нервы.

Подкожная жировая клетчатка содержит пучки коллагеновых и эластичных волокон, между которыми находятся жировые дольки. Она особенно развита на пятках и подушечках пальцев.

Кожа принимает активное участие в водно-солевом обмене веществ. Даже при полном отсутствии видимого потоотделения через кожу испаряется вода в газообразном состоянии. Число потовых желез на отдельных участках тела очень велико. Так, на 1 кв. см поверхности ладони находится более 370 потовых желез, на подошве – более 360, на шее – около 200, на груди и животе – более 150, на спине и ягодицах – около 60. Общее количество потовых желез у человека равно 2–5 миллионам.

Потовые железы выводят из организма не меньше влаги, чем почки. Количество пота, выделяемого со всей поверхности тела за один час, может достигать 2–3 кг. Количество воды, теряемой организмом с потом через кожу, может достигать 6–10 л в день.

В поте содержатся следующие вещества: хлор, натрий, молочная кислота, калий, азот мочевины, аммиак, кальций, глюкоза, магний, азот аминокислот, креатин (компоненты расставлены по мере убывания). Витамины с потом почти не выделяются.

Как происходит процесс очищения в русской парной бане?

Жар, которым славится русская парная, открывает и тщательно прочищает поры тела, удаляет грязь, снимает с верхнего слоя кожи отжившие, омертвевшие и ороговевшие клетки. Старые кожные клетки заменяются новыми. Так, баня способствует очищению и самообновлению организма. Повышенная температура способствует преобразованию шлаков в легкоудаляемые продукты обмена. Горячая вода смягчает организм, наполняя его влагой. Усиленное кровообращение позволяет быстро удалить растворенные шлаки через кожу.

В горячем банном пару погибают практически все болезнетворные микробы. Функциональная способность кожи улучшается, нормализуется жировой обмен. При регулярном посещении парной у людей с сухой кожей она становится более жирной, а у людей с жирной кожей, наоборот, она становится суше.

В бане улучшается кровообращение, и от этого человеку становится легче дышать, теперь дыхательному процессу помогают и прочищенные поры. Горячий пар русской бани помогает тренировать кожу, постепенно улучшая функции сальных желез. В результате этого повышается упругость кожи и исчезают мелкие морщинки. Кожа становится не только внешне привлекательной, она здоровеет, улучшаются ее физиологические свойства.

В то время, когда человек парится в бане, с потом наружу выходят токсины – конечные продукты обмена веществ. Если их не вывести вовремя из организма, они начнут отравлять его. Благодаря выводу токсинов из организма через поры облегчается работа почек, улучшается водно-солевой обмен. Повышение температуры тела в бане кратковременное, но за это время успевают активизироваться обменные процессы и защитные силы организма. При этом активность многих возбудителей болезней снижается. Многие врачи считают, что жар во время болезни – живительная сила, и используют парную для лечения ряда болезней, например, артрита, ОРЗ, пневмонии, бронхита и др.

Горячий увлажненный воздух является прекрасным стимулятором деятельности всех органов дыхания. Он воздействует и на гортань, и на слизистую оболочку носа, улучшает воздухообмен в легочных альвеолах.

Баня оказывает очищающее действие на артерии. Холестерин, скапливающийся на стенках артерий, под воздействием пара сжигается, плавится и окисляется. Посещая русскую парную, можно избавиться от контрактур, растяжений, геморроя, болезней кровеносных сосудов, подагры, нефрита и цистита, невритов.

Благодаря тому, что баня активизирует деятельность всех без исключения органов и систем, ее посещение является прекрасным средством очищения организма, воспользоваться которым может любой, кому данная процедура не противопоказана.

Противопоказания. Парная категорически противопоказана беременным женщинам, людям с больным сердцем и недавно перенесшим инсульт, тем, у кого малокровие, были травмы головного мозга, больным эпилепсией, болезнью Боткина, астмой, онкологическим больным.

Если у вас на коже есть расширенные сосуды, то баня вам противопоказана. Эти сосуды утратили способность сужаться, поэтому, чтобы они не расширились еще больше, нужно избегать всего того, что может активизировать кровоснабжение кожи. У того, кто парится в парной, усиливаются все обменные процессы (по данным литературы, более чем на 40 %), активизируется функция печени и, соответственно, ускоряется нейтрализация в ней токсических веществ. Из различных депо органов и тканей в общий кровоток выбрасываются резервы крови, а с ними и отложившиеся там токсические продукты, которые затем поступают с кровотоком в печень с последующим выбросом из организма.

Для целей активизации очистительных процессов в организме нет ничего эффективней мытья в русской бане с паром и березовым веником.

В парной под воздействием горячего пара и массажа, а хлестание веником – это не что иное, как превосходный массаж, который открывает поры кожи и ее протоки, тут же начинается активное потоотделение с выбросом токсических продуктов. Использование именно веника из березовых веток (а в северных областях России – из можжевельника) не случайно. В листьях березы содержатся вещества, которые стимулируют биохимические процессы в коже, вызывают активное потоотделение, что, как показали ученые, более чем вдвое усиливает выделение токсинов из кожи, нежели простое пребывание в парной без веника.

Правила пользования

Процедуру следует начинать с теплого душа, нужно, чтобы организм был разогрет. Мыться с мылом перед первым заходом в парилку не надо. Во время первого захода в парилку, который длится 3–7 минут, следует добиться того, чтобы пот только начал отделяться, веником пользоваться пока не надо.

Пожилым людям, детям и тем, кто попал в парилку впервые, не следует сразу забираться на верхнюю полку, для них вполне хватит жара, который внизу. На голову надо надеть платок, легкую шерстяную шапочку, чалму, скрученную из полотенца, на ноги – резиновые тапочки или шлепанцы. Нельзя ходить в баню после обильного обеда, но и на пустой желудок лучше в парную не заходить. Оптимальным будет поесть перед этим немного овощей, фруктов, съесть кашу, попить чая с травами.

Лучше париться утром, в 9-11 часов, но если у вас нет возможности посетить парную в эти часы, дневное и вечернее время тоже подойдет, хотя нагрузка на сердце при этом увеличится.

Продолжительность посещения парной можно увеличивать каждый раз на 1 минуту, доводя общее время нахождения в парилке до 15–35 минут. Для больных это время должно быть не более 12–15 минут.

Вначале в парилке лучше немного полежать, чтобы голова и ноги были на одном уровне, подниматься надо не резко, и лучше посидеть одну минуту, а затем уже выйти из парилки. Перед каждым заходом в парилку надо отдыхать 15–20 минут. В это время полезно выпить чашку чая с лимоном, вареньем или травами. Чай пить небольшими глотками.

При повторном заходе в парную можно париться веником.

Веник надо сначала поднять вверх и встряхнуть, чтобы разогреть его до температуры верхнего слоя воздуха. Лучше, если вы будете париться двумя вениками сразу. Первый этап надо начать с поглаживания лиственной частью веника (это лучше делать с помощью напарника). Приложить веники к стопам, потом медленно вести их по икрам, бедрам, спине, шее. Затем назад. Процедуру повторить 2–3 раза.

Растирание и припаривание действуют как своеобразный компресс, улучшают теплообмен, уменьшают болевые ощущения, стимулируют потоотделение, согревают кожу.

На втором этапе веники надо опустить на поясницу и прижать их на 1–3 секунды. Такое же прижимание выполнить в районе лопаток, колен и всех мест, где чувствуются болевые ощущения. Если при нажатии веником будут неприятные ощущения, следует снять их, обмакнув веник в холодную воду.

Третий этап – постегивание, именно его принято считать основным в процессе парения. Его производят быстрыми, легкими постегивающими движениями концом веника. Начать постегивания надо со спины, затем перейти к икрам, а затем к стопам. После этого надо начать постегивать живот.

Если вас парит напарник, то все вышеперечисленные процедуры производят сначала лежа на спине, а затем на животе.

После постегивания надо приступить к похлестыванию. Оно отличается более сильным прижатием к телу всего веника. Старайтесь не касаться подколенных ямок, там очень нежная кожа.

Заканчивать процедуру надо легким поглаживанием всего тела вениками.

Дышать в парной надо стараться носом. Между заходами хорошее воздействие оказывает обливание холодной водой или купание в бассейне с ледяной водой. Контрастные процедуры нормализуют частоту сердечных сокращений, закаливают организм. К походу в русскую парную надо подготовиться. Следует заранее решить, каким веником вы будете париться, какую воду будете поддавать в каменку, какой чай пить после бани.

Веники для бани

Традиционно в баню ходят с березовым веником. Этот веник незаменим для тех, кто страдает ревматизмом. Он гибок, прочен, удобен, обладает неповторимым запахом. Березовый веник прекрасно очищает кожу, полезен при гнойничковой сыпи. Выделяемые березовыми ветками эфирные вещества способствуют отхождению мокроты и улучшению дыхания. Заготавливать лечебный березовый веник лучше всего в 12-й лунный день, отрезая ветки у берез, стоящих около воды. Березовый веник можно использовать для двух походов в парную.

Целебное действие экстрактов из березовых листьев нужно полностью использовать. Поэтому очень хорошо сохранить до конца пребывания в бане настой березовых листьев. Перед началом парения в бане веник, будь он сухим или свежим, опускают в кипяток, и 10–15 минут он остается там для распаривания. Когда веник вынимают, в тазу остается душистый зеленый настой листьев. Именно им при окончании пребывания в бане хорошо облить тело и потом больше уже не ополаскиваться водой. Активные вещества березы, содержащиеся в настое, всасываются в кожу и продолжают в течение нескольких дней после бани оказывать стимулирующее действие.

Липовый веник помогает быстро снять головную боль, вызывает обильное потоотделение, способствует заживлению ран, избавляет от простуд. Пары липового воздуха вызывают усиленное отделение мокроты и снижают температуру тела. Кроме того, аромат липы благотворно влияет на почки и легкие. Заготавливать липовый веник лучше всего при убывающей луне.

Дубовый веник незаменим при кожных заболеваниях. Кожа после него становится упругой, исчезает жирный блеск, так как дубовый веник выбивает сальные пробки. Дубильные вещества, содержащиеся в коре дубовых веток, губительны для болезнетворных микроорганизмов. Заготавливать дубовые веники надо в августе – сентябре или в 14-й лунный день.

Веник из крапивы – прекрасное средство от радикулита. Перед употреблением его опускают на пять минут в горячую, а затем в холодную воду, после этого можно не

бояться его крапивных ожогов. По пояснице надо стегать осторожно. Крапивный веник используют при болезнях почек и суставов. Заготавливают крапивные веники в мае – июне из молодой крапивы, сушат их в тени.

Эвкалиптовый веник – лучшее средство от простудных заболеваний. Разогретый веник надо прикладывать к ступням ног. Разогретый (но не горячий) эвкалиптовый веник можно прижать к лицу, от этого улучшится дыхание. Полезен этот веник и при невралгии. У эвкалипта довольно жесткие листья, поэтому его надо подольше держать в горячей воде, размачивать. Заготавливать его надо в августе.

Тем, кто страдает головными болями, головокружением, у кого часто мерзнут ноги и руки, лучше использовать веник из вяза. Все тело надо простегать вязовым веником, потом взять 4–5 больших горстей листьев вяза, залить их кипятком в тазу или ведре и немного остудить; когда вода станет теплой, опустить в нее руки и ноги (листья убирать не надо).

Кленовый веник обладает ранозаживляющим, антисептическим и противовоспалительным действием. Он хорошо поглощает пот, а вместе с ним и все вредные вещества.

Очень полезен веник из орешника. Имеет смысл использовать его при варикозном расширении вен, трофических язвах, нейродермите, экземах. Заготавливать его надо при растущей луне.

Хвойный веник готовят из сосны, ели, пихты. С помощью такого веника можно быстро нормализовать кровообращение. Тем, кто часто парится с хвойным веником, обеспечено долголетие. В парной хвойный веник надо сначала заварить в крутом кипятке, он должен полежать в воде минут 30, а затем его надо положить на верхнюю полку и обернуть простынкой, пока он не распарится. После этого минут пять полежать на завернутом венике, а потом провести легкий массаж тела. Похлестывания можно проводить только подготовленным людям с хорошей кожей.

Веник из можжевельника по своим активным действующим веществам близок к березе, но его действие резче.

В некоторых случаях, когда необходимо избавиться сразу от нескольких заболеваний, имеет смысл заготавливать комбинированные веники, смешивая в одном венике ветки, например, березы и дуба или крапивы и эвкалипта. Можно проводить очищение и двумя вениками поочередно: после березового применять дубовый или после крапивного – березовый и т. д.

А что делать, если вы оказались в бане без веника? Существует способ парения без веника. Для этого нужно лечь на простыню так, чтобы один ее конец свисал на пол. Напарник должен поднять свободный край простыни и, захватив побольше горячего воздуха, опустить простыню вниз. Горячий воздух будет эффективно обхватывать все тело. Нагнав таким образом горячего пара к лежащему человеку, его начинают растирать через простыню. Такой своеобразный массаж нужно повторить 3–4 раза. Затем лежащий переворачивается с живота на спину, и его начинают растирать со стороны груди. Если нет простыни, подойдет полотенце. Если нет напарника, помогающего делать массаж, можно нагонять пар самому полотенцем, а затем тщательно растереть спину, грудь, ягодицы, бедра, ноги. В каменку подливают чаще всего просто чистую воду, но можно

добавить в воду пиво, квас или ароматные травы. Больше всего полезна мята. На Руси издавна мылись в мятных отварах, они прекрасно очищали кожу.

Хороши также для добавления в воду отвары чабреца, душицы, липы, зверобоя. Можно также готовить настои из листьев березы, можжевельника, липы, полыни, шалфея.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду, а потом воду с отваром. Подождать немного и снова забросить просто чистой воды, а следом – с отваром.

Действие сауны по своему влиянию на человеческий организм сходно с действием русской парной бани. Но в парной человек испытывает большую нагрузку на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. В парной бане температура поднимается до 40–50 °С, зато влажность доходит почти до 100 %. В парной человек потеет меньше, чем в окружении сухого пара, но заметно усиливается очищающий эффект благодаря оседающей на теле конденсированной воде. Парная баня больше подходит для закаленного и физически крепкого человека, тогда как сауна приемлема для людей менее закаленных, для выздоравливающих, пожилых людей и детей. Водить в сауну детей надо начинать не ранее, чем с трех лет. Температура в сауне может достигать 90-100 °С.

Парная, обычно, если ею не злоупотреблять, благотворно влияет на нервную систему. После бани снимается напряжение, появляется хорошее настроение, сон приходит легко и становится глубоким и спокойным. Не последнюю роль играет здесь выделение токсических веществ из организма. Но нужно помнить, что нельзя злоупотреблять парными процедурами. Если вы только начали пользоваться парной, не стремитесь держаться наравне с ветеранами парилки по силе пара, которую они доводят до того, что новичку кажется – еще немного, и уши у него в трубочку свернутся. Постепенно и вы привыкнете: и тогда сможете сидеть в парной до полного убаготворения.

Прием пара

После первого приема пара с обхлестыванием распаренным веником и потением надо хорошо помыться с мылом и облиться чистой водой. Очень хорошо, если удастся получить сеанс массажа. И уже на чистое тело полезно попариться вторично. Чтобы получить пар в парилке, на раскаленные (до 600 °С) камни плещут понемногу горячей воды, которая моментально превращается в пар. В это время следует пригнуться, чтобы поток пара не обжег вас. Лить воду нужно на разные участки раскаленных камней, чтобы все они остывали постепенно. Горячую воду, используемую для получения пара, полезно настоять на перечной мяте, квасе с хреном или ветках можжевельника либо сосны. Это приятно и полезно, так как выделяющиеся вещества помогают пару активировать деятельность легких, выделяющих со слизью и выдыхаемым воздухом большое количество токсических продуктов (а ведь это и есть очищение организма, то есть то, что нам и нужно).

Фактически вдыхание с горячим паром экстрактов лечебных трав в парной это не что иное, как ингаляция – одна из эффективнейших процедур, широко используемых сейчас в лечении различных бронхо-легочных заболеваний. Наверное, большинству наших читателей приходилось устраивать себе ингаляцию на дому.

После парной, как правило, хочется пить, так как организм теряет много жидкости. Самое полезное – выпить стакан кислой брусничной воды, обычно разведенной холодной водой. Она поможет на самом начальном этапе очищения, заставит активно работать почки, печень и кишечник.

Правила пользования

До входа в помещение сауны надо сначала вымыть тело с мылом и мочалкой (голову не мыть), вытереть тело досуха. На голову надо надеть легкую шерстяную шапочку или ситцевый платочек, обувь в сауну не надевают.

В первый заход вы должны пробыть в сауне не более 10 минут, при этом не производить никаких лишних движений. Самое оптимальное положение – лежа на простыне или махровом полотенце. Чаще всего организм сам сигнализирует о том, когда пора выходить, может усилиться сердцебиение, дыхание станет быстрым, поверхностным. Перед выходом из сауны надо немного посидеть с опущенными ногами, иначе может закружиться голова и возникнуть обморочное состояние из-за резкого перераспределения крови при быстром вставании.

После первого выхода из сауны нужно сразу окунуться в бассейн с холодной водой или встать под холодный душ. При этом в бассейн надо заходить постепенно, а не нырять, под душ сначала поставить ноги и руки, а потом уже встать под холодные струи всем телом.

Длительность второго пребывания в сауне чуть больше, чем в первом случае – 10–12 минут. После снова следует принять холодный душ, а затем горячий, при этом можно вымыть голову с шампунем. Завершая процедуру, рекомендуется выпить чай с травами или лимоном.

Более трех раз в сауну заходить не следует. В заключение нужно отдохнуть минимум полчаса для восстановления нормальной температуры тела.

Находясь в сауне, надо контролировать свое самочувствие, самым надежным показателем может быть ваш пульс: частота пульса до захода в сауну должна быть не реже 60 ударов в минуту, а через 10 минут пребывания в сауне она может повыситься до 110–120 ударов, после отдыха снизиться до 80 ударов, во время второго захода частота ударов может подняться до 120–140 ударов, а после отдыха вновь упасть до 80 ударов в минуту.

Чай для бани

Прекрасным потогонным средством является липовый чай. Готовить его надо так: цветы липы заварить крутым кипятком, поставить на огонь и варить 10 минут, после чего процедить и добавить по вкусу мед или сахарный песок.

Утоляет жажду и снабжает организм полезными веществами чай сборный. Для его приготовления надо взять 3 части сушеных зверобоя, перечной мяты, душицы, по 1 части сушеных ягод черной бузины и шиповника. На 50 г сбора надо взять 1 л кипятка. Дополнительно очищает и витаминизирует организм чай из шиповника и ромашки. Сушеные плоды шиповника надо измельчить и залить горячей водой, прокипятить в течение 5 минут. Сушеные цветки ромашки добавить к шиповнику и настоять смесь под крышкой. Через 10 минут чай процедить и пить с медом или сахаром.

Потогонным свойством обладает и рябиново-малиновый чай. Сушеные ягоды рябины и малины, взятые в равной пропорции, и сушеные листья черной смородины перемешать и заварить в чайнике.

Ароматным и восстанавливающим силы будет чай из душицы, зверобоя и шиповника, выпитый после бани. Травы и ягоды надо измельчить и залить крутым кипятком, дать настояться в течение 10–15 минут.

Комнатная парилка

Для тех, кто по какой-либо причине не может посещать баню, можно устроить парилку в доме. Для этого надо сшить большой мешок с дном внизу и завязками наверху из плотного полиэтилена. На дно поставить обогреватель и подсоединить его к сети через боковое отверстие в мешке. Рядом с обогревателем в мешке надо установить стул с деревянным или пластмассовым сиденьем. Раздеться догола, сесть на стул, поднять края мешка и завязать тесемки мешка на шее (если в доме есть близкие люди, то лучше эту процедуру проделать с их помощью). Температура внутри мешка быстро поднимется до уровня 80–90 °С, прогреваться дольше 10–15 минут не следует. Такую парную можно устраивать каждый день. После процедуры нужно окатить себя холодной водой, а затем вымыться с мылом и мочалкой.

Предупреждение! Устанавливать в мешок обогреватель только с закрытыми спиралями и следить за тем, чтобы стенки обогревателя не соприкасались со стенками мешка.

Сауна, или финская баня

Сауна по-фински означает «баня». Традиционная финская баня мало чем отличается от русской. В сауне тепло от печки передается телу через нагретый воздух. Так как этот воздух сухой, тело начинает интенсивно потеть, поэтому оно способно выдерживать высокую температуру, как правило около 130 °С. Считается, что в сауне лучше всего лежать, иначе может нарушиться кровообращение в ногах. Особенно важно, чтобы при первом заходе тело было сухим, если же вы приняли душ, то стоит тщательно вытереться насухо полотенцем. В зависимости от температуры тела в сауне можно находиться от 5 до 20 минут. Затем делается короткий перерыв, можно принять холодный душ или поплавать в бассейне. После контрастных процедур обязательно надо снова прогреться. Последний заход – самый короткий, потом – отдых. Когда тело перестанет потеть и остынет, весь цикл можно повторить еще раз. Чтобы усилить приток тепла к телу, хорошо воспользоваться жесткой мочалкой – ею удаляют пот; а чем суше кожа, тем интенсивней теплообмен.

Вам понадобятся шапочка, тапки, рукавица или мочалка, простыня для сиденья, ароматические масла.

Хаммам – турецкая баня

На Востоке этой процедуре принято посвящать целый день, так как турецкая баня – это целый комплекс процедур. В такой бане тепло передается телу обильным влажным паром. А так как этого пара должно быть много, то и температура его не очень высока – обычно около 80 °С. Сперва – не очень горячее помещение с разогретыми каменными лежанками – чебекшаши (обычно они выполнены из мрамора).

Вспотев на лежанке, переходят в одну из ниш с горячим паром (их может быть несколько с различным режимом температуры). Далее массаж, бассейн, косметические процедуры и отдых.

В турецкой бане тело нагревается не так быстро, как, скажем, в русской бане, так как температура не слишком высокая. В нашей парной можно просидеть около 30 минут, в турецкой все же следует быть осторожным: из-за высокой влажности пот практически не испаряется, и естественная терморегуляция кожи не работает. Но за счет такого воздействия на нашу кожу она прекрасно подготавливается к косметическим процедурам.

Массаж выполняют специально обученные массажисты жесткими перчатками, в результате чего эффективно удаляются отмершие чешуйки кожи. Но в принципе то же

самое можно выполнить самой. Лечебные грязи, которые раньше часто использовались в хаммамах, сейчас можно заменить косметическими средствами. А после бассейна вместо ароматических масел воспользоваться увлажняющими кремами для кожи.

Вам понадобится жесткая массажная рукавица или щетка, косметические скрабы для лица и тела, кремы или масла; так как турецкие бани часто посещают совместно мужчины и женщины, лучше иметь простыню или халат.

Японские бани – офуро, фуру и сэнто

Банная процедура в Стране восходящего солнца весьма экзотична. Главный атрибут японской общественной бани – сэнто – купальня с водой, нагретой до 55 °С.

Перед тем, как окунуться, потомки самураев моются под краном или выливают на себя воды 4–5 шаек, тазиков, ведер, как угодно. Причем, все водные процедуры выполняются, сидя на деревянной подставке на полу. Затем – бассейн. Хорошенько пропотев, японцы выходят из купальни и, опять-таки сидя на полу, жестким полотенцем или рукавицей тщательно растирают все тело. После сеанса массажа – снова в бассейн, и на этом водные процедуры окончены.

Вторым банным приобретением японцев является фуру. Эта своеобразная «парилка» представляет собой большую деревянную бочку, наполненную очень теплой водой. Для пущего удобства парящегося там предусмотрена маленькая скамеечка. Бочку ставят на печь и постепенно нагревают воду до 40–50 °С. Любитель такой бани сидит на скамеечке. Со стороны, наверное, жуткое зрелище. Обязательное условие такой бани – надеть на голову шапочку, смоченную холодной водой, а также париться в полулежачем положении, чтобы область сердца находилась над поверхностью воды. Время процедуры – 4–5 минут. С непривычки вряд ли можно выдержать больше. После такой нагрузки на сердце длительный отдых просто необходим, и японцы, выйдя из фуру, насухо вытираются полотенцем, заворачиваются в простыню или халат и не менее часа блаженствуют на кушетке. Желающие похудеть заворачиваются в шерстяные одеяла.

Но самая оздоравливающая процедура, по мнению ученых из Страны восходящего солнца, это офуро – ароматная баня. Только представьте себе: все ту же бочку наполняют не водой, а кедровыми опилками, высушенными листьями и всевозможными ароматическими лечебными травами – общим количеством около 60. Время процедуры в такой бане – 15–20 минут.

Сами японцы считают, что лучшего омолаживающего средства для кожи, а также для похудения не существует, так как опилки, впитывая пот, отдают коже тела все свои эфирные масла.

Итальянская баня во многом похожа на японскую, только вместо опилок используют горячий песок. Песок впитывает пот и регулирует самоувлажнение кожи, а заодно действует как косметический скраб.

Канадская баня тоже очень сильно отдает экзотикой. Канадцы залезают в мешок, наполненный листьями и сеном, потеют и пропитываются растительными выделениями.

Ирландская баня во многом похожа на финскую сауну с одной лишь разницей – помещение вначале обогревают горячим воздухом, который поступает из печи по трубам вдоль стен и под полом. В этой бане очень сухо, поэтому легко дышится.

В общем можно сказать, что баня, как никакое косметическое средство, замедлит процессы старения: банный жар стимулирует белковый обмен в коллагеновых волокнах – «каркасе» вашей кожи. Результатом этого становится синтез новых клеток, ваша «оболочка» раз от раза становится легче и глаже.

Глава 4

Что мы делаем в ванне?

Мы делаем массаж

Энергичный массаж тела прекрасно воздействует на лишние жировые отложения, помогая (в сочетании с правильным питанием, конечно) обрести красивую, гармоничную фигуру.

Легкий массаж после расслабляющей ванны будет прекрасной релаксирующей и восстанавливающей весь организм процедурой. В данной главе представлены четыре вида массажа: для улучшения вашей фигуры, улучшения состояния кожи, расслабляющий и энергичный массаж-пиллинг щеткой (прекрасная очищающая процедура).

Массаж для улучшения вашей фигуры

Тонкий стан

- При помощи массажной варежки пять раз мягкими круговыми движениями потрите область пупка.
- Мягко погладьте себя от талии к бедрам – по пять раз в каждую сторону.
- Намочите небольшое полотенце в горячей воде, хорошо его выжмите и положите на живот. Благодаря теплу стимулируется кровообращение в расположенных глубоко под кожей жировых отложениях, одновременно открываются поры кожи, что способствует лучшему впитыванию крема.
- Возьмите достаточное количество крема и плоской ладонью вотрите его в живот массирующими движениями. После этого сожмите руки в кулаки и массируйте живот, смещая кожу обеими руками. Массаж может быть сильным до такой степени, чтобы кожа слегка покраснела.

Плавная линия бедер

- Обеими ладонями возьмите и слегка оттяните кожу на внутренней стороне колена, ладони положите таким образом, чтобы большие пальцы указывали друг на друга. Сильно потяните одну руку вверх, другую – вниз. Кожа, таким образом, будет смещаться. Это стимулирует кровообращение. Проведите от колена до паха.
- Сожмите кулак и костяшками пальцев с нажимом проведите по внутренней стороне бедра от колена до паха. Лучше всего делать это обоими кулаками по очереди.
- Теперь погладьте верхнюю часть бедра от коленного сустава до паха, потом – сзади до ягодиц. Нажим должен быть таким, чтобы на коже остались следы от костяшек пальцев.

- После этого погладьте бедро обеими руками по очереди от колен до паха.
- Слегка наклонитесь влево и массируйте заднюю сторону бедра до основания ягодиц круговыми движениями.
- Гладьте бедро от колена до ягодиц, причем правая рука движется снаружи, а левая – внутри.
- Теперь то же самое повторите для левой ноги.

Упругая грудь

- Массируйте грудь под душем струей прохладной воды. Если вы не принимаете душ, намочите две банные варежки холодной водой и приложите их к груди минимум на тридцать секунд.
- Просушите область груди и нанесите небольшое количество крема.
- Теперь поставьте пальцы в центр декольте, как маленькую кошачью лапку, и проведите мягкий массаж, оттягивая и отпуская кожу: от центра к ключицам; от сосков к плечам; под грудью до подмышек.

Нежные плечи

- Массируйте руку легкими поглаживающими движениями от внутренней стороны ладони до подмышки и от плеча до тыльной стороны ладони. Из-за того, что в этой части руки расположено особенно много лимфоузлов, здесь недопустим сильный нажим.
- Нанесите на верхнюю часть рук крем, повышающий упругость кожи, – в этом случае подходят такие же продукты, что и для бедер. Распределите крем долгими поглаживающими движениями от локтя вверх сначала внутри, потом снаружи – и вотрите его круговыми движениями.
- Закончите массаж, проведя костяшками пальцев по руке с сильным нажимом сначала внутри, потом снаружи – от локтя до плеча.

Подтянутые ягодицы

Для начала приготовьте пару кубиков льда – лучше всего в маленькой пластиковой коробочке, чтобы при таянии они не капали.

- Массируйте ягодицы массажной варежкой, сильно нажимая, потом проведите варежкой от основания ягодиц до талии.
- Вотрите в ягодицы ароматическое масло – сначала быстрыми круговыми движениями, затем направленными вверх движениями руки, сжатой в кулак.
- Заверните в носовой платок шесть кубиков льда. Этим мешочком натрите ягодицы. Это стимулирует кровообращение и делает ткань более упругой. Следите за тем, чтобы не переохладить кожу и не затрагивать область почек.
- Под конец похлопайте обеими ладонями ягодицы. Проводите этот массаж на протяжении минимум трех недель два раза в день. При этом используйте кубики льда только каждую вторую неделю: в первую неделю – никакого льда, во вторую неделю – используйте, на третьей снова проводите массаж без него.

Массаж для улучшения состояния кожи

Массаж проводится с использованием жирного лосьона для тела. После ванны с морской солью ваша кожа будет полностью готова для такого питающего ухода. Сначала нанесите обильным слоем лосьон на тело от ступней до шеи, после этого оставьте крем в пределах досягаемости на случай, если он вам еще понадобится. Этот массаж благодаря поглаживающим движениям и их последовательности стимулирует кровообращение. Каждый шаг проводите два раза.

- Сядьте на середину расстеленного банного полотенца и согните правую ногу.
- Правой рукой крепко держите правую ступню, а левой разминайте правую подошву от кончиков пальцев до пятки.
- После этого обхватите пятку свободной рукой.
- Разомните икры круговыми движениями.
- Точно также разомните всю ногу от кончиков пальцев до коленного сустава.
- Теперь правой рукой круговыми движениями массируйте правое бедро от колена до паха. Кончики пальцев слегка врезаются в кожу. Круговые движения всегда направлены вверх, а не вниз.
- Если у вас целлюлит, внешнюю сторону бедра массируйте с большей силой.
- Точно также разомните левую ногу.
- Для массажа живота займите положение сидя, ноги слегка согнуты и раздвинуты. Отклонитесь назад, чтобы живот был плоским. Правой рукой массируйте область вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке спокойно и медленно.
- Если у вас целлюлит, сожмите кулаки, один положите над пупком, другой – под ним, так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Потяните правый кулак налево, а левый – направо. Такое «растягивание» кожи воздействует даже на глубоко расположенные жировые отложения. Костяшками пальцев можно достаточно сильно нажимать на живот.
- Для массажа рук вытяните правую руку и левой разомните ее от кончиков пальцев до плеча. Поверните руку и разомните теперь ее внутреннюю сторону от ладони до подмышки.
- Разомните плечи до затылочной части.
- Точно также разомните левую руку.
- Если вы сидели, теперь вам придется встать. Стоя, согнутыми пальцами правой руки с силой прогладьте ягодицы десять раз снизу вверх. Начните с наружной стороны до копчика.
- Разомните спину круговыми движениями обеих рук настолько, насколько доста-нете.

- Массируйте грудь мягкими движениями от грудины до ключицы. При этом слегка приподнимайте грудь. Левой рукой массируйте правую грудь и наоборот.
- Положите ладони на середину груди и по очереди прогладьте вверх до ключиц.
- Осторожно разомните затылок круговыми движениями. При этом положите ладонь на шейный отдел позвоночника и опишите круг вверх до макушки.
- В заключение растянитесь: поднимите вверх руки и поочередно потянитесь ими. При этом вставайте на кончики пальцев.

После такого массажа вы будете чувствовать себя просто великолепно.
Расслабляющий массаж

Продолжительность процедуры 1 час. Наконец подошел к концу полный стресса и напряжения день, и сейчас вам больше всего хочется очутиться на морском побережье. Устройте себе великолепный отдых в своей собственной ванной комнате! Включите подходящую моменту музыку и при помощи эфирных масел наполните ванную комнату экзотическими ароматами: апельсин, бензой, грейпфрут, сладкий лимон.

Следующая процедура полностью избавит вас от стресса и благодаря использованию высококачественных эфирных масел придаст вашей коже бархатистость и сияющую свежесть. Во время приготовлений нарежьте ломтиками лимон и положите его посуду, которую позднее будете использовать для ножной ванны. Из всех эфирных масел, которые у вас есть, выберите именно те, которые вам наиболее приятны.

Ароматический душ

Станьте под душ и нанесите на тело гель для душа с ароматом апельсина, горького или сладкого лимона. Возьмите губку и хорошенько вспеньте гель. Постоянно добавляйте немного воды, чтобы получилось как можно больше пены (пока не покроется ею все тело). В заключение просто смойте пену под струей теплой воды.

Массаж

В небольшое блюдечко положите пять чай-ных ложек масла для тела. Смешайте его с ароматическими маслами по вкусу (по пять капель каждого запаха). Снимите халат и нанесите масло на тело медленными ласкающими движениями (как при замедленной съемке в кино) от ног до плеч.

- Обеими ладонями погладьте ноги от щико-лоток до паха. При этом слегка сгибайте и разгибайте колени.
- Нанесите масло на руки от кончиков пальцев до плеч на внешнюю сторону, а потом от подмышки обратно к ладони на внутреннюю, постоянно нежно поглаживая. Поглаживайте до тех пор, пока масло не впитается кожей.
- Теперь настала очередь живота и груди до плеч. После этого – ягодичи и спина – куда достанете, при этом слегка наклонитесь вперед.

Благодаря аромату масел, который вы будете ощущать во время массажа, и поглаживающим движениям рук вы впадете в некое подобие транса. Снова наденьте халат.

Заключительная ножная ванна

Налейте теплой воды и добавьте в нее пару капель ароматического масла в дополнение к ломтикам лимона. Сядьте так, чтобы ваши ноги свободно погрузились в воду. Поиграйте пальцами ног с ломтиками лимона – таким образом вы одновременно сделаете гимнастику для ног. Спустя десять минут хорошенько просушите ноги и наденьте теплые носки.

Энергичный массаж-пиллинг

Интенсивный массаж щеткой и скрабом восстановит силы, поможет очистить поры кожи и выступит в качестве нежного пилинга. Кожа будет лучше снабжена кислородом. Улучшение кровообращения и снабжения клеток кислородом поможет коже лучше усвоить питательные вещества из последующей ароматизированной ванны. Основное правило: массируйте по направлению к сердцу круговыми движениями.

- Начните с правой ноги. Массируйте сначала подъем, потом подошву ноги. Далее массаж продолжается по щиколотке, икре, бедру и ягодице. Двигайте массажной варежкой снизу вверх. Точно также массируйте левую ногу.
 - Далее следует массаж рук. Начните снова с правой стороны и двигайтесь снизу вверх по плечам к основанию шеи.
 - Массаж груди начните от ее центра.
 - Живот массируйте круговыми движениями по часовой стрелке.
 - Спину лучше всего массировать при помощи щетки на длинной ручке. Двигайтесь справа налево и снизу вверх.
- И нельзя забывать про лицо

Данный массаж можно делать как самостоятельно, так и с помощью партнера (партнерши). Рекомендую использовать масла – оливковое, миндальное или изготовленное из виноградных косточек. Для расслабляющего эффекта (а также в качестве ароматерапии) добавьте несколько капель лавандового масла.

Перед началом массажа хорошенько согрейте масло и ладони, энергично потерев их друг о друга. Каждый из этапов массажа повторите до 5 раз.

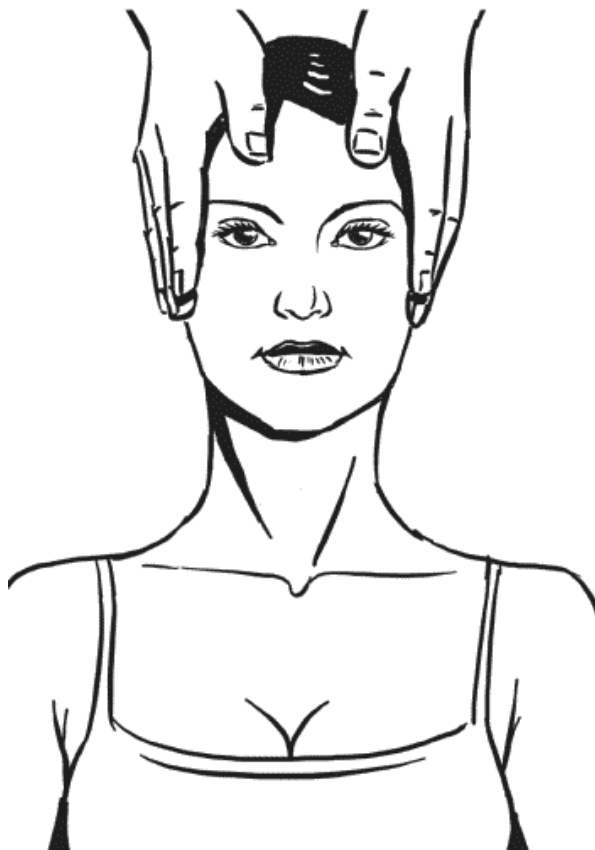
1. Расположите руки по обе стороны лица у основания шеи; затем выполните медленные поглаживания вверх, по направлению ко лбу.



2. Ласкающими движениями помассируйте область под подбородком. Руки двигаются попеременно вверх, совершая скользящие похлопывания.



3. Расположите на середине лба большие пальцы, затем медленно двигайте их по направлению к вискам.



4. Ребрами ладоней, касаясь лба только мизинцами, нежно потрите кожу лица между бровями (выполняя как бы пилящие движения).



5. Разместите средние пальцы под надбровными дугами. Слегка надавите по направлению вверх.

Повторите манипуляции, двигаясь к вискам, но не заходя за внешние края бровей.

В данной технике будьте предельно осторожными, чтобы не растянуть кожу, которая в этих местах особенно уязвима.



6. Выполните плавные, медленные круговые движения вокруг подбородка.



7. Найдите на лице с обеих сторон жевательные мышцы и постарайтесь расслабить их, выполняя вокруг них круговые движения подушечками пальцев.



8. Нежными движениями помассируйте мочки ушей и кожу за ними (это поможет избавиться от кругов под глазами). В конце закройте ладонями глаза, передавая им тепло своих рук и на несколько минут постарайтесь расслабить все мышцы лица.



Сухой массаж лица

Если масляный массаж помогает снять общее напряжение в мышцах лица, то сухой направлен на снятие напряжения в тканях отдельных областей. Он особенно эффективен в конце напряженного дня, перед сном.

Техника применения практически та же: нежные, ласкающие движения хорошо разогретых ладоней.

Расположив теплые ладони на напряженных участках лица и задержавшись в этом положении на некоторое время, вы почувствуете, как расслабляются под воздействием тепла все зажатые области. Продолжайте манипуляции до полного исчезновения напряжения.

1. Нежно положите на лицо обе ладони так, как показано на рисунке. Вы сразу испытаете приятные, успокаивающие ощущения.



2. Очень нежно расположите на лбу растопыренные пальцы рук, затем плавно двигайте руки к волосам, расслабляя все области напряжений.



3. Расположите по обеим сторонам лба по два пальца, почувствуйте тепло и расслабление. Чуть-чуть сдвиньте пальцы и снова задержитесь. Двигайтесь в стороны по направлению к вискам.



4. Положите палец одной руки на переносицу, пальцем другой руки выполните поглаживающие движения сверху вниз по носу и наоборот.



5. Сначала расположив два пальца над верхней губой, расслабьте этот участок. Затем таким же образом расслабьте участок под нижней губой. Тепло ваших пальцев эффективно воздействует на ткани лица.

После этого нежными движениями двигайте пальцы (то сближая их, то отдаляя) на обеих участках нижней части вашего лица.



6. Аналогичным образом промассируйте область вокруг подбородка. Помните, что кожу нужно обрабатывать в разных направлениях.



7. Расположите руки так, как показано на рисунке, почувствуйте тепло, расслабление мышц и тканей лица.



Морщины вокруг глаз

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

Данный массаж поможет снять застой в тканях, который вызывает появление новых морщинок и углубление старых.

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



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



3. Мягко помассируйте двумя пальцами область за мочками ушей. Застой тканей в этой области способствует образованию мешков под глазами.



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



Глава 5

Морская пучина в вашей ванне,

или Спа на дому

Целебные возможности морской пучины

Прежде всего, оздоровительным эффектом обладает сам приморский климат. Сочетание температуры с особенностями влажности воздуха невозможно воссоздать в условиях даже самого продвинутого центра или салона, так как невозможно создать то удовольствие, которое мы испытываем во время отдыха на морском берегу. И все-таки кое-что вам по силам использовать в домашних условиях. Начнем с морской соли – самого доступного средства, которое свободно можно приобрести в аптеке. Тем более, что добывают ее из морской воды.

Искусственным путем воссоздать в полном объеме природный состав натуральной морской соли, к сожалению, невозможно. Ее получают путем выпаривания морской воды. По оценкам специалистов, Мировой океан – «житница» химических элементов и соединений, существующих в природе на Земле. Для информации: морская соль содержит в среднем 64 микроэлемента и более 40 минералов.

По своему техническому составу и насыщенности солями морская вода отличается в разных уголках земного шара. Это объясняется геологическими факторами и пресными водами, впадающими в моря и океаны. Например, самая соленая вода в южных морях. Наше Черное море, а также Средиземное содержат наибольшее разнообразие химических веществ, причем в довольно высоких концентрациях. Моря северных широт более пресные, хотя их соли по качеству не уступают солям южных морей.

Легче сказать, на что не воздействует морская соль, чем перечислять все то благотворное влияние, которое она способна оказать на наш организм. Соленая вода обладает поистине огромнейшим влиянием на состояние нашего кожного покрова. Именно поэтому соли можно встретить в любой косметической серии. Она преобразует, исцеляет, заживляет и омолаживает кожный покров. Не говоря уже о том, что она прекрасно тонизирует, лечит бронхиальную астму. Из-за своих выталкивающих качеств позволяет снять нагрузку с опорно-двигательного аппарата, благотворно расслабляя наши мышцы и кости.

Если невозможно купить морскую соль в аптеке, попробуйте сделать ее сами: смешайте обычную поваренную соль с несколькими каплями йода и щепоткой пищевой соды.

Для нормализации обменного процесса можно принимать ванны: 2 кг морской соли и 150 г хвойного экстракта на одну ванну. Такая процедура прекрасно помогает при неврозах, заболеваниях позвоночника и артрозах.

Если есть желание очистить кожу или тонизировать мышцы, достаточно принять ванну с одним килограммом морской соли.

При сосудистых заболеваниях используют раствор соли – 200 г на ванну. При заболевании суставов или позвоночника используют 2 кг на одну ванну.

При ожирении необходимо большее количество – до 5 кг на полную ванну воды. Обычно продолжительность курса лечения солевыми ваннами – десять процедур. Температура – 37 °С, длительность – десять-пятнадцать минут.

Ничто так не облегчает дыхание, как пары морской соли. Испарение морской воды, воздействуя на дыхательную систему, облегчает многим страдания, вызванные астмой. Следует упомянуть и о соляных пещерах, благодаря которым многие люди, до этого тщетно пробовавшие все другие возможные средства, поправили свое здоровье.

Проникая через верхние дыхательные пути и кожу, морская вода эффективно воздействует на сердечно-сосудистую, мочеполовую системы, улучшает или стимулирует обмен веществ и кровотока.

Всем давно известно, что залогом нашей красоты является здоровый сон. Следующий рецепт поможет многим эффективно бороться с бессонницей. За полчаса до сна примите теплый душ. Вытрите и оденьтесь, оставив ноги босыми. Возьмите неароматизированную морскую соль и насыпьте на дно тазика. Встаньте на нее ногами, постоит, переминаясь минут пять с ноги на ногу. Тонкой струйкой вливайте в тазик теплую воду, продолжая шагать на месте. Когда вода покроет ступни, прекратите подливать воду. Подождите, пока от ваших хождений соль полностью растворится. Это займет еще три-четыре минуты. Выйдите из тазика, ополосните ноги пресной водой, разотрите полотенцем и наденьте хлопчатобумажные носки. Помимо бессонницы такая процедура избавит многих от растрескивания кожи на подошвах ног. А если добавить еще и масляный коктейль (на четверть стакана оливкового масла – одна чайная ложка касторового масла и одна чайная ложка рыбьего жира, а также пять капель масляного раствора витамина А), то можно излечиться от болезненных трещинок. После вышеописанной водной процедуры натирайте кожу масляным коктейлем. Затем на ночь наденьте хлопчатобумажные носки.

Омолодить и очистить кожу вам помогут два следующих рецепта, которые давно используются во многих косметических салонах.

При угревой сыпи или камедонах: взбейте мыльную пену помазком объемом в один стакан, добавьте в нее пять капель перекиси водорода и полчайной ложки соли. Еще раз хорошенько взбейте пену и нанесите на предварительно распаренное лицо на пять-семь минут. Массируйте кончиками пальцев все участки с угревой сыпью и камедонами, постоянно добавляя новые порции пенного состава. Смойте маску мелкой губкой теплой водой. Нанесите на проблемные участки тонкий слой преднизолоновой мази. Остальную кожу протрите сразу после процедуры лосьоном с настойкой календулы или ромашки – на четверть стакана воды добавьте семь чайных ложек спиртовой настойки. В течение двух дней после процедуры лицо водой не мыть, а использовать все тот же лосьон.

Солевой пилинг для увядающей кожи: на чистую, предварительно распаренную кожу лица и шеи нанесите питательную маску из равных долей оливкового масла, меда и яичного желтка. Сверху положите влажную салфетку и прогрейте участок укрытой кожи феном. Через 20 минут смойте маску почти горячей водой при помощи мелкой губки. Наложите пенный состав: один стакан взбитой мыльной пены, четверть чайной ложки соды. Обмакивая кончики пальцев в мелкую соль, массируйте кожу лица и шеи вдоль массажных линий, избегая участков вокруг глаз. Постоянно добавляя пенный состав, продолжайте пилинг пять-десять минут. Затем смойте соль и пену теплой водой. Нанесите на очищенную кожу тонкий слой преднизолоновой мази. В течение трех дней после процедуры протирайте лицо лосьоном календулы или ромашки.

Еще одним важным морским средством, которое можно использовать в домашних условиях, являются морские водоросли. Современное развитие науки позволяет

извлекать, сохранять и транспортировать компоненты морских водорослей, которые можно использовать на протяжении длительного времени. В настоящее время в аптеках можно приобрести различные водорослевые препараты. К ним относятся экстракты для ванн, маски, кремы, бальзамы и шампуни. Для оздоровительных и лечебных целей более всего подходят ламинария или морская капуста, фукус и так далее.

По содержанию биологически активных веществ, микро– и макроэлементов они не имеют конкурентов среди наземных растений. В них содержатся йод, кальций, магний, калий, кремний, селен, железо, марганец, фосфор, цинк – можно долго перечислять те вещества, которые входят в состав водорослей. В них есть все, что жизненно необходимо организму человека.

Кроме того, некоторые уникальные органические вещества не имеют аналогов в лекарственных травах.

И, наконец, лечебные грязи, в состав которых входит песок и ил, добываемый со дна моря. «Грязь» содержит практически все элементы, встречающиеся в природе, и обладает поистине уникальным омолаживающим действием. Это средство, созданное на основе песка и ила, также можно приобрести в аптеках или специализированных магазинах.

Ограничения и противопоказания

К большому сожалению, чудодейственные морские процедуры подходят далеко не всем. От морских процедур следует отказаться страдающим онкологическими заболеваниями. Применение лечебных свойств морских препаратов может вызвать осложнения у тех, кто имеет тяжелые формы сердечных заболеваний, противопоказан гипертоникам. А также придется отказаться тем, кто перенес острое заболевание бронхов и легких, плеврит и туберкулез, инфекционные заболевания в острой стадии. Не рекомендуется людям, имеющим аллергию на йод и другие компоненты морской среды. За исключением псориаза, который как раз излечивается талассотерапией. Противопоказано применение морских препаратов людям, имеющим другие кожные заболевания.

В любом случае, прежде чем начинать применять талассотерапию на дому, следует посоветоваться со своим лечащим врачом. Чтобы избежать аллергии, нанесите малую дозу препаратов на внутренний локтевой сгиб (так называемая «кожная проба»). Если возникает зуд или покраснение кожи, придется отказаться от использования данных препаратов.

Еще с древних античных времен женщины использовали дары моря. В наше время благодаря современным технологиям косметологи не только сумели раскрыть всю целительную силу, но и позволили нам в домашних условиях, не выходя из ванны, почувствовать омолаживающий эффект воздействия солей, минералов и водорослей.

Все мы знаем, что греческая богиня любви и красоты Афродита родилась на свет из морской пены, точнее сказать вышла из нее. Но вряд ли те, кто писал эти мифы, задумывались, почему Афродита так прекрасна. Можно с уверенностью сказать, что своей великолепной кожей, блестящими волосами и внутренним сиянием она обязана тем богатствам, которые ее окружали в воде (грязи, соли, минералы и водоросли). И эти богатства уже не поэтический миф. Богатые витаминами и минералами, являясь компонентами многих косметических линий, морские сокровища могут действительно дарить молодость и красоту нашему телу и коже: вернуть блеск и силу тусклым волосам,

избавить от прыщиков, придать удивительную утонченность силуэту и, конечно, подарить внутреннюю гармонию, спокойствие и просто удовольствие.

В морской воде содержится столько же растворимых минералов, сколько в нашей крови. Вот почему морская среда не воздействует агрессивно на наш организм, в море или морском климате коже практически не нужно защищать себя от окружающей среды. Она, наоборот, расслабляется и отдыхает.

Косметические серии с морскими элементами включают витамины и антиоксиданты, которые не только борются со свободными радикалами, но и успешно выводят их из нашего организма. Активное использование водорослей и микроорганизмов, в частности, экстракта морского планктона, нормализует деятельность клеток кожи. Сокровища морей работают с лицом и телом нежнее и гармоничнее, чем синтетические кремы и лосьоны или кремы с компонентами животного происхождения. Недаром многие ученые считают, что жизнь зародилась в океане. Да и планету, на которой мы живем, называют голубой. Из космоса, благодаря огромным водным пространствам, она такой и выглядит. Поэтому все морское наш организм воспринимает как нечто генетически родное, свое.

Морская соль – пожалуй, самый распространенный косметический продукт. Мы часто недооцениваем ее живительное воздействие на кожу. Благодаря богатству входящих в состав морской соли минералов она улучшает микроциркуляцию крови в капиллярах, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее и расслабляющее действие. Причем, одновременно. Все что вам требуется учитывать: соль вступает в контакт с организмом при температуре чуть выше температуры тела, то есть 37–39 °С.

Водоросли не зря называют «цветами моря». И не зря ценят за их многофункциональность. Правда, не все из них используются в косметологии. Признанный лидер – ламинарии. Ламинария дигитата способствует расщеплению жиров (используется для обертываний). Фукус отличается тем, что прекрасно выводит излишки жидкости. Спирулина обеспечивает питание и восстановление жизненных функций, кстати, ее часто рекомендуют тем, кто вынужден сидеть на ограниченном рационе питания (столько полезного и восполняющего она хранит в себе).

Брегатовые водоросли являются непревзойденным увлажняющим средством. Ну а бурые водоросли – просто признанные фавориты, благодаря количеству йода, входящему в их состав. Они особенно полезны, так как нормализуют выработку гормонов щитовидной железы.

Все знают, что планктон – это морские организмы не только животного, но и растительного происхождения. Они составляют 90 % живой морской массы. В косметике же фитопланктон, или планктон растительного происхождения, популярен благодаря своей способности стимулировать жизнедеятельность здоровых клеток.

Даже ракушки и ракообразные используются в косметике и медицине. Хитин, добываемый из панциря ракообразных, используется в медицине при сильных ожогах.

Акул, конечно, жалко. Но именно морские протеины помогают коже бороться со старением. А протеины эти получают из кожи акул, настолько великолепно они усиливают клеточную спаянность эпидермиса – поверхностного слоя кожи – и повышают сопротивляемость кожи внешним агрессивным факторам. Из тунца добывают морской эластин, который обеспечивает упругость кожи.

Кораллы дают ощущение свежести и чистоты, мягко стимулируя природный иммунитет кожи к свободным радикалам.

Даже икра благодаря высокой концентрации питательных веществ и за свою способность регенерировать клетки активно используется в косметике.

Как часто в спасалонах мы слышим фразы: «Похудеть при помощи обертываний с морскими гязями на 5 кг» или «Обертывания помогут очистить ваш организм от токсинов». На самом деле, лишний вес можно потерять, но за счет потоотделения, и равен он будет весу жидкости, которая испарится из вас после обертываний. Ну а то, что гязи способны выводить токсины, еще не доказано, возможно, это и так. А вот то, что такие обертывания полезны для вашей кожи, действительно, правда. Морская гязь как прекрасный скраб отшелушивает омертвевшие частички кожи. Ваша кожа будет гладкой и шелковистой, как у Афродиты. Именно эту способность взяли на вооружение многие косметические корпорации. В косметических магазинах стали продавать ароматизированную морскую гязь расфасованную в большие емкости.

Море полезно всем и не только тем, что там произрастает, живет или плавает, даже брызги морских волн действуют как природные аэрозоли, заряженные электроотрицательными ионами, проникающими в наши бронхи. Эти ионы – великолепное лекарство от усталости и бессонницы.

И еще немножко истории. В свое время компания Эсти Лаудер произвела фурор на косметическом рынке, выпустив чуть ли не «элексир молодости». В 1994 году про крем «Crème de la mer» от Estee Lauder (самый дорогой крем) говорили, что это самое эффективное средство, обеспечивающее коже второе рождение. Но мало кто знает, что его создатель – французский физик Макс Юбер, получивший ожог лица при взрыве, создал целебный элексир на основе морских экстрактов, способствующих рубцеванию. Компания выкупила у Юбера рецепт и произвела на свет «чудо».

Это, действительно, самый легендарный и самый дорогой современный крем. И создание этого крема, да и многих других, стало возможным лишь благодаря сокровищам моря.

Следующие рецепты помогут вам создать свой талассо-центр и наслаждаться целительной, омолаживающей и оздоравливающей силой морских сокровищ в пределах своей ванны.

Рецепты реального оздоровления и омолаживания организма

Рецепт 1. Данный рецепт великолепно решит проблемы грубой или ороговевшей кожи.

Морская соль имеет ярко выраженную кристаллическую структуру. Поэтому, используя соль вместо скраба или пилинга, вы сможете своей коже избавиться от омертвевших чешуек и сделаете ее нежной и гладкой.

Просто вотрите мелкую морскую соль легкими круговыми движениями, при этом старайтесь избегать попадания на лицо или поврежденные участки кожи. Соль прекрасно заживает старые раны, но разъедает свежие. Также осторожно следует применять соль тем, у кого чувствительная кожа.

Если вы хотите использовать морскую соль вместо пилинга для лица, то смешайте небольшую щепотку соли с малым количеством нейтрального мыла до состояния кашицы. Затем нанесите ее на лицо и равномерными, мягкими массирующими движениями

вотрите в кожу, избегая при этом участков кожи вокруг глаз. Такой скраб очищает поры от пыли и грязи и дает кожным покровам возможность лучше дышать. Так как соль изготавливается в виде кристаллов, старайтесь выполнять пилинг нежно, чтобы не поцарапать кожу. Процедуру очищения выполняйте в течение нескольких минут, потом смойте прохладной водой или настоями ромашки, шалфея, мяты. Обязательно нанесите на лицо увлажняющий или питательный крем. Для более глубокого очищения рекомендуем предварительно распарить лицо, подержав его над паром. Можно использовать все те же отвары вышеназванных трав.

Более мягко действуют скрабы и отшелушивающие средства, где соль является основным, но не главным компонентом. Например, соляные скрабы от Ahava и Guam. Дополнить такой уход можно любым средством, в состав которого входит увлажняющее масло. Можно использовать детское масло от Джонсон и Джонсон. Такую процедуру очищения косметологи рекомендуют проводить 1–2 раза в неделю для жирной кожи; 1–2 раза в месяц для нормальной и чувствительной кожи.

Рецепт 2. Данный рецепт позволяет избавиться от прыщиков и угрей. Проблема их появления заключается в результате закупорки пор. Используйте тоники и очищающие средства, содержащие морские ингредиенты. Можно делать маски из грязей или глины, что также прекрасно очищает кожу, открывает поры и дает коже возможность легче дышать. Также морские грязи и водоросли способствуют выведению токсинов и шлаков, благодаря чему улучшается состояние кожи и цвет лица. Можно использовать морские водоросли – ламинарии, которые в сухом виде продаются в аптеке или специализированных магазинах. Для этого разведите водоросли водой, нагретой до пятидесяти градусов. Дайте настояться в течение часа, затем нанесите массу на лицо как маску. Продолжительность процедуры 20–30 минут. Рецепт также подходит для всего тела. Необходимо только увеличить объем морских водорослей: на ведро воды добавьте четыре пачки водорослей, дайте настояться, процедите и нанесите маску на тело. Затем хорошо бы закутаться в простынь и полежать около часа или больше. Если вы страдаете аллергией, лучше предварительно проверить реакцию кожи на такой компресс.

Рекомендуем попробовать средства из линии Skin pure: маски и тоники от фирмы Lancaster; маску Aquamilk от той же фирмы.

Подпитать или очистить кожу тела можно, используя ванны с морскими водорослями. Для этого поместите водоросли в мешочек из ткани (хорошо пропускающей воду) и положите в ванну во время набора воды. Такая ванна не только эффективно повлияет на состояние вашей кожи, но принесет облегчение усталым мышцам, позволит расслабиться. Во избежание аллергии при покупке косметических препаратов, старайтесь вначале попробовать небольшое количество, чтобы выяснить, нет ли со стороны вашего организма негативных реакций.

Рецепт 3. Данный рецепт подходит для «усталой» кожи, утратившей сияние, для увядающей и стареющей кожи.

Разбудить внутренние ресурсы, вернуть кожу к жизни и активизировать обменные процессы вполне по силам сокровищам морей и океанов. В состав многих косметических серий входят морские водоросли (бурые, синие, зеленые, красные), экстракты из кожи и плавников рыб, планктона, кораллов, панцирей, концентрированная морская вода и отдельные микроэлементы. Кремы, в состав которых входят эти богатства, подходят для

всех типов кожи и для всех возрастов. Попробуйте увлажняющие средства от Кристиан Диор, от Ла Мер или сыворотку против морщин Thermal Lifting Serum от Sans Soucis. Фирма Thalgo одна из наиболее интересных фирм в нашей стране, активно работающих с дарами моря.

Рецепт 4. Если вы недовольны внешним видом ваших ножек: ненавистный целлюлит, отечность, лишние складочки, воспользуйтесь следующим рецептом. Но прежде всего стоит упомянуть, что врачи не даром называют ноги «вторым сердцем». От хорошего кровообращения в венах ног зависит движение крови во всем организме. Конечно, морская косметика поможет добиться стойкого положительного эффекта, но без сбалансированного питания и физических нагрузок проблему все равно не решить. Косметика всего лишь хорошая помощница в борьбе с целлюлитом.

Морской курорт – отличное средство в борьбе с проблемами, эксперты многих косметических салонов рекомендуют устраивать его у себя дома 1–2 раза в неделю. Растворите в ванне с водой (38 °С) 40 г измельченных водорослей или 100 г морской соли с водорослями. Эти препараты вы сможете найти в магазинах, торгующих косметикой и товарами для здоровья, в аптеках. Понезжьтесь в такой ванне 20 минут. Не ополаскиваясь, накиньте халат или завернитесь в махровую простынь и отдохайте 20 минут (одновременно можно подпитать лицо маской из водорослей). Только после этого примите прохладный душ и вотрите антицеллюлитный крем.

Один из самых недорогих, а, главное, действующих способов профилактики целлюлита – ванны с эфирным маслом лимона. Под душем хорошенько разотрите проблемные зоны массажной перчаткой или грубоватой мочалкой до легкого покраснения. Растворите в ванной один килограмм морской соли и добавьте 4–5 капель эфирного масла лимона (продается в аптеках, косметических магазинах). Наслаждайтесь 20 минут. Затем вотрите антицеллюлитный крем или гель. Микроэлементы, входящие в состав морской соли, способны привести в норму обменные процессы в клетках. Под их действием будет скапливаться меньше жидкости, жиры начнут активно расщепляться, что в конечном итоге приведет к заметному улучшению фигуры.

Дополнительно к ваннам используйте антицеллюлитные кремы или гели: маска «Морской сад» от Грин Мама, антицеллюлитный гель от «Лорен», лосьоны от фирмы Clarins и, конечно, препараты от Nivea.

Если в силу того, что вам приходится много ходить, стоять или сидеть на работе, у вас устают ноги или беспокоит сухость кожи, то вам на помощь снова поспешат дары морских пучин. Попробуйте средства с морскими водорослями, которые отшелушивают омертвевшие частички кожи, питают и увлажняют ее. Средства помогут сделать вашу кожу нежной, мягкой и шелковистой. То же самое относится к морской соли с микроионизированными водорослями.

Попробуйте молочное масло для ванн «Водоросли и морские минералы» от Natyre Shop, тонизирующий гель для душа с морскими минералами от Nivea, масла от Matis или средства известных фирм Thalgo и Biotherm.

Контрастные ванночки: горячие с морской солью или водорослями; прохладные с ромашкой или эфирными маслами – идеальное средство не только для снятия усталости или отечности ног, но и для улучшения кровообращения.

Полезно раз в неделю побаловать свои ножки следующими процедурами.

Ванны:

- контрастные (можно с поваренной или с морской солью) – улучшают кровообращение: 5 минут в горячей, 1 минуту в холодной воде. Увеличьте процедуру до 2-х раз;
- с ромашкой, мятой – уменьшают потливость и усталость: 6 ст. л. ромашки (мяты) настаивать 1 час в 2-х литрах кипятка, процедить, подогреть, держать ноги, пока не остынет вода;
- с кубиками льда и ментолом – снимают отек;
- с календулой – для растрескавшейся кожи, профилактика грибковых заболеваний: залить 1 ст. ложку календулы 1 л кипятка.

Можно попробовать процедуру, которая широко применяется в спасалонах: ноги опустить в теплую морскую грязь, затем надеть носки (шерстяные не годятся – сморщится кожа). Держать грязевую маску для ног 1 час.

Рецепт 5. Если вас не устраивают тусклые, секущиеся волосы, воспользуйтесь этим рецептом.

Летом волосы страдают больше всего, особенно если вы проводите отпуск на морском берегу. Морская соль – прямая угроза для волос. Но, как ни странно, к данной проблеме можно применить выражение: «Клин клином вышибают». На помощь вашим волосам придет все тот же морской компонент – морские водоросли. Многие специалисты-парикмахеры утверждают, что для увлажнения и укрепления волос, а также для придания им блеска наиболее всего подходят средства, содержащие экстракты ламинарии.

Удобнее всего использовать готовые шампуни, но можно ополаскивать волосы настоем из замоченных в воде сухих водорослей. И прежде, чем мы поговорим об использовании грязей и глины, обратите внимание на косметическую серию «Курорт у себя дома» – компания Ahava.

Мертвое море – уникальный природный источник красоты и здоровья. Соли и грязи Мертвого моря издавна используются в лечебных целях. Волшебные косметические свойства минералов Мертвого моря были известны еще во времена египетской царицы Клеопатры. Природные минералы в своем уникальном сочетании творят с кожей чудеса: очищают, питают, тонизируют ее и поддерживают необходимый уровень влаги. Ahava – единственная косметика в мире, которая производится от начала и до конца на берегу Мертвого моря. Результат применения этой косметики замечен уже через несколько дней: кожа становится упругой, гладкой и выглядит моложе, как после хорошего отдыха на курорте. Пробуйте косметику Мертвого моря, и вам гарантированы шелковистая кожа и никакого целлюлита. Примените к себе древние рецепты Клеопатры.

Часть II

Себе любимой посвящаю,

или Как один раз в месяц полностью посвятить день только себе

Глава 1

Хорошая подготовка – залог успеха

Тремя основными составляющими любого ухода являются красота, отдых и движение. Соответствующим образом, многообразны и указания и упражнения: уход за лицом, косметология; уход за волосами; расслабляющие, тонизирующие, лечебные ванны; массажи, растяжки и т. д. Как уже сказано, отдельные области взаимодополняют друг друга, и оптимального эффекта вы сможете достичь только в том случае, если будете это учитывать. Естественно, перечисленное не является насущной потребностью любого дня – как раз пятиминутные сборы должны соответствовать сиюминутной потребности или проблеме. Но если вы собираетесь уделять уходу за собой полчаса или более, вы должны действительно побаловать свои душу и тело.

...

Все упражнения и мероприятия по уходу за собой могут проводиться независимо друг от друга. Проявите фантазию.

Создайте свои собственные комбинации, если хотите, и выполняйте предписания в согласии со своими потребностями.

Что вам понадобится

Позаботьтесь о том, чтобы все необходимые принадлежности были у вас под рукой. В ином случае поиск необходимых аксессуаров будет стоить вам времени и нервов. А и то, и другое вряд ли поможет достижению желаемого эффекта?



Итак, для ухода за лицом и телом вам потребуются:

- Очищающие средства, дневной, ночной крем, средство для снятия макияжа, крем для кожи вокруг глаз.
- Специально для проблемных участков: маски, пилинг, крем для тела.
- Губка для масок и пилинга.
- Кисточка для нанесения масок.
- Щеточка для очищающего крема – лучше всего с искусственными щетинками (это гигиеничнее).
- Детская зубная щетка.
- Пинцет.
- Ватные тампоны.
- Косметические салфетки.
- Одноразовые перчатки.
- Хлопчатобумажные перчатки.

- Крем для рук.
- Спрей для волос.

Для приема ванн и массажей вам потребуются:

- Эфирные масла, массажные масла и ароматические свечи.
- Масло жожоба, миндальное масло, масло из абрикосовых косточек.
- Ароматические свечи и лампы, спички или зажигалка.
- Любимая музыка (CD перед покупкой лучше прослушать – не всякая музыка одинаково успокаивающе действует).
- Массажная варежка – лучше всего из полиэтиленовых петель, которые легко стирать: одна сторона должна быть немного тоньше.

Анализ типа кожи

В начале должен быть проведен анализ вашего типа кожи: что вам на самом деле необходимо? Абсолютно бессмысленно пользоваться тем, чем пользуется ваша подруга или разрекламированным суперкремом. Вам нужно только то, чего действительно требуют ваши кожа и тело. Путеводной нитью в лабиринте косметических средств может стать разделение по типам кожи, описанное чуть ниже. Каждый тип требует особого ухода, на что и ориентируются рекомендации по уходу.

Только если вы используете средства, подходящие вашему типу кожи, вы сможете достичь оптимального результата. Стоит потратить немного времени и найти идеальный вариант ухода за своей кожей.

Прежде чем использовать какое-либо косметическое средство, обязательно внимательно прочитайте инструкцию по применению. А еще лучше – проконсультируйтесь у профессионала, который подробно объяснит вам все шаг за шагом. Только в этом случае вы будете совершенно уверены, что делаете все правильно, а также сэкономите время.

...

В салоне профессионалы помогут вам определить жирность и влажность вашей кожи.

Результат поможет вам выбрать правильные средства для ухода.

Тип 1 – чувствительная кожа

В средней части лица очень тонкие поры, щеки иногда розоватые. Губы тонкие и сухие, зимой вам часто приходится использовать гигиеническую губную помаду. Из-за стресса кожа может покрываться пятнами, солнечные лучи вызывают покраснение.

Кожа первого типа сухая и чувствительная.



Очищение

Молочко подходит лучше, чем очищающий крем. Очищающее молочко нежное, легко наносится, а затем смывается теплой водой. При снятии макияжа сначала удалите молочко с лица ватным тампоном и только потом смывайте остатки.

Тоник для лица

Тоник необходим, чтобы восстановить кислотно-щелочной баланс. Ватным тампоном, смоченным тоником, протрите лицо легкими движениями от центра в сторону волос.

Рекомендуемые ингредиенты: цветки липы, аллантоин, экстракт каштана, василек.

Ночной уход

Сон – это важная фаза отдыха, которая жизненно важна для регенерации кожи. Если перед сном вы побалуете свою кожу увлажнением, утром она отблагодарит вас свежим и отдохнувшим видом.

Рекомендуемые ингредиенты: протеин, аминокислоты, ячменное молоко, конопляное масло.

Дневной уход

Днем на первом месте стоит защита от неблагоприятных условий окружающей среды и увлажнение кожи. Естественно, сюда входит также дневной макияж.

Рекомендуемые ингредиенты: витамин Е, керамиды, УФ-фильтр.

Пилинг

Нежный пилинг удаляет отмершие частички, не повреждая кожу. Пилинг для чувствительной кожи напоминает крем. Его наносят тонким слоем – как и при любом

пилинге, кожа вокруг глаз должна оставаться чистой – и спустя две – три минуты осторожно удаляют влажным ватным тампоном или косметической губкой.

Рекомендуемые ингредиенты: маисовый крахмал, аллантоин, экстракт водорослей.
Маски

Чувствительной коже нужны питающие маски, которые успокаивают и увлажняют ее. При этом увеличивается способность кожи сохранять влагу.

Рекомендуемые ингредиенты: полисахариды, экстракт гинкго, масло жожоба.

...

Совет профессионала:

Один – два раза в неделю делайте маску на ночь.

Это помогает восстановлению упругости кожи. На следующее утро особенно тщательно очистите кожу.

Тип 2 – смешанная кожа

...

У второго типа смешанная кожа, иногда даже склонная к проблемам.

У людей со смешанным типом кожи поры в средней части лица несколько расширены. На лбу, носу и подбородке быстро появляется жирный блеск. Часто появляются прыщики и пятна, обусловленные стрессом и месячным циклом. Кожа выглядит скорее матовой. Она легко переносит солнечные лучи и быстро покрывается загаром.

Очищение

Идеально подходит пенка с активными очищающими субстанциями, которые щадят кожу и не способствуют ее высыханию. При употреблении макияжа лучше очистить кожу два раза.

Рекомендуемые ингредиенты: кокосовое масло, водоросли и другие морепродукты.
Тоник для лица

Лучше всего подходит сочетание разных трав с небольшим содержанием спирта. Тоник не должен сушить кожу, он должен очищать поры и уменьшать количество бактерий.

Рекомендуемые ингредиенты: шалфей, эхиноцея, камфара, гамамелис.
Ночной уход

Если у вас смешанный тип кожи, вам необходимо возбуждать обмен веществ в коже, чтобы улучшить ее структуру.

Рекомендуемые ингредиенты: витамин А, мочевины, фруктовые кислоты, микроэлементы, содержащиеся в морепродуктах.

Дневной уход

В средствах для дневного ухода должно содержаться больше влаги, чем жира, так как они должны уменьшать жирный блеск. Нельзя слишком сильно нагружать поры. Идеальной является очень легкая, нежная консистенция.

Рекомендуемые ингредиенты: витамин B6, экстракт алтея, экстракт репейника, молочная кислота.

Пилинг

Особенностью пилинга для этого типа кожи является использование так называемой эмульсии, которая особенно хорошо способствует очищению от шлаков глубоко в кожном слое. Пилинг может продолжаться различное время, таким образом обеспечивается мягкое, но интенсивное избавление от роговых чешуек. Это подходит также для пилинга на основе энзимов. Но будьте осторожны: нельзя превышать время, указанное в инструкции. Пилинг нужно обязательно тщательно смывать, иначе у него могут быть неприятные побочные последствия. В зависимости от частоты применения (максимум три раза в неделю), можно также повысить качество воздействия. Рекомендуемые ингредиенты: экстракт цитрусовых, яблока и тростникового сахара, зеленый чай.

Маски

Эффективнее всего маски на основе глины или водорослей, которые не должны сушить кожу. Продолжительность применения в зависимости от типа маски может составлять от 5 до 20 минут – и вас ожидает настоящее чудо очищения.

Рекомендуемые ингредиенты: каолин, порошкообразные водоросли, плющ, оксид цинка.

...

Совет профессионала:

Утром умойтесь теплой водой, слегка посушите, тонким слоем нанесите очищающую маску и слегка помассируйте. Спустя пять минут смойте маску при помощи душевой варежки или губки. Это придает лицу свежий, ясный цвет.

Тип 3 – кожа, нуждающаяся в восстановлении

При взгляде в зеркало вы замечаете небольшие морщинки вокруг глаз, немного обвисшую кожу на щеках. Особенно это заметно у уголков рта. Кожа усеяна маленькими пигментными пятнышками. Загар уже не такой быстрый и равномерный, как раньше.

Эти признаки не зависят от генетического наследия кожи. Согласно новейшим исследованиям, распознавать и начинать бороться с первыми признаками старения имеет смысл как можно раньше – уже с 30 лет. Основной уход определяется типом кожи. Но важно дополнить его препаратами с усиленным восстанавливающим воздействием. Необходимо возбудить обмен веществ в клетках кожи.

...

Уже в 30 лет могут появиться первые признаки старения кожи.

Но вы можете одолеть их.

Уход за глазами

Идеально подходят легкие, нежирные крема, которые разглаживают кожу и возвращают ей упругость. Утром и вечером наносите небольшое количество крема на кожу вокруг глаз и массируйте легкими движениями. Если крем попадет в глаза, может возникнуть покраснение и жжение, но это не свидетельствует о непереносимости, так как любое чужеродное тело раздражает слизистую оболочку глаз. Таким образом, нужно начинать со скуловых дуг и заканчивать под бровными дугами.

Рекомендуемые ингредиенты: экстракт мальвы, гиалуроновая кислота, кофеин из растений семейства гуарана.

Снятие макияжа с глаз

Даже лучшее средство для ухода за кожей век не может исправить весь вред, наносимый неправильным употреблением косметики: если вы не смываете косметику перед сном или трете глаза с мылом или детским маслом, не удивляйтесь, что у вас появляются морщинки вокруг глаз!

Для туши существует специальное смывающее средство, которое позволяет быстро и мягко удалить ее с ресниц.

На рынке косметических средств давно уже существуют жидкие средства для снятия макияжа с глаз, а также специально предназначенные для тех, кто носит контактные линзы.

Рекомендуемые ингредиенты: экстракт василька, зеленый чай, морепродукты.

Сыворотка

Сыворотка повышает увлажнение лица или оптимизирует жирность кожи, защищает от свободных радикалов, улучшает упругость и эластичность кожи. Сыворотка или эликсир – это самое ценное, что можно позволить своей коже. Благодаря ее очень тонкой консистенции обеспечивается наиболее глубокое проникновение в кожные слои. Ни в одном креме не содержится столько полезных веществ, как в сыворотке. Ваша кожа достойно оценит это средство, действительно помогающее остановить процесс старения.

Рекомендуемые ингредиенты: коллагеновые аминокислоты, D-пантеноль, витамин С.

Антистрессовые маски

Воздействие этих масок быстрое и интенсивное. Если слишком высок повседневный стресс, если у вас безумные головные боли или предстоит напряженный вечер – во всех этих случаях антистрессовая маска просто незаменима.

Рекомендуемые ингредиенты: диоксид титана, керамиды.

Специальные препараты

Маска для глаз

У масок для глаз более высокая концентрация, чем у соответствующих кремов, кислотно-щелочной баланс соответствует такому же балансу слезной жидкости, поэтому они не раздражают кожу. В них содержатся гиалуроновая кислота и молочные протеины. В кремах, особенно рекомендуемых для избавления от морщин, содержатся также ромашка,

протеины пшеницы и хитин. Если у вас мешки под глазами, для вас предпочтительнее употребление геля. Особо быстрое и интенсивное воздействие у тампонов.

Крем, возвращающий коже упругость

Лифтинг повышает упругость кожи. Это особенно важно для верхней части рук, внутренней стороны бедер и поверхности живота. Липосомы, олигопептиды, экстракт плюща, куэнзим А, кофеин тонизируют ткань.

Антицеллюлитный гель

Быстро впитывается и имеет разглаживающее действие. Аминокислоты, кофеин, куэнзим А и экстракт плюща питают кожу и возбуждают ее микроциркуляцию.

Пилинг для тела

В нем содержатся микрочастицы с легким трущим эффектом. Пилинг для тела применяется в душе. Для грубой кожи рекомендуется пилинг с содержанием морской или каменной соли и масла. Пилинг для сухой и чувствительной кожи содержит маленькие, округлой формы полиэтиленовые гранулы с мягким очищающим воздействием. Они не вызывают аллергии и зачастую смягчаются экстрактом каштана или мальвы.

...

Совет профессионала:

Перед очисткой лица смочите ватный тампон средством для снятия макияжа с глаз.

Слегка прижмите его к ресницам и сосчитайте до десяти, то же самое повторите для другого глаза.

После этого очистите лицо как обычно, а под конец снимите макияж с глаз.

Таким образом, тушь размягчится, и вы сможете избежать усиленного вытирания. После этого еще раз очистите лицо чистым и влажным ватным тампоном.

...

Совет профессионала:

Нанесите антистрессовую маску непосредственно перед нанесением косметики и снимите только излишки.

В этом случае цвет лица останется сияющим на достаточно продолжительное время, макияж останется свежим и не станет скапливаться в мимических морщинках.

Кроме того, у кожи не так быстро появится жирный блеск.

Глава 2

Красота – страшная сила

Один раз в месяц посвятите день только себе

Забота всегда придает чувство защищенности. Вы можете самостоятельно подарить себе его, отведя несколько часов в месяц исключительно уходу за собой. Эта порция заботы одинаково хорошо вылечит и вашу кожу, и вашу душу. Клетки кожи обновляются каждые 28 дней, и благодаря дню, посвященному уходу за собой, вы поддерживаете процесс обновления клеток. С возрастом это становится еще важнее, так как процесс обновления клеток постепенно замедляется.

Поэтому раз в месяц превратите свою ванную комнату в место спа. Для этого вам потребуются необходимые средства по уходу за телом, кроме того, пара свечей, ароматическая лампа и эфирное масло, возможно, чай или еще что-нибудь из напитков – что пожелаете.

Выберите из нижеследующих советов те процедуры, которые вам больше по душе или которые вам больше необходимы.

Красота Для сияющей свежести

...

Длительность процедуры – 1 час.

Это специальное лечение возбуждает поступление кислорода в клетки. Если у вас ощущение, что кожа стала вялой и дряблой, и вам нужно ощутимое освежение, это лечение – как раз то, в чем вы нуждаетесь.

Продукты с небольшим содержанием фруктовых кислот – сахарный тростник или другие фрукты наподобие яблок или цитрусовых – в этом случае особенно действенны. Они освобождают кожу от ороговевших чешуек и противодействуют потере влаги, кожа становится более эластичной и сияет от энергии.

- Налейте литр чая из шалфея для компрессов и снимите макияж.
- Разведите в блюдечке очищающий крем (примерно с грецким орех) с небольшим количеством воды и вспеньте эту массу при помощи щеточки для лица. Нанесите щеточкой на лицо эту очищающую пенку. При этом постоянно смачивайте щеточку и основательно очищайте кожу круговыми движениями. В заключение умойтесь теплой водой.

...

Вам понадобятся: травяной чай, очищающий крем, щеточка для лица, ватные тампоны, пилинг на основе фруктовых кислот.

- После этого наложите компресс из трав – для того, чтобы открылись поры. Для этого смочите в приготовленном травяном чае маленькое полотенце и хорошенько выжмите его. Положите его на лицо, слегка прижмите и подержите некоторое время – насладитесь его влажным теплом. Снова смочите полотенце и повторите процедуру.



- Нанесите на кожу специальный пилинг на основе фруктовых кислот, не затрагивая область вокруг глаз. Лучше всего, если перед нанесением пилинга вы смажете губы и кожу возле глаз подходящим кремом, чтобы пилинг не попал на эти чувствительные участки лица. Оставьте пилинг максимум на пять минут, чтобы возникло ощущение легкого зуда. Снимите пилинг при помощи достаточно влажной косметической губки, умойтесь несколько раз, чтобы точно удалить остатки пилинга с кожи – уже сейчас ваша кожа стала свежей и розовой, словно освободилась от повседневной серости. Благодаря фруктовым кислотам поры очищаются от ороговевших чешуек кожи и сальных выделений.
- Теперь подошел черед маски. Она должна содержать до трех процентов фруктовых кислот. На глаза нанесите специальную маску. Если у вас под рукой таковой не имеется, просто нанесите толстым слоем крем для век и накройте глаза прохладными, влажными ватными тампонами. Спустя двадцать минут сначала размягчите маску при помощи компресса, а потом снимите ее при помощи губки. Маска подарит коже свежесть и чистоту, а также на долгое время возвратит ей упругость и эластичность. Вы сразу же заметите это и почувствуете разницу.



- Теперь нанесите увлажняющую эмульсию или специальный витаминный крем, к примеру, содержащий витамины А и Е. вы буквально своими глазами увидите, как ваша кожа «поглощает» крем.
- Если вам хотелось бы еще больше оживить свою кожу, вы можете сделать пятиминутный массаж. Для этого быстро «простучите» кончиками всех пальцев кожу, но не слишком сильно нажимая.

...

Это лечение поможет прежде всего курящим женщинам!

Наслаждайтесь своим сияющим видом!

Пилинг-курс

Вы можете провести четырехнедельный пилинг-курс, чтобы полностью удалить ороговевшие чешуйки кожи и не позволить обмену веществ снова замедлиться. Для этого выполняйте следующие рекомендации по частоте и продолжительности процедур:

- Первая неделя: два раза по три минуты.
- Вторая неделя: три раза по четыре минуты
- Третья неделя: каждый второй день по пять минут.
- Четвертая неделя: каждый день по три – четыре минуты.
Полностью обновить себя за два с половиной часа

Следующая программа прекрасно подходит для тех, кто предпочитает абсолютный контроль, при котором ничего не упускается из виду. Ее результатом является превосходный внешний вид. Подготовьте все необходимое. Оборудуйте свою ванную комнату и принимайтесь за дело в хорошем настроении.

Распорядок этой программы таков:

- Пилинг тела.
- Ванна с солью.
- Массаж тела.
- Уход за лицом и маникюр.

В процессе приготовлений заварите чайник чая и поставьте его неподалеку, чтобы всегда иметь под рукой чашечку чая. Пейте с удовольствием: возьмите чашку в обе руки, почувствуйте ее тепло, насладитесь ароматом и с закрытыми глазами сделайте глоток – чай тоже включается в программу ухода за собой. Если возможно, согрейте свое полотенце, чтобы оно стало еще более пушистым. Вы можете сделать это над сушилкой, если она недалеко или даже просто над батареей центрального отопления. В вашей ванной разделены ванна и душ? В таком случае вы можете набирать воду в ванну, пока смываете под душем пилинг. Добавьте в воду немного морской соли.

Пилинг тела

Примите душ, на влажную кожу нанесите пилинг и энергично разотрите тело влажными руками. Начните со ступней и «обработайте» ноги, ягодицы, живот, область декольте и руки. Для спины возьмите специальную мочалку или щетку. Особое внимание уделите пяткам, коленям и локтям, а также тыльной стороне ладоней и пальцам. Постоянно смачивайте руки. Когда почувствуете, что все отложения удалены, выходите из душа, но не смывайте пилинг.

Ванна с солью

- Если готова ванна, входите в нее, не смывая с тела пилинг. В ванне вы можете спокойно выпить чашечку чая.
- Возьмите мочалку или розу для душа и еще раз помассируйте тело с морской водой и пилингом. При этом с кожи удаляются частички пилинга. Каждую часть тела разотрите только один раз, чтобы не переусердствовать.
- После этого насладитесь оставшимся временем (в общей сложности двадцать минут) в теплой ванне с солью. Откиньтесь назад, расслабьтесь, немного помечтайте и выполните дыхательное упражнение.
- Прежде чем покинуть ванную, еще раз примите душ, чтобы точно очистить кожу от частичек пилинга. Заключите душ струей холодной воды, это возбуждает кровообращение и укрепляет иммунную систему: направьте струю воды сперва на правую, потом на левую ногу, поднимая ее от ступни до ягодиц; затем на правую руку от запястья до плеча, точно также на левую; грудь и живот облейте круговыми движениями и завершите спиной.

- Выйдите из ванны и завернитесь в большое полотенце. Отдохните за чашечкой чая по меньшей мере восемь – десять минут. Не позволяйте мешать себе, игнорируйте дверной звонок и телефон.

...

Роза для душа – это круглая сетчатая губка, идеально приспособленная для того, чтобы вспенивать мыло. Кроме того, ее можно стирать.

Массаж тела

Массаж тела проводится с использованием жирного лосьона для тела. После ванны с морской солью ваша кожа полностью готова для такого питающего ухода. Сначала нанесите обильным слоем лосьон на тело от ступней до шеи, после этого отставьте крем в пределах досягаемости на случай если он вам еще понадобится.

Этот массаж благодаря поглаживающим движениям и их последовательности стимулирует кровообращение. Каждый шаг проводите два – три раза.

- Сядьте на середину расстеленного банного полотенца и согните правую ногу.
- Правой рукой крепко держите правую ступню, а левой разминайте правую подошву от кончиков пальцев до пятки.
- После этого обхватите пятку свободной рукой.
- Разомните икры круговыми движениями.
- Точно также разомните всю ногу от кончиков пальцев до коленного сустава.
- Теперь правой рукой круговыми движениями массируйте правое бедро от колена до паха. Кончики пальцев слегка врезаются в кожу. Круговые движения всегда направлены вверх, а не вниз.
- Если у вас целлюлит, внешнюю сторону бедра массируйте с большей силой.
- Точно также разомните левую ногу.
- Для массажа живота согните ноги, чтобы крепко стоять или сидеть на слегка расставленных ногах. Отклонитесь назад, чтобы живот был плоским. Правой рукой массируйте область вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке спокойно и медленно.
- Если у вас целлюлит, сожмите кулаки, один положите над пупком, другой – под ним, так, чтобы большие пальцы были направлены вверх. Потяните правый кулак налево, а левый – направо. Такое «растягивание» кожи воздействует даже на глубоко расположенные жировые отложения. Костяшками пальцев можно достаточно сильно нажимать на живот.

- Для массажа рук вытяните правую руку и левой разомните ее от кончиков пальцев до плеча. Поверните руку и разомните теперь ее внутреннюю сторону от ладони до подмышки.
- Разомните плечи до затылочной части.
- Точно также разомните левую руку.
- Если вы сидели, теперь вам придется встать. Стоя согнутыми пальцами правой руки с силой прогладьте ягодицы десять раз снизу вверх. Начните с наружной стороны до копчика.
- Разомните спину круговыми движениями обеих рук настолько, насколько достанете.
- Массируйте грудь мягкими движениями от грудины до ключицы. При этом слегка приподнимайте грудь.левой рукой массируйте правую грудь и наоборот.
- Положите ладони на середину груди и по очереди прогладьте вверх до ключиц.
- Осторожно разомните затылок круговыми движениями. При этом положите ладонь на шейный отдел позвоночника и опишите круг вверх до макушки.
- В заключение растянитесь: поднимите вверх руки и поочередно потянитесь ими. При этом вставайте на кончики пальцев.

...

Массаж можно проводить стоя или сидя. Если вам слишком тесно в ванной комнате, расстелите полотенце в спальне или гостиной – там, где вам удобнее.

После такого массажа вы будете чувствовать себя просто великолепно. Если же вы чувствуете где-то сильное напряжение или даже боль, обратитесь к врачу. Напряженные мышцы могут вызвать головные боли и способствовать неправильной осанке.

Уход за лицом и маникюр

Наденьте халат и толстые носки, чтобы сохранить тепло тела. За все труды вознаградите себя чашечкой чая. Банан или кусочек яблока придадут вам сил.

Выберите ту процедуру, которая наиболее соответствует вашим насущным потребностям. Если пару дней назад вы проводили пилинг, сделайте сегодня маску (например, очищающую или увлажняющую). В то время как маска действует, посвятите себя своим рукам. Благодаря ванне и массажу их кожа стала достаточно мягкой, так что вам не нужно сегодня делать ванну специально для рук. Но, несмотря на это, нанесите на ногтевое ложе размягчитель. Практичнее всего те средства, которые, как и лак для ногтей, наносятся при помощи кисточки.

- Тонкой пилочкой без нажима придайте ногтям нужную форму. Если она слишком грубая или крепкая, ногти могут начать слоиться. Лучше приобрести новую.
- Так как вы уже провели пилинг, вы можете заняться напрямую ногтями. Специальной палочкой, пропитанной маслом, отодвиньте кожу у ногтей. Не следует ее обрезать, если

она не надорвалась и не появились заусенцы. Помойте руки теплой водой и после этого еще раз отодвиньте кожу у ногтей собственными пальцами – лучше всего ногтем большого пальца. При вытирании полотенцем крепко разотрите ногтевое ложе, чтобы полностью очистить его от частичек кожи.

- Нанесите толстым слоем крем для рук и разомните руки, особое внимание уделяя ногтям. Если у вас слишком сухая кожа, которая легко ранится, используйте специальный крем для рук и ногтей (кутикулу). В нем содержатся размягчающее масло, алоэ-вера и витамины. После этого наденьте перчатки, чтобы крем лучше впитался.
- Теперь снова подошло время для чашечки чая, пока не закончится время действия маски.
- Снимите маску при помощи косметической губки или теплого компресса. После этого снимите перчатки и вотрите остатки крема в кожу. У вас действительно бархатные ручки...
- Прежде чем покрыть ногти лаком, обезжирьте их при помощи жидкости для снятия лака. Будьте осторожны, чтобы обезжирить только ногтевую пластинку, а не ногтевое ложе. Бесцветный укрепляющий лак защищает ногти и придает им ухоженный вид. Нанесите также закрепитель поверх лака и под кончиками ногтей. Он высыхает в течение трех – пяти минут.
- Если вы хотите покрыть ногти цветным лаком, вам потребуется примерно полчаса, чтобы он высох. Имеет смысл покрывать ногти лаком вечером – таким образом, за ночь они полностью высохнут и не будет никаких проблем с прочностью лака.

...

Покрытые лаком ногти полностью высыхают лишь спустя несколько часов. Если же после покрытия лаком вы используете еще и закрепитель, ногти высыхают примерно в два раза быстрее.

Прекрасные ногти

Чтобы первоклассно покрыть ногти лаком, вам потребуется примерно пятнадцать минут работы, а кроме того – по меньшей мере двадцать минут для того, чтобы лак высох. Итак:

- Снимите с ногтей старый лак или обезжирьте их после маски для рук.
- Покройте ногти укрепляющим бесцветным лаком. При этом покрывайте лаком всю ногтевую пластинку полностью, в том числе под кончиками ногтей. Дайте лаку подсохнуть в течение примерно двух минут.
- Покройте ногти прозрачным или цветным лаком: каждый ноготь для начала справа, потом слева и под конец посередине движением кисточки. Если вы покрываете ногти прозрачным лаком или лаком светлого природного цвета, проведите еще одну линию поперек вдоль кончика ногтя.
- Если вы используете цветной лак – к примеру, ярко-красный, – нанесите лак тремя движениями кисточки сначала тонким слоем. Дайте ему подсохнуть в течение двух минут, потом таким же образом нанесите более толстый слой. Оставьте по краям ногтей тонкие незакрашенные полоски. Оставьте его на две минуты подсохнуть.

- Теперь следует покрыть ногти закрепителем лака. Снова покройте ногти целиком, то есть даже под кончиками ногтей.

- Если у вас мало времени и вам хотелось бы ускорить время высыхания, вы можете минут через пять покрыть ногти осушителем. На каждый ноготь хватает одной капли. После этого ногти высохнут в течение пятнадцати минут.

Освежающее лимонное обертывание

...

Продолжительность процедуры полтора часа.

Вам понадобится: масло (к примеру, абрикосовое), эфирное масло цитрусовых (к примеру, лимонное или апельсиновое), шесть не подвергавшихся обработке лимонов, небольшой горшочек, четыре тонких марлевых или хлопчатобумажных платка, шнур, алюминиевая фольга.

Нанесите стрессу удар – не думайте больше о работе, о пробках на пути домой, о повседневном раздражении...

Уже во время приготовлений вы можете позволить своим мыслям унести в далекие южные края. Сначала смешайте из масел цитрусовое масло для тела. Потом разрежьте шесть лимонов на ломтики, которые, в свою очередь, разделите на четыре части. Подогрейте ломтики в горшочке и дайте им слегка пропариться, примерно десять минут. Смочите четыре платка лимонным или апельсиновым маслом и разложите на них горячие ломтики лимона. Свяжите уголки платков и заверните их в алюминиевую фольгу, чтобы сохранить тепло, и вперед на юг – в ваш оазис – ванную комнату.

- Положите в душе коврик, чтобы не поскользнуться, и для начала примите теплый ножной душ. При помощи ручного душа массируйте подъем и подошвы ног, пока тепло не разольется по всему телу. Оно возбуждает кровообращение и расслабит тело.

- Высушите ноги и натрите тело тонким слоем масла.

- Возьмите первый пакетик с лимонами и начинайте массаж: начните с ног и массируйте их круговыми движениями от ступней вверх. Выступающая фруктовая кислота будет щекотать кожу – не правда ли, восхитительное ощущение? Удаление ороговевших чешуек кожи происходит особенно быстро, – благодаря фруктовым кислотам вы намного лучше избавите организм от шлаков. Уже во время массажа вы почувствуете, что ваша кожа становится необыкновенно мягкой.

- Каждым пакетиком с лимонами массируйте до тех пор, пока он не остынет. Но распределите все четыре пакетика таким образом, чтобы «обработать» все тело.

- В заключение примите теплый душ. вы с удивлением обнаружите, что ваша кожа стала просто бархатной и не нуждается больше в креме.

- Теперь обеспечьте своему организму еще немного кислорода, чтобы микроциркуляция в клетках стала еще лучше. При хорошей погоде выйдите на террасу или балкон. При

плохой погоде станьте перед распахнутым окном. Пусть ваши мысли будут просто солнечными!

- Глубоко дышите, выполните пару упражнений на растяжку, позвольте вашим мечтам унести вас на юг. Десять раз глубоко вдохните и выдохните. При выдохе поднимайте высоко вверх и раскрывайте обе руки. С закрытыми глазами дело пойдет еще лучше. Теперь вибрирует все тело вплоть до самых маленьких клеточек.



Побалуйте себя шорле из белого вина или охлажденным апельсиновым шампанским. Отдохните по меньшей мере с полчаса и наслаждайтесь своим прекрасным самочувствием.

Глава 3

Расслабление...

расслабление...

расслабление...

Расслабляющий уход за лицом

Ваша кожа в ужасном состоянии? Она покрыта пятнами, стянута, горит при очищении? Тогда вам должен быть прописан особый уход.

В первую очередь вам необходимо успокоить и немного побаловать свою кожу. Позаботьтесь о том, чтобы в ванной комнате было тепло и вы могли удобно устроиться перед зеркалом. Для дополнительного расслабления могут помочь красивая музыка на заднем плане и успокаивающее масло в ароматической лампе. Приготовьте литр чая из лепестков липы. Он понадобится вам для успокаивающих компрессов. Чай не должен быть слишком крепким, достаточно будет одного мешочка. Дайте чаю слегка остыть, он должен быть приятно теплым.



Продолжительность процедуры: 1 час.

Вам понадобятся: чай из лепестков липы, очищающее молочко, кремный пилинг, ночной крем, увлажняющая маска.

Очищение и пилинг

- Разденьтесь до пояса и уберите волосы с лица. Снимите макияж с глаз, потом помойте руки теплой водой и обильно нанесите на ладони очищающее молочко. Слегка разотрите на ладонях и области декольте, шее и лице. Мягко, но основательно удалите косметику и пыль круговыми движениями снизу вверх. Очистите кожу по меньшей мере два раза. Снимите молочко при помощи косметической губки или влажных ватных тампонов.

- Налейте в блюдечко немного чая из липовых лепестков. Намочите в нем небольшое полотенце, выжмите его и положите на лицо. Слегка прижмите этот согревающий компресс и подержите его некоторое время, равномерно вдыхая и выдыхая. Ваша кожа почувствует себя полностью расслабленной и согреется. Поры откроются – кожа будет готова к пилингу.

- Нанесите на лицо, шею и область декольте кремный пилинг без абразивных частиц, остаток распределите на тыльной стороне ладоней. Спустя четыре минуты пилинг слегка подсохнет, и его можно будет осторожно «соскоблить». Для этого придержите кожу на щеке одной рукой, а влажными пальцами другой вытрите ее. В заключение еще раз наложите компресс.

Поглаживающий массаж

...

Очень медленно выполняйте все этапы по меньшей мере три раза, а лучше пять раз.

Теперь возьмите примерно половину чайной ложки ночного крема и такое же количество увлажняющей маски. Сначала смешайте оба крема на ладони, а потом нанесите эту массу на лицо, шею и области декольте. Сядьте поудобнее перед зеркалом и начинайте массаж:

- Плоской ладонью погладьте область декольте от одного плеча к другому.
- Ладонью левой руки прогладьте мускулатуру правого плеча к затылку и наоборот.
- Погладьте плоской ладонью шею слева направо и в обратном направлении.
- Положите обе ладони на подбородок указательными пальцами вверх и погладьте его от середины к мочкам ушей. После этого указательными пальцами прогладьте кожу от середины верхней губы к серединам ушей.
- Положите ладони на щеки и потяните в стороны.
- Помассируйте виски круговыми движениями указательного и среднего пальцев.
- Погладьте лоб указательным, средним и безымянным пальцами: гладьте пальцами обеих рук от переносицы до корней волос. Обеими руками по очереди в направлении от середины лба к вискам.
- В заключение положите на лицо ладони с широко расставленными пальцами и при вдохе мягко нажмите. При выдохе ослабьте нажим, но не отнимайте пальцы от лица. Повторите три раза.
- Положите кончики пальцев на затылок. Нажимайте каждым пальцем и при этом считайте до семи. Расслабляйте пальцы, но не отнимайте их от головы и повторите это упражнение три – пять раз.

Совет профессионала:

Если ваша кожа часто подвержена раздражению и покраснениям, обратитесь к специалисту. Одним из прекрасных вариантов лечения является маска, содержащая ментол, камфару и аллантоин. Она быстро разгладит морщинки.

Ее воздействие особенно заметно в теплое время года.

Заключительный компресс

Прилягте на диван минут на двадцать, положите ноги повыше и выпейте чашечку чая или фруктовый коктейль.

В заключение подогрейте остатки чая из лепестков липы и сделайте себе три компресса.

Ароматерапия

...

Продолжительность процедуры: 1 час

Наконец подошел к концу полный стресса и напряжения день, и сейчас вам больше всего хочется очутиться на Карибском побережье. Устройте себе Карибы в своей собственной ванной комнате! Включите подходящую моменту музыку и при помощи эфирных масел наполните ванную комнату карибскими ароматами: апельсин, бензой, грейпфрут, сладкий лимон – смешайте свои любимые ароматы и добавьте их в свою ароматическую лампу.

Следующая процедура целиком и полностью избавит вас от стресса и благодаря использованию высококачественных эфирных масел придаст вашей коже мягкость бархата и сияющую свежесть. Оно прекрасно подходит для сухой кожи, особенно во время летнего отпуска.

Во время приготовлений нарежьте ломтиками лимон и положите его посуду, которую позднее будете использовать для ножной ванны. Из всех эфирных масел, которые у вас есть, выберите именно те, которые вы хотели бы использовать.

Ароматический душ

Станьте под душ и нанесите на тело гель для душа с ароматом апельсина, горького или сладкого лимона. Возьмите душевую розу или губку и хорошенько вспеньте гель. Постоянно добавляйте немного воды, чтобы получилось как можно больше пены – пока все тело ею не покроется. В заключение просто смойте ее под струей теплой воды. Представьте себе тропический ливень... Вытрите и завернитесь в халат.

Массаж

Положите в небольшое блюдечко четыре – пять чайных ложек масла для тела. Смешайте его с ароматическими маслами по вашему вкусу (по пять капель каждого запаха).

Снимите халат и нанесите масло на тело медленными ласкающими движениями, как при замедленной съемке в кино – от ног до плеч.

- Ноги прогладьте обеими ладонями от щиколоток до паха. При этом слегка сгибайте и разгибайте колени.
- На руки нанесите масло от кончиков пальцев до плеч на внешнюю сторону, а потом от подмышки обратно к ладони на внутреннюю, постоянно нежно поглаживая. Гладьте до тех пор, пока масло не впитается кожей.
- Теперь настала очередь живота и груди до плеч. После этого – ягодицы и спина – куда достанете, при этом слегка наклонитесь вперед.

Благодаря аромату масел, который вы будете ощущать во время массажа, и поглаживающим движениям ваших рук вы впадете в некое подобие транса.

Снова наденьте халат.

Заключительная ножная ванна

Налейте теплой воды и добавьте в нее пару капель ароматического масла в дополнение к ломтикам лимона. Сядьте так, чтобы ваши ноги свободно могли стоять в воде. Поиграйте пальцами ног с ломтиками лимона – таким образом вы одновременно сделаете гимнастику для ног. Спустя десять минут хорошенько высушите ноги и наденьте теплые носки.

Цветочная ванна

...

Продолжительность процедуры: полтора часа

Для этого совершенно особого вида ухода за своим телом вам потребуются всего лишь пара марлевых платков и смесь сухих трав или цветов наподобие лаванды, розы и мяты. Если у вас под рукой нет таких трав, подойдет цветочный чай. Травы выберите на свой вкус.

Теперь вы очень легко можете приготовить пакетики с травами для своей цветочной ванны: возьмите четыре марлевых платочка и на середину каждого положите по ложке сухих цветов, трав или три чайных пакетика (без бумажной обертки). Если они достаточного размера, крепко завяжите их, даже можно связать ниткой. Положите пакетики в блюдечко и залейте их кипятком до половины.

- Наполните ванну водой.
- Между тем вы можете сделать маску для волос: используйте готовую или приготовьте ее самостоятельно из одного яйца и кунжутного масла. Смочите волосы, слегка подсушите полотенцем и нанесите маску. Расчешите волосы редким гребнем. Накройте голову алюминиевой фольгой и оберните полотенцем.

- Когда ванна наполнится, вылейте в нее цветочный отвар, а пакетики положите на край ванны. Возьмите в каждую руку по пакетик и разотритесь ими в воде. Сначала ноги – все время снизу вверх. Слегка прижимайте пакетики, чтобы ваша кожа впитывала цветочный сок.
- Теперь положите оба этих пакетика в воду. Дышите глубоко, чтобы воздух, пропитанный ароматом цветов, проникал в ваши легкие. Возьмите два других пакетика и разотрите ими верхнюю часть тела. Следующие пять минут просто понежьтесь в ванне.
- Основательно смойте чистой водой маску с волос. Выйдите из ванны, высушитесь и снова оберните волосы полотенцем.
- Умастите свое тело маслом. После этого укутайтесь во что-нибудь – лучше всего сначала обернуться банным полотенцем, а потом наденьте халат. Устройтесь поудобнее и выпейте чашечку чая. Благодаря теплу поры откроются и ваша кожа впитает масло. Эта процедура идеально подходит для того, чтобы предохранить кожу от сухости и вернуть ей эластичность.
- После отдыха разотритесь полотенцем, чтобы удалить с кожи излишки масла. Вечером они не должны оставаться на коже. Также вы можете снять их при помощи теплого влажного компресса.

Глава 4

Движение, энергия, активизация
 Активизация
 Замедление процесса старения

Из-за тонких линий и морщинок ваша кожа выглядит уставшей, очертания потеряли четкость и кожа кажется лишенной энергии? Вам поможет «биологический лифтинг» – восстанавливающий уход с коллагеном и интенсивным увлажнением. Обращайтесь к нему не только тогда, когда уже заметны первые признаки усталости, но и для их предупреждения или после особенно напряженного дня.

Положите в холодильник чайную ложку, она понадобится вам чуть позже для маски. После этого приготовьте воду для компресса: смешайте в блюдечке чайную ложку меда с маслами лаванды, герани и мяты – каждого по пять – десять капель. Растворите эту ароматную смесь в литре теплой воды. Вдохните аромат и добавьте эти же масла в ароматическую лампу. Пores кожи во время этой процедуры должны открываться медленно, чтобы кожа впитала влагу из маски.

Очищение

- Разденьтесь до пояса и уберите волосы с лица. Снимите с глаз косметику и нанесите на ладони побольше очищающего лосьона. Слегка разотрите и нанесите его на область декольте, шею и лицо. Мягкими круговыми движениями тщательно удалите с кожи косметику и пыль.

- Налейте воду для компресса в раковину или чашку. Смочите в ней небольшое полотенце, выжмите и положите на лицо. Слегка прижмите его и держите, дыша равномерно и глубоко. Снимите компресс и повторите процедуру.
- Обрызгайте лицо термальной водой, чтобы нейтрализовать воздействие известковой воды на кожу. Влажными кончиками пальцев нанесите на кожу кремный пилинг с диатомовыми водорослями и помассируйте. Постоянно смачивайте пальцы. Удалите пилинг при помощи компресса.

...

Продолжительность процедуры: полтора часа.

Вам понадобится: эфирные масла (лаванда, герань, мелисса), мед, мягкий очищающий лосьон (к примеру, с ледниковой водой и экстрактом ромашки), термальные воды, кремный пилинг с диатомовыми водорослями, коллагеновая маска, масло жожоба, прозрачная пленка.

Маска для лица, шеи и области декольте

Существуют специальные маски из ваты, которые уже пропитаны всеми полезными веществами и завернуты в фольгу. Достаньте из холодильника чайную ложку и положите ее у себя под рукой.

- Откройте фольгу и осторожно положите маску сначала на глаза, потом на щеки и подбородок. Вата должна плотно прилегать к коже, для этого разгладьте ее обратной стороной ложечки. Холодная ложечка не только приятна для кожи, но и прекрасно помогает избавиться от расширенных капилляров.
- Оставьте маску на коже на полчаса. В течение этого времени поухаживайте за шеей и областью декольте.
- Смешайте масло жожоба с эфирными маслами и обильным слоем нанесите эту массу на шею. Накройте шею прозрачной пленкой, сверху наложите согревающий компресс. Его тепло усилит разглаживающее действие масел.



- Нанесите масло на область декольте. Устройтесь поудобнее, выполните дыхательное упражнение и расслабьтесь.
- По истечении времени воздействия маски просто снимите ее с кожи. Для усиления используйте ампулу с концентрированным коллагеном, а в заключение нанесите на кожу дневной крем.
- Снимите компресс с шеи. Вы не найдете на шее и следа масел – кожа впитала все без остатка и стала мягкой и гладкой. Вам нравится ваша отдохнувшая, сияющая кожа?

Чтобы этот эффект сохранился как можно дольше, имеет смысл, начиная с десятого дня после процедуры, каждые два – три дня использовать коллагеновую ампулу. Кроме того, вы должны пить достаточное количество жидкости, чтобы питать кожу и изнутри.

...

Совет профессионала:

Повторяйте эту процедуру каждые четыре недели, она является лучшей профилактикой старения кожи.

Кожа разгладится и исчезнут все небольшие морщинки.

Варианты масок

Если у вас под рукой нет готовой маски, вы можете также использовать свою восстанавливающую маску. Накройте ее смоченной водой для компресса марлей. Она должна быть размером с небольшое полотенце – таким образом, маска надолго останется мягкой и оптимально сохранит влажность.

Возможно, в вашем шкафчике есть и другая маска, которую вы как-то купили, но еще ни разу не использовали? Так возьмите ее, только проследите за тем, не испортились ли продукты, которые в ней содержатся. Если у вас возникнут сомнения, нанесите ее сначала на руки, чтобы исключить возможность появления аллергической реакции.

Сила для тела и духа

Вы устали и напряжены, вам все надоело? Вы не можете справиться с силами, в вас не осталось ни капли энергии? Тогда вам просто необходима следующая восстанавливающая силы программа! Дайте себе тайм-аут, отдохните душой и телом.

Изнутри наполните свои запасники энергии при помощи витаминов. Для этой цели отлично подходят свежесжатые фруктовые соки.

Программа состоит из следующих основных положений:

- Массаж щеткой.
- Активирующая ванна.
- Интенсивный уход за ногами.

- Свежесть для лица.

Наполните ванну перед тем, как проводить массаж. Ароматическая ванна с маслами пинии, перечной мяты, иссопа и водорослями быстро избавит вас от усталости. Смешайте эфирные масла с небольшим количеством сливок или молока, чтобы они могли раствориться в воде. Наполните ванну и добавьте в нее смесь масел. Температура воды должна составлять примерно 34–36 градусов, из-за чего в первое мгновение она может показаться вам слишком холодной, но придаст вам сил и вернет свежесть.

Вода бежит, так что принимаемся за массаж.

...

Продолжительность процедуры: два часа

Массаж щеткой

...

По утрам массаж щеткой оживляет вас и ваше кровообращение.

По вечерам он помогает успокоиться и расслабиться. Холодные ноги являются одной из основных причин проблем при засыпании: в данном случае вы натираете подошвы ног, что их согревает.

Интенсивный массаж щеткой восстановит ваши силы и при этом поможет очистить поры кожи и выступит в качестве нежного пилинга. Кожа будет лучше снабжена кислородом. Улучшение кровообращения и снабжения клеток кислородом поможет вашей коже лучше усвоить питательные вещества из последующей ванны.



Основное правило: массируйте по направлению к сердцу круговыми движениями.

- Начните с правой ноги. Массируйте сначала подъем, потом подошву ноги. Далее массаж продолжается по щиколотке, икре, бедру и ягодице. Двигайте массажной варежкой снизу вверх. Точно также массируйте левую ногу.
- Далее следует массаж рук. Начните снова с правой стороны и двигайтесь снизу вверх по плечам к основанию шеи.
- Массаж груди начните от ее центра.
- Живот массируйте круговыми движениями по часовой стрелке.
- Спину лучше всего массировать при помощи специального ремня. Двигайтесь справа налево и снизу вверх. Если у вас нет такого массажера, массируйте при помощи варежки снизу вверх, куда дотянетесь.

Активирующая ванна

Если ванна уже наполнилась, самое время ее принять. Расслабьтесь, помечтайте о чем-нибудь, насладитесь тем временем, которое вы наконец-то можете провести наедине с самой собой. Оставайтесь в воде минут пятнадцать. После ванны сильно разотритесь полотенцем, чтобы согреться.

Интенсивный уход за ногами

Просто невероятно, сколько работы приходится выполнять нашим бедным ногам. Они носят нас целый день и зачастую мучаются в достаточно неудобной обуви. Поэтому необходимым благодеянием для ног является регулярный уход. Именно тогда, когда вы сильно устали или напряжены, эта процедура может действительно сотворить чудо. Вам понадобятся хорошие маникюрные ножницы, пилочка для ногтей, пемза и бальзам для ног с авокадо и каштаном. Благодаря ванне ногти и кожа ног стали мягкими, что позволяет их хорошо обработать.

- Подстригите ногти, при этом следите, чтобы края ногтей были прямыми. Обработайте их пилочкой, нанесите на ногтевое ложе масло для ногтей и отодвиньте кутикулу. Как и при маникюре, так и при педикюре ее можно не обрезать.
- Осторожно обработайте пемзой загрубевшие места на пятках и пальцах.
- Нанесите на ступню бальзам и помассируйте кончиками пальцев. Возьмите каждый палец по отдельности, потом подошву и подъем.
- Если вы хотите покрыть ногти на ногах лаком, обезжирьте их при помощи жидкости для снятия лака. Сверните бумажную салфетку и «вплетите» ее между пальцами таким образом, чтобы один ее конец находился под мизинцем, другой – под большим пальцем ноги. Так пальцы будут отделены друг от друга, ногти будут удобнее покрывать лаком и, он не смажется.
- Первым слоем нанесите бесцветный укрепляющий лак, потом цветной, затем еще один слой цветного лака и под конец быстро сохнущий закрепитель. Нанеся каждый слой, подождите минуты две, чтобы он подсох, прежде чем наносить следующий. Правильно нанесенный лак держится до четырех недель.

...

У вас пятна на ступнях или загрубели пятки?

Или даже появились мозоли?

В таком случае позвольте специалисту избавить вас от этой проблемы, а самостоятельно сделайте только самое необходимое.

Свежесть для лица

- Для оживляющего очищения смешайте пилинг с увлажняющей маской. Нанесите эту смесь толстым слоем и круговыми движениями помассируйте шею и область декольте. После этого небольшими круговыми движениями подушечек указательного и среднего пальцев помассируйте лицо от подбородка до лба. Область вокруг глаз не трогайте. Повторите этот массаж три раза – так как пилинг смешан с увлажняющей маской, он мягко, но основательно очистит вашу кожу от отмерших клеток и заодно вернет ей влагу. Кожа станет свежей и розовой.
- После массажа оставьте маску еще на десять минут, а потом смойте ее большим количеством воды и губкой.
- Теперь нанесите усталости последний удар, протерев лицо льдом. Заверните в косметическую салфетку два – три кубика льда (никогда не протирайте лицо самим

льдом) и один раз быстро протрите лицо, шею, область декольте и грудь. Сразу же вытрите кожу полотенцем.

- Если у вас под рукой есть косметическая ампула, вы можете тут же ее использовать. Дополнительная порция питательных веществ разгладит вашу кожу.
- Нанесите немного крема для век и заключите процедуру нанесением дневного крема.
- В заключение выполните упражнение на растяжку плеч с носовым платком: станьте перед зеркалом, прямая осанка, слегка прогнувшись. Возьмите свернутый носовой платок за оба конца, заведите руки за голову и натяните его. Оставайтесь в таком положении на протяжении примерно 15 секунд и повторите четыре раза, при этом дышите расслабленно. Вкус моря

Море богато огромным количеством питательных веществ для красоты и здоровья. При этом особенно концентрированным запасом энергии обладают морские водоросли: микроэлементы, питательные вещества, протеины, аминокислоты и витамины. Вы вряд ли сможете дать своему телу больше, чем это может сделать природа. Возвратить упругость, эластичность, свежесть – при помощи даров моря возможно все.

Программа состоит из следующих элементов:

- Гимнастика.
- Пилинг тела.
- Обертывание с водорослями.

Гимнастика

Для начала выполните несколько упражнений. Если вы возбудите свое кровообращение, ваше тело лучше воспримет последующее обертывание с водорослями.

Следите за своей осанкой, выполняйте упражнения медленно и тщательно и не забывайте дышать спокойно и равномерно.

1. Упражнение: укрепить спину.
2. Упражнение: упругие ягодицы.
3. Упражнение: стройные бедра.
4. Упражнение: плоский живот.
5. Упражнение: стройные ноги.

Пилинг тела

Для пилинга тела возьмите полную пригоршню морской соли, смешанной с маслом. Вы можете использовать эту смесь прямо так или завязать ее в мешочек (наподобие травяных мешочков при «Цветочной ванне»), после этого вам надо будет смыть ее под душем. Принимая душ, соблюдайте осторожность, так как из-за масла будет немного скользко. Положите на пол резиновый коврик или платок.

Морская соль оживляет кожу и подготавливает ее для впитывания питательных веществ из водорослей.

Обертывание с водорослями

Возьмите пакетик водорослей и добавьте немного воды, чтобы получилась каша. Расстелите один из кусков алюминиевой фольги в ванне, второй положите наготове поблизости. Кроме того, положите рядом с ванной пакет для мусора.

...

Для проведения этой процедуры в ванне должно быть тепло.

Если она проводится не в тепле, то не оказывает никакого воздействия – и все ваши усилия пропадают втуне.

- Наденьте одноразовые перчатки и нанесите кашу из водорослей на все тело: сначала на плечи и спину – куда дотянетесь, потом на ноги, живот и под конец на руки. Все это, конечно, достаточно утомительная процедура, но результат стоит трудов.
 - Осторожно сядьте в ванну на фольгу и накройтесь вторым куском. Вам будет достаточно тепло, так как вы попадете в некое подобие барокамеры. Температура тела поднимется, поры кожи откроются и водоросли начнут оказывать свое воздействие.
 - Полежите так примерно полчаса.
 - Сверните фольгу и сразу же положите ее в пакет для мусора. Основательно смойте водоросли под душем. Лучше всего, если вы воспользуетесь банной варежкой. Холодный душ в заключение укрепит организм.
 - Водоросли великолепно избавляют тело от шлаков и возвращают коже упругость. Если в заключение вы помассируете проблемные участки со специальным кремом, действие водорослей еще больше усилится.
- Советы для проведения спа-дня:

Все описанные здесь процедуры можно проводить в салоне красоты.

При его выборе обратите внимание на следующие положения:

- Еще во время заказа вас должны подробно консультировать.
- Должны предлагаться несколько видов расслабляющего массажа.
- В вашем распоряжении должны находиться профессионалы.
- Включены ли специальные предложения? Поинтересуйтесь, проводятся ли у них антицеллюлитные, талассо- и замедляющие процесс старения процедуры.
- Предлагается ли лечебный уход за ногами и педикюр?

- Поинтересуйтесь, где проводятся процедуры. Они не должны проводиться в одном и том же помещении!
- У вас должно быть право выбора и решения, что для вас более важно.
- Какая косметика используется? Не вызывает ли она аллергическую реакцию?
- Предоставляются ли халат и одноразовые перчатки?
- Очень важна гигиена: обратите внимание на то, чтобы все полотенца были чистыми и свежими.
- Косметолог в начале должен спросить о вашем самочувствии, кровообращении, предрасположенности к аллергиям, принимаете ли вы какие-либо медикаменты и пр.
- Не стесняйтесь высказывать свои потребности и пожелания – вы, в конце концов, клиент. Если вы неудобно себя чувствуете, процедура вам не поможет!

Глава 5

А теперь объединим три в одно
Красивая – расслабленная – активная

В этой главе вы найдете предложение для программы дня, в которой интегрированы все аспекты ухода – красота, расслабление и активизация.

Естественно, вам потребуется подготовка. За день приготовьте все, чтобы этот день стал для вас полным тайм-аутом.

Покупки для завтрака, обеда и ужина.

План покупок

Позаботьтесь о продуктах заранее. Следующий список дан для примера – естественно, вы можете приготовить и свои собственные салаты или блюда. В таком случае купите необходимые ингредиенты.

Завтрак: 1 стакан натурального йогурта, 1 стакан творога, мюсли с орехами, 50 г свежей черники (или ягод по сезону).

Полдник: 80 г ягод на ваш вкус, 200 г йогурта, молоко.

Обед: 330 г брокколи, 80 г зеленого лука, 1 головка чеснока, 50 г вареной свинины, соль, перец, мускатный орех, 1 столовая ложка натертого сыра, 1 булочка из муки грубого помола.

Ужин: пара листьев зеленого салата, по 100 г яблок, моркови и фенхеля, 1 столовая ложка рапсового масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 чайная ложка яблочного уксуса, хрен, соль, перец, 1 столовая ложка толченых лесных орехов, 1 столовая ложка рубленой петрушки.

Кроме того: кофе, чай, яблочное шорле, минеральная вода, фрукты.

Проверьте наличие всего необходимого

Позаботьтесь о том, чтобы у вас под рукой было все, что вам понадобится на следующий день: пилинг для лица и тела, добавки для ванны, масло для тела или крем для массажа, расслабляющая маска, фольга, одноразовые перчатки...

Еще вечером приготовьте записи музыки, ароматические свечи или эфирные масла для ароматической лампы. Цветочный букет поможет вам создать еще более прекрасную атмосферу. Спросите в цветочном магазине несколько роз, которые уже стали вянуть – они понадобятся вам для ванны.

Подготовка завершена, теперь пора ложиться спать в предвкушении завтрашнего дня!

Начните прямо с утра

- Постарайтесь выспаться (но не до полудня) и поприветствуйте новый день постукивающим массажем перед распахнутым окном. Сожмите правую руку в кулак и десять раз постучите себя по груди. Потом по левому плечу к затылку, по внешней стороне руки к ладони и по внутренней обратно к подмышке. Также обоими кулаками простучите ребра, бедро и икру. Повторите для другой стороны.
- Если позволяет погода, наденьте что-нибудь удобное и тренировочные туфли и пойдите прогуляйтесь на свежем воздухе минут на двадцать. Пробежитесь по следующему образцу: 5 минут ходьбы, 1 минута бега, 3 минуты ходьбы, 2 минуты бега, 3 минуты ходьбы, 1 минута бега, 5 минут ходьбы. После этого выполните дома упражнения на растяжку ног.



- Приготовьте завтрак и зажгите ароматическую лампу. Потом настает время душа с пилингом тела: смочите тело теплой водой, распределите пилинг по всему телу и немного помассируйте влажными руками. Не забывайте ступни и ладони. Вытрите полотенцем и закутайтесь в халат.

- Помойте и посушите ягоды для мюсли, потом сложите все ингредиенты в тарелку, приготовьте кофе или чай. Насладитесь своим завтраком в тишине и покое.

- После этого прилягте на пару минут, подняв высоко ноги, дышите глубоко и спокойно. Если в комнате слишком светло, можете опустить занавески.

Роскошное утро

- Следующая на очереди – ванна: поставьте в ванной комнате ароматическую лампу и приготовьте добавку для ванны из масел с вашими любимыми ароматами. Соберите лепестки с увядших роз. Наберите в ванну воды – около 38 градусов. Когда она наполнится, высыпьте в нее розовые лепестки. Такая ванна прекрасно выглядит, пахнет и лечит душу и тело. Сегодня вы будете чувствовать себя королевой!

- После ванны не вытирайтесь насухо, просто завернитесь в теплый халат или полотенце. Так масло хорошо впитается и окажет свое благотворное воздействие на вашу кожу.

- Устройтесь поудобнее в кресле или на диване. Возле него должны быть приготовлены вода или чай, теплое одеяло, хорошая книга, свечи и магнитофон с вашим любимым диском. Пару минут отдохните с закрытыми глазами.

- После того как вы достаточно отдохнете, хорошенько потянитесь и побалуйте свое тело массажем. Массируйте или с кремом, или с маслом, помогающим релаксации. Сегодня массаж может продолжаться довольно долго (20–30 минут), просто по несколько раз повторяйте все его составляющие.

- Если требуется, можете сделать специальное обертывание для ног, живота и ягодиц. После массажа отлично подойдет активирующее обертывание тела, так как кожа получила оптимальное количество крема и масла и благодаря обертыванию – упругость.

- Во время проведения этой процедуры снова немного отдохните. Следите за тем, чтобы ваши ноги оставались в тепле. Спустя примерно сорок минут разверните фольгу и натрите тело кубиками льда снизу вверх. Быстро обсушитесь – пробудилась тяга к жизни, а вместе с ней и желудок.

...

В этот день пейте как можно больше воды, это поможет удалению из организма шлаков.

Полдень – время для ухода за волосами и лицом

- На обед очистите и нарежьте кольцами лук, пассеруйте его вместе с подавленным чесноком в небольшом количестве оливкового масла. Добавьте нарезанную ломтиками свинину и очищенную брокколи. Все прожарьте примерно 5–6 минут, помешивая, добавьте соль, перец и мускатный орех по вкусу. Посыпьте тертым сыром и съешьте с булочкой. Как насчет чашечки эспрессо после этого? Он легко усваивается и возбуждает обмен веществ.

- Подумайте, как бы вам хотелось провести остаток дня. Для маски для волос смочите волосы (но аккуратно – тело больше мочить нельзя), после этого нанесите маску и расчешите волосы гребнем с редкими зубьями. Накройте фольгой, а потом заверните полотенцем для сохранения тепла.
- Теперь наступило время тщательного ухода за лицом: пилинг, массаж и маска. Рекомендации вы найдете в предыдущих главах. Перед массажем полежите некоторое время, глубоко дыша и расслабив мышцы лица.
- Во время того, как маска оказывает свое воздействие на ваше лицо, вы можете посвятить немного времени уходу за ступнями и ладонями: подстричь и подпилить ногти, втереть витаминное масло в ногтевое ложе и покрыть ногти лаком.
- Снимите маску с лица при помощи теплого компресса, после этого смойте маску с волос. Заверните влажные волосы в полотенце.

...

Тщательный уход за кожей лица состоит из пилинга, массажа и маски.

Расслабление

- Вот и наступил подходящий момент для того, чтобы выпить йогурт: положите в миксер йогурт и ягоды и приготовьте пюре. Налейте в высокий стакан, добавьте немного молока.
- Теперь умастите свое лицо кремом – не забывайте про область вокруг глаз. На руки тоже нанесите крем и наденьте одноразовые перчатки. Положите на глаза два влажных ватных тампона и снова устройтесь поуютнее. Минут пятнадцать подремите, слушая приятную музыку.
- После этого снимите с глаз ватные тампоны и станьте снова бодрой, выполнив пару упражнений на растяжку.
- Снимите перчатки, вотрите остатки крема и высушите волосы феном. Теперь вы можете приниматься за приготовление ужина.

Прекрасное завершение вечера

- Помойте листья салата и оставьте, чтобы с них стекла вода. Натрите яблоки, морковь и фенхель на крупной терке. Смешайте оливковое масло с лимонным соком, яблочным уксусом и хреном. Залейте овощи заправкой, все хорошо перемешайте, посолите и поперчите. Положите на листья салата. Посыпьте толчеными орехами и мелко нарубленной петрушкой. Накройте стол при свечах и съешьте медленно и с удовольствием. Бокал красного вина подчеркнет вкус блюда.
- Завершите вечер хорошим фильмом или книгой – по вашему желанию.

Итак, вы прекрасно отдохнули, поухаживали за собой, восстановили силы и будете просто фантастически выглядеть завтра. Подумайте вот над чем: только тот, кто достаточно серьезно относится к самому себе, может дать что-то и другим.

Приложение

Уход за собой в ритме времен года Весеннее пробуждение

Первая зелень предвещает нам скорый приход весны. Солнце набирается сил, его лучи возвещают конец темного времени года. Мы через силу натягиваем на себя теплые вещи. Но определенно в последний раз. Мы жаждем освобождения от теплых вещей, от зимней темноты и от зимнего жира. Как только на улице начинает раньше рассветать, мы просыпаемся от зимней спячки. Наши биоритмы переключаются на активность. Но зачастую такое пробуждение может быть достаточно болезненным. Глядя в зеркало, мы видим дряблую, уставшую кожу, круги под глазами и никаких следов свежести. Легкий брючный костюм, купленный в прошлом году, жмет, и мы без всякого желания втискиваем себя в него. Что делать? О новом костюме не может быть и речи. В таком случае принимаемся за себя: программа очищения от шлаков поможет избавиться от жировых отложений, приведет в норму душу и тело. Неслучайно весна традиционно считается лучшим временем года для очищения организма. Все, чего вы сможете достичь весной, будет приносить плоды в течение всего года.

Избавление от шлаков

Все последующие советы и указания призваны помочь вам очистить организм от шлаков. При этом они не являются жесткой программой, от которой ни в чем нельзя отклониться, а скорее предлагают некоторое количество советов и инициатив для вашего весеннего очищения. Выберите то, что вам больше нравится и подходит. Вы можете с чистой совестью изменять процедуры.

Придающий сил завтрак

В первую очередь большое значение имеет «витаминный пакет» – другими словами, энергетическая подзарядка усталого тела. Начните утро со свежих мюсли, это придаст вам сил на весь день. Смешайте в маленьком блюдце стакан натурального йогурта с небольшим количеством кленового сиропа, в котором содержится важный витамин Е. Выжмите сок одного апельсина и добавьте его к йогурту, чтобы он загустел. Теперь добавьте нарезанное мелкими кусочками яблоко и две чайных ложки хлопьев. Это настоящая энергетическая бомба! Потом выпейте еще немного апельсинового сока. Но не пейте его на голодный желудок, так как фруктовые кислоты не всегда хорошо переносятся. Вы также можете принять мультивитаминную добавку к пище, но она является только дополнением и не может заменить природные витамины.

План здорового питания

Если вы хотите очистить свой организм от шлаков, внимательно и придирчиво рассмотрите свой рацион. Предпочтительнее легкое, богатое витаминами питание свежими фруктами, тушеными овощами и салатами. Ограничьте содержание в меню мяса, белой муки, сахара и жиров.

Не забывайте пить достаточное количество жидкости: каждый день необходимо выпивать по меньшей мере два литра жидкости. Кофе и черный чай лишают организм жидкости, поэтому на каждую чашку необходимо выпивать еще стакан воды. То же самое относится

и к спиртным напиткам. Но вам совершенно не нужно полностью отказываться от кофе: ученые выяснили, что он улучшает обмен веществ, если пить его в меру.

Утренняя зарядка

Встаньте немного пораньше и начните день с пятиминутной утренней гимнастики. Для этого выберите любимые вами упражнения. Для нее достаточно двух упражнений, составьте себе свою собственную программу. К примеру, недельный план, при котором каждый день вы выполняете разные упражнения, или же каждый день вы выполняете одни и те же упражнения и меняете их через неделю. Попробуйте, что именно вам нравится и приносит пользу. Идеальной была бы зарядка на свежем воздухе. Возможно, вы сможете начинать каждый второй день с небольшого комплекса упражнений или пробежки?

...

Если по утрам у вас недостаточно времени, вы можете устраивать пробежку вечером между 18 и 20 часами.

...

Спортивная ходьба или бег трусцой – прекрасное дополнение для программы очищения организма от шлаков.

Бегайте два раза в неделю по меньшей мере 20 минут.

Очищение от шлаков при помощи сыворотки

При очищении организма от шлаков особенно эффективен один «сывороточный» день в неделю. Такой день прекрасно поможет вам очистить желудок. Проще всего использовать порошок сладкой сыворотки, который богат карнитином. Карнитин – это природный витамин, который среди прочих способствует сжиганию жиров в человеческом организме.

Если вы принимаете карнитин вместе с молоком, он стимулирует ваш обмен веществ и сжигание жиров.

В 100 миллилитрах сыворотки содержится всего 24 калории.

Кроме этого, в ней содержатся кальций, магний, натрий, калий, железо, витамины А, В2, В12, С, фолиевая кислота и аминокислоты. Калий вызывает выделение воды и шлаков, аминокислоты и В-витамины стимулируют обмен веществ. В день вы должны выпить два – три литра сыворотки. Сывороточный порошок бывает разных вкусов, к примеру, ванильный, маракуйя, шоколад или малина. Просто положите в стакан полторы ложки порошка и разбавьте его холодной водой. На следующий день вы будете прекрасно себя чувствовать.

Кроме этого, вы можете в течение четырех – шести недель выпивать два – три стакана сыворотки в день.

...

Имейте в виду, что в течение этого дня вам придется чаще ходить в туалет.

Питьевой курс

Если вам не хватает сыворотки, вы можете также провести следующий курс: в течение двух дней пейте специальные растительные соки, после этого принимайте 30 дней по одной капсуле водорослей.

Вы можете применять специальные ампулы, в которых содержится три вида соков: черная редька, которая способствует осушению, очищающий кровь артишок и стимулирующий пищеварение фенхель. Но также вы можете пить эти соки по отдельности или смешивать их самостоятельно.

Каждое утро на голодный желудок выпивайте мелкими глотками одну ампулу или стакан сока. Очень важно в течение дня выпивать также достаточное количество жидкости, то есть два литра воды и чая на травах. Хорошим дополнением этого курса являются движение и нежирное, но богатое белком питание. Если кроме этого вы включите в свою программу день энзимов, в который будете есть только богатые энзимами фрукты наподобие папайи, ананаса и манго, это просто фантастически подкрепит ваш курс, так как данные фрукты стимулируют обмен веществ и придают энергии.

Спустя десять дней исчезнут уже один – два килограмма, но прежде всего вы дадите толчок обмену веществ в жировых клетках и тем самым «запрограммируете» тело на избавление от балласта. Если, кроме того, вы рационально питаетесь и ведете активный образ жизни, то можете считать себя основательно подготовленной к наступлению лета.



Для дальнейшей поддержки вы можете в течение четырех недель принимать ежедневно по капсуле с зеленым чаем, микроэлементами и водорослями. В качестве альтернативы вы можете принимать дрожжевую капсулу.

Весеннее очищение кожи

Избавление от шлаков при помощи питания и гимнастики отразится также и на коже, она станет более свежей, а поры – более чистыми. В начале процесс очищения от шлаков может привести к возникновению проблем с кожей лица. Лучше всего, если вы будете каждое утро очищать лицо при помощи специальной щеточки и жидкого мыла, таким образом растворяются сальные выделения. Каждый второй день наносите очищающую маску (время применения – 10–15 минут). Чтобы обеспечить снабжение кожи витаминами, нужно питать ее снаружи. Для весеннего периода идеально подходит курс лечения, содержащий витамины А и Е. Эти витамины способствуют делению клеток, стимулируют обмен веществ, повышают способность кожи сохранять влагу, сглаживают морщинки – они улучшают внешний вид кожи. Кожа приобретает весеннюю свежесть и создает природную защиту от воздействия окружающей среды. Вечером нанесите на очищенную кожу пару капель витаминов, для всего курса хватит бутылочки емкостью 50 миллилитров. Если кожа подготавливается таким образом, она в состоянии снова исполнять свою обычную функцию и вооружена для встречи наступающего сезона.

...

Если вы сомневаетесь, проконсультируйтесь у специалиста по поводу средств ухода в весеннее время года. Кожа со сменой сезонов меняется, и ей требуются не такие питательные вещества, как зимой.

Очищение при помощи массажа

Вы поддержите очищение кожи от шлаков, если будете начинать каждую неделю с пилинга тела. Кроме того, каждый день массируйте тело при помощи щетки и потом втирайте в бедра, живот и ягодицы специальное средство.

- В первую неделю используйте избавляющее от шлаков ароматическое масло, способствующее уменьшению жировых отложений.
- Во вторую неделю используйте по очереди ароматическое масло и возвращающий упругость крем.
- На третьей неделе увеличьте интенсивность процедуры: утром массируйте с ароматическим маслом, а вечером – с кремом.
- На четвертой неделе используйте оба средства как утром, так и вечером.

При массаже следите за тем, чтобы постоянно массировать по направлению тока крови, для еще большего увеличения избавления тканей от шлаков.

...

«Активирующее обертывание тела» является прекрасным дополнением для курса избавления организма от шлаков. Проводите его два раза в неделю, к примеру, после ванны с морской солью.

Ванна с морской солью

Если желаете, можете два раза принимать ванну с морской солью, идеально подходит смесь из коричневых водорослей и морской соли. Температура воды составляет примерно 37 градусов, сама ванна может длиться в течение 15–20 минут. После этого не вытирайтесь насухо, а нанесите на влажную кожу крем или масло. С упрямыми шлаками можно бороться, нанеся перед ванной гель с водорослями или ароматическое масло.

...

Домашний курс лечения вы можете дополнить посещением косметического салона. Благодаря этому результат не заставит себя ждать.

Летнее наслаждение

...

Летом в средствах по уходу за телом должно содержаться больше влаги и меньше жиров и масел.

Тепло, голубое небо, яркое солнце, отпуск, пляж, море – чье сердце не забьется быстрее при мысли об этом? Лето само по себе уже является прекрасным средством ухода за собой. Летняя эйфория приводит нас в лучшую форму, и каждый хочет взять от этого времени как можно больше. Но следите за тем, чтобы в наслаждениях не пришлось потом раскаяться. Очень быстро можно получить солнечный удар или обгореть и провести

остаток отпуска в гостиничном номере. Солнечный удар лишает нас сна и превращает солнце во врага.



Но если с одной стороны солнце представляет собой источник угрозы для нашего здоровья и красоты, с другой стороны оно является настоящим эликсиром жизни. Благодаря воздействию его лучей в коже образуется витамин D, который является решающим фактором для укрепления нашей кожи и костей. Сегодня у нас есть возможность оптимально подготовиться к лету, чтобы насладиться самым прекрасным временем года в полной мере.

Здоровый загар

В зимние месяцы содержание меланина в организме находится на самом низком уровне. Лицо-то уже подвергалось воздействию весенних лучей солнца, а тело еще не тронут и бело, как фарфор. Меланин образуется в меланоцитах организма под воздействием солнечного излучения и в первую очередь служит для защиты кожи: коричневый цвет кожи защищает ее от вредного излучения. Интенсивность загара, а вместе с ним и чувствительность к солнцу зависит от типа кожи – не все организмы производят одинаковое количество меланина. Если человек долгое время не был на солнце или проводил там очень мало времени, организм начинает вырабатывать меньше меланина, поэтому по окончании зимы нужно в первую очередь стимулировать его выработку.

Первым шагом к этому является прием капсул каротина. Каротин – это предварительная ступень к витамину А, он поддерживает процесс образования загара, благодаря чему мы

раньше приобретаем защиту от солнечных лучей. Особенно рекомендуется принимать каротин людям, страдающим от аллергии на солнце. Бетакаротин, получаемый из водорослей, представляет большую ценность и особенно рекомендуется.

...

При аллергии на солнце в дополнение к каротину следует принимать кальций.

Подготовка

Существуют специальные средства для ухода за кожей, ускоряющие выработку меланина организмом. Это легкие увлажняющие эмульсии и крема, содержащие питательные вещества из черемуховых косточек – тирозин. Начните по меньшей мере за неделю до отпуска, а еще лучше – за 14 дней – наносить на кожу утром и вечером такую эмульсию.

Автозагар

Но такой подготовки к лету недостаточно – настоящего загара благодаря этому не получится. Если вам хотелось бы летом блистать прекрасным цветом кожи, используйте автозагар.

Он является также прекрасным решением для всех светлокожих, которые не могут загореть. Загорелое тело летом просто выглядит лучше.

Современные крема для автозагара придают коже красивый естественный оттенок, не сушат ее, и у них нет того неприятного химического запаха, как раньше. При их применении следует только соблюдать пару несложных правил – и вам потребуется как можно раньше попробовать, какой именно крем вам больше подходит.

Крем для автозагара возбуждает в коже химический процесс, благодаря которому темнеют клетки наружного кожного покрова. Из-за этого со временем загар бледнеет, и его необходимо время от времени обновлять. Но если вы постоянно находитесь на солнце, постепенно вы приобретете естественный загар, и вам больше не потребуется крем.

...

Совет профессионала:

Если за неделю до отпуска вы один раз нанесете автозагар, при помощи второго раза вы сможете достигнуть более интенсивного оттенка.

Но будьте осторожны: загар из тюбика не обеспечивает защиты от солнца!

Загар из тюбика без полосок

Чтобы искусственный загар не был полосатым и выглядел как настоящий, приготовьте все необходимое и следуйте этим рекомендациям:

- Сначала используйте мягкий пилинг для лица и тела. Обратите особое внимание на локти, колени, пятки и среднюю часть лица. На лицо нанесите пилинг с небольшим количеством очищающего молочка, так как он должен быть очень легким. Тщательно смойте и вытрите.

- Нанесите на колени, локти и пятки тонкий слой увлажняющего лосьона, чтобы загар не был пятнистым.

- Наденьте одноразовые перчатки и начните с лица: для легкого загара смешайте в ладони крем для автозагара с увлажняющим лосьоном в пропорции 1:1 и равномерным слоем нанесите его на лицо. Особенно осторожны будьте при нанесении крема на область вокруг глаз и над верхней губой. Для шеи и области декольте тоже используйте эту смесь.
- На остальные части тела нанесите чистый крем. Наносите его со спокойной душой достаточно обильно. Если на каких-то местах его будет больше, это не сыграет роли. Главное, чтобы вы нанесли крем на все тело, – там, где его не будет, кожа останется заметно светлой, а темных пятен при правильном применении не возникнет. Кожа не впитает излишка цвета.
- Спина представляет собой достаточно проблематичный участок для того, кто делает это в одиночку. Но существует специальный аппликатор, который выглядит как щетка для спины с длинной ручкой, и содержит на конце подушечку, с чьей помощью можно прекрасно нанести крем.
- Не забывайте про руки. Обязательно нанесите большое количество увлажняющего лосьона на ладони и костяшки пальцев, прежде чем обработать их кремом для автозагара.
- Дайте крему подсохнуть и потом сотрите излишки при помощи полотенца.
- Спустя четыре часа загар станет устойчивым к воде. Теперь вы можете принять душ. ваш загар просто великолепен!

...

Вам понадобятся: пилинг, крем для автозагара, увлажняющий лосьон, одноразовые перчатки, темное полотенце. Продолжительность всей процедуры примерно полтора часа.

...

Спрей для автозагара позволит вам «загореть» еще лучше.
Оптимальная защита от солнца

Солнце соблазняет нас своими теплыми лучами. В серые дни мы скучаем по нему. Но пугающие предостережения об опасности, которую представляют солнечные лучи, могут почти полностью отбить у нас охоту ко встрече с ним. Хватит! Если вы будете придерживаться некоторых основных правил, вы сможете абсолютно безбоязненно и с чистой совестью наслаждаться солнцем.

- Защита от солнечного излучения, определяемая типом кожи, выражается только по истечении пубертатного периода, поэтому детям и подросткам необходима особая тщательность в этом вопросе.
- Больше чем 30 солнечных часов в год – табу.
- Кожа никогда не забывает солнечный удар! Поэтому всегда заботьтесь о хорошей защите от солнца.
- Не выходите на солнце между 12 и 15 часами.
- Если у вас чувствительная кожа, вам необходимо как можно чаще использовать защитные крема.

- Следите за совместимостью продуктов, чтобы у вас не возникало аллергической реакции из-за их взаимодействия.
- Если у вас чувствительная кожа, вам будет лучше использовать крем, чем лосьон. Рекомендуемые ингредиенты: пчелиный воск, D-пантенол, средства для сохранения влаги и, естественно, УФ-фильтры.
- Для смешанного типа кожи больше подходит лосьон. Если у вас есть прыщики, используйте обезжиренные средства. Важными ингредиентами являются витамины А и Е, а также алоэ-вера и УФ-фильтры.
- Если ваша кожа требует восстановления, вам необходимо выбрать высококачественные защитные крема с регенерирующим воздействием. Растительные полисахариды с интенсивным увлажнением, календула и диоксид титана обеспечат вам оптимальную защиту. Если крем предусматривает также замедление процесса старения, то это просто прекрасно.
- При использовании современных средств для защиты от солнечного излучения не обязательно также применять дневной крем. Лучше всего наносить их сразу же на очищенную кожу.
- Солнечный фильтр начинает действовать только спустя примерно 20 минут после его нанесения. Это значит, что вы должны заблаговременно нанести его на кожу, если собираетесь выходить на улицу.
- Не наносите крема на пляже на нагретую кожу. Из-за жары кожа не впитает продукт, и его действие не будет полноценным.
- Лучше всего, если вы нанесете средство для защиты от солнечного излучения еще за завтраком. Во-первых, это обеспечит вам наилучшую защиту, так как крем успеет впитаться, во-вторых, кожа не будет блестеть.

С солнцем мы сталкиваемся не только на пляже. В саду и в городе нам тоже требуется защита от его лучей. Если вам не хочется покрыться пятнами, используйте дневной крем с высоким содержанием защитных веществ. Даже при вождении автомобиля ультрафиолетовые лучи попадают на нашу кожу сквозь стекла. Незаменимы хорошие солнечные очки, так как, щурясь на солнце, мы провоцируем образование морщинок вокруг глаз. Дополнительной защитой, особенно при занятиях спортом, является головной убор – предупреждение солнечного удара. И, как обычно, не забывайте пить достаточное количество жидкости!

...

Высококачественная защита от солнца водостойчива. Но, несмотря на это, со временем защита ослабевает.

Длительность действия защитного крема зависит от собственной защитной функции кожи и качества УФ-фильтров.

Лучше всего проконсультируйтесь у специалиста.
Лето в городе

Защита от солнца и легкий, естественный макияж, не растекающийся от жары, позволят вам выглядеть просто волшебным.

- Утром нанесите на кожу либо оттеночный дневной крем с УФ-фильтром, либо защитный крем.
- Сверху нанесите тонким слоем пудру цвета загара, то же самое относится к румянам. Это выглядит особенно хорошо, так как подчеркивает естественный загар.
- Тени используйте светлые, сверкающие, золотистые и бронзовые тона особенно хорошо оттеняют загар.
- Губы обведите силиконовым карандашом, он не так быстро размывается.
- Нанесите водостойчивую тушь.
- Под конец нанесите на губы немного блеска.

В жаркие дни лучше использовать меньше косметики и всегда иметь под рукой пудреницу. Прежде чем попудриться, прижмите к коже бумажную салфетку.

Если ваша кожа летом постоянно блестит, используйте матовую пудру, она впитает излишний кожный жир и цвет лица надолго останется превосходным.

...

Совет профессионала:

Ароматическая ванна с семью – десятью каплями розмарина, мяты и ромашки, растворенных в блюдечке сладких сливок или жидкого мыла, освежит ваши ноги.

Прекрасные ноги летом

Тяжесть в ногах и опухшие щиколотки часто являются следствием жарких дней. Особенно, если вы работаете сидя, к примеру, в офисе, и вам не хватает движения. При помощи охлаждающего обертывания вы моментально освежите свои уставшие ноги. Вам потребуется четыре длинных, широких (примерно 15 см) аптечных бинта.

- Налейте в раковину или чашку холодную воду, добавьте две столовых ложки морской соли и намочите в ней бинты.
- Выжмите бинты и оберните ими ноги от щиколотки до паха. Наматывайте снизу вверх под углом и не накладывайте края бинтов друг на друга. Ничего страшного, если останется небольшой кусочек кожи.
- Завернитесь в полотенце и полежите минут пятнадцать, положив ноги повыше.
- Разверните бинты и слегка высушите ноги. Примените спрей с ментолом и камфарой – и опять можно надевать легкие летние сандалии.

Летнее восстановление

Слишком много солнца? Такое может приключиться с вами, несмотря на все советы. В таком случае в первую очередь вам необходимо успокоить кожу.

Очистите кожу при помощи мягкого лосьона и нанесите после этого маску, которая освежит, успокоит и увлажнит вашу кожу. Рекомендуемые ингредиенты: масло из пророщенной пшеницы, зверобой, масло ши и D-пантеноль. Если у вас под рукой нет маски, вы можете также использовать компрессы из черного чая и потом нанести обильным слоем ночной крем. Изнутри помогут растворимые кальциевые таблетки, примите сразу две.

Гладкие ноги

Только гладкие ноги можно назвать красивыми. Купальник может не быть таким супермодным – покрытые темными волосками ноги испортят все впечатление. В южных странах женщины с незапамятных времен приучали своих дочерей удалять волоски при помощи сахарной пасты. Сейчас тоже существуют подобные средства. Такая паста (воск) крепко прилипает только к волоскам и мягко удаляет их вместе с отмершими частичками кожного покрова. Таким образом, этот метод не столь болезненный и не ранит кожу. Можно купить готовый воск. Если вы хотите удалить волоски особенно тщательно, обратитесь к специалисту. Ноги, подвергнутые основательной депиляции, остаются гладкими на протяжении нескольких недель. Чтобы кожа могла немного отдохнуть после этой процедуры и восстановить необходимые клетки, рекомендуется проводить депиляцию за три – четыре дня до отпуска.

Если вам не нравится этот метод, используйте крем для депиляции, который удаляет стержни волос, так что их можно просто смыть. Перед этим обязательно проведите тест на сгибе локтя, чтобы убедиться, что ваша кожа нормально переносит этот продукт. Особенно мягкими являются крема, предназначенные для лица.

Кожа в подмышечной впадине и зоне бикини особенно чувствительна. Поэтому за день до депиляции откажитесь от использования дезодоранта, а зону бикини перед этой процедурой протрите кусочком льда и нанесите гель с содержанием алоэ. Особенно рекомендуется применение последепиляционного крема. Он успокаивает кожу и замедляет рост волос.

Летний вечер, посвященный уходу за собой

После часов, проведенных на пляже, рекомендуется охлаждающий уход – вместо обычных средств летом лучше использовать специальные. После душа нанесите на лицо специальную маску, вы можете оставить ее на коже и использовать в качестве основы для летнего макияжа. Таким образом, ваша кожа успокоится и будет защищена от свободных радикалов, активирующихся в ней из-за воздействия солнечных лучей. Для тела также используйте специальный лосьон. В нем содержится больше влаги, что расслабляет кожу, а кроме того, он позволяет дольше сохранить загар.

Если вы хотите вечером куда-нибудь выйти и при этом великолепно выглядеть, затратьте примерно пятнадцать минут вашего времени. Увлажните кожу морской водой или термальным спреем и наложите маску для глаз или ватные тампоны. Толстым слоем нанесите на лицо, шею, область декольте и плечи успокаивающую маску и оставьте ее на десять минут. После этого наложите холодный компресс, подержите его минимум полминуты и снимите только излишек маски. После этого вы можете наносить макияж – на загорелой коже особенно хороши сверкающие тона!

...

Совет профессионала:

Если вы не хотите появляться на пляже совершенно «голой», вы можете нанести на лицо немного пудры.

Если вы хотите «сиять», нанесите на плечи и область декольте золотистый блеск для тела – поверх защитного крема.

Против осеннего блюза

Опускается серый туман, вместе с летним загаром исчезает радостная легкость и кожа «показывает свое настоящее лицо». Вместе с листьями падает наше настроение, небо хмурое, как наши мысли. Сменить солнечный свет и тепло на серую, мокрую, холодную осень всегда трудно. Нам не хватает солнца, кислорода и прогулок на свежем воздухе. По утрам мы часто чувствуем себя вялыми и разбитыми.

Цвета и настроение

Свет и цвета влияют на наше настроение, даже если мы этого не замечаем. Даже сквозь закрытые веки цвет воздействует на нашу душу и кожу: без света и цветов человек просто не может жить. Кожа в качестве самого большого органа чувств воспринимает 80 процентов цветового излучения, которое также достигает внутренних органов наподобие легких, печени, сердца и мозга. Остальные 20 процентов попадают в мозг через зрительный нерв. Видимое цветовое излучение проникает в кожу на глубину до десяти миллиметров. Клетки кожи воспринимают различные длины волн цветовых колебаний, реагируют на них и передают мозгу. Там они оцениваются и преобразуются в действия или эмоции. Таким образом, цвета воздействуют на человеческие тело и душу. Примите это во внимание и именно в осеннее время года предпочтите те тона, которые вам нравятся и поднимают ваше настроение: в одежде, в обстановке комнат (занавески, подушки, цветы, покрывала, постельное белье, картины на стенах), даже в питании... Все проблески цвета влияют на ваше настроение.



Так цвета воздействуют на нас

Красный: цвет жизни, поддерживает образование красных телец в крови, стимулирует дыхание, оживляет и омолаживает кожу. Способствует большей уверенности в себе, ассоциируется с силой и теплом.

Желтый: оптимистичный цвет, стимулирует деятельность желез и мозга. Содействует возвращению упругости кожи, подходит для избавления от морщин. Придает помещениям теплый солнечный цвет.

Голубой: самый холодный, чистый и глубокий цвет. Сужает кровеносные сосуды, расслабляет, восстанавливает. Укрепляет нервную систему. Оживляет и способствует концентрации.

Оранжевый (желтый + красный): придает сил и повышает настроение, но у многих людей вызывает беспокойство. Повышает способность клеток к регенерации.

Фиолетовый (голубой + красный): вдохновляет и ассоциируется с равновесием. Успокаивает, способствует очищению организма от шлаков и избавлению от целлюлита.

Зеленый: цвет природы и надежды. Ассоциируется с гармонией и равновесием. Успокаивает, способствует регенерации тканей.

...

Лечение цветом в салоне проводится в комбинации с ароматерапией и является настоящей симфонией для наших органов чувств. Оно помогает выбраться даже из глубокой депрессии!

Уход за кожей

Постепенно ваша кожа теряет свой сияющий блеск, увядает. Серые клетки кожи необходимо удалять. В первые недели осени проводите как минимум два раза в неделю пилинг с массажем. Нанесите пилинг на очищенную влажную кожу и дополнительно увлажните ее при помощи тоника. Постоянно увлажняемыми кончиками пальцев массируйте кожу. Таким образом, вы равномерно удалите серые клетки кожи.

В качестве витаминов для кожи после лета особенно хорошо подходят те «витамины» витамины А и Е. Они улучшают внешний вид кожи, сохраняют ее влагу и разглаживают небольшие морщинки. Эти витамины являются настоящим благодеянием – особенно для кожи вокруг глаз. Нанесите препарат вечером перед использованием ночного крема.

Теперь ночной крем снова может быть более насыщенным, чем летом, к примеру, богатым витаминами А и Е, которые содержатся в пророщенной пшенице. Раз в неделю после пилинга нанесите восстанавливающую маску, к примеру, с содержанием прополиса, микроэлементов и аллантина, таким образом вы быстро избавитесь от следов лета. Кожа выглядит чистой и свежей, если применить эту маску вечером и оставить ее на ночь. Обязательно высыпайтесь, так как в это время года организм особенно остро реагирует на недостаток сна.

Совет профессионала: облучите маску в течение пяти минут красным светом, это усилит ее воздействие и расслабит кожу. Особенно рекомендуется проводить эту процедуру по вечерам.

Бег для хорошего настроения

Приближается зима, и пока позволяет погода, мы можем наполнить свои кладовые энергии при помощи бега. Делайте пробежки два – три раза в неделю в течение примерно получаса. Если вы не занимались спортом, начните со спортивной ходьбы и примерно каждые две минуты переходите на бег. Вы не должны выбиваться из сил, дышите спокойно. Основное правило: при беге вы должны еще быть способны разговаривать. Продолжительность пробежки зависит от вашей тренированности. Вы можете начать с десяти – пятнадцати минут и постепенно увеличивать продолжительность – до одного часа, если хотите. Свежий воздух оздоровит вашу кожу и душу.

Специально для особых моментов

Смена часового пояса

Путешествия самолетом сегодня достаточно широко распространены, будь то деловые командировки или отпуска. Если же вы при путешествии самолетом пересекаете часовой пояс, первые часы в месте вашей поездки или дома могут превратиться для вас в настоящую пытку. Ваши биологические часы просто-напросто зашкаливают. Вы почувствуете себя так, будто вас переехало поездом.

Постарайтесь еще в самолете перестроиться на время того места, куда вы летите. Это удастся вам при помощи той маски, которую вы обычно делаете на ночь. По прибытии вы

должны держаться как можно дольше, если днем вас одолеет усталость и сонливость. Витаминный коктейль с высоким содержанием витамина С поможет вам взбодриться. Если возможно, прилягте ненадолго – но не дольше, чем на 29 минут! После этого у вас будет больше сил, чтобы выдержать день. Чтобы не заснуть слишком крепко, заведите будильник. На выходных также не спите круглые сутки. Больше всего от перемены часового пояса страдает кожа вокруг глаз. Вы сможете освежить ее, наложив на глаза холодный компресс и продержав его до тех пор, пока он не согреется до температуры тела. После этого нанесите освежающую маску с большим содержанием влаги. Также вам могут помочь специальные тампоны для глаз, время их применения составляет всего десять минут. Снимите остатки маски, потом накладывайте макияж. Также успокаивающее воздействие у прохладных ватных тампонов, смоченных в ромашковом чае. Намочите за один раз несколько компрессов и положите их в холодильник.

В день можно провести две подобных паузы, но тампоны для глаз используйте только один раз.

Вечером вы останетесь бодрой, несмотря на то что не выспались. Не ложитесь сразу же спать. Иначе вы проснетесь посреди ночи. Выпейте успокаивающего чая, бокал пива или красного вина. Успокоит вас и напиток с содержанием магния.

На следующее утро еще перед душем нанесите освежающую маску и наложите на глаза прохладные ватные тампоны. Через пять минут ложитесь и полежите еще немного, а потом – сразу же в душ. Смойте маску и с помощью контрастного душа прогоните сонливость. Таким образом вы также предотвратите возможное появление морщинок от усталости.

На завтрак – чашечку крепкого кофе, витаминные мюсли – и, пожалуйста, никакой спешки. При помощи этих рекомендаций вскоре вы забудете о том, что поменяли часовой пояс.

Свежесть в конце рабочего дня

У вас назначена встреча сразу же по окончании рабочего дня? У вас не получится заехать домой и освежиться? Никаких проблем: при помощи следующих рекомендаций вы сможете восстановить силы после напряженного рабочего дня всего за пятнадцать минут.

- Поставьте телефон на автоответчик. Все проблемы можно решить и завтра.
- Закройте глаза, сядьте, снимите туфли. Просто расслабьтесь: откиньте голову назад, позвольте рукам свободно висеть. Оставайтесь в такой позе в течение минимум двух минут. Потом медленно соберитесь, выпрямляя спину позвонок за позвонком, в заключение поднимите голову, пока вы снова не будете сидеть прямо.
- Глубоко дышите, по меньшей мере пять вдохов и выдохов, и при последнем выдохе откиньте руки далеко назад. Вы сразу же почувствуете некоторое облегчение.
- Если у вас болит спина, разгрузите ягодицы, сев на краешек стула, выпрямите спину и подвигайте ими вперед – назад, повторите восемь раз.
- Обрызгайте ноги спреем для ног от пятки до внутренней стороны бедер. Постепенно возникнет эффект свежести, и вы почувствуете, как вашим ногам становится легче.

- Встаньте и поочередно вставайте на пятки и носки. Это возбуждает кровообращение и растворит застой крови. Снова наденьте туфли.
- Теперь освежите макияж. Ни в коем случае не умывайтесь, намочите бумажную салфетку и сожмите ее в ладони. Расправьте салфетку, приложите ее к лицу, прижмите и отнимите. Прodelайте то же самое сухой салфеткой. Вы удалите пыль, но сохраните макияж.
- У вас всегда в сумочке должен быть тюбик крема для век – нанесите его на область вокруг глаз. Если ваши глаза покраснели и опухли, возьмите на кухне две чайных ложечки. Подержите их под струей холодной воды, пока они не станут достаточно прохладными, потом вытрите и круговыми движениями прогладьте ими веки от внутреннего уголка глаз до висков. Если вам захочется сглотнуть, это признак того, что восстановилось кровообращение. Чтобы снять покраснение, очень медленно подвигайте закрытыми глазами слева направо.
- Попудрите лицо, чтобы оно снова выглядело чистым.
- Размазавшиеся тени аккуратно соберите бумажной салфеткой. Припудрите складку века, и ваши глаза снова будут выглядеть свеженакрашенными. Подведите глаза, чтобы они стали более выразительными.
- Если у вас нет под рукой румян, вы можете использовать губную помаду, чтобы вернуть щекам свежесть. Но не наносите ее прямо на щеки, а с помощью среднего пальца растушуйте ее к вискам. Еще раз припудрите, иначе спустя некоторое время кожа начнет блестеть.
- В заключение покрасьте губы. Сначала нанесите первый слой, потом сожмите губы и промокните их бумажной салфеткой. Нанесите еще один слой, теперь потоньше.

· Капелька духов – и вы снова прекрасны!

Прием гостей

Вы пригласили гостей и весь день посвятили приготовлениям: готовка, стол, напитки и цветы. Все прекрасно подготовлено, и вот вы одна на кухне. Как теперь достичь того, чтобы встретить гостей свежей и прекрасной, если до их прихода осталось совсем немного времени? Здесь необходимо особое умение.

Заранее (за день до этого) сделайте себе же «маникюр» маникюр, так как когда вы будете накрывать на стол, же «гости» гости будут смотреть на ваши руки. Используйте светлый лак, так как если при готовке лак немного облупится, это не будет сильно заметно.

Тонкой шелковой блузке лучше сегодня повисеть в шкафу, вам сегодня больше подойдет что-то менее чувствительное, в чем вы сможете свободно двигаться, так что никаких длинных рукавов, никаких оборок. Обувь тоже должна быть удобной. Переобуйтесь заблаговременно и до прихода гостей наденьте фартук.

Закончите работу за десять – пятнадцать минут до прихода гостей. Перед готовкой наложите макияж и освежите кожу. Лучше всего использовать специальную быстродействующую ампулу. Если у вас есть под рукой увлажняющая маска, которая может оставаться на коже долгое время, то это лучшее решение для вечера.

Альтернативой этой маски может быть смесь дневного и ночного кремов. Ампула и маска вернут вам красоту, в то время как вы будете заниматься приготовлением ужина.

Волосы представляют собой некоторую проблему, так как в большинстве случаев они пропитываются запахом кухни. Длинные волосы вы можете накрутить на бигуди, немного спрея поможет избавиться от запаха. Оберните голову полотенцем – и спасетесь. Если волосы потом слегка зачесать наверх, ваша прическа будет выглядеть естественно.

Время идет, через пятнадцать минут придут гости. Смочите ладони холодной водой и приложите к лицу. Высушите его бумажной салфеткой и снимите остатки маски. Нанесите на кожу вокруг глаз увлажняющий гель или крем. Во время этого выполните дыхательное упражнение, чтобы собраться с силами перед вечером. Теперь снимите с волос бигуди и расчешите. Нанесите макияж, припудрите лицо. Немного теней и туши, потом улыбнитесь своему отражению в зеркале и нанесите на щеки румяна. В заключение подкрасьте губы, заключающий штрих – украшения, ваши любимые духи – и вы готовы.

Беременная и красивая

Во время беременности происходят гормональные изменения, что сразу же отражается на состоянии кожи. Раздражение, прыщики или сухость – все возможно – в зависимости от типа вашей кожи. Обратитесь к специалисту. В большинстве случаев нет никакой необходимости проходить комплексный курс лечения. Часто достаточно целенаправленными процедурами избавиться от определенных проблем. При небольших проблемах два раза в неделю освобождайте кожу при помощи очищающей маски от излишнего жира. Лучше всего применять по очереди пилинг и маски. Ампулу на травах с прополисом лучше применять на определенных участках, чтобы заставить прыщики быстро исчезнуть.

При раздражении протирайте кожу успокаивающим тоником – всегда снизу вверх и от центра лица к корням волос. Также помогут теплые компрессы из ромашкового чая.

Сухость прекрасно удаляется при помощи маски, наносимой на ночь несколько раз в неделю.

Расширенные капилляры лечатся при помощи крема с витамином К. Регулярно массируйте грудь и живот с маслом сои, макадамии или абрикоса. Восстанавливающее и успокаивающее воздействие этих масел повышают эластичность кожи. В первые месяцы этого будет достаточно, на третьем и четвертом месяцах, когда живот будет уже заметен, используйте для его массажа также специальный крем. Массируйте равномерно, круговыми движениями, но не слишком сильно. Этот крем поможет вам также после родов, когда живот снова станет плоским. Холодные компрессы предотвратят обвисание груди. Разгрузить тяжелые ноги вам поможет бальзам или гель для ног, но имейте в виду, что во время беременности нельзя использовать камфару. Опухшие глаза вы можете успокоить при помощи прохладного компресса по утрам. В дополнение к крему для век используйте гель. Наносите гель в течение дня тонким слоем, он возбуждает кровообращение, что предохранит вас от появления морщинок.

Угревая сыпь

Угревая сыпь может возникнуть на лице, области декольте, плечах и спине. В первый раз она появляется в пубертатный период, ее причиной являются гормональные изменения. Многие также и позже страдают от прыщиков и нечистой кожи. До сегодняшнего дня не существует качественного лечения с продолжительным результатом. Но есть достаточно действенные препараты, которые уменьшают частоту возникновения угрей, улучшают

внешний вид, предотвращают образование шрамов и повышают уверенность в себе. Первые признаки появления угревой сыпи следует принимать всерьез и сразу же начинать лечить. Специалист-косметолог может определить тип вашей кожи и посоветовать препараты для лечения. Кроме того, она на профессиональном уровне удалит прыщи. Более сильное воспаление лучше лечить у врача.

Ежедневный уход

Для лечения угревой сыпи на сегодня существуют достаточно действенные препараты. Мягкие фруктовые кислоты, салициловая кислота, кислород и цинк сочетаются в них. Уменьшается выработка жира и предупреждается появление воспаления. Ежедневный уход является одной из основных предпосылок эффективного лечения угревой сыпи. По утрам: очищение мягким гелем для умывания, слишком агрессивные водные процедуры могут вызвать раздражение кожи; нанесение специального геля на проблемные участки; применение увлажняющего крема, макияжа и маскирующего карандаша. По вечерам: очищение мягким гелем для умывания; один – два раза в неделю очищающая маска; пилинг; нанесение специального геля на проблемные участки.

Рекомендации по применению

- Сначала вспеньте гель в ладони и потом умойтесь этой пеной. Для дополнительного очищения используйте тоник.
- На проблемные участки нанесите гель с антибактериальным действием. В этом случае помогут оксид цинка, салициловая кислота, которые помогут избавиться от комедонов.
- Для специального ухода подойдет успокаивающий и увлажняющий крем с алоэ Вера.
- При применении очищающей маски удаляются ороговевшие частички кожи: нанесите на чистую кожу и снимите влажной ваткой спустя десять – пятнадцать минут.
- Летом необходима не содержащая жиры защита от солнечного излучения.
- Макияж просто необходим! С его помощью вы не только скроете прыщики, но и защитите кожу от пыли и грязи. Важно: макияж должен подходить вашему типу кожи. Пудру наносите только при помощи ватки и сразу же ее выкидывайте.
- Тон макияжа не должен быть слишком розовым, чтобы не подчеркивать покраснение. Не рекомендуется применение блестящих теней и губной помады. Лучше использовать естественные и коричневатые оттенки.

Шрамы

Желание избавиться от небольших шрамов после прыщиков свойственно всем. При определенной дозе терпения и применении правильных средств вполне возможно реализовать это желание. Благодаря методу естественного пилинга на основе фруктовых кислот кожа постепенно очищается и обновляется. Благодаря этому процессу новые клетки заменяют шрамы: они становятся более плоскими и исчезает краснота. Чем раньше вы начнете лечение, тем быстрее будет заметен результат; даже старые шрамы вполне возможно вылечить. Это волшебное средство вырабатывается из сока сахарной свеклы. Пожалуйста, во время выполнения курса лечения в точности придерживайтесь инструкции по применению: специальные продукты можно использовать только вечером

и только в сочетании с кремом! Всегда следите за тем, чтобы у вашей кожи была достаточная защита от солнечного излучения.

Программа ухода

Первая неделя:

- Вечером умывайтесь с очищающим гелем, при этом кожу век очищайте тоником.
- Нанесите пятипроцентный крем и сверху – увлажнение; вы ощутите в коже легкое покалывание.
- Утром очищайте кожу, как вечером, но наносите увлажняющий крем в качестве защиты и основы для макияжа.
- В первую неделю применяйте пятипроцентное средство только два раза вечером, к примеру, в понедельник и вторник.

Вторая неделя:

- Точно так же, как и в первую неделю, только используйте пятипроцентное средство в понедельник, среду и пятницу.

Третья неделя:

- Используйте средство с содержанием фруктовых кислот каждый второй вечер.

Четвертая неделя:

- Каждый день применяйте лосьон; ваша кожа день ото дня будет становиться все более свежей и чистой.