

Оксана Бриза, Георгий Эйтвин

# Ножки мирового стандарта



Оксана Бриза

**Ножки мирового стандарта**

«Научная книга»

2013

**Бриза О.**

Ножки мирового стандарта / О. Бриза — «Научная книга», 2013

«Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своих ног и мечтают избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость, а коже ног – гладкость, и упругость. Если вы хотите, чтобы ваши ноги стали еще красивее и стройнее, если вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, вызванного некоторыми изъянами ваших ног, – прочитайте эту книгу!»

# Содержание

Вступление	5
Глава 1	8
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Г. Эйтвин, О. Бриза

## Ножки мирового стандарта

### Вступление

Начиная с древнейших времен и до наших дней практически каждая женщина стремилась и стремится к тому, чтобы стать самой обаятельной и привлекательной. И не последнюю роль в этом ее стремлении играют красота и стройность ее ножек.

Многие женщины не совсем удовлетворены состоянием и внешним видом своих ног и мечтают избавиться от лишних килограммов, придать бедрам округлость, а коже ног – гладкость, и упругость. Если вы хотите, чтобы ваши ноги стали еще красивее и стройнее, если вы хотите избавиться от комплекса неполноценности, вызванного некоторыми изъянами ваших ног, – прочитайте эту книгу!

Внешность каждой женщины – уникальна и неповторима. Некоторые детали вашего внешнего облика передаются по наследству, поэтому, если вы захотите изменить свою внешность, вам придется вступить в борьбу с серьезной противницей – природой, которая не всегда легко допускает человека в свои владения. Данные природой форму и структуру мышц, строение скелета изменить очень трудно, а зачастую и невозможно. Так, например, если у вас ноги короткие, то сделать их длинными вы вряд ли сможете. Но если какие-то детали в вашем внешнем облике невозможно радикально изменить, практически всегда можно их подкорректировать, то есть сделать их менее заметными или добавить им привлекательности при помощи ухода, косметических средств, диеты, занятий спортом и правильного выбора одежды и обуви.

Несмотря на то что в наши дни нет строгих эталонов женской красоты, большинство женщин хочет иметь длинные, стройные и изящные ноги. Принимая за идеал ноги известнейших топ-моделей, женщины прилагают массу усилий к тому, чтобы их ноги хотя бы по некоторым параметрам соответствовали выбранному ими идеалу. Но к сожалению, многие забывают, что каждую из них природа наделила единственным и неповторимым шармом и поэтому, исходя из особенностей строения своего тела, следует лишь постараться исправить некоторые изъяны во внешнем облике, чтобы почувствовать себя увереннее и избавиться от комплексов.

Надеемся, что наша книга не оставит женщин равнодушными и они сделают все, чтобы их ноги по своей красоте не уступали мировым стандартам.

До сих пор многие женщины не знают, как правильно ухаживать за ногами. А ведь ногам требуется иногда даже более заботливый уход, чем лицу, рукам, телу. К сожалению, не все это понимают и вспоминают о своих ногах только тогда, когда им становится уже трудно ходить. Правильный уход за ногами не только улучшит внешний вид ваших ног, но и избавит вас от множества проблем, таких, как целлюлит, мозоли и др. Уходу за ногами посвящена одна из глав нашей книги, в которой перечислены различные способы очистки кожи ног, ее увлажнения и питания, методы борьбы с усталостью и потливостью ног.

Каждая женщина должна тщательно и регулярно ухаживать за своими ногами независимо от того, удовлетворена она их внешним видом или нет. Если состояние ваших ног не доставляет вам особой радости, правильный уход сделает их здоровыми и красивыми. В том случае, если состояние ваших ног вас вполне устраивает, с помощью регулярного ухода вы сможете поддерживать их красоту в течение всей жизни.

Из главы «Уход за ногами» вы сможете почерпнуть сведения о различных косметических средствах, способствующих поддержанию здоровья и красоты ног. Особое внимание в данной главе уделено способам ухода за кожей ног, основанным на использовании полезных свойств

лекарственных растений. Ванночки, обертывания и маски для ног, описанные в этой главе, помогут вам без особого труда избавиться от потливости, расширения вен и других болезней.

Часто ноги кажутся некрасивыми всего лишь из-за небольшого изъяна. О том, как эффективно и быстро избавиться от таких неприятностей, как мозоли, трещины на пятках, шелушение кожи и пр., вы узнаете из специальной главы этой книги.

Особой заботы от женщин требуют так называемые «проблемные зоны» – ягодицы и бедра. Красота этих участков тела подчеркивает вашу женственность, поэтому заботясь о своей привлекательности, не забывайте о проблемных зонах. Наша книга подскажет вам, с помощью каких средств вы сможете поддерживать тонус мышц в проблемных зонах. Массаж, диета, гимнастика, использование специальной косметики помогут вам избавиться от неуверенности и комплексов.

Немаловажную роль при уходе за ногами играет такая обязательная процедура, как педикюр. Самые стройные и длинные ножки много потеряют в своем очаровании, если будут «украшены» неухоженными ногтями. О том, как следует делать педикюр, вы узнаете из главы, посвященной этому вопросу. Не забывайте и о том, что очень важно уметь подобрать цвет лака для ногтей. Подробно об этом вы сможете узнать из главы «Педикюр».

В главе «Эпиляция» перечислены самые распространенные современные способы удаления волос на ногах – этой извечной проблемы женщин. Возможно, с какими-то средствами некоторые читательницы незнакомы, в любом случае, изучив описание наиболее часто встречающихся способов эпиляции, каждая женщина сможет выбрать для себя самый подходящий вариант.

Положительным и отрицательным сторонам пластической хирургии посвящен специальный раздел данной книги. Если вы размышляете о том, не прибегнуть ли вам к услугам хирурга, чтобы улучшить форму своих ног, возможно, эта книга поможет вам принять окончательное решение. Но при этом помните, что помимо такого радикального средства, как пластическая хирургия, существует множество других методов коррекции формы ног. Один из них – специальные физические упражнения. Преимущества приведенных в настоящей книге упражнений заключаются в том, что их выполнение не требует спортивной подготовки, больших физических усилий и специальных приспособлений, а главное, не занимает много времени. Строгая самодисциплина и сила воли, необходимые для того, чтобы ежедневно выполнять комплекс упражнений, обязательно приведут вас к успеху. Главным стимулом в вашей работе над мышцами ног должно быть стремление к красоте. И когда вы увидите первые положительные результаты, не останавливайтесь на достигнутом, а упорно продолжайте заниматься гимнастикой, сочетая физические упражнения с правильным питанием и косметикой, и вашим ногам сможет позавидовать иная топ-модель.

Очень часто женщины страдают от таких заболеваний, как целлюлит, плоскостопие, варикозное расширение вен. Почерпнуть информацию об этих болезнях вы сможете из главы, посвященной подобным проблемам. Возможно, данная глава поможет вам вовремя распознать зарождающуюся болезнь и принять меры по ее ликвидации. Помните: здоровье и красота ног неразрывно связаны между собой! Не заботясь о здоровье своих ног, вы рискуете утратить и их красоту.

Но даже стройные и ухоженные ноги не будут производить ошеломляющее впечатление на окружающих, если вы не умеете грациозно двигаться. Секретам элегантной женской походки отведена специальная глава данной книги. В ней речь пойдет о комплексах, которые женщины испытывают, сознательно лишая себя 7 красивой, женственной походки; о причинах, вызывающих проблемы с походкой, и о том, как можно ее улучшить, сделать легкой и изящной.

Нередко скрыть недостатки своих ног можно при помощи умело подобранной одежды и обуви. Как подобрать одежду и обувь в зависимости от формы, длины и полноты ваших ног, рассказывается в последней главе нашей книги.

Перейдя от скорбного разглядывания своих ног в зеркале к активным действиям по улучшению их внешнего вида, вы не только прибавите себе привлекательности и уверенности в собственном очаровании, но и значительно укрепите свое здоровье. Все усилия и время, потраченные на совершенствование ваших ног, окупятся сторицей, когда ваши ноги приобретут форму и вид, соответствующие самым высоким мировым стандартам.

# Глава 1

## Эталон красоты женских ножек с древнейших времен и до наших дней

### Какие ножки считались красивыми

Меняются времена и нравы, быстро раскручивается лента времени, меняются поколения людей, а с ними – идеалы, эталоны и критерии оценки красоты. Даже для определенного небольшого временного отрезка трудно сформулировать понятия красоты и эстетических норм, так как они весьма широки и в них отсутствуют четкие границы. Тем не менее можно заглянуть в давно прошедшие времена и проследить развитие и смену эталонов красоты женского тела, в частности ног.

Одно не вызывает сомнений – во все времена в разных странах женские ножки являлись предметом восхищения и объектом пристального внимания со стороны мужчин. О женских ножках слагались песни, им посвящались стихи, писались восторженные письма, и ради того, чтобы их лицезреть, мужчины совершали всевозможные безумства.

На взгляд нашего с вами современника, ножка первобытной красавицы не отличалась изяществом и грацией, но ведь наверняка люди, жившие сотни тысяч лет назад, имели свои критерии, определяющие красоту ног, и женщины той эпохи пленяли мужчин своими короткими, мускулистыми, покрытыми загрубевшей кожей ногами.

Чем дальше отходил человек от природы, чем больший прогресс наблюдался в развитии человеческой цивилизации, тем сильнее изменялось понятие «красота женских ножек». Появившиеся одежда и обувь защитили ноги от воздействия холодного воздуха и ветра, поэтому ноги стали более ухоженными и начали приобретать более изящные формы.

Уже на заре возникновения первых древнейших государств появились четкие представления о том, что такое красивые женские ноги. В Древнем Египте женщины пользовались различными растительными маслами для увлажнения и смягчения кожи ног. Истинно красивыми в этом государстве считались ухоженные ноги с шелковистой, мягкой кожей. Оливкового оттенка загар, которым жаркое солнце покрывало ноги красавиц Древнего Египта и Двуречья, придавал им особое очарование. Именно в эпоху первых древних государств женщины начали использовать целебные свойства растений и животных продуктов для улучшения внешнего вида своих ног и их лечения. Жир льва, кедровое масло, мед и многое другое использовали древние красавицы для того, чтобы сделать свои ноги красивыми.

Культ здорового, красивого тела, который наступает в античный период, отразился и на понятии красоты ног. Хорошо сложенные, пропорционально развитые, сильные и тренированные ноги стали обязательным требованием для красавиц той поры. В Древней Греции начало бурно развиваться искусство косметики, и те, кто хотел улучшить состояние своих ног, обращались за помощью к «косметам» – людям, которые профессионально занимались подбором разнообразных средств для устранения изъянов внешнего вида ног.

Для того чтобы ноги выглядели сильными и здоровыми, древние гречанки активно занимались гимнастическими упражнениями.

Аристократки Древнего Рима отбеливали кожу своих ног, как и вообще всего тела, молоком – в этот период красивой считалась светлая кожа. Вообще в Древнем Риме полезным свойствам молока придавали большое значение. Широко известен исторический факт о том, что



жена римского императора Нерона, Поппея, ежедневно принимала ванны из ослиного молока. Для этих целей при императорском дворе содержалось стадо из нескольких сот ослиц.

Делать кожу ног упругой, эластичной и красивой помогали римлянам бани – термы. Термы начали строить первые римские императоры, и эти заведения породили настоящий культ гигиены – ухода за своим телом. Именно древние римляне впервые по-настоящему оценили положительное воздействие на кожу тела и ног горячей воды и пара. По сравнению с древними гречанками красавицы Древнего Рима не только совершенствовали форму ног при помощи гимнастики, но и постоянно ухаживали за ногами, чтобы они выглядели красивыми.

В эпоху средневековья появились абсолютно новые эталоны красоты. Господство христианской морали, осуждавшей все чувственные стороны человеческой жизни, привело к пересмотру представлений о красоте женского тела и к полной смене моды в одежде и обуви. Пышные формы женского тела, как свидетельство пристрастия к земной, чувственной стороне жизни в ущерб духовной, не приветствовались. Истинно красивыми ногами в этот период, как и вся фигура в целом, считались тонкие и изящные ноги. Бледная кожа ценилась в те времена очень высоко, но женские ножки были полностью скрыты под длинными платьями со множеством складок.

В средние века очень красивой и привлекательной считалась длинная узкая ступня. Для того чтобы подчеркнуть ее длину, в моду вошли узкие туфли с очень длинными носами.

В эпоху Возрождения вновь начали поклоняться красоте и демонстрировать ее. Идеальная женская ножка тех времен должна была обладать пропорционально развитыми мышцами, стройностью и изяществом. Природные формы ног, как и всего тела, в эпоху Возрождения женщины начинают подчеркивать с помощью пышных, широких платьев со множеством декоративных элементов – складок, оборок на уровне бедер и т. п.

А вот ступня в те времена должна была быть очень маленькой, и это подчеркивали туфельки на высоком каблук.

В XVIII веке, когда в моду вошли платья из светлых, полупрозрачных тканей, стройности ног начали придавать очень большое значение. Изящные женские ножки, контур которых угадывался под легкой тканью, вызывали восторги кавалеров на балах и светских раутах.

Позже, в этом же веке, особо красивой частью женских ног стали считаться бедра. В связи с этим появляется кринолин – специальный каркас из кожаной или легкой металлической сетки, закреплявшийся на талии. Несколько юбок, надетых поверх кринолина, гротескно подчеркивали бедра и делали нижнюю часть женского платья похожей на большой колокол. Плавно покачивающиеся юбки на кринолине привлекали внимание к ногам. Небольшие и изящные ступни, узкие щиколотки особенно ценились в те времена. Маленькие ножки в атласных туфельках, мелькающие под пышным колоколом юбок, поражали воображение мужчин.

В 70-е годы XIX столетия стремление подчеркнуть верхнюю часть ног – бедра и ягодицы – привело к появлению такого странного, с точки зрения современного человека, украшения, как турнюр – жесткий каркас, который прикрепляли сзади, ниже талии. На этом каркасе держалась юбка со множеством складок. Чем больше по размеру был турнюр, тем красивее считался наряд женщины. Такие платья открывали ноги до щиколотки и мягкими линиями очерчивали фигуру женщины. Поэтому стройность, изящество ног и красивая форма колен стали весьма актуальны для красавиц той поры.

XX век принес революционные изменения в представления о красоте женских ног. Эту прежде скрытую одеждой часть тела женщины постепенно начали обнажать, все больше укорачивая длину юбок, приводя в шок консервативно настроенных обывателей.

Большую роль в пересмотре эталонов красоты женского тела и в появлении радикальных течений в моде сыграла Первая мировая война. В эти годы на плечи женщин легли все тяготы, связанные с уходом мужчин на фронт. Большинство женщин, прежде занимавшихся только домашним хозяйством и воспитанием детей, вынуждено было устраиваться на работу. Изме-

нился социальный статус женщины – и как результат этого появилась удобная, практичная одежда. Именно в это время женщины впервые начинают носить брюки. Одетые в брюки, они стали в большей степени, чем раньше, заботиться о красоте своих ног. Стройные ноги стали мечтой многих модниц, желающих облачиться в брючный костюм.

А немного позднее, в 20-е годы, изменения начала претерпевать и длина юбок. Постепенно укорачивая длину юбок, женщины с помощью гимнастики и диет пытались придать своим ногам стройность и максимальную худобу. В это время получает развитие «мальчишеский» стиль, для которого были характерны худенькие, как у мальчика-подростка, фигуры. Длину юбок женщины тех лет не решались поднимать выше колен, тем не менее подобные наряды вызвали массу нареканий со стороны блюстителей нравственности.

На смену «мальчишескому» стилю в 30-е годы пришла мода на подчеркнута женскую, изящную фигуру. Чтобы продемонстрировать плавные изгибы и округлости бедер и зрительно удлинить ноги, женщины начинают носить длинные юбки, плотно облегающие талию и бедра и расширяющиеся книзу. Зарождающаяся в эти годы эра Голливуда начинает играть важную роль в формировании идеалов женской красоты. Голливудские актрисы становятся эталонами современных красавиц, каждой новой кинозвезде стремились подражать сотни тысяч зрителей. Худошавые и в то же время исключительно женственные фигуры актрис 30-х годов вызывают восторг у кинозрителей всего мира.

В этот период входит в моду, опять же благодаря голливудским актрисам, здоровое, загорелое тело. В связи с этим появляются открытые купальники, а для того чтобы продемонстрировать загар, женщины начинают носить шорты и вечерние платья с высокими разрезами, открывающими ноги.

В 40–50-е годы эталон женской красоты вновь претерпел изменения. В это время наиболее очаровательными считались женщины с пышными формами – большими бедрами и ягодицами. Для того чтобы подчеркнуть эти части своего тела, женщины носили юбки, расширяющиеся сразу же от талии, что зрительно увеличивало объем бедер. Усиливали этот эффект нижние юбки, придающие большую пышность платью.

Бунтарские 60-е годы перевернули представления о женской моде и красоте женской фигуры. В 1965 году американский модельер Мери Куант совершила революцию в мире одежды – она изобрела мини-юбку. Несмотря на шок, который охватил консервативно настроенных обывателей, за короткий срок мини-юбка завоевала симпатии большинства женщин всего мира, и носить очень короткие юбки и платья начали представительницы прекрасного пола всех возрастов. Конечно, после того как женщины стали демонстрировать свои ноги при помощи «мини», им пришлось всерьез заняться своими ногами. Начиная с 60-х годов косметологи разных стран начали активно рекламировать косметические средства, предназначенные специально для ухода за ногами: кремы, лосьоны, дезодоранты и депиляторы.

Идеальные ноги тех времен – ровные, худошавые и длинные. Длину ног стали подчеркивать при помощи высоких каблуков и обуви на «платформе».

С каждым последующим десятилетием становилось все меньше строго предписанных эталонов красоты женской фигуры и ног. С 80-х годов представление о красоте фигуры стало нераздельно связываться с физическим здоровьем. Здоровый образ жизни, занятия спортом и высокий уровень развития косметики и пластической хирургии помогают женщинам, живущим на рубеже третьего тысячелетия, содержать свои ноги в хорошей форме.

В наши дни, когда ноги можно демонстрировать в бикини, ультракоротких юбках, шортах, облегающих и обтягивающих брюках, женщины заботятся о красоте своих ног намного больше, чем дамы прошлых веков, чьи ноги были замаскированы одеждой. Облик современной женщины обязательно включает в себя красоту ног. Хороший уход делает кожу ног гладкой и эластичной, специальные комплексы гимнастики и достижения пластической хирургии способны полностью изменить форму ног женщин 90-х годов. В распоряжении современных

женщин имеется множество методов и средств, благодаря которым они могут радикально улучшить состояние своих ног, о чем могли только мечтать их далекие предки. Стройные ноги с ухоженной, гладкой кожей может иметь каждая женщина, если приложит необходимые усилия.

### **Эталоны красоты женских ног у разных народов**

Ни для кого не секрет, что красота ног – понятие очень широкое, и то, что приемлемо и красиво для нас, может считаться уродливым и отвратительным для других народов. Все зависит от того, какие природные, географические и даже физиологические условия лежат в основе возникновения эталонов красоты женских ножек.

Сколько стран и народностей, столько и мнений по поводу того, какие ноги принято считать красивыми: толстые или тонкие, кривые или прямые, короткие или длинные и т. д. Поэтому нам необходимо ознакомиться с критериями определения красоты ног у женщин разных стран.

### **Размер ноги**

Величина ступни, как составляющий компонент красоты женских ног, у разных народов оценивалась неодинаково. Если в одних странах красивой считалась маленькая ножка, которая больше подходила ребенку, нежели взрослой женщине, то в других районах земного шара ступня обязательно должна была быть большой, так как большая ступня свидетельствовала о готовности женщины переносить тяготы семейной жизни и о ее физической выносливости. Нелепый критерий, конечно, ну как можно по ноге определить, готова ли ты выходить замуж или нет? А вот жители Маркизских островов именно так выбирают себе невесту. В доме каждого островитянина есть тростинка-мерило, которая извлекается на свет божий, когда островитянин решает жениться. Заглянув на огонек к предполагаемой невесте, жених измеряет палочкой ее ножку, и если длина ступни равна длине палочки – значит, данная девушка годится ему в жены. Напоминает сказку о Золушке, не правда ли?

Маленькая худенькая ножка часто становилась причиной того, что девушку отказывались брать в жены, мотивируя отказ тем, что это не женщина, а ребенок, о котором надо заботиться.

### **Ножки с изъяном**

Иногда критерии определения красоты ног доходили до абсурда – красивым считалось всяческое отклонение от нормы в сторону либо уродливого, либо физически отталкивающего (например, натирание ног специальными маслами и мазями, которые зачастую имели невыносимый запах). Нормальные ноги без изъянов объявлялись патологией, и обладательницы таких ног стеснялись выставлять их на всеобщее обозрение. Зато тех девушек и женщин, которые могли «похвалиться» толстыми бедрами или искривленной формой ног, окружали всеобщей любовью и почитанием. У таких народов иметь красивые стройные ноги в нашем понимании – значило выделяться из всех, быть белой вороной.

Почему ноги с изъяном считались красивыми?

Жители некоторых островов Тихого океана расценивали красоту вообще как дар, идущий от злого духа. Но если с красивой внешностью они со временем хоть как-то примирились, то нормальные, красивые ноги считались недобрый знаком не только для девушки, но и для всего племени.

Как правило, цивилизованные народы не могут «похвастаться» таким подходом к красоте. Зато для членов небольших языческих племен, населявших ряд областей Африки и острова Океании, это было обычным делом.

### **Ножки женщин востока**

Почти всем известно, что идеальная ножка японской или китайской девушки должна быть очень маленькой. Ступня китайской девушки была настолько маленькой, что, казалось, будто это не нога человека, а какое-то недоразвитое копытце. Почему так получалось?

Китайкам с самого раннего детства (года в три-четыре) надевали на ножку деревянные колодки, которые не позволяли ноге нормально расти. В результате сначала рост замедлялся, а потом нога вообще прекращала расти. Эти своеобразные туфельки девочка должна была носить в течение всего времени до тех пор, пока не выйдет замуж. Не разрешалось снимать колодки даже ночью.

Зачем нужно было терпеть такие мучения? Во-первых, маленькая изящная ножка оценивалась как аристократическая. Большие женские ноги считались у китайцев «привилегией» простонародья. Во-вторых, в результате ношения такой обуви у девочки вырабатывалась довольно специфическая семенящая походка, которая считалась в Китае очень красивой.

### **Европа**

Можно утверждать, что все европейские страны придают большое значение красоте женских ножек. Никакие отклонения не приветствуются, наоборот, существуют четко определенные стандарты красоты женских ног. Французы утверждают, что у женщины должны быть тонкие ноги и пышные бедра, это красиво, говорят они, сексуально, кроме того, широкие бедра позволяют рожать детей без особых мучений. В Италии – преемнице греко-римских традиций – ноги считаются красивыми, если они стройные, упругие, без малейшего намека на лишнюю ткань, с гладкой кожей. В далекой туманной Англии ценятся длинные суховатые ноги, а идеал женской фигуры – это худая, на грани истощения, женщина, с кожей бледного цвета (здесь сказывается отсутствие жаркого солнца), даже с синеватым оттенком. Кроме того, плоский зад и узкие бедра придавали англичанке шарм и изысканность.

В Южной Европе идеальными были сильные, выносливые ноги. Их внешний вид: толстопятые, с мускулистыми икрами, с развитыми мощными бедрами – конечно, показался бы нам несколько отталкивающим, но там он имел практическое значение. Дело в том, что Южная Европа богата виноградниками. Винодельческие давильни были мало распространены, поэтому хлопотливая и важная работа – давить виноград – пала на плечи, точнее, на ноги женщин.

В славянских европейских странах (в Болгарии, Югославии, Польше) женские ноги считались красивыми, если были упругие в икрах, но не худые. Братья-славяне не принимали всерьез девушку или женщину с тонкими ногами, в которых, по их мнению, не было жизненной силы.

### **Ножки в России**

Российская женщина никогда не страдала от того, что была слишком полной. Испокон веков русская женщина славилась особой статью – не толстая и не худая, а скорее величественная, так что порой хотелось обернуться ей вслед. Величественность и статность предполагали соответствующего размера ноги и бедра: массивные мускулистые ноги без грамма жира, сред-

него размера ступня и внушительная тазовая часть. Несмотря на кажущуюся неуклюжесть, российская женщина с легкостью носила свое тело по земле, делая это с достоинством и не помышляя ни о каких пластических операциях.

Веяния моды с Запада заразили нашу женщину опасной и неизлечимой болезнью – навязчивым желанием обрести фигуру и ноги точно такие же, как у современных западных красоток. Не осознавая того, что в большинстве своем русская женщина мало изменилась за века и поэтому ей вряд ли удастся стать европейской моделью, наша женщина очертя голову ринулась испытывать на себе новейшие методики похудения, раздельного питания, аэробики, шейпинга и т. д. Ягодицы, конечно, можно уменьшить и бедра подтянуть, но куда денешь не очень изящные щиколотки, толстоватые колени, которые так характерны для российской женщины и которые тем не менее все мужчины очень любят.

## Форма ног

Форма ног для многих народов также имела немаловажное значение. Зачастую это было обусловлено либо физиологическими особенностями народности (например, все бушмены маленького роста, их «детский» рост – результат определенных условий жизни), либо следованием многовековым традициям, при которых определенная форма ног превратилась в критерий красоты. Например, если для девушки обычным делом было ездить на лошади сызмальства, то следовало ожидать у нее легкой кривизны ног. Поначалу это не воспринималось отклонением от нормы, а со временем даже стало считаться красивым. С тех пор тем девушкам, которые не были обладательницами изящно искривленных ног, не приходилось надеяться на то, что мужчины и парни кинут хоть один благосклонный взор на их ноги. Так что, возможно, вам не стоит расстраиваться из-за искривления ваших ног – ведь где-то это считается очень красивым.

У каких же народов красивыми считались именно такие ноги? Отвечаем – у тюркских народностей. Кривые ноги позволяли сидеть на лошади (которые в большинстве своем тоже были низкорослыми и приземистыми), не боясь свалиться с нее.

Давайте вспомним Индию, в которой идеалом женской красоты вообще были пышные женщины. Как вы думаете, следовало ли им стремиться к тому, чтобы их ноги стали стройными и изящными, как у жительниц туманного Альбиона?

Нет, конечно. Ни о каких строгих пропорциях не могло быть и речи, но индианки не становились менее прекрасными от того, что имели пышные бедра и далеко не худенькие ножки.

Красоту ничем не испортишь – примерно так думали они, когда решили облагородить свои ножки. Они тщательно удалили все волоски с кожи, причем их методы удаления волосяного покрова могут дать сто очков вперед всем новомодным препаратам, существующим на сегодняшний день. Все применявшиеся индианками средства были изготовлены на натуральной основе, с использованием природных компонентов. Причем результаты эпиляции могли бы порадовать самых взыскательных модниц нашего времени. Волосяной покров удалялся надолго, и индианкам не приходилось бояться, что буквально на следующий день непокорные волоски не замедлят показаться вновь.

Благодаря длительному процессу эпиляции индианки могли гордиться своими ногами, ведь прикосновение к их коже не отталкивало представителей противоположного пола.

Немаловажно и то обстоятельство, что индианки ходили босиком. Во-первых, это было обусловлено религиозными традициями, а во-вторых, через босые ноги к индианкам поступала энергия Земли, необходимая для поддержания жизненного тонуса и красоты. Вы замечали, как красивы индианки, как светится их кожа? Ну а кроме того, жаркий климат Индии позволяет отказаться от обуви.

Так стоит ли расстраиваться из-за того, что у вас большой размер ноги или чрезмерно полные икры? Как видите, эталоны красоты женских ног сильно отличаются у разных народов и даже у отдельных людей и наверняка найдется тот, кому понравятся именно ваши ноги.

Давайте посмотрим, какие ноги можно считать отвечающими мировому стандарту?

### **Физические параметры**

1. Длина ног – это первый критерий для ножек мирового современного стандарта. При росте 170 см достаточно длинными считаются ноги не менее 90 см. Но если ваши ноги не достигают этой планки – это еще не повод для того, чтобы лить слезы или кончать жизнь самоубийством. Одна длина не играет такой важной роли, как общий внешний вид и впечатление от ног.

А кроме того, ноги можно удлинить оптически при помощи тщательно подобранной одежды и обуви.

2. Стройность ног – необязательно, чтобы ноги были длинными, достаточно, если они будут стройными. Проверить стройность своих ног вы можете при помощи простого теста. Встаньте прямо, соедините ноги и посмотрите на себя в зеркало. Если ваши ноги стройны, между ними должно появиться три едва заметных отверстия. 1-е отверстие должно быть между бедрами, 2-е – ниже колен, 3-е – ниже середины икр.

Но если у вас по каким-то не зависящим от вас причинам никак не хотят вырисовываться эти три отверстия, то это значит, что вы недостаточно плотно соединили ноги. Это, конечно, шутка, но если несмотря на все ваши усилия получить три отверстия между сдвинутыми вместе ногами не удастся, считайте это сигналом того, что вам стоит заняться физкультурой. Возможно, отверстия не хотят появляться потому, что этому мешают жировые складки.

Кроме того, стройность ног достигается за счет удлиненной части бедер, то есть длина верхней части ног должна равняться длине нижней части.

3. Упругие икры – при ходьбе икры должны быть крепкими, а не трястись как желе. Именно они создают эффект стройных подтянутых ножек. Чтобы вы не мучились в догадках, отвечают ли ваши икры требованиям мирового стандарта, мы можем дать вам небольшую подсказку: обхват икр должен составлять 30–33 см при росте 165–170 см.

4. Изящные щиколотки – истинные ценители красоты женских ножек считают, что щиколотки должны быть тонкими и изящными. Но если у вас щиколотки широкие, то с этим ничего не поделаешь, таково строение вашего тела. Объем щиколотки должен составлять 18–20 см в обхвате.

5. Стройные бедра – небольшие бедра и упругие ягодицы давно стали недостижимым идеалом многих симпатичных девушек и женщин. И не надо его достигать, ведь это всего лишь стандарт, достигнув которого, вы утратите свою индивидуальность. Поэтому любите свое тело таким, какое оно есть. Но если вы считаете, что неплохо бы немного похудеть, то с этим вы прекрасно можете справиться при помощи диет, которые мы приводим в главе VII.

### **Эстетические параметры**

1. *Гладкая кожа ног.* Мы подробно поговорим об эпиляции в главе, посвященной этому вопросу, а сейчас скажем лишь, что женщину волосистой покров на ногах отнюдь не украшает. Берите пример с киноактрис или топ-моделей, которые не задаются вопросом: брить или не брить ноги?

2. *Цвет.* Не спешите выставлять напоказ бледные ноги с синюшным отливом, которые скорее напоминают безвинно убиенную курицу, а не женскую ножку. Если нет возможности загореть, то не поспешите на приобретение автозагара.

3. *Общее состояние.* Синяки, царапины, язвочки на ногах заслуживают того, чтобы их прятали, пока они не сойдут. Если эти отметины «украшают» ваши ноги в течение длительного времени, следует немедленно принять меры для их устранения.

4. *Безупречная кожа ног.* Ноги с шершавой, шелушащейся кожей требуют специального ухода, и не стоит демонстрировать их до тех пор, пока кожа не станет вновь эластичной и гладкой.

### **Ножки с «изюминкой»**

Прежде всего выясним, что такое «изюминка». Изюминка означает, что у вас во внешности или характере есть черты, которые привлекают к вам окружающих. Мы не будем углубляться в эту тему, сейчас нас интересуют только женские ножки. Представьте себе такую картину: вы разговариваете о чем-то с подругой, а мимо проходит еще одна представительница прекрасного пола. Вы тут же начинаете обсуждать, какое у нее платье и какая фигура, применяя сравнительный анализ. Придирчиво сравнивая свои ноги с ногами ничего не подозревающей и давно исчезнувшей в толпе девушки, вы убеждаетесь в том, что красивее ваших ног еще не было и наверняка не будет на Земле. А если бы у всех женщин ноги были одинаковые – о чем бы вы тогда разговаривали?

У всех женщин ноги разные, и этим, наверное, они и хороши. У одной дамы изумительной красоты ступня – узкая, длинная, с аккуратными пальчиками. Возможно, найдется мужчина, которого будет приводить в экстаз один только вид этой ножки. У другой женщины длинные тонкие ноги (их вид всегда приводил ее в отчаяние), которые заставляют трепетать не одно мужское сердце. Третья ненавидит свои крутые бедра – предмет зависти ее близкой подруги. Вы, конечно же, догадались, что это и есть та самая «изюминка», от которой женщины мечтают поскорее избавиться.

Невозможно изменить то, что дано природой. Как бы банально это ни звучало, но это так. Стоит вам грубо вмешаться в свой организм, надеясь, что пластическая операция изменит округлость ваших ног, как организм тут же ответит вам совершенно неадекватной реакцией: начнутся необратимые процессы, которые могут закончиться для вас трагически. И все это из-за того, что вы решили «стать как все», то есть обрести ноги мирового стандарта.

### **Ножки топ-моделей**

Принято считать, что топ-модель – это эталон красоты. Кто с удовольствием, а кто и с откровенной завистью созерцает ножки Нади Ауерман или Клаудии Шиффер. Удивляться тут нечему, это живое воплощение принятых мировых параметров.

Стройные узкие бедра, длинные ноги, гладкая безупречная кожа – все это слишком хорошо для одного человека, для обычного человека. Глядя на топ-модель, невольно начинаешь задумываться о некоторой ее искусственности. Их тела настолько совершенны, что кажется, не принадлежит им, а являются просто живым воплощением стандарта.

Топ-модель обязана иметь красивую фигуру, уж такова ее профессия. Хорошо же она будет выглядеть, если наряд, демонстрируемый ею, будет идти ей как корове седло. У манекенщиц должна быть такая фигура, чтобы одежда, которую они показывают, вызывала у потребителя желание ее приобрести. К тому же кутюрье шьют одежду определенных размеров, и поэтому у манекенщиц фигура должна подчиняться определенным стандартам.

Стоит ли завидовать топ-моделям? Те из вас, милые читательницы, которые посвящают свою жизнь борьбе за стройную фигуру, несомненно, будут завидовать им, втайне сетуя на то, почему им, а не вам достались эти «ноги от ушей».

Не стоит поддаваться отчаянию, которое охватывает вас всякий раз, когда вы смотрите на себя в зеркало или разглядываете ноги очередной топ-модели. Ну подумайте сами, как это скучно – быть обладательницей настолько безупречных ног, что даже самый взыскательный критик не найдет к чему придаться! А у вас, имеющей очаровательные бедра или не очень стройные, но красивые ноги, есть шанс подразнить бабушек, сидящих на лавочке около дома, короткой юбкой или обтягивающими брючками, которые выставляют на показ всему свету вашу изюминку, и черт их всех подери, если эта ваша изюминка не стоит целой виноградины!



## Глава 2

### «Чтобы любить эти ноги, нужен белый кадиллак...»

«Не бывает некрасивых женщин», – говорят французы, и с ними нельзя не согласиться. Определенный шарм есть у каждой женщины. Раскрыть все достоинства своей внешности трудная, но захватывающе интересная задача. При желании любая женщина может стать привлекательной и красивой. Одной из важнейших составляющих черт шарма каждой женщины являются ноги.

Не лишайте себя такого сильного оружия в создании собственного шарма, как демонстрация ног. Многие недостатки кожи и формы ног можно исправить или сделать незаметными! Нужно только поверить в себя, в свое очарование и захотеть показать его другим людям.

Неповторимая красота женщины – это совокупность множества деталей и мелочей, которые придают ей оригинальный, ни на кого не похожий облик. Форма носа, цвет глаз, густота и цвет волос и сотни других деталей определяют внешний облик женщины, и если ее не удовлетворяет хотя бы одна из них, она прибегает к услугам косметолога или хирурга, чтобы исправить изъяны, отравляющие ей жизнь. И в то же время к своим ногам женщины до сих пор относятся как к данной природой раз и навсегда части тела, изменить которую невозможно.

Рассуждая так, они забывают, что живут во времена, когда разработаны тысячи способов и методов, позволяющих за небольшой отрезок времени преобразить самую невзрачную Золушку в прекрасную Принцессу. С помощью косметических средств, гимнастики, спортивных тренажеров, разработанных специалистами диет, достижений медицины, включая пластическую хирургию, любая женщина может изменить и улучшить внешний вид своих ног.

Современная женщина сталкивается с проблемой, которая заключается в выборе методов и способов по совершенствованию формы ног и уходу за ними. О многих деталях, составляющих эту проблему, не догадывались женщины, жившие еще около ста лет назад – совсем небольшой отрезок времени в рамках человеческой истории.

Сменяются поколения, и если наших прадедов приводила в восторг ножка, чуть-чуть выглянувшая из-под длинной пышной юбки, то наших современников теперь уже не удивит самым рискованным бикини. На минутку показавшиеся во время танца из-под кринолина туфельки наших прабабушек заставляли бешено стучать сердца влюбленных в них кавалеров, для которых подчас эти туфельки служили темой стихотворных посланий к предмету страсти, а иногда и поводом к жестоким дуэлям, когда на драгоценную ножку осмеливался непочтительно взглянуть какой-нибудь грубиян.

Что же должны сделать современные женщины для того, чтобы отношение окружающих их мужчин к женским ножкам хотя бы немного походило на трепет и восхищение, которые испытывали их предки?

Известно, что чем менее доступна для взгляда та или иная часть женского тела, тем сильнее разрывается воображение у представителей сильного пола. Но вряд ли большинство современных женщин согласятся надеть длинное, до пят, платье из плотной непрозрачной ткани с кринолином или турнюром, скрывающее полностью их ноги, только для того, чтобы пробудить интерес у окружающих мужчин. В наш век свободных, раскрепощенных нравов женщины демонстрируют ноги в любой обстановке и в любой одежде – в деловом костюме, повседневном, праздничном наряде и т. д. Поэтому те средства для создания шарма, которые использовали наши прабабушки, не годятся для их правнучек. Ножки современных женщин полностью лишились ореола таинственности и загадочной скрытости, поэтому дамам, живущим на рубеже XXI века, приходится придумывать новые способы для того, чтобы ошеломлять своими ножками мужчин и вызывать зависть подруг.

Конечно, нет такой женщины, которая бы при выборе одежды не окидывала свои ноги критическим взором. Широкий спектр современной моды позволяет демонстрировать ноги любой длины и формы в выгодном свете, скрывая их недостатки и подчеркивая достоинства. Выбрав одежду, соответствующую вашему стилю и в то же время подходящую к длине, полноте и форме ваших ног, вы создадите свой неповторимый, чарующий образ. Высокий тонкий каблук подчеркнет стройность ног, а если ваши ноги не совсем идеальной формы, скрыть их недостатки можно с помощью длинной юбки или брюк и обуви на более низком каблуке.

Ноги – одна из самых эротичных частей женского тела, и даже если ваши ноги не идеальны, с помощью ухода и тщательно подобранной одежды вы сможете сделать свои ноги одной из самых привлекательных деталей своей внешности. Длинное платье с высоким разрезом, мини-юбка, короткие шорты или брюки из легкой прозрачной ткани – выбирайте!

Но прежде чем облачиться в наряд, выставляющий ваши ноги на всеобщее обозрение, внимательно рассмотрите их. Возможно, вы обнаружите, что до сих пор уделяли своим ногам недостаточно внимания. В таком случае, прежде чем надеть чересчур открытую и короткую одежду, подумайте, какие меры помогут вам избавиться от недостатков кожи и формы ваших ног.

Многовековой опыт по уходу за ногами, накопленный женской половиной человечества, и достижения современной косметологии позволяют превратить ноги в предмет гордости каждой женщины. Многие недостатки во внешнем виде ваших ног можно исправить, только если тщательно за ними ухаживать. Ежедневные гигиенические процедуры, для эффективности которых очень важно правильно подобрать мыло, жесткую щетку, пемзу, очищающие, смягчающие и увлажняющие кремы и лосьоны очистят кожу ваших ног и сделают ее здоровой и красивой. После гигиенических процедур используйте косметические средства: кремы, бальзамы и лосьоны, питающие и увлажняющие кожу. Современная косметика для ног обладает рядом целебных и укрепляющих свойств, и правильно подобранные, они окажут положительный эффект на физическое состояние и внешний вид ваших ног.

Изучив тип кожи ваших ног и их общее состояние, вы сможете подобрать косметические средства, которые будут воздействовать на нее с максимальной пользой: увлажнят сухую кожу, смягчат загрубевшую, снимут воспаление с раздраженной и т. д. Облик красивой женщины несовместим с неухоженными ногами, поэтому не ленитесь ежедневно ухаживать за ними – это самым выгодным образом отразится на Вашей внешности в целом.

Некоторые недостатки и изъяны во внешнем виде ног нельзя исправить даже регулярным уходом. И тогда на помощь женщине, желающей стать обладательницей красивых стройных ножек, приходит лечебная гимнастика или элементарная утренняя зарядка. Трудно найти женщину, которая начисто отрицала бы пользу занятий спортом и гимнастикой, но несмотря на это, многие женщины, ссылаясь на занятость, отказываются от этого необходимого средства для создания и поддержания красоты ног. А ведь несколько упражнений, на выполнение которых понадобится всего 20–30 минут в день, могут избавить вас от различных комплексов, связанных с формой ваших ног. К тому же гимнастика сделает ваши ноги более сильными, а значит, прибавит бодрости и жизненной энергии вашему организму.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.