

# Новая



# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДЛЯ ДЕВОЧЕК



- Moda
- Косметика
- Кулинария
- Компьютер
- Развлечения
- Личная жизнь

**100% полезная книга !**

# Людмила Станиславовна Клечковская

## Новая энциклопедия

### для девочек

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184546](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184546)*

*Новая энциклопедия для девочек: Современная школа; 2005*

*ISBN 985-6751-12-8*

### **Аннотация**

Двадцать первый век – век твоей молодости. Другая жизнь, другие требования, другие цели. Этот мир создан специально для тебя, но ты пока не подобрала к нему ключик. Поэтому тебе может казаться, что никто раньше не переживал того, что ты переживаешь сейчас, что твои эмоции уникальны, а проблемы – единственные в своем роде. Ты можешь чувствовать себя одинокой и непонятой, брошенной на произвол судьбы в бурном море житейских бурь и невзгод, тебе может казаться, что родители не хотят вникнуть в твои проблемы, друзья предают, а учителя попусту придираются. Это тебе только кажется! И мы докажем это! Кроме того, новый век рождает новые потребности и возможности для тебя. Итак, открой эту книгу и мы поможем тебе оказаться в мире, о котором ты мечтаешь. Для широкого круга читателей.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
ДЕВУШКА, КОТОРОЙ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ СТАТЬ	7
О девушках	7
Твое настоящее и будущее	16
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	25
Твой внешний вид	25
Конец ознакомительного фрагмента.	60

# Новая энциклопедия для девочек

## ВВЕДЕНИЕ

Быть молодым во все времена было непростым делом. Непонимание между старшим поколением и молодыми людьми всегда трудно поддавалось осмыслению и преодолению. Стремление любым способом отвоевать себе независимость каждый раз натывается на яростное сопротивление других.

Конфликты неизбежны, так как разница в восприятии мира у молодежи и старшего поколения настолько велика, что кажется, они люди с разных планет. Непонимание, пренебрежение, невнимательность и нежелание вникать в проблемы других приводят к тому, что родители и дети отдаляются друг от друга и двигаются по жизни, как расходящиеся галактики, – с каждой секундой все дальше и дальше.

Тебе может казаться, что никто раньше не переживал того, что ты переживаешь сейчас, что твои эмоции уникальны, а проблемы единственны в своем роде. Ты можешь чувствовать себя одинокой и непонятой, брошенной на произвол судьбы в бурном море житейских бурь и невзгод, тебе может казаться, что родители не хотят вникнуть в твои пробле-

мы, друзья предают, а учителя попусту придираются, твои стремления не находят отклика в сердцах близких людей, и ты никому не нужна.

Это совсем не так.

Сейчас ты находишься в том возрасте, когда все случается с тобой впервые – первые увлечения и разочарования, первые конфликты с окружающими и борьба за независимость и самая первая, самая нежная, самаясамая любовь. Юность – та пора, которую все люди, независимо от того, что с ними станет потом, вспоминают с улыбкой и ностальгией. От тебя зависит, какими будут твои воспоминания – с иронией или грустью, с улыбкой или с неловкостью. Сможешь ли ты делиться своими воспоминаниями со своими детьми или предпочтешь умолчать о некоторых моментах. Все в твоих руках.

Путь молодой девушки не усыпан лепестками роз, не устлан мягкими коврами. Тебе самой придется пробивать себе дорогу в жизни. И от того, насколько хорошо ты усвоишь уроки, которые тебе преподнесет судьба, зависит, какой ты станешь – умной ли и уверенной в себе, твердой в своих убеждениях, настойчивой женщиной или же робкой пугливой овечкой, боящейся собственной тени.

На этом нелегком пути тебе, наверняка, понадобится мудрый и опытный советчик, тот, кто ненавязчиво и спокойно поможет обойти подводные камни, которые неизбежно встречаются на пути.

Мы надеемся, что наша книга будет тебе интересна и ста-

нет верным другом в твоём взрослении, окажет помощь в трудной ситуации, посоветует, объяснит и направит, предостережет от ошибок и укажет верное решение проблем.

Ты сможешь узнать, как научиться быть верным другом, как ухаживать за собой, постигнешь секреты макияжа и умения стильно одеваться, научишься рукодельничать, украшать свой дом, готовить и многому другому. Как быть интересным собеседником, как преодолеть страх публичного выступления, как привлечь к себе внимание мальчиков и выделиться из толпы – об этом расскажет тебе наша книга.

*С нашей помощью ты сможешь стать настоящей женщиной – той, чье появление никогда не останется незамеченным, которую будут сопровождать горящие и заинтересованные взоры, с которой будет интересно и приятно общаться и о которой с восхищением станут говорить: «Она самая лучшая! Как?! Вы еще не знакомы?!» Удачи тебе на твоём пути!*

# ДЕВУШКА, КОТОРОЙ ТЕБЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ СТАТЬ

## О девушках

Ты – девушка. Тебе от одиннадцати до шестнадцати лет, ты умна, начитана, остроумна, хороша собой и полна жизненного оптимизма. Все так? Очень на это надеюсь, потому что в твоём возрасте, полном открытий и удивительных встреч, было бы жаль тратить время на сожаления и разочарования. Как же так, скажешь ты, ведь я совсем одна в этом жестоком мире! Родители не понимают, учителя придираются, лучшая подруга развонила самыйсамый секретный секрет по всему свету, приятель Саня променял меня на эту швабру Светку из 10 «В», а мужчина всей моей жизни Том Круз вернулся к рыжей австралийке Николь Кидман!!! Ты, конечно, права. Только подружка твоя – и не подружка вообще, и приятель Сашка – шалопай еще тот, Том Круз для тебя староват, учительница русского и литературы просто сама не знает, чего хочет (сочинение из Интернета, ей, видите ли, не подходит!), а проблем с родителями не удалось избежать никому, уж ты мне поверь. Но ведь на этом не кончается жизнь! В ней столько всего (хорошего и не очень),

что тратить время на бесплодные терзания глупо и нелепо. Освободись. Стань такой, как тебе хочется, не зацкливаясь на проколах и неудачах. Они есть у всех, даже самых умных и везучих.

Психологи считают, что еще в раннем детстве каждый человек сформировал модель своей будущей жизни. Самыми первыми помощниками в этом нелегком деле становятся родители и окружающие взрослые, а также все многообразие литературы и искусства для детей. Используя готовые образы, ребенок строит собственный образ будущей жизни. В принципе, определяются все мелочи, вплоть до количества детей и цвета волос у мужа или жены. Тогда же закладываются и основы нравственности, морали и модели поведения в тех или иных ситуациях – чему радоваться и чему огорчаться, часто ли можно обижаться, как нужно относиться к окружающему миру, к себе самому и к другим людям. Мы подбираем те обстоятельства и тех людей, которые будут соответствовать нашему сценарию, реально или в мыслях репетируем основные события и свое поведение в них до тех пор, пока все это не станет частью нас самих, нашего характера и нашей судьбы.

Ты уже знаешь, что пьесы бывают разные – и комедии, и трагедии, и фарсы, и водевили. А на что похож твой сценарий? Ты не задумывалась об этом? К чему ты предрасположена – к радостным и светлым образам или испытываешь тягу к печальным и мрачным реалиям? Быть может, ты склон-

на слегка утрировать (преувеличивать) свои переживания? Это тоже отражение модели, которую ты создала для себя. Что тебе больше нравится – активно участвовать в событиях, происходящих в твоей жизни, или наблюдать со стороны? И, наконец, самое главное – какой сценарий ты выстроила для себя – с хорошим или плохим завершением? Кем ты являешься в жизни – победительницей или вечной жертвой обстоятельств?

Давай определимся, что победительница не обязательно та, кто выиграла в соревновании за общепринятые ценности. Победительница знает, чего хочет, знает, как этого добиться и, в конце концов, достигает своей цели. Например, переехав в другой район города и поменяв школу, Оля рассталась со своим любимым мальчиком и очень страдала. Кто она? Жертва, скажешь ты, и будешь права. Она хотела сохранить свои отношения с другом и проиграла в борьбе с обстоятельствами. А если представить ситуацию, что Оля рассталась с мальчиком, потому что встречи с ним мешали ей успевать в учебе, а отличная учеба ей необходима для поступления в престижный институт? В этой ситуации она предстает перед нами как победительница, потому что она **сама** строит свою судьбу и **своими руками** устраняет препятствия на пути к своей честолюбивой мечте.

Предлагаем твоему вниманию несложный тест, который поможет понять, кто ты – оптимистка, которой все само плывет в руки, или унылая неудачница.

Ознакомьтесь с предложенными вопросами и оцени свое к ним отношение по пятибалльной шкале. Не старайся долго думать – отвечай первое, что придет в голову.

1. Я с легкостью могу обратиться к незнакомому человеку, если в общественном месте столкнусь с каким-то трудностями.

2. Я не тревожусь о том, что станет со мной в будущем.

3. Я просто обожаю пробовать что-то новенькое – будь то новое блюдо в гостях или экзотическая прическа.

4. Я всегда прислушиваюсь к своему внутреннему голосу, даже если мне кажется, что он говорит что-то не то.

5. Я развиваю свое шестое чувство – интуицию, для этого всегда размышляю о том, что произошло со мной за день и делаю из своих размышлений соответствующие выводы.

6. Я жду от своей жизни только хорошего.

7. Я хочу добиться успеха в жизни, а для этого стараюсь не упустить ни одного шанса, выпавшего на мою долю, даже если он совсем крохотный.

8. Я живу по принципу: нет плохих людей, поэтому считаю каждого человека достойным моего доброжелательного отношения и думаю, что и я заслуживаю того же.

9. У каждого события в жизни две стороны – темная и светлая. Я всегда ищу эту светлую сторону и не обращаю внимания на плохое.

10. Я считаю, что любое событие моей жизни можно вывернуть наизнанку, чтобы оно работало мне во благо.

11. Я сразу отказываюсь от того, что мне кажется бесполезным и не принесет никакой пользы.

12. Я анализирую свои ошибки и впредь стараюсь их не допускать.

## **Прогноз удачи на завтра**

Поставь себе за ответ «да» 5 баллов, 3 балла за ответ «иногда» и 1 балл за ответ «почти никогда».

Пункты 1–3 теста говорят о том, насколько ты сама настроена на удачу в своей жизни. Если сумма баллов, выставленных тобой по пунктам 1–3, равна 12–15, то это отличный результат, 9–11 – средний, 3–8 – низкий. Чем выше сумма баллов, тем более удачливым человеком ты являешься. Если же ты увидела, что все плохо, то еще не поздно себя изменить – стань другой, встречайся с друзьями, ходи на вечеринки, не бойся узнавать новое, приобретать новый опыт.

## **Слушай свой внутренний голос**

Пункты 4 и 5 говорят о том, насколько ты способна услышать сигналы интуиции и развиваешь ли ты свои способности. Сложив баллы, полученные по этим пунктам, узнай свой результат: 8–10 баллов – хороший, 5–7 – средний, до 4 баллов – низкий результат. Если ты набрала в этом разделе

максимум – ты настоящий везунчик, уделяешь много внимания своей интуиции и слушаешь то, что говорит тебе твой внутренний голос. Если не все так хорошо, попробуй проанализировать, насколько твои внутренние ощущения отвечают тому, что происходит в жизни на самом деле. Пока твое внутреннее чувство будет соответствовать реальности, удача тебя не покинет.

## **Надежда умирает последней**

Пункты 6–8 теста говорят о том, как ты смотришь в будущее – с оптимизмом и верой в хорошее или же нет. Сумма баллов до 7 является низкой, от 8 до 11 – средней, а от 12 до 15 – высокой. Оптимисты набирают по этим пунктам максимум, потому что вера в светлое будущее, подсознательное ожидание счастья на самом деле очень помогают осуществить даже самые дерзкие планы и мечты. Недаром же говорят, что мысль материальна и может влиять на ход событий в жизни. Если же ты набрала очень небольшое количество баллов, тебе надо встряхнуться и попробовать осознать, чего же ты хочешь на самом деле. Составь маленький список того, чего ты хотела бы и могла бы добиться в ближайшее время – такой список может быть очень полезен для стимуляции твоего жизненного оптимизма. И еще один совет – любое дело начинай с мыслью о том, что оно обязательно будет иметь положительный результат.

## Только вперед!

Пункты 9–12 теста определяют уровень оценки тобой своего прошлого опыта – ошибок и неудач. Сумму баллов от 4 до 9 считай низкой, от 10 до 15 – средней и от 16 до 20 – высокой. Если у тебя максимальная сумма по этим пунктам, ты вполне успешный человек, к тому же обладающий способностью извлекать позитивный опыт даже из самых, казалось бы, черных событий в жизни, ты умеешь учиться на ошибках и не допускаешь повторения неудач. Ты не падаешь духом, если у тебя что-то не получается сразу. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Поддавшись на время негативу, ты умеешь взять себя в руки и с новыми силами включиться в борьбу. Ты считаешь, что нет безвыходных положений, и ты права, потому что выход есть всегда. К тому же удачливый человек всегда совершенно уверен в том, что **ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО**.

Старайся не попадать в ситуации, в которых ты можешь выглядеть как жертва обстоятельств, неудачница. А если уж попала, то всегда ищи способ перевернуть обстоятельства в свою пользу, делай так, чтобы все, и ты в том числе, убедились и поверили, что все, что случилось, было задумано тобой и идет в соответствии с твоими планами. Помни древнюю историю о двух лягушках, попавших в кувшин со сливками: одна из них покорила судьбе и утонула, а другая тре-

пыхалась, барахталась, молотила лапками, не желая умирать, и сбила из сливок масло, по которому и выбралась наружу.

## **Измени то, что можешь изменить, и смирись с тем, что не поддается изменению**

Быть женщиной в нашем мире крайне непросто. Быть маленькой женщиной, юной и неопытной, вообще трудно. Ты сейчас находишься в самом начале пути, долгого и интересного, полного сюрпризов и неожиданностей, радостей и печалей, любви и разочарований.

Когда Бог решал, кем ты станешь, он решил наградить тебя и сделал *женщиной*— сосудом жизни, прекрасным и непостижимым созданием. Женщина всегда остается женщиной, что бы ни вытворяла с ней жизнь. Присмотрись к маленьким детям — насколько крохотные девчушки отличаются от своих сверстников-мальчишек. Даже если рядом стоят несколько карапузов в маечках и шортиках, стриженных «под ноль», всегда можно уверенно сказать, кто из них девочка. Маленькая леди уже твердо знает, кто она такая, знает свое место в жизни. Она полна чувства собственного достоинства и даже в юные годы уже ощущает себя *женщиной*. Она копирует жесты и манеры своей мамы, с упоением катает коляску с плюшевым медведем, поит кукол чаем из игрушечного сервиза — она уже примеряет на себя роль *женщины*, хранительницы очага, матери и хозяйки.

На самом деле принадлежать к слабой и прекрасной половине рода человеческого – большое счастье. Мы, женщины, не испытываем и третьей части тех сомнений и терзаний, которые выпадают на долю мужской половины. Каждая женщина, девушка, девочка знает, что как бы ни сложилась ее судьба, она не пропадет в жизни. Потому что мы, женщины, сильнее духом, мы увереннее, в нас самой природой заложено умение выживать, удивительная способность поворачивать любые обстоятельства в свою пользу, умение мириться с тем, чего изменить никак нельзя. Женщины мудрее и логичнее мужчин. Но самое главное оружие женщины, то, чем природа обделила сильный пол, – это *интуиция*. Женская интуиция не поддается пониманию и логическому анализу – на уровне подсознания наш мозг анализирует сигналы, получаемые нами из внешнего мира и, пропуская этап осмысления и долгих раздумий, выдает готовый результат, который мы принимаем на веру. Мужской мозг не способен понять этот механизм, поэтому разумные и недоверчивые мужчины называют все это «чепухой», не придают никакого значения женскому способу мышления и потом с удивленным видом спрашивают – как же ты это узнала?

# Твое настоящее и будущее

За пять лет, которые и называются «подростковый возраст» с одиннадцати до шестнадцати ты пройдешь длинный путь. Из маленькой девочки ты превратишься в привлекательную девушку. И пусть твое взросление не будет гладким, но результат того стоит. Больше никогда в жизни тебе не придется так быстро меняться, больше никогда тебе не испытать, что же такое на самом деле превращение из Гадкого Утенка в Прекрасного Лебедя.

И пусть сейчас ты кажешься себе непривлекательной, могу тебя уверить, что не пройдет и нескольких лет, как ты с улыбкой станешь вспоминать свои страхи и неуверенность. Твое превращение случится незаметно. Просто одним прекрасным утром ты проснешься и, взглянув в зеркало, увидишь симпатичную привлекательную молодую девушку, не похожую на тебя вчерашнюю. Но только от тебя зависит, какой будет эта девушка, станет она воплощенной мечтой или нет, будешь ли ты жить с ней в согласии или тебе придется все время решать внутренние противоречия. Поверь, нет ничего хуже, чем находиться в постоянном разладе с самой собой. Наше время требует от женщин проявления силы. Теперь не в моде «томные барышни». Современная девушка не уступает ни в чем мальчишкам и парням, сама может забить гвоздь, завернуть шуруп, отлично разбирается в элек-

тричестве и компьютерах. И в то же время она нежна, тонка душевно, не терпит проявлений грубости и хамства. Как и сто, и сто пятьдесят лет назад, девушка олицетворяет собой все то, что мы ассоциируем с матерью, домом, уютom, теплом очага. Именно поэтому так нелепо выглядит девушка, держащая в руке сигарету или пивную банку, так диссонируют нежный девичий голос и грубое ругательство, так неловко слышать, как юное создание обсуждает с подружкой проблемы взаимоотношений полов, ни капельки не стесняясь в выражениях. Современная развязность молодых не признает слова «скромный». Но, как ни странно, даже самыесамые «отвязные» пацаны проявляют уважение к настоящей девичьей скромности. Ты никогда не замечала, что даже отпетые хулиганы стараются поменьше выражаться в присутствии девочки, которая сама никогда не позволяет себе грубых выражений? И, наоборот, если девочка спокойно относится к тому, что мальчики выражаются при ней нецензурно и сама не прочь ругнуться время от времени, то и отношение к ней мальчишек резко отличается. Да, они считают ее «своим парнем», принимают в игры, обсуждают всякие дела, но они *никогда* не совершат по отношению к ней рыцарский поступок. Им просто не придет это в голову! Ни один мальчик не станет восхищаться девочкой, с которой три дня назад подрался, но зато он может позвать ее с собой сплаваться по реке на плоту. Он не станет дарить ей первые ландыши, но может взять с собой на футбольный матч. Девчонку«своего

парня» он может научить приемам самбо, но не пойдет ее провожать темным вечером домой. Так что выбор за тобой – какой ты будешь, *прекрасной дамой* или *лучшим другом*. В любом случае ты не проиграешь, ведь не каждая девочка может похвастаться, что на равных принята в компанию мальчишек, так же, как и та, которой восхищается весь квартал, ведь она само воплощение мечты.

Женственность всегда была и остается модной. Ты можешь быть веселой и раскованной, спортивной и уверенной в себе, но никогда не забывай о том, что ты девушка. Нелепым и смешным кажется женственный, слабохарактерный и нерешительный мальчик, но мужеподобная девушка выглядит отвратительно. Нарочито грубый голос, соленые шуточки в компании, курение и выпивка – не для тебя! Идея равноправия женщин и мужчин, как ее понимала Клара Цеткин, состояла вовсе не в равенстве в привычках и в одинаково тяжелой работе. Равенство изначально касалось прав политических и экономических. Мы не станем сейчас читать тебе лекцию по истории равноправия, но ты должна знать, что феминистки извратили благое начинание и сместили акценты. Женщины и мужчины не могут на равных разгружать вагоны и копать траншеи! *Женщины и мужчины не могут быть равны*. Предназначение сильного пола прежде всего в защите от внешней угрозы и в добывании пищи, что современные мужчины с успехом и делают. И глупо состязаться с ними в том, в чем они понастоящему могут нас обогнать.

А коль уж природой было задумано сделать женщину сосудом жизни, хранительницей очага и семьи, то надо стараться максимально продуктивно использовать именно это предназначение и не стремиться занять чужое место.

Пусть пока тебя меньше всего волнует, что с тобой станет через десять лет, но фундамент своей будущей жизни ты закладываешь уже сейчас. То, *какой* ты себя сделаешь сейчас и сегодня, неизбежно отразится на всей твоей дальнейшей судьбе. Потом, когда ты привыкнешь к себе, ломать свой характер тебе будет крайне болезненно.

Мальчики инстинктивно тянутся к мягким и нежным девочкам. Почему? Да все очень просто. С такими девочками они чувствуют себя в безопасности – им не надо доказывать свою мужественность, не надо лезть из кожи вон, чтобы показать, что они не хуже других. В жизни есть дела, которые исконно принадлежат мужчинам – война, спорт и тяжелая работа. И не нужно стараться переиграть их в этих занятиях! Ты можешь уметь все на свете, показывать лучшие результаты в спорте, быть первой в учебе, уметь отремонтировать свой компьютер не хуже профессионального инженера, но не надо это открыто демонстрировать. Скромность в сочетании с мягкостью дает намного больше, чем демонстративность и нарочитое превосходство.

Слабость сильного пола (прости за каламбур) состоит в том, что его представители, к которым относятся и мальчики, не терпят превосходства над собой. И мы, слабые девушки,

ки, должны уметь этим пользоваться. Чтобы тебя заметили и оценили, не обязательно лезть в глаза, мол, смотрите, какая я смелая, умелая и, вообще, крутая. Достаточно будет, если ты какнибудь невзначай сможешь продемонстрировать свои таланты, но не надо делать из этого представление – фальшь будет мгновенно прочувствована и результат окажется далек от ожидаемого.

Мужчины, и мальчики в том числе, способны оценить только то, что кажется им необычным и удивляет их. Поэтому, когда одноклассница, на которую никто и внимания не обращал, вдруг оказывается чемпионкой города по шахматам, все мальчишки из кожи вон полезут, чтобы быть к ней поближе.

Почему? Потому, что они всегда тянутся к успеху, и даже общение с успешным человеком, по их мнению, уже приближает их к нему. Однако здесь есть опасность впасть в заносчивость, начать доказывать мальчикам свое превосходство над ними. Не стоит так поступать. Вслед за удивлением и поклонением может последовать период охлаждения, и тебя начнут избегать. Мальчишечье «радио» мгновенно разносит слух о той или иной девочке.

Мальчишки вообще удивительный народ – они никогда не станут делать что-то, что не одобряет их группа, даже если это противоречит их собственным убеждениям. Может быть, это слабыхарактерность, но если в среде мальчишек разнесся слух, что какая-то девочка не стоит того, чтобы с ней

дружить, то будь ты хоть семи пядей во лбу, ни один из них не станет иметь с тобой дела. Мы, девочки, в этом отношении намного меньше зависим от мнения окружающих. И в этом наша сила. Да, мы относимся к слабому полу. Но слабы мы только в физическом отношении – не дано нам таскать тяжеленные мешки или поднимать двухпудовые гири.

Ну и что? Обделив нас силой физической, природа дала нам силу духа, внутреннее спокойствие и уверенность в себе. Ни одна девушка не станет переживать изза того, что ее бицепсы на три сантиметра меньше, чем у подружки. А мальчишки в этом видят трагедию, начинают волноваться, расстраиваться и комплексовать. Мы довольны тем, что имеем, и не убиваемся изза того, что чтото нам не дано, если не можем это изменить. Мальчишки же, наоборот, стремятся достать луну с неба, и если им это не удастся, начинают считать себя ущербными. Глупо, не правда ли? Но нам когда-то придется с этим жить.

Когданибудь ты выберешь себе партнера, человека, которого полюбишь и с которым захочешь прожить долгую и счастливую жизнь. И эта разница в восприятии обычных жизненных ситуаций, если ты не будешь знать, как на нее реагировать, сможет испортить даже самое безоблачное счастье. Каждая из нас хочет, чтобы ее избранник был настоящим мужчиной – сильным, мужественным, решительным и уверенным в себе. Нас уверяют, что за спиной у каждого великого мужчины всегда стоит маленькая женщина – что так

было всегда, и так, наверно, всегда и будет. Мужчина только тогда чувствует себя сильным, когда это говорит та, ради кого он живет. Только тогда он чувствует себя мужественным, когда *она* дает ему понять, что без него она пропадет.

Кажется, что совсем не сложно уступить первенство, если любишь. Но только кажется. У каждой из нас есть свои амбиции, свои планы и устремления. И уступить, отойти в тень, наступить на горло собственной песне в один прекрасный день окажется невозможным. И что тогда? Разрыв? Печальная перспектива, но не единственная.

На самом деле то, что нас задвигают в тень, не ценят и не уважают – просто иллюзия. Есть в жизни дела, сделать которые лучше нас никто не может, даже всемогущие мужчины, и они об этом знают. Ведь самое главное, не *где* ты находишься, а *как* ты делаешь дело, которым занимаешься.

Нельзя стать сильнее, если ты слаба, но можно сделать слабость своей силой. Если ты будешь чувствовать себя на своем месте, где бы ты ни была, никто не сможет унижить и оскорбить тебя, никто и никогда не посмеет сказать, что ты чегото недостойна. Просто внутри тебя должна быть спокойная уверенность, что ты делаешь свое дело и делаешь его именно так, как нужно.

Однако, если ты не чувствуешь в себе силы (или слабости – это как посмотреть) добровольно уйти в тень, не ломай себя! Ломать себя в угоду кому бы то ни было – совершенно бесполезное занятие.

Пользы от этого никому не будет, а вред себе и своей личности ты нанесешь непоправимый. Никто не оценит то, что ты фактически перестала быть собой – ведь никто тебя об этом не просил!

Если мальчик постоянно демонстрирует свое превосходство над тобой и самоутверждается за твой счет, оставь его! Пусть измывается над кемнибудь другим, кто позволит проделывать это с собой.

## **Твоя личность бесценна**

Никто и никогда не должен и не имеет права требовать, чтобы ты подстроилась под какойто навязанный тебе стандарт. Если человек не может полюбить тебя такой, какая ты есть здесь и сейчас, вряд ли он полюбит тебя, если даже ты изменишься. Разговоры о том, что «вот, если бы ты изменила в себе тото и тото, тогда я, возможно, и полюбил бы тебя...» – отговорки и оправдания.

Но чтобы не попасться на такие уловки, должна быть твердая уверенность в себе, стержень, который будет нести на себе слои твоей личности и не даст им слететь, как шелухе с луковицы.

Внутреннее достоинство не должно выпячиваться, пусть оно остается внутри тебя, но то, как ты себя представляешь, неизбежно окажет влияние на то, как будут относиться к тебе окружающие люди. Если девушка в глубине души счита-

ет себя недостойной любви, уважения и дружбы, она их и не получит. Полюби себя, и вслед за тобой тебя полюбят и окружающие.

Психологи советуют тем, кто не уверен в себе и особенно в своей внешности, один несложный прием, который буквально за неделю сможет изменить твоё мнение о себе. Все очень просто – каждый раз, подходя к зеркалу, широко улыбнись своему отражению и совершенно искренне и восхищенно произнеси: «Красавица! Какая же ты красавица!» Гарантированно – через неделю, в крайнем случае через две ты и сама увидишь себя другими глазами и поверишь в свою красоту. И твоя уверенность передастся окружающим.

Отпусти себя на волю, стань такой, какой ты представляешь себя в мечтах. Не надо играть роли, навязанные тебе. Будь собой. И только тогда, когда ты настоящая и твой образ совпадут, ты станешь действительно гармоничной личностью, без темных пятен и недомолвок.

# КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

## Твой внешний вид

«Красота – страшная сила!» – говорила великая актриса прошлого века Фаина Раневская и была совершенно права. Действительно, что еще может сразить мужчину наповал, если не взгляд красивой женщины. А что же это за феномен такой – красота? Что мы считаем красивым, почему тот или иной тип в определенное время признается красивым, а в другой исторический период, наоборот, считается чуть ли не уродством?

В разные времена стандарты красоты значительно отличались. В моду входили толстушки и худышки, блондинки и брюнетки, то был моден загар, то бледная кожа, лбы то прикрывали локонами, то выбривали на несколько сантиметров выше линии роста волос. История свидетельствует – на протяжении существования человечества красивыми считались поочередно все женские типы.

Достаточно посмотреть на картины художников эпохи Возрождения, и мы поймем, какие женщины тогда были в почете – плотного телосложения, с пышной грудью и широкими бедрами. Их тела дышат негой и томностью, они знают, что прекрасны, и именно поэтому перед ними преклоняются

художники и скульпторы, и простые мужчины тоже.

Позже, в XVII веке, в моду вошли субтильные блондинки, и дамы морили себя голодом, заковывались в корсеты, пудрили волосы жутко дорогой рисовой пудрой (современники свидетельствуют, что в связи с дороговизной этой самой пудры дамы в целях экономии мыли головы не чаще одного раза в месяц). Талия объемом 19 дюймов уже считалась широкой, а ведь это всего 47,5 см! Ты только представь себе такую талию, это как же надо было затягивать корсет! Жертвы во имя красоты, что тут скажешь!

Однако современные исследователи вывели прелюбопытную теорию, о которой я хочу тебе рассказать.

Оказывается, наши эстетические чувства тесно связаны с нашей генетической памятью. Мы считаем красивым то, что у наших далеких предков считалось основным фактором выживания. Возьмем, к примеру, длинные ноги. Мы ведь не задумываемся, почему нам кажутся такими красивыми длинные женские ноги с тонкой щиколоткой и высоким подъемом. А наши далекие предки точно знали, что с такими ногами можно с легкостью убежать от врага, будь то враг из соседнего племени или дикий зверь. Женщина с такими легкими и быстрыми ногами могла сохранить жизнь себе и своему ребенку, поэтому она становилась более желанной партнершей, чем коротконогая женщина.

То же касается и больших глаз – правильно посаженные, большие глаза могли раньше увидеть врага, и таким образом

их обладательница могла вовремя принять меры безопасности. Длинные блестящие волосы, чистая кожа, крепкие зубы свидетельствуют о хорошем здоровье их обладательницы – а значит, о том, что она сможет выносить и вырастить здоровое потомство.

Конечно, современные мужчины не задумываются об этом, да и зачем? Они просто следуют инстинкту, заложенному в них природой. И на уровне подсознания стараются выбрать себе оптимальную партнершу, стандарт которой закреплен у них в подкорке мозга.

Что мы имеем? Длинноволосая, длинноногая блондинка или брюнетка (не важно, в наше время модны все цвета волос) с сияющей улыбкой и нежной розовой кожей. Чем не Мисс Вселенная? Таков идеал красоты, который не изменился, в принципе, с момента появления человека.

Не спорю, в разные времена любили то полненьких, то худеньких, то блондинок, то брюнеток, то рыжих, но красивая женщина в первую очередь всегда и во все времена должна была быть здоровой и крепкой, а все остальное – лишь дополнение к этому основному требованию.

На самом деле мода на определенный тип женской красоты подвергалась изменениям и в связи с социальными потрясениями, происходившими в обществе. Войны, революции, стихийные бедствия – все это оказывало значительное влияние на то, каких именно женщин считать красивыми.

Не будем углубляться далеко в историю, возьмем, к при-

меру, прошлый, XX век. Так, в 1900–1914 годы наблюдался расцвет женского движения за равноправие. Женщины перестали носить юбки «в пол», изпод подолов показались щиколотки, дамы стали курить папиросы и играть в азартные игры, раньше считавшиеся исключительно мужскими. Затем началась война, дамы вновь надели длинные платья, в моду вернулись скромность и сдержанность. То же самое наблюдалось и после Второй мировой войны – в моде были женственность и мягкость, тонкая талия и локоны, скромность и завуалированная пылкость, то есть все то, что привлекает в нас мужчин.

Почему?

Потому что во время войны гибли в основном мужчины, у женщин уменьшались шансы найти себе партнера, и они начинали свою собственную войну – за мужское внимание.

В периоды относительного мира в моду возвращались феминизм, узкие бедра, короткие стрижки, борьба за равноправие и унисекс. Все потому же отпадала необходимость прилагать какие-то особенные усилия, чтобы найти себе партнера.

Так что вся история женской красоты представляет собой историю борьбы за мужчин. Это лотерея – комуто повезет и он вытащит счастливый билетик, а комуто нет. Игра. И зачастую игра без правил.

Но мы можем установить собственные правила и заставить – не противников, нет! – партнеров-мужчин играть по

нашим правилам. А чтобы это сделать, ты должна быть уверена в себе на все сто. Что же может придать женщине такую уверенность? Конечно, сознание того, что она самая привлекательная, красивая и неотразимая. Уход за собой, создание собственного образа, крепкое здоровье – вот три кита, на которых стоит крепость женской привлекательности. И стоит знать, что надо делать, чтобы эти три кита простояли как можно дольше.

## Кожа

Давай поговорим о коже и о ее основных функциях.

Что такое кожа? На самом деле то, что мы называем кожей, таковой не является. То есть не совсем является. То, что мы привыкли называть кожей, – лишь одна из ее составляющих – самый верхний слой – эпидермис. В этом поверхностном слое идет постоянный процесс обновления, молодые клетки сменяют старые – умершие, которые слущиваются с поверхности. Дерма – второй слой, на самом деле и является собственно кожей – это плотная, эластичная оболочка, которая содержит кожные железы, волосяные мешочки-фолликулы, а также мышечные волокна, нервные клетки и кровеносные и лимфатические сосуды. Третий, самый глубокий слой называется подкожножировая ткань и содержит жировые клетки.

Наша кожа выполняет защитную функцию и оберегает ор-

анизм от вредных воздействий, предохраняет его от температурных, химических и механических, а также инфекционных влияний.

Для защиты от вредного солнечного излучения в коже вырабатывается определенное количество пигментов, причем у блондинов пигментов в коже меньше, чем у брюнетов.

Кожа – отличный терморегулятор нашего организма. Только с ее помощью мы можем чувствовать себя комфортно в любых условиях. В зависимости от температуры окружающего воздуха кожа регулирует отдачу тепла организмом. Кожа также является органом дыхания, органом чувств и участвует в обмене веществ.

## **Питание кожи**

Чтобы кожа всегда имела здоровый и сияющий вид, правильно выполняла свои функции, ее нужно правильно питать. Мы имеем в виду твое правильное питание. Когда тебе твердят, что все без исключения продукты одинаково полезны и необходимы, не верь. Существуют продукты, которые на самом деле необходимы для организма, а есть такие, от которых один только вред. Так что же нужно есть?

*Белок.* Его источники – продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукты), он содержится в продуктах растительного происхождения (в бобовых и зерновых культурах). Белок – строительное веще-

ство нашего организма, он участвует в процессе обмена веществ. Входит в состав ферментов и гормонов. При дефиците белка резко падает количество молодых клеток, а значит, кожа начинает быстрее стареть.

*Жиры.* Не менее важны. Жиры – основной источник энергии для нашего организма. Конечно, не следует употреблять в пищу очень жирные продукты, но недостаток жиров в организме недопустим. Жиры способствуют усвоению витаминов А, D, Е, а также являются источником крайне необходимых организму жирных кислот. Излишек жира в пище приводит к появлению воспалений на коже, угрей.

*Углеводы.* Источники «быстрой энергии». Без углеводов никак не обойтись. Если ты боишься набрать лишний вес, употребляя в пищу углеводы, и ограничиваешь их количество в пище, то ничего хорошего не получится. Лучше немного сократить содержание жиров в рационе. Углеводы бывают простые (сахара) и сложные (крахмал, целлюлоза). На переваривание простых углеводов твой организм не тратит практически ни одной килокалории своей энергии, в то время как для переваривания сложных он расходует значительный запас собственных ресурсов. Так что предпочтение следует отдавать сложным углеводам. Они содержатся в овощах, бобовых, зерне и фруктах.

*Клетчатка.* Разновидность углеводов, которые не усваиваются в организме. Клетчатка не предоставляет организму энергию, но зато обеспечивает нормальную работу кишечника.

ка. Клетчатка содержится в свежих овощах и фруктах, продуктах из цельного зерна и бобовых.

*Витамины.* Нашему организму их требуется совсем немного, но без них заболевает не только кожа, но и весь организм в целом. Витамины участвуют во всех основных процессах обмена веществ, важны для иммунитета. С пищей в наш организм поступает тринадцать различных витаминов. Однако ни один продукт не содержит все витамины сразу, поэтому для красоты и здоровья совершенно необходимо разнообразное и сбалансированное питание. Ученые определили, что такое витамины красоты. Это витамины А, С, Е. Эта тройка поддерживает нашу кожу в борьбе с влиянием времени и окружающей среды.

Витамин Е помогает коже справиться с разрушительным действием ультрафиолетовых лучей, стрессов, вредных веществ, которые находятся в воздухе и пище.

Витамин А тоже защищает кожу от вредного влияния окружающей среды, а также улучшает ее общее состояние.

Витамин С разглаживает поверхность кожи.

Эти витамины содержатся в красножелтых овощах и фруктах, в растительном масле.

*Минеральные вещества.* Своего рода строительный материал нашего организма, содержатся во всех его клетках и участвуют во всех процессах.

Железо регулирует движение кислорода в организме, клеточное дыхание и образование красных кровяных телец. Ес-

ли не хватает железа, кожа становится сухой, трескается, на ногтях появляются канавки, волосы начинают усиленно выпадать. Где найти железо? В печени, зелени петрушки, мозгах, яичных желтках, отрубях, бобовых, шпинате, цуккини, яблоках.

Натрий и калий регулируют давление жидкости в тканях, то есть отвечают за упругость кожи. Если коже недостает калия, появляются отеки. Где его найти? Ешь фасоль, горох, щавель, рыбу, картофель, крупы и бананы. Источник натрия – поваренная соль.

Медь способствует очистке организма от продуктов обмена веществ, участвует в процессе образования пигментов, в строительстве нервных клеток. Где она содержится? В печени, шампиньонах, печени тресковых пород рыб, устрицах, кокосовых орехах.

Фосфор входит в состав всех тканей организма, необходим для нервной системы и для работы сердца. Его источники – молоко, мясо, рыба, другие продукты животного происхождения.

Марганец – катализатор обменных процессов, помогает усваивать витамины и жиры. Содержится в зерне, рисе, бобовых, зеленых овощах, чернике и ежевике, орехах.

Фрукты и овощи оказывают на кожу непосредственное влияние, будучи примененными наружно, в виде масок и примочек.

- Абрикосы в виде маски успокаивают кожу.

- Бананы увлажняют и смягчают кожу, это своеобразная помощь для кожи.
- Брусника и черника – маски из этих ягод суживают поры и оздоравливают кожу.
- Виноград увлажняет и размягчает кожу.
- Картофель – 1 картофелину сварить в небольшом количестве молока, размять, остывшую кашу нанести на лицо, мгновенно снимает усталость и разглаживает морщины.
- Клубника хорошо обновляет кожу.
- Лимон суживает поры.
- Медовая вода – 1 ст. л. меда на 2 стакана теплой воды, умывать лицо этой водой на ночь, затем смывать без мыла. Кожа становится бархатистой, разглаживаются морщины.
- Морковь – 2–3 корнеплода натереть на терке, смешать с 1 яичным желтком, нанести на кожу лица. Через 20 минут смыть теплой водой. Процедуру повторять 1–2 раза в неделю при сухой коже.
- Персики разглаживают и смягчают кожу.
- Рис нужно употреблять в пищу для улучшения цвета лица.
- Смородина суживает поры и оздоравливает кожу.
- Томат – маска, наносимая ежедневно на 10–15 минут, тонизирует кожу, придает ей упругость и более темный оттенок.
- Хрен – маска из хрена с яблоками улучшает состояние кожи.

- Яблоки – кашлица из мякоти яблок помогает снять усталость, улучшает цвет лица и помогает при воспалительных заболеваниях кожи.

## Лекарственные растения

- Алтей лекарственный – отвар корней: 2 ст. л. сухого сырья на 0,5 л горячей воды. Кипятить 30 минут. При воспалении кожи салфетку смочить в отваре и наложить на 10–15 минут.

- Липа сердцевидная – настой цветков: 10 г сухого сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, использовать для умывания лица, придает коже эластичность.

- Ромашка аптечная – настой цветков: 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать в виде компрессов на уставшие веки. Крепким отваром ромашки мыть лицо через день и не вытирать. За несколько часов до вечеринки на лицо наложить марлю, смоченную в смеси сырого желтка, меда, растительного масла и крепкого отвара ромашки. Такой состав придаст коже красивый матовый оттенок.

- Тысячелистник обыкновенный – к кашлице из свежей нарубленной травы добавить овсяные хлопья (1 ч. л.), перемешать и наносить на лицо при крупнопористой коже.

- Хвощ полевой – настой травы: 1 ст. л. сухого сырья на 1 стакан холодной кипяченой воды, настаивать 1 сутки. Ис-

пользовать в виде примочек на ночь при жирной пористой коже лица.

- Шиповник коричный – горсть свежих или сухих цветков на 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой хорошо тонизирует и освежает любую кожу.

Названные продукты питания и растения помогут твоей коже сохранить сияние молодости на долгие годы, но только одним питанием нельзя сохранить свежесть и молодость. Коже необходим правильный уход. О нем мы сейчас и поговорим.

## Уход за кожей лица

Чтобы правильно ухаживать за кожей лица, надо знать ее тип. Без ответа на этот вопрос невозможно сделать кожу красивой. Условно кожу делят на три типа – нормальную, сухую и жирную.

*Нормальная* – гладкая, бархатистая, эластичная. Она содержит достаточно влаги, без жирного блеска, имеет матовый цвет. Такая кожа хорошо переносит большинство косметических средств и процедур. На ней почти не заметны поры, черные точки, морщины.

Однако с годами внешний вид и состояние нормальной кожи ухудшаются, если не поддерживать ее ресурсы и не противостоять различным внешним воздействиям.

*Сухая кожа* – тонкая, нежная, чувствительная. Она часто

шелушится. Ее внешний вид меняется с годами. В молодом возрасте сухая кожа имеет матовый оттенок, на ней незаметны поры.

Признаками сухой кожи являются ее матовость и упругость при полном отсутствии блеска. Если за такой кожей не ухаживать, то к тридцати годам она станет дряблой и покроется морщинками.

*Жирная кожа*— толстая, блестящая, сероватая с чуть желтоватым оттенком. Она лоснится. На ней резко расширены поры, которые нередко закрыты черными точками (комедонами).

У людей с жирной кожей часто присутствует угревая сыпь, а раскрытые поры являются входными воротами для всевозможных инфекционных агентов.

Чтобы определить тип своей кожи, через 2–3 часа после умывания «промокни» ее салфеткой или папиросной бумагой. Если на бумаге появилось жирное пятно, то твою кожу можно отнести к жирному типу. В противном случае кожа сухая или нормальная.

Отдельного внимания заслуживает смешанная кожа. Так называется кожа, смазка в которой распределена неравномерно по поверхности лица. Обычно на подбородке, лбу и на носу кожа жирная, а на щеках и висках, а также вокруг глаз кожа сухая.

Для чего нужно ухаживать за кожей? Конечно, чтобы она была здоровой, потому что только здоровая кожа может быть

красивой. А мы стремимся к красоте.

## **Как ухаживать?**

Гигиеническая косметика отводит уходу за кожей лица большое место. Как правило, этот уход включает следующие процедуры:

- 1) очищение кожи водой, различными лосьонами и жидкими кремами;
- 2) смягчение (питание) кожи, которое осуществляется различными кремами и масками;
- 3) защита кожи от вредных внешних раздражителей при помощи специальных кремов и пудр.

Конкретное содержание процедур и состав косметики зависят от типа кожи. Самое простое и распространенное косметическое средство – вода. Пользуясь водой, следует выполнять несложные, но очень важные для здоровья и красоты правила. Наиболее сложная и эффективная косметическая процедура – нанесение крема или маски.

## **Вода**

Основным гигиеническим средством для кожи является вода. Однако не любая вода подойдет твоей коже. Жесткая вода или вода неподходящей температуры способна нанести

коже вред и свести на нет действие всех косметических процедур. Такая вода обезжиривает кожу, загрязняет ее и вызывает раздражение и зуд. Нормальная жизнедеятельность кожи нарушается. Она преждевременно стареет, а иногда и заболевает. Жесткую воду нужно смягчить и сделать пригодной для умывания. Для этого можно воспользоваться приведенными ниже способами.

### *Кипячение с добавлением травяных отваров*

Воду кипятят, после чего добавляют в нее несколько капель лимонного сока, отвар ромашки или тимьяна.

### *Добавление соков*

В воду добавляются (1:1) соки свежих огурцов, яблок, помидоров или рассол квашеной капусты.

Полученный раствор можно применять по утрам для освежения лица, повышения кислотной реакции кожи, которая от этого становится более устойчивой к микробам. Если раствор указанной дозировки неприятен или вызывает раздражение, следует уменьшить количество сока.

## **Температура воды**

То, как вода воздействует на кожу, зависит от ее температуры. Воду, температура которой выше температуры тела, мы расцениваем как горячую, а ту, температура которой ниже температуры кожи, – как холодную. Приятной мы считаем воду, температура которой на 1–2 °С ниже нашей соб-

ственной.

Холодная вода (20 °С и ниже) ухудшает питание кожи, вызывает сужение ее сосудов. Кожа становится вялой, морщинистой, бледной. Но в то же время эта вода улучшает тепловую регуляцию кожи, закаливает, тонизирует ее. Горячая вода (38 °С и выше) хорошо очищает кожу, но длительное умывание ею вызывает расширение кожных сосудов, пор, ослабляет мышцы кожи, способствует появлению морщин.

Лучше всего пользоваться водой комнатной температуры. Она хорошо очищает кожу, не раздражая ее.

## Косметические средства

Результат всех косметических процедур, зависит от того, насколько строго мы соблюдаем правила и последовательность их исполнения. Все эти манипуляции могут принести пользу, если точно знать, как нужно их проделывать. А как нужно? Необходимо учитывать анатомическое строение кожи, то есть направление так называемых *кожных линий* на лице.

Кожные линии – это направления, по которым кожа на лице меньше всего растягивается. На подбородке это направление от середины подбородка по нижней челюсти по направлению к мочкам ушей, на щеках – от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и крыльев носа к верхней части ушной раковины; вокруг глаз – от внутреннего уг-

ла глаза по верхнему веку к наружному углу глаза (по направлению роста бровей), затем в обратном направлении от наружного угла глаза к внутреннему углу по нижнему веку. На лбу кожные линии идут параллельно бровям, на носу от переносицы по спинке носа к его кончику.

Все манипуляции выполняются *по направлению кожных линий*.

Чтобы нанести на лицо крем, не нужно его втирать изо всех сил. Достаточными будут легкие скользящие движения и беглые поколачивания.

Чтобы не испытывать дискомфорта от прохлады крема, перед нанесением выдави необходимое количество крема на тыльную поверхность ладони, а уже оттуда бери крем кончиками пальцев.

## Маски

Маски применяются для очищения, улучшения питания и кровообращения кожи. Маска – это кашица из различных питательных веществ. Наносится она так же, как и крем. Перед нанесением маски необходимо подготовить:

- средства для очистки лица (лосьюны и пр.);
- саму маску – кашицу из питательных веществ;
- средства для снятия маски (вода, отвар и др.).

Сначала надо произвести чистку лица. Волосы отвести назад, закрепить косынкой или лентой, нижние веки рекомен-

дуется смазать жирным кремом.

Наноси маску ватным тампоном, мягким помазком – кисточкой, медицинским шпателем или пальцами, в зависимости от густоты кашицы, по направлению кожных линий.

После нанесения маски приляг в полутемном помещении, положив под ноги подушечку или свернутое одеяло, на верхние веки положи тампоны, смоченные раствором ромашки или чая.

## **Уход за нормальной кожей лица**

Уход за кожей лица рекомендуется осуществлять утром и вечером.

Умывайся без мыла, ополаскивая лицо мягкой водой комнатной температуры, затем протри лицо кусочком льда. При нормальной коже мыло можно употреблять не более 2–3 раз в неделю, в противном случае ты рискуешь пересушить свою кожу.

Вытирай кожу мягким полотенцем, легкими движениями, не растирай ее. Если ты наносишь на кожу крем, то после умывания можно оставить кожу слегка влажной. Однако перед выходом на улицу необходимо высушить ее полностью, особенно в зимнее время.

Если ты умываешься без воды, с помощью лосьона, то после его употребления используй тоник для лица. Изредка можешь умываться минеральной водой – она не сушит и к тому

же снабжает кожу минеральными веществами.

## *Маски для нормальной кожи*

1. Овсяная: хлопья залить теплым молоком или сметаной (3 ст. л.). Дать разбухнуть, наложить кашицу на кожу. Через 20 минут смыть теплой водой, ополоснуть холодной. Можно добавить несколько капель сока лимона, растительного масла, а также 1 ч. л. меда, желток.

2. Из манной каши: теплую густую кашу (2 ст. л.), сваренную на молоке, соединить с желтком, медом (1 ч. л.), солью (1/2 ч. л.), растительным маслом (2 ч. л.). Добавить немного свежеприготовленного морковного сока. Смесь должна иметь консистенцию густой сметаны. Внимание – такая маска делает кожу немного темнее!

## *Как защитить кожу?*

Нормальная кожа специальной защиты не требует. Достаточно, если ты будешь пользоваться кремами с UV-фильтром при выходе на улицу, особенно летом, а также регулярно очищать и питать ее.

## Вечером

Умывайся при помощи пенки или мусса. На ночь можно нанести легкий питательный крем. Остатки крема перед сном удали салфеткой промакивающими движениями.

### *Маска красоты (мгновенная)*

1 ч. л. свежих дрожжей размешать с 1 ч. л. сметаны. Нанести кашицу на лицо, дождаться полного высыхания. Смыть зеленым чаем или настоем ромашки. Такая маска делает кожу гладкой, сияющей, вызывает легкий естественный румянец и создает ощущение свежести.

Замечание – не наноси маску на область вокруг глаз. На время нанесения маски на глаза лучше положить примочку из сырого картофеля. Делается она так: одну небольшую картофелину натереть на мелкой терке, слегка отжать сок. Кашицу нанести на марлевые салфетки 4x4 см, положить салфетки с картофелем на веки марлей вниз. Снять через 15 минут. Такие примочки заставят твои глаза сиять ярче звезд.

Не используй дрожжевую маску слишком часто – только если тебе предстоит очень парадный выход. Такая маска оказывает достаточно интенсивное воздействие на кожу.

## Уход за жирной кожей лица

Жирная кожа является таковой вследствие усиленного действия сальных желез. И причин тому может быть великое множество:

- расстройство нервной системы;
- сбои желез внутренней секреции;
- расстройства желудочнокишечного тракта;
- большое количество острых и жирных блюд, сладостей в рационе;
- небрежный уход за кожей, частое и немотивированное использование жирных кремов и мазей.

Особенно часто жирность кожи увеличивается в периоды гормональных перестроек организма. Одним из таких периодов является переходный возраст, или период полового созревания, то есть то, что сейчас происходит с тобой.

Внешне жирная кожа может выглядеть поразному:

- она кажется смазанной маслом или жиром, лоснится, могут даже выступать капельки жира, поры расширены и часто забиты кожным салом;
- на вид грубая, покрыта черными точками, вся в прыщах, пятнах, покрыта чешуйками и корочками.

Особенно проблемными местами являются нос, лоб, подбородок, шея под волосами, спина между лопатками, волосистая часть головы. Если у тебя жирная кожа, ты должна

внимательно следить за своим питанием. Ешь 4–5 раз в день, понемногу, жирная пища – табу. Мучное и сладкое крайне редко и по чутьчуть. Особое внимание придавай овощам и фруктам, молочным продуктам. Нежирное вареное мясо, рыба, гречка и хлеб с отрубями должны быть на столе постоянно. Запрещены кофе, пряности, копчености, жареное мясо. Следи за кишечником – если у тебя запоры, неудивительно, что это видно по твоему лицу. В таком случае налегай на сухофрукты (чернослив, курагу, изюм), кисломолочные продукты. Солнце – лучший друг твоей кожи. Почаще загорай, плавай в открытых водоемах. Зимой можно несколько раз посетить солярий.

## Утром

Умывайся холодной водой, используй нейтральное мыло. Можно детское. Чтобы слегка снизить жирность кожи, в воду для умывания можешь добавить несколько капель лимонного сока. После умывания протри лицо лосьоном, подсуши полотенцем, не растирай.

В течение дня можешь протереть лицо ломтиком огурца или лимона. Кроме того, что они подсушат твою кожу, они сделают ее светлее и нежнее.

## Вечером

Умывайся с мылом, а затем сделай уставшей за день коже теплый компресс из настоя трав (матьимачехи, календулы, ромашки, хвоща полевого, аира, тысячелистника). 2 ст. л. высушенных и измельченных трав (допустимо использовать сбор) залей крутым кипятком и настаивай 10–15 минут. Процеди, смочи в настое махровое полотенце или несколько слоев марли. Компресс накладывай так, чтобы середина его находилась на подбородке, а концы закрывали щеки и виски. Нос остается открытым (для дыхания). Подожди, пока компресс остынет. И повтори процедуру 2–3 раза. После окончания протри кожу кусочком льда.

### *Маски для жирной кожи*

*Белковая.* Взбитый яичный белок нанеси кисточкой или тампоном. Подержи на лице до образования тонкой пленки, затем нанеси второй слой, затем третий. Продолжительность маски – 15–20 минут. Смой маску теплой водой. Ополосни лицо холодной водой или протри кусочком льда или тоником.

*Кефирнотворожная.* 1 ст. л. кефира смешай с 1 ст. л. творога, добавь щепотку соли «Экстра». Нанести маску рукой

на 10–15 минут, смой теплой водой, затем сполосни лицо холодной водой или протри пищевым льдом. Кефирнотворожные маски смягчают кожу, питают ее и повышают кислотную реакцию.

*Дрожжевая.* 15–20 г дрожжей размешай в 3 %-ном растворе перекиси водорода или соке лимона до густоты сметаны. Нанести маску на 15–20 минут и смыть тампоном, смоченным в зеленом чае.

*Яблочная.* Столовую ложку печеного яблока смешай со столовой ложкой взбитого яйца. Нанести маску на 15–20 минут. Смыть прохладной водой или настоем ромашки.

## **Уход за сухой кожей лица**

Пока ты молода, сухость твоей кожи никак не проявляется. Она имеет матовый оттенок, натянута, на ней нет пор – красота, а не кожа. Однако если ты прикоснешься к своему лицу, то ощутишь сухость, твоей коже недостает влаги. Особенно это заметно на щеках и висках. Такая кожа плохо переносит умывание водой, иногда даже если не пользоваться мылом, кожа все равно покрывается красными пятнами. За такой кожей необходим особый уход. Умываться можно только чуть теплой водой, предварительно смягченной. Полезны воздушные ванны, однако высушивать кожу на воздухе категорически нельзя – всегда только полотенце!

## ***Как смягчить кожу?***

После умывания нанеси на лицо крем для сухой кожи, лучше гипоаллергенный.

### ***Защита***

Всегда перед выходом из дома наноси на лицо крем с UV-фильтром, используй пудру.

## **Вечером**

Никогда не ложись спать, не умывшись на ночь! Сухую кожу можно очищать подогретым растительным или специальным очищающим маслом для чувствительной кожи.

После очищения можешь сделать теплый компресс из смеси трав ромашки, мяты, липы и шалфея. 2 ст. л. залить 0,5 л кипятка. Через 15 минут настой процедить в стеклянную посуду. Для компресса взять махровое полотенце или марлю в несколько слоев. Как только ткань остынет, повторить все 3–4 раза, чтобы кожа хорошо нагрелась.

## ***Маски для сухой кожи***

***Желтковомедовая.*** Желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. оливкового масла смешай, разотри и нанеси на лицо на 15–20 минут.

Смой чистой мягкой водой или мягкой водой, разбавленной наполовину молоком.

*Желтковая.* Желток смешай с 1 ч. л. сливок. Нанеси маску на 15–20 минут, смой мягкой водой комнатной температуры. Правильное питание имеет огромное значение для состояния сухой кожи. В твоём рационе должны быть продукты, содержащие витамин А и его провитамин – каротин (яичный желток, молочные продукты, красные овощи, горошек, зелёный салат и т. д.). Витамин А придает коже эластичность, делает ее гладкой и упругой. Также полезны витамины группы В, которые содержатся в горохе, картофеле, помидорах, моркови, черном хлебе, печени, рисе. А уж витамин С полезен всем без исключения! Его источники – свежая зелень, ягоды, фрукты. Чемпион по содержанию этого витамина – лимон, а также черная смородина.

## **Уход за губами**

Красивые, сочные, упругие губы – лучшее украшение лица. Днем губы смазывай гигиенической помадой. Вечером обязательно снимай помаду с губ и делай легкий массаж пальцами круговыми движениями вокруг рта. А раз в неделю можно делать «пилинг» губ. Для этого тебе пригодится старая зубная щетка с мягкой щетиной (жесткая щетина может поранить нежные губки) – по часовой стрелке нежными движениями помассируй губы до появления чувства легкого

ждения. Затем смажь губы любым жирным кремом.

Натуральное средство для красоты губ – пчелиный мед. Ежедневно наноси на губки капельку меда, и они всегда будут мягкими, яркими и нежными.

## **Уход за зубами**

Правило первое – посещай стоматолога дважды в год.

Далее по порядку:

- Правильно питайся. Ешь овощи, фрукты, молочные продукты, продукты, богатые кальцием.
- Полощи рот после каждого приема пищи. Чисти зубы дважды в день – утром и перед сном.
- Щетка – умеренно жесткая, чтобы не поранить десны. После каждого пользования щетку нужно хорошенько вымыть и поставить в открытый стакан. Перед новым использованием щетку нужно вновь вымыть.

## **А если пахнет изо рта?**

Следи за зубами, регулярно счищай у стоматолога зубной камень, правильно питайся, а если ничего не помогает, жуй петрушку – она по своим освежающим качествам намного превосходит «орбиты» и «сминты»!

## Ручки-белоручки

Наши руки трудятся целыми днями – то они полощутся в горячей или слишком холодной воде, то замерзнут на морозе, то ветром на них подует... В результате кожа грубеет, обветривается, шелушится, трескается. Что делать? Защищать, конечно! Перчатки, кремы и пасты как раз и придуманы для защиты наших рук от неблагоприятных воздействий. Перчатка должна быть по размеру. Слишком маленькие сжимают руки, быстро рвутся, а большие неудобны. Перед надеванием резиновых перчаток руки необходимо тщательно вымыть, хорошо просушить и посыпать тальком. После окончания работы руки вымой в перчатках, затем перчатки сними, прополощи внутри, высуши и с обеих сторон посыпь тальком или крахмалом. Храни перчатки в сухом месте.

### *Гимнастика для рук*

1. Сядь за стол. Сожми и разожми кисти.
2. Обопрись обеими руками на стол и «поиграй на пианино».
3. Обопрись руками о стол и поводи кистями по кругу то в одну, то в другую сторону.

4. Подними руки и поводи ими по кругу над головой.

## **Утром**

Вымой руки с мылом теплой водой. Вытри их насухо, смажь кремом, дай ему впитаться.

## **Днем**

Руки необходимо мыть перед каждым приемом пищи и просто так, затем втирать в кожу рук крем.

## **Вечером**

Сделай своим ручкам ванночку с маслом или солью – и то, и другое будет им одинаково полезно. После ванночки вытри руки насухо и нанеси крем.

## **Уход за ногами**

Человек старится с ног.

И это не удивительно, так как ноги несут очень большую нагрузку, выдерживая тяжесть тела. А поскольку они много работают, то заслуживают к себе уважительного отношения и соответствующего ухода.

## *Гимнастика для ног*

1. Проснувшись, несколько раз потянись. Не поднимая ног, вращай попеременно 10–15 раз стопами по часовой стрелке, и наоборот. Поднимая и сгибая ноги (попеременно), погладь их ладонями снизу вверх, от стопы до тазобедренного сустава. Повтори это упражнение несколько раз.

2. Встань с постели, обопрись руками на спинку стула и 5–6 раз высоко поднимись на пальцах ног и медленно опустишься на пятки.

3. Походи по комнате босиком, вставая как можно выше на пальцы ног и медленно опускаясь на пятки.

4. Походи на пятках, поднимая как можно выше переднюю часть стопы, не касаясь ею пола.

Два последних упражнения выполняй попеременно в следующем порядке: сначала пальцы ног внутрь, сближая передние поверхности стоп, а затем, наоборот, – пальцы стоп наружу, разводя передние поверхности стоп.

Гимнастика заканчивается легким массажем – погладь ноги снизу вверх, обстучи ребрами ладоней, пожми мышцы пальцами нежными и легкими круговыми движениями, помассируй голени.

*У тебя шершавые коленки?* Попробуй маску из смеси растительного масла и лимонного сока (на 10 частей масла 1 часть лимонного сока). Нанеси маску на колени на 20 минут,

смой теплой водой и смажь питательным кремом.

## Педикюр

Достаточно делать педикюр один раз в месяц. Начни процедуру с мыльной ванночки, чтобы размягчить кожу. Обрежь ногти выше линии, закрывающей ногтевое ложе, по прямой. Закруглять уголки нельзя, иначе ноготь может врасти в мякоть пальца. Подпили ноготки пилочкой, протри ваткой, смоченной в воде, нанеси лак. Лучше, конечно, бесцветный, он придаст твоим ногтям изысканный и ухоженный вид.

## Здоровые волосы

Самый главный козырь женщины – красивые волосы. Их красота зависит от состояния кожи, потому что волосы – продолжение кожи. Потому деление волос на типы происходит по принципу деления кожи на сухие, нормальные и жирные.

*Нормальные волосы* шелковистые на ощупь, блестят.

*Сухие волосы* тусклые, ломкие, расщепленные на концах. Такие волосы нужно защищать от солнца головным убором.

*Жирные волосы* уже на второй или третий день после мытья становятся лоснящимися, липкими, грязными, причем частое мытье не спасает положения – волосы все равно про-

должают засаливаться. На состояние волос влияет наше питание. К примеру, от углеводистой пищи волосы засаливаются быстрее, а от малокалорийного питания волосы вообще выпадают. Так что во главе угла ставим правильное сбалансированное питание.

Что нужно есть, чтобы волосы долго оставались яркими, шелковистыми и густыми? Рыба, птица, нежирное мясо, яйца, орехи, бобовые – список практически бесконечен, проще сказать, чего же есть не следует. Это жареная пища, консервы, животные жиры, все соленое и острое. Вредна любая «быстрая еда» – гамбургеры, хотдоги, чебуреки – она вызывает расстройство обменных процессов в организме, что не может не сказаться на состоянии волос. Ты хочешь вырастить косы всем на зависть? Несколько рекомендаций:

- втирай сок лука репчатого в кожу головы за 20 минут до мытья;
- делай томатную маску – втирай в кожу головы размятые помидоры.

## **Подготовка к мытью**

Длинные волосы хорошенько расчеши густой щеткой, чтобы освободить волосы от загрязнений.

Прежде чем налить шампунь, убедись, что волосы намочили равномерно по всей длине.

Не лей шампунь сразу на волосы, сначала налей на ладонь,

разотри пальцами до появления легкой пенки, и только потом намыливай волосы.

Не расчесывай кожу головы при мытье ногтями, мягко массируй корни волос кончиками пальцев.

Если ты моешь голову часто, то не нужно дважды намыливать волосы, достаточно одного раза.

Дай шампуню время, чтобы подействовать, и лишь через полминуты минуту смывай.

Хорошо промытые волосы «скрипят».

Не используй слишком горячую воду.

Время на промывание волос в 3 раза продолжительнее времени намыливания.

Не растирай волосы полотенцем, слегка промокни их или замотай в тюрбан на 10 минут.

Щетка для волос должна быть из натуральной щетины.

Мокрые волосы расчесывай редким гребнем из березы или клена.

Длинные волосы расчесывают снизу вверх лесенкой, по прядям.

Защищай волосы головным убором, особенно в сильный мороз или на ярком солнце – и то и другое вредно для волос.

## **Фигура в порядке?**

Красивым мы называем не только того человека, у которого в порядке волосы, кожа и зубы. К стандарту красоты от-

носится также и стройная фигура. А что же делать, если твоя фигура далека от идеала? Валики жира на животе и бедрах не добавляют привлекательности, ноги с «апельсиновой коркой» стыдно оголить в миниюбке, второй подбородок прибавляет к твоему возрасту еще лет пятьшесть. Ты еще совсем молоденькая, а носишь пятидесятый размер одежды и парни обходят тебя стороной. Кошмар? Вовсе нет.

С этим можно и нужно бороться. Мы тебе в этом поможем.

Итак, с чего начать? Конечно, с физических упражнений, иначе никакая диета не даст ожидаемого эффекта.

В твоём возрасте совершенно необязательно записываться в элитный шейпингклуб и шлифовать фигуру пять раз в неделю. Вполне достаточно, если ты будешь уделять своей фигуре по полчаса через день. Существуют щадящие методики, с помощью которых можно достаточно быстро подтянуть выпирающий животик, сформировать тонкую талию, убрать лишние складки на бедрах, сделать красивыми руки.

В следующем разделе мы дадим тебе подробное их описание, сейчас же скажем только, что все упражнения должны выполняться не натошак, но и не сразу после сытного обеда, в хорошо проветриваемом помещении (идеально на свежем воздухе), в равномерном и размеренном темпе – не слишком быстро, но и не медленно. Ты должна чувствовать, как работают твои мышцы, ощущать их напряжение, контролировать дыхание. Есть железное правило – при выполнении

упражнения вдох производится носом, а выдох ртом, и ни в коем случае не наоборот. Только так можно правильно наполнить легкие кислородом, который им абсолютно необходим во время физической нагрузки.

Безусловно, кроме физических упражнений, необходима диета. Но это должна быть особенная, нестандартная диета. Ни в коем случае не пытайся «подсесть» на диету, которой придерживается твоя мама, будь она хоть тысячу раз французская и проверенная на ее подругах. Жесткие диеты для взрослых женщин основаны в первую очередь на принципе строгого ограничения в количества питательных веществ, поступающих в организм (калорийности питания).

Популярная лет десять назад диета «1000 калорий» давала быстрый эффект – те, кто ее придерживался, худели на 5–6 килограммов за неделю. Но то, что быстро терялось, так же быстро и пришло – через полгода стремительно похудевшие женщины набирали вес и еще несколько килограмм в придачу. А ведь мы стремимся не к этому. Наша с тобой цель – стойкое равновесие между ростом и массой, подтянутая фигура и здоровый вид. Стандартное соотношение между ростом и массой можно рассчитать по формуле: **рост в сантиметрах минус 100 минус 10 %**.

# 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.