

И. Удалова

СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ

Москва, 2017

УДК 613.9
ББК я92
У28

Удалова, И.

У28 Секреты красоты / И. Удалова. — М. : T8RUGRAM /
Научная книга, 2017. — 232 с.

ISBN 978-5-519-62321-6

Нет на свете ни одной женщины, которой можно было бы присвоить титул абсолютной красавицы. Достоинства и недостатки присутствуют у каждого человека, просто кто-то удачно подчёркивает свои сильные стороны. Для достижения желаемых результатов в ход идут разнообразные методы и средства, однако далеко не все из них оказываются эффективными.

В этой книге вы найдёте практические советы и рекомендации по уходу за своей внешностью, узнаете о секретах, которые помогут вам сохранить здоровье и красоту на долгие годы и изменить жизнь к лучшему.

Эта книга станет прекрасным подарком для каждой женщины!

УДК 613.9
ББК я92
BIC WJH
BISAC SEL000000

ISBN 978-5-519-62321-6

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

ВВЕДЕНИЕ

Привлекательность женщины зависит от целого ряда различных факторов. Женщины, наделенные природной красотой, но придающие собственной внешности слишком большое значение, производят неприятное впечатление. Недалеко от них ушли и те представительницы прекрасного пола, которые считают себя некрасивыми. В мире нет ни одной женщины, которую можно было бы назвать абсолютной дурнушкой или же красавицей. У каждой есть свои достоинства и недостатки. Главное — уметь подчеркнуть первые и скрыть вторые. Если вам не под силу кардинально изменить свою внешность (например, увеличить объем груди и уменьшить объем талии), то сделать себя неотразимой в глазах мужчин, окружающих вас, вы можете. В этой книге вы найдете советы, которые помогут вам сохранить здоровье, а значит, и красоту тела на долгие годы.

В процессе чтения этой книги вы окунетесь в мир женской красоты. Окинув мысленным взором эволюцию представлений людей об «эталоне» красоты, можно убедиться в простой истине: никаких эталонов природа не создавала, да и никогда не ставила перед собой такой задачи. Что же касается красоты женщин в конкретные периоды развития истории человечества, тут мы сталкиваемся с такой разногласицей мнений и таким разнообразием вкусов, что голова идет кругом. Несравненная грациозность Венеры Милосской, женщины Рубенса, таинственная улыбка Моны Лизы... надо ли продолжать? Однако, положив руку на сердце, признаемся себе, что немногие женщины в наше время хотят быть похожими на них. Телевидение способствовало тому, что выработались новые типы красоты.

О том, как достичь совершенства и создать из абсолютно бесформенного тела прекрасные формы или поддержать состояние своего тела на определенном достигнутом уровне, пойдет наш дальнейший рассказ. Достижение результатов во многом зависит от гимнастики. Комплексы укрепляющих и корректирующих упражнений для тела, бюста и ног помогут вам поддержать тонус мышц, упругость кожи. Как снять усталость, вы узнаете, прочитав главу «Вода как источник красоты». Отдельно мы поговорим о бюсте (как достичь упругости, обнаружить уплотнения), о ножках (как правильно подобрать обувь, как сделать кожу эластичной). В книге приведена также информация о массаже, различных диетах, банях, саунах. Все это позволит вам подобрать именно то средство, которое необходимо для здоровой и красивой фигуры. Удачи вам!

ИСТОРИЯ КРАСОТЫ

Небольшой экскурс в историю, чтобы узнать, какие эталоны женского тела существовали в разные времена и у разных народов и какие существуют сейчас, мы посчитали необходимым для расширения вашего кругозора. С давних пор люди большое значение придавали человеческой красоте. В древности считалось, что

красота — это не что иное, как дар богов. Люди думали, что боги в знак особой любви наделяют понравившегося им человека красотой, тем самым даря ему особую милость. В литературных произведениях того периода нередко сравнения красивых женщин с богинями, подчеркивающие всю важность женской красоты для мира.

Например, в «Илиаде» необычную красоту Елены, которая явилась причиной Троянской войны, признавали все без исключения: Старцы, лишь только узрели идущую к башне Елену, тихие между собой говорили крылатые речи: «Нет, осуждать невозможно, что Трои сыны и ахейцы брань за такую жену и беды столь долгие терпят: истинно, вечным богиням она красотой подобна!..» Красота с древних времен ценилась людьми гораздо больше, чем золото. Не случайно в мифах, сказках встречаются сюжеты, когда за красавицу не жалко было отдать огромное богатство, а иногда даже пожертвовать жизнью, чтобы добиться расположения у красивой девушки.

Иначе говоря, можно сказать, что с давних пор большинство людей обладают хорошо развитым эстетическим восприятием, то есть прекрасное их привлекает, а безобразное отталкивает. Но красоту люди воспринимали по-разному, и поэтому с уверенностью можно сказать, что не существует определенных канонов, по которым оценивается красота лица и фигуры. Например, в Древней Греции очень много значения придавалось гармонии фигуры человека. Древние греки знали толк в спортивных упражнениях и всячески старались улучшить свою фигуру, делая ее более красивой, грациозной и гармоничной. Соответственно, можно с уверенностью сказать, что взгляды древних греков на красоту во многом схожи с современными представлениями, когда более всего ценится гармонично развитая фигура, гибкая, сильная и грациозная.



Древние римляне очень ценили светлую кожу и белокурые волосы. Поэтому женщины не жалели времени и сил, чтобы сделать свою кожу как можно светлее. Существовали специальные средства, которыми пользовались римские красавицы. И, помимо ухода за кожей, они знали, как придавать своим волосам желаемый светлый оттенок. В волосы втирался специальный состав, после чего следовало определенное время провести под солнечными лучами, чтобы волосы обесцветились.

Древние египтяне, особенно женщины, также очень много внимания уделяли внешности человека. В Древнем Египте особенно ценились женщины, обладавшие худощавой, стройной и грациозной фигурой. Египтянки от природы наделены тонкими, правильными чертами лица, у них очень выразительные и красивые глаза и

полные губы. Надо сказать, что египетские женщины не довольствовались тем, чем наделила их природа, и всячески старались усовершенствовать свою красоту. Поэтому они использовали разнообразные косметические средства, чтобы сделать себя еще прекраснее.

В Древнем Китае особенно важным признаком красоты женщины считалась неправдоподобно крошечная ножка. Всем без исключения девочкам с самого младенчества туго бинтовали стопу, доставляя тем самым ребенку огромные страдания. Когда девушка вырастала, ее ножка была полностью деформированной, зато оставалась крошечной, как у ребенка. Причем чем более знатной и богатой была девочка, тем сильнее бинтовались ее ножки. Самое удивительное в этом было то, что женщины, принося такие жертвы красоте, впоследствии практически не могли ходить самостоятельно. Им приходилось пользоваться специальными носилками, которые переносили слуги. В лучшем случае женщина могла ходить с палочкой, сильно при этом хромая. Но, между тем, обычай бинтования ног, калечащий женщин, просуществовал очень долго.

В Китае и Японии женщины полностью прятали свое настоящее лицо под густым слоем косметики. Брови полностью сбривали, чтобы потом на толстом слое белил нарисовать тонкие черные линии на месте бровей. Все замужние женщины красили свои зубы специальной краской в черный цвет, так как это считалось красивым. Очень важно было носить высокую прическу, которая поддерживалась специальными палочками. Женщины проводили в этих прическах и дни, и ночи, поэтому спали, подложив под шею специальные жесткие валики.

В средние века взгляд на красоту был довольно своеобразным. В этот период люди находились под влиянием религиозных догм. Человеческое тело перестало восприниматься как нечто красивое — стало, наоборот, представляться вместилищем греха, его следовало стыдиться и всячески скрывать. Поэтому ни о какой заботе о себе и своей фигуре никто и помыслить не мог, женщины носили одежду, полностью скрывавшую все достоинства фигуры. То есть в средние века презрение ко всему человеческому, в том числе и к красоте тела, было возведено в правила общепринятого поведения.

В XII—XIII веках люди начинают постепенно отдаляться от аскетических принципов, проповедовавшихся церковью. Как раз в это время странствующие поэты и певцы начинают слагать стихи и песни в честь прекрасных дам. Восхваляется их красота, грациозность, изящество их фигуры, нежная кожа, пышные волосы. Соответственно, внимание общества к женской красоте снова постепенно проявляется — и достаточно заметно. Женщину сравнивают с прекрасным цветком, потому что она нежна и изящна, как он. XV век характеризуется готическим стилем, который оказал свое влияние и на одежду. Люди стали носить узкие одежды, скрывавшие фигуру и делавшие ее одновременно вытянутой.

Эпоха Возрождения изменила ситуацию, физическая красота снова начинает цениться. Скульпторы, художники обращаются к человеку, в своих творениях они превозносят его красоту, не только духовную, но и физическую. В период раннего Возрождения более всего ценилась белоснежная кожа, шелковистые волосы. Особо важным считалось, чтобы у женщины был высокий лоб и тонкая, лебединая шея. Очень интересно, что в эпоху Возрождения беременных женщин окружали

большим почетом и уважением, именно поэтому появилась мода на платья, придающие дамам вид, будто они в положении. На многих картинах того периода изображается красивая мадонна с младенцем, тем самым подчеркивая истинное предназначение женщины — быть женой и матерью. Поэтому в период более позднего Возрождения особенно ценились женщины с пышной фигурой, большой грудью. Ведь именно такое телосложение свидетельствует о том, что женщина сможет произвести на свет здоровое и крепкое потомство.

Позднее Возрождение принесло иной взгляд и на цветовую гамму. Особенно красивыми признавались золотисто-рыжеватые волосы. Бледный цвет кожи перестал считаться красивым, ценился розовый и слегка красноватый цвет кожи. Во времена с XVI по XVIII век красота представлялась прежде всего в виде вычурных и роскошных нарядов и причесок. Очень большой популярностью пользовались парики, их носили как мужчины, так и женщины. Прически — это особое образование на голове у знатных дам.

Порой, чтобы сделать такое сооружение, требовалось очень много времени, поэтому прически делались на достаточно длительный срок и эта работа стоила довольно дорого. Даже очень богатые люди не могли делать их часто. Разумеется, подобное пристрастие к башням на голове, сооруженным не на день или два, а на неделю и даже месяц, приводило к тому, что дамы пренебрегали гигиеной; соответственно, прически становились прекрасным местом обитания вшей, блох, а иногда даже и мышей.

Вообще, вычурная красота того времени полностью отрицала купание. Например, в Версале было более 2 000 комнат, при этом ни одной ванной. И роскошно одетые дамы и господа того периода думали о чем угодно, но только не о чистоте. В это время очень почиталась белая кожа лица и нежный румянец. Но очень немногие женщины могли похвастаться именно такой кожей, поэтому было распространено использование различных косметических средств, назначение которых — придание лицу белизны и гладкости. Дефекты кожи скрывались при помощи мушек, которые по контрасту делали кожу еще блее.

Еще одна особенность данного периода — женская фигура стягивалась специальным корсетом, от этого талия делалась очень тонкой. Корсет был очень плотным, женщину буквально заковывали в него, чтобы ее фигура соответствовала установленным канонам красоты. Разумеется подобное приводило к нарушению здоровья, потому что нормально функционировать организм, затянутый в корсет, не мог. Затянутые в корсет красавицы часто падали в обморок, потому что их дыхание было затруднено. Платья с корсетами сопровождались очень длинными пышными юбками, в результате чего фигура казалась неестественно тонкой. Конец XVIII века приносит новый взгляд на моду и красоту. Рождается стиль ампир, очень многое в нем заимствовано из античности. Благодаря ему выходят из моды подчеркнутая неестественность и некоторая гротескность, то есть парики, вычурные прически постепенно заменяются на более простые варианты.

В XIX веке взгляд на красоту претерпевал значительные изменения на протяжении всего периода. Например, начало века принесло моду на одежду из полупрозрачных тканей, которые мягко струились и обволакивали фигуру. Потом снова возвращаются корсет и пышные юбки, а ближе к концу века в моду входят

турнюры, которые делают женскую фигуру по-особому изогнутой. Но со временем взгляды на красоту все более и более возвращаются к естественным линиям женского тела. Корсет, уродующий фигуру и здоровье женщины, постепенно выходит из моды. Врачи и просвещенные люди начинают понимать, насколько большой вред причиняет организму корсет, делающий талию неправдоподобно тонкой.

Взгляды людей относительно привлекательности женского тела на протяжении различных эпох менялись очень сильно. Если внимательно изучать, как люди относились к женской фигуре в различные исторические эпохи, это может вызвать немало удивления. И тут совершенно неуместно выражение «о вкусах не спорят», так как в данном случае доминантным становится не какое-то отдельное мнение или вкус, а тенденции моды, распространяющиеся на различные стороны человеческой жизни.

Вообще, само выражение «мода» для современного человека означает лишь тот стиль в одежде, музыке, искусстве, архитектуре, который более всего распространен в данный период времени. Мода, как правило, очень недолговечна; соответственно, никто не склонен придавать ей слишком большое значение, изменяя свою жизнь или жизнь своих близких в угоду ее быстро проходящим веяниям. Все это, безусловно, верно.

Но в прошлые века мода была намного более жестокой, она включала в себя не только стили одежды, но и сам образ жизни, направленный на следование определенным тенденциям. Например, в Испании во времена средневековой инквизиции особенно важно было полностью скрыть женскую грудь. Пышногрудая дама просто не имела права на существование в ту пору, когда мораль средневековой инквизиции главенствовала в сердцах и умах людей. Но ведь природу обмануть нелегко, и женщина рождается на свет Божий, чтобы со временем ее фигура стала по-настоящему женской, то есть чтобы у нее появилась грудь. Как же поступали средневековые испанцы, каким образом они приводили фигуры своих женщин в соответствие с существующими понятиями красоты?

Женскую одежду в тот период времени шили так, чтобы грудь женщины была практически незаметной. Специальные платья с корсетами сдавливали грудь, делали ее по возможности плоской. Надо сказать, что такие меры предпринимались с самого юного возраста, с самого детства девочку начинали заковывать так, что, хотя она выросла, ее грудь практически не развивалась. Сейчас людям кажутся дикими такие средневековые пытки, которым подвергались представительницы прекрасного пола в угоду существующим догмам. Но, если вдуматься, то и в наше время есть немало спорных моментов, касающихся проблемы женской красоты. Например, мода на пышную грудь, появившаяся в наше время, заставляет многих женщин идти на риск. Они увеличивают грудь с помощью пластической операции, хотя даже самые современные методики пластической хирургии не могут при этом гарантировать полной безопасности для здоровья женщины.

Любое вмешательство в организм, а тем более в такую деликатную область, как женская грудь, может привести к значительным проблемам. Если как следует вдуматься в подобное, становится ясно, насколько слепы бывают люди в погоне за выдуманным идеалом. Подобный идеал не имеет ничего общего с эстетикой, он всего лишь характеризует некоторую ограниченность человека, готового во всем следовать требованиям, а скорее — прихотям моды.

Впрочем, современные люди в вопросах женской привлекательности становятся все более демократичными. Именно в наше время перестают действовать какие-то заданные каноны красоты, заставляющие человека во что бы то ни стало соответствовать какому-то определенному мнению. Тем более, что, опираясь на опыт прежних веков, можно сделать определенные выводы. Выводы эти касаются непосредственно человека, его понятий о красоте и степени соответствия человеческого тела данным понятиям. Размышляя о различных периодах, можно сделать вывод, что наиболее плодотворным является не стремление переделать природу, а следовать ей, принимая достоинства человеческой фигуры как таковые.

Например, в эпоху Ренессанса ценилась пышная и объемная грудь. На картинах художников того периода изображались пышнотелые женщины, их фигуры не кажутся стройными, но тем не менее каждый может признать, насколько они прекрасны. Надо сказать, что понятия красоты самым существенным образом отличались в разных слоях населения. Например, среди аристократических слоев красивой считалась томная, бледная девушка, чья кожа была бела, словно фарфор, в глазах ясно читалась вселенская грусть, а фигура ее была хрупка и тонка, как изысканная и дорогая статуэтка. Среди простого народа ценилась совсем иная красота. Разумеется томная и нежная барышня при всем желании не могла бы понравиться простолюдину.

Конечно, они могли бы восхититься ее неземным обликом, но в их понятии по-настоящему красивой могла считаться только крепкая, здоровая девушка, с легкостью выполняющая любую работу, не теряя при этом хорошего настроения и самочувствия. В описаниях красавицы народные песни, сказки и предания всего мира практически единодушны: красавица представляется обладательницей здоровья и силы, а значит, ее красота — это совокупность определенных качеств, напрямую связанных с силой и здоровьем. Например, красавица, идеальная женщина крестьянского сословия должна быть румяной, крепкой, с хорошими густыми волосами, что также свидетельствует о великолепном здоровье, со статной фигурой, ясно дающей понять, что она сможет стать матерью здорового потомства.

В течение всего XX века понятие красоты и моды варьировалось и изменялось огромное количество раз. В самом начале века дамы начинают коротко стричь волосы, носить мужскую одежду, тем самым позволяя себе более свободное поведение, соответствующее тому стилю жизни, который мог идти в ногу с событиями времени. К тому же роль женщины в обществе изменилась. Произошла частичная феминизация общества, подразумевающая более раскованное и активное поведение представительниц слабого пола в обществе.

Соответственно, меняется и понятие о красоте, ценится гармонично развитая фигура, и женщины, понимая это, начинают активно заботиться о себе и своем теле. В середине XX века появляется мода на короткие юбки, и после этого в поле особого внимания попадает женская фигура. Стройная, подтянутая красивая фигура становится особым достоинством женщин, и они все больше и больше внимания они уделяют уходу за своей внешностью, ведут активный образ, чтобы добиться красоты и совершенства.

Часть I

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЗАЛОГ УСПЕХА

Глава 1

АЗБУКА АЭРОБИКИ

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аеро», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «живущий на воздухе» или «использующий кислород». Следовательно, аэробика — это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Главное, пожалуй, в этих упражнениях — правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5—6 л в минуту. При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы — аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь — выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская — вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская — выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.