

Булдакова Наталия

**Индустрия вечной
молодости**

**Сборник экспертов бьюти-
индустрии, деловая литература**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 334
ББК 65.05
Н33

Н33 **Наталья Б.**
Индустрия вечной молодости: Сборник экспертов бьюти-индустрии, деловая литература / Булдакова Наталья – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2025. – 104 с.

ISBN 978-5-8853-6622-9

В этой книге вы не прочтёте ни слова о преимуществах «быстрых способов» вернуть внешнюю молодость - ни слова об «уколах красоты» или о хирургических вмешательствах. Эта книга о самых неочевидных, но, тем не менее, популярных, доступных и эффективных способах сохранения здоровья, молодости и красоты с ранних лет и до преклонного возраста.

ISBN 978-5-8853-6622-9

© Lennex Corp, 2025
© Б. Наталья, 2025

Наталья Будакова

Индустрия вечной молодости

2025

УДК 33
ББК 65

Булдакова Наталия

Индустрия вечной молодости / Н. Булдакова, 104 с.

ISBN 978-5-6052954-8-8

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия SIL
Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,

Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font
License 1.1, разработан Aratakana

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 33
ББК 65

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-6052954-8-8

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025

© Оформление ООО «Паблিশ Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

Вступительное слово

Где водятся волшебники

С древности люди мечтают найти эликсир бессмертия и вечной молодости. Фольклор, являющийся одним из древнейших исторических источников, повествующих нам о жизни людей в дописьменную эпоху, рассказывает нам о самых разнообразных волшебных предметах, объектах и способах их применения для оздоровления и омоложения.

- О волшебных водопадах, реках и колодцах, скрытых от лишних глаз. Умоешься такой водой и враз помолодеешь.
- О таинственных напитках, кувшинах, чашах и книгах, способных изменить жизнь героя.
- Есть в фольклоре сюжеты о молодильных яблоках — достаточно только добыть и кусить.
- Наконец, нам с детства известен «рецепт», согласно которому моложе и здоровее станет тот, кто поочередно окунется в три жидкости: воду крутую (кипяток), воду ледяную и молоко.

Что общего у всех этих волшебных способов?

Ответ можно найти у исследователей фольклора. Везде мы видим некое испытание: *герой должен долго-долго идти или ехать верхом, отгадывать загадки и делать сложные выборы. Он должен проявить смекалку. И, наконец, ему следует вернуться из путешествия живым, то есть проявить благоразумие.*

На какие мысли и ассоциации наводит вас эта последовательность?

Дам еще одну подсказку: в сказке про Сивку-Бурку царь сварился в кипятке, а Иван-дурак — нет. Он стал красавцем статным, писаным.

Совершенно верно. *Только по отношению к тому, кто сам нашел и добыл магическое средство, мы видим волшебное действие.*

Продолжим исследовать наши ассоциации и строить параллели.

Историю с молодильными яблоками глубоко анализировать не будем — мы знаем, что яблоки очень полезны, содержащимися в них витаминами и микроэлементами. Но во времена древних сказителей эти плоды были одним из немногих источников витаминов для жителей стран с холодным климатом, почему и особенно ценились.

И тут мы подходим к тому главному, что знаем с детства, но игнорируем — к морали: **«Сказка — ложь, да в ней намек — добрым молодцам урок!»**

Что вам напоминает история с кипятком, ледяной водой и молоком?

4

Мне — контрастный душ, методики закаливания, термальные источники и баню. Ту самую, русскую: пропарился — аж пар из ушей и — бух в прорубь.

Да, в молоке после бани мы не купаемся, но еще от прабабушки я слышала о том, что веками женщины в деревнях лицо молоком умывали, чтобы кожа была нежная и светящаяся.

Если мы обратимся к античным мифам и историческим источникам, описывающим быт древних правителей, мы тоже обнаружим там купание в молоке как самый действенный способ сделать кожу упругой.

И еще одно наблюдение: сказка нередко сообщает нам, что герой отправляется в некое Тридесатое или в Тридевятое Царство, или за тридевять земель. Помимо потустороннего характера пункта назначения — на этом мы заострять внимание не будем, в этой топонимике есть намек на возраст героя — *ему от 30 до 39 лет.*

Любой современный специалист из сферы здоровья и красоты, услышав эти цифры, скажет, что *именно в этом возрасте следует начинать задумываться о поддержании здоровья и активности*. Раньше начнешь — меньше потеряешь.

И в древности, и сейчас до этого возраста люди здоровы и крепки от природы — их организм работает на них.

С одной лишь, но принципиальной, разницей: у многих наших предков не было тех фаз жизни, о которых пойдет речь в этой книге. У них после молодости не было зрелости — была лишь короткая старость и ... финал.

Сегодня за молодостью следует средний возраст или зрелость, потом друг за другом идут ранний и поздний пожилой возраст, и лишь за ними, потрясая в морщинистой руке многотомником медицинской карты, подкрадывается старость.

Жизнь современного человека интересна и продолжительна, если, конечно, он сам ее себе не укорачивает.

В наше время в арсенале специалистов есть огромное множество действенных методов, позволяющих любому человеку качественно следить за своим организмом и качеством своей жизни.

Это целая Индустрия Вечной Молодости — молодости, доступной каждому! Молодости природного, естественного, а не искусственного происхождения.

Но вернемся к народным сказкам. **Чему же учит нас фольклор? Что мы забыли, став взрослыми?**

- Тому, что многие методы поддержания красоты и оздоровления всегда были и есть у нас под рукой.
- Тому, что качественный результат может дать только продолжительная системная работа.

- Тому, что для здоровья важна не только физическая подготовка, но и живость и гибкость ума.

Вы можете добавить к этому списку свой вывод, если я его упустила.

Вместе с экспертами, работавшими над созданием этой книги, я приглашаю вас поближе познакомиться с современными методами продления здоровья, красоты и молодости, чьи исторические корни находятся в глубине веков.

- Вместе с **Анной Соколовой** вы «сходите в баню» и узнаете, как снимать стресс.
- **Иван Данилов** расскажет вам о коварстве головной боли и даст против нее действенное оружие.
- **Наталья Домкина** научит вас «ходить за покупками» в ваш собственный платяной шкаф, а **Наталья Гордыбаева** — магии простых движений для ощущения легкости и контроля над телом.
- **Евгения Боровая** докажет вам, что здоровье зубов — залог здоровья всего организма, и об этом нужно начинать заботиться, буквально, до рождения.
- От **Яны Климовой** вы узнаете, как на наше здоровье, активность и молодость влияет движение небесных тел.
- И, наконец, со мной, **Наталией Булдаковой**, вы совершите еще одно путешествие в прошлое, где мы поищем не сказочных, а реальных «создателей» Культа Вечной Молодости.

Увлекательного чтения, уважаемый читатель!

Здоровья тела и здоровья духа!

Анна Соколова

Внешняя красота начинается изнутри: методы расслабления и оздоровления



7

- Телесно-ориентированный психолог, релаксолог, пармастер.
- Специалист по выходу из стресса.
- Член ассоциации телесных и психосоматических терапевтов.
- Вице-чемпион кубка Redmis чемпионата «Первый МастерПар» по парению в русской бане.
- Ведущая трансформационной игры «Круги Жизни»
- Партнер Jaguar Club Russia

https://vk.com/antistress_sokolova

Когда-то, давным-давно, я сделала для себя одно очень важное открытие: есть два типа красоты. Красота внутренняя и красота внешняя. И моя жизненная практика показала, что внешняя красота начинается изнутри.

Меня зовут Анна. И вот уже более 8 лет я являюсь специалистом, помогающим людям соединяться со своей внутренней красотой.

Свой путь я начинала как психолог, но довольно скоро поняла, что человеческий организм это нечто большее. И в нем едино присутствуют дух, душа и тело.

Так в моей жизни появилась релаксология, талассотерапия, спа-баня, телесно-ориентированные методы.

Все, что я делала в то время — помогала людям снять внутреннее напряжение. Ко мне приходили с запросами про усталость, бессонницу, неуверенность в себе, неконтролируемые эмоции. Многих волновало чувство внутреннего одиночества или потребность всегда спешить и куда-то бежать.

С годами практики я пришла к выводу, что основной причиной всех этих состояний является стресс. Точнее стрессовые ситуации.

Именно они вторгаются в нашу внутреннюю красоту, создают условия, в которых наши психика и тело становятся зажатými.

- В стрессовой ситуации мы теряем свою гибкость, пластичность, лояльность.
- Становимся нетерпимыми, раздражительными.
- Испытываем постоянное чувство тревоги.
- Наше здоровье ухудшается.
- Тело накапливает психотравматичный опыт.
- Жизнь блекнет, внутренняя красота уходит, и психика сводит все свое функционирование к банальному выживанию, без радости и вкуса жизни.

Наш организм способен адаптироваться к стрессу, выживать в нем. Тело и психика при этом остаются в мобилизованном состоянии, постоянно выискивая во внешнем пространстве угрозу, перерабатывая потоки информации в поиске безопасного уголка, где нет напряжения.

Наши защитные реакции «бей, беги, замри» становятся привычным паттерном поведения, а психические функции — похожими на мчащийся по кольцевой трассе автомобиль, у которого переклинило педаль газа и ее невозможно отпустить.

Современный мир — это сплошная, бешеная гонка. Особенно в городской черте. Крупный мегаполис чуть ли не каждый день вынуждает чувствовать нас дисбаланс между нашими возможностями и действительностью.

Желая быть эффективным, сетуя на нехватку времени, мы решаем проблему за счет отдыха и сна. Тем самым мы подвергаем свой организм опасности, находясь в постоянном напряжении и не давая себе расслабиться.

Тело накапливает напряжение — психика во всем видит угрозу. Ощущение угрозы вызывает напряжение. Круг замкнулся.

Мы тратим свои ресурсы, чтобы поддержать равновесие между психическим и физическим здоровьем, пытаемся урегулировать стрессовое состояние. Жизнь становится похожа на лабиринт. Блуждая в лабиринте, огонь наших глаз меркнет, а вместе с ним теряется наша внутренняя красота. Мы выгораем.

Качество нашей жизни напрямую зависит от того, насколько мы расслаблены и безопасно чувствуем себя в этом мире. Мы все стремимся к лучшему. Мало кто из нас в действительности хочет выживать, все хотят безопасной жизни и быть счастливыми, найти свое гармоничное внутреннее состояние, способное поддержать нашу красоту.

Стресс с безопасностью несовместим.

Согласитесь, что, если наше внимание направлено на выживание, мы раздражены, неудовлетворены своей жизнью, никакая внешняя красота не поможет обрести состояние гармонии и счастья.

Как вы уже поняли, выгорание и борьба со стрессом приводят к истощению, изнашивают наш организм. И процессы старения берут верх над нашей молодостью и привлекательностью.

Как этого избежать? Стоит ли бороться со стрессом или есть другие пути сохранить свою красоту?

Наша сила в нашем расслаблении.

В расслабленном, гармоничном состоянии наш организм способен к самообновлению.

Чем больше внутреннего ресурса накоплено в нашем теле, тем легче мы переносим невзгоды и превратности судьбы, быстро и без последствий преодолеваем стрессовые ситуации.

10

Именно поэтому современные методы омоложения включают в себя программы, повышающие стрессоустойчивость. Чтобы мы ощущали внешнюю красоту, внутри должны присутствовать расслабленность и тишина. Никакой гонки. Никакой борьбы.

Важно научиться слышать себя, слушать свои потребности, понимать сигналы своего тела, чтобы стресс не съедал нашу энергию и радость. Чтобы мы дольше не старели.

Существуют простые и действенные способы саморегуляции. Вы наверняка знаете о них. Но как это часто бывает, забываете применять.

К примеру, наше дыхание. То, как вы дышите, многое говорит о текущих переживаниях.

Гармонизировать свое состояние и снизить уровень стресса помогут дыхательные практики. Вот одна из них.