

Просто очень полезная книга про... тело

Ну вот и готова моя вторая книга из серии «Мастер-класс красоты». Не без удовлетворения замечу, что получилась она такой же насыщенной и полезной, как и первая.

Уверена, что ты не знаешь и 10% того, что написано на этих страницах! Честно сказать, я и сама не знала, пока не принялась собирать информацию.

БЛАГОДАРИ КНИГЕ

- Ты узнаешь, как **омолодить кожу** на 10 лет и эффективно **скрыть недостатки** фигуры.
- Научишься очищать кожу строго **по графику** и узнаешь больше ста уникальных рецептов стройности.
- Удивишься, когда узнаешь, что **неправильно** принимаешь душ, а также ознакомишься с эксклюзивными рецептами **ванн для похудения**.
- Поймешь, почему **нельзя пользоваться** обычным мылом и чем **опасна** водопроводная вода.
- Узнаешь, как **обманывают** женщин крупные косметические концерны, а также почему нельзя доверять **рекламным роликам**.
- Познакомишься с несколькими десятками **уникальных** рецептов красоты **со всего света**.
- Я расскажу, как по всем правилам провести элитную SPA-процедуру и навсегда избавиться от целлюлита **у себя дома**.

- Объясню, какое **белье вредно** для здоровья и как **правильно одеться**, чтобы быть принятой на работу.
- Опубликую список **всех существующих косметических ингредиентов** и подробно опишу, как они воздействуют на человеческую кожу.
- Научу тебя правильно выбирать косметику, одежду, часы, сумки и обувь, а также расскажу, как отличать оригинал от **подделки**.
- Расскажу, что нужно делать, чтобы выглядеть, как суперзвезда, и что делают суперзвезды, чтобы выглядеть так, как они выглядят.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

Понятное дело, ее надо читать, а как иначе... Читать как энциклопедию. Эта книга, если хочешь, – твой виртуальный консультант. Главы здесь расположены очень удобно – как только ты определишься с проблемой, которая тебя интересует, например «апельсиновая корка», «слишком полные бедра» или «сосудистые звездочки», отыщи нужную главу – и ты увидишь **РЕШЕНИЕ** своей **ПРОБЛЕМЫ**. Простое и эффективное.

ЕЩЕ КОЕ-ЧТО

В этой книге есть главы об умении правильно одеваться, но (!) нет ни слова о «мировой моде» и «индивидуальном стиле», потому что мировая мода меняется каждый год, да и предлагаемые дизайнерами тренды подходят далеко не всем, а индивидуальный стиль формируется годами, и тут уж ни одна книга не поможет. Именно поэтому, когда я говорю об умении правильно одеваться, я подразумеваю **практические приемы**, которые **помогают скрывать недостатки** фигуры.

В качестве бонуса ты также узнаешь, как правильно вести себя в ресторане и на переговорах, как положено одеваться, собираясь вечеринку, и пить шампанское, что надеть перед фотосессией и что подарить начальнику, а еще...

САМОЕ ГЛАВНОЕ

Я работала над книгой прежде всего как журналист.

Мне пришлось проинтервьюировать десятки первоклассных специалистов-практиков – косметологов, врачей, производителей косметики и стилистов, чтобы «вытрясти» из них те самые советы, которыми я щедро делюсь с тобой на страницах этой книги. Профессионалы, с которыми я работала, не только знают все об индустрии красоты, но и создают эту индустрию.

Я посетила не одно производство, чтобы своими глазами увидеть, как делается косметика, что входит в ее состав и как все **это** воздействует на кожу лица, тела и волосы.

Я побывала в лабораториях, где по моей просьбе специалисты тестировали кремы для лица, лосьоны для тела, шампуни и даже водопроводную воду.

Мне пришлось провести несколько месяцев за изучением старинных лечебников, чтобы выудить оттуда забытые полезные рецепты, действие которых я пыталась затем объяснить научно и протестировать...

В этой книге содержатся действительно полезные, эффективные, а главное, безопасные советы и рецепты. Их можно немедленно применить и немедленно почувствовать эффект. Естественно, положительный.

Итак...



ТВОЯ КОЖА

Вредная косметика,
или Как сделать правильный выбор

—●—
Самое интересное, или График очищения кожи

—●—
Уникальные рецепты с использованием глины,
грязей, трав и эфирных масел

—●—
«Апельсиновые» проблемы,
или Корректируем неровности ландшафта

—●—
Шелковая поверхность,
или Все об эпиляции

Сама виновата!

То, что нельзя
съесть,
нельзя нанести
на кожу...
Главное правило
Аюрведы

Если тебя чем-то не устраивает собственная кожа, не спеши пенять на природу и родственниц по материнской линии. В 90% случаев ты сама виновата, если с кожей что-то не так. Хочешь сказать, что у тебя нет никаких проблем? Хорошо. Проведем тест?



У тебя всегда хорошо увлажненная кожа? Кожа на руках, ногах, бедрах, коленях, локтях идеально мягкая и идеально гладкая? (Отвечай честно, я все равно не узнаю, что ты там говоришь.)



У тебя никогда не бывает раздражения, шелушения, чувства стянутости или белого «налета» на коже?



У тебя нет и намека на «апельсиновую корку»?



У тебя нет покраснений и сосудистых звездочек?



Ты даже не знаешь, что такое воспаление и акне?

Результатов этого теста мне все равно не узнать, поэтому решай сама, стоит ли тебе читать следующую главу.

На всякий случай повторю: если проблема есть, в этом виновата не природа, а ты сама.

НАЧНИ С ГЛАВНОГО

Самая грубая ошибка – это неправильное **очищение кожи**. Большинство женщин относятся к этой, на первый взгляд банальной, процедуре, прямо скажем, несерьезно: очищение либо **недостаточно тщательное**, либо **чересчур усердное**.

Это неправильно. Почему? Объясняю.

Каждый день в течение всей жизни глубоко под кожей зарождаются молодые клетки, и каждый день двадцатая часть клеток нашей кожи отмирает. Если бы по каким-то причинам этот бесконечный процесс в организме не функционировал, мы могли бы составить всего за один месяц! Представляешь? Всего за один месяц кожа бы высохла, сморщилась и покрылась морщинами!

Кстати, с возрастом именно это и происходит: процесс появления новых клеток значительно замедляется, поэтому кожа постепенно стареет.

А происходит это вот как.

*По мере того как молодая клетка, похожая на капсулу, доверху наполненную влагой, «взрослеет», она из глубин постепенно продвигается к поверхности кожи. За это время клетка почти полностью теряет всю влагу и высыхает, становясь похожей на сухую рыбку икринку, жесткую и ломкую. Если не удалять отмершие и обезвоженные клетки, так называемые **кератиновые чешуйки**, кожа будет очень сухой и шероховатой на ощупь, с легким серым оттенком.*

Ко всему прочему, слой из «старых» клеток мешает «пробиваться» на поверхность новым и не позволяет коже «дышать».

Если же слишком усердно «полировать» кожу – можно вместе со старыми, отмершими клетками удалить и новые.

В большинстве случаев все проблемы с кожей (сухость, воспаление, шелушение, чрезмерное пото-

Старение кожи тела активизируется примерно с 35 лет, но этот необратимый процесс может начаться и раньше под влиянием лекарств, диет и... неправильного ухода.

отделение, акне, преждевременное старение, дряблость и даже целлюлит!) начинаются именно из-за неправильного очищения.

Надеюсь, я была убедительна.

Что еще вредит твоей коже?



ТВОЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Вода из городского водопровода совсем **НЕ** безобидна...

Почти всегда в водопроводной воде больше чем нужно железа, марганца, солей кальция и магния, хлора, сероводорода и т.д. Все эти химические вещества контактируют с кожей по нескольку часов в неделю!

Из-за этого кожа становится **грубой, сухой и безжизненной** и приобретает **серый оттенок** – даже увлажняющие лосьоны такой коже **НЕ** помогают, они лишь дают кратковременный эффект.

А еще в водопроводной воде водятся микробы и бактерии. Они в процессе своей жизнедеятельности выделяют органические вещества, которые вступают в химические реакции с хлором и образуют канцерогенные и даже ядовитые соединения.

Все эти ужасы открылись мне после того, как я побывала на водоочистительной станции и в лаборатории, которая занимается изучением состава воды.

И вот что я скажу: обязательно пить такую воду, чтобы эти вещества попали в организм, – **достаточно принять ванну...**

– Чушь, – скажешь ты, – воду очищают и хлорируют!

Согласна, но все это происходит на водоочистительной станции, а, прежде чем попасть в квартиру, вода проходит по старым, ржавым, грязным трубам десятки километров...

Поскольку вода – это универсальный растворитель, за то время, пока она по трубам добирается до

Оглавление

Просто очень полезная книга про... тело	5
ТВОЯ КОЖА	9
ТВОИ РУКИ	75
ТВОИ НОГИ	93
NEWTIQUETTE	117
Вместо заключения	141