



Оглавление

ВСТУПЛЕНИЕ 5

1. ПИТАНИЕ ДЛЯ КРАСОТЫ 7

2. ПОЧЕМУ ВАЖНО БЫТЬ СИЛЬНОЙ 63

3. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ 83

4. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ 95

5. КРАСИВАЯ КОЖА 123

6. НАУКА НА СЛУЖБЕ КРАСОТЫ 149

7. КАК ПОДЧЕРКНУТЬ КРАСОТУ С ПОМОЩЬЮ МАКИЯЖА 161

8. ИГРАЙТЕ С ОБРАЗАМИ 189

БЛАГОДАРНОСТИ 218

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ 219



ВСТУПЛЕНИЕ

Я

твердо уверена, что красота начинается изнутри. Связь проста: лицо — зеркало вашего здоровья. Если вы следите за собой — едите только самую полезную пищу, пьете много воды, постоянно двигаетесь, — это сразу заметно. Вы хорошо выглядите и чувствуете себя тоже хорошо, комфортно и уверенно. Но в жизни бывает всякое: стрессы, поездки, бессонные ночи, гормональные скачки — все это отразится на внешнем виде и самочувствии. Мне и самой это отлично знакомо. Придать уверенности в себе помогут правильный уход за кожей и макияж. Основа красоты, в моем понимании, здоровая сияющая кожа.

У каждого — свой путь к красоте, здоровью и благополучию. Надеюсь, эта книга послужит источником вдохновения, подсказок и информации о конкретных методах, которые помогут вам поддерживать здоровье и красоту в наилучшем состоянии — и изнутри, и снаружи.





Титаник
для
красоты

Связь между питанием и внешней красотой не всегда была для меня очевидной. В восьмидесятых и девяностых я была одержима темой здоровья. Я собрала целую коллекцию книг, пропагандирующих разные популярные диеты, и была убеждена, что именно в них кроется ключ к крепкому здоровью и идеальному телу. Я пробовала и диету Беверли-Хиллз (до обеда — одни фрукты), и Притыкина (ноль жира и большое количество цельного зерна), и Скарсдейлскую (много стейков и яиц), и, конечно, диету Аткинса (жирная пища — мясо, бекон, сыр — в огромных количествах, но почти совсем без овощей и фруктов). Тогда я хотела похудеть, причем быстро. Но хотя лишний вес и уходил, мое самочувствие и внешний вид оставляли желать лучшего.

Я начала осознавать, что корни моей постоянной усталости и заторможенности — в питании. Я съедала бублик, и через некоторое время ощущала упадок сил. Я перестала есть печенье, хлеб и макароны — и мое самочувствие тут же улучшилось. Я начала прислушиваться к себе. Заметив, что особенно хорошо чувствую себя, когда пью много воды, я стала отсчитывать не меньше восьми стаканов воды в день. Оказалось, что лучшие для моего самочувствия фрукты — не слишком сладкие. Чем более свежими были продукты, чем проще приготовлены — тем лучше было мое пищеварение. Я начала готовить овощи на пару, чуть сбрызгивая хорошим оливковым маслом. Вскоре у меня появилась энергия, выросла концентрация, кожа выглядела здоровой, а взгляд — ясным. Я нащупала верный путь.

Я забросила книги о похудении и начала читать про здоровье и хорошее самочувствие. Отыскивала врачей, мануальных терапевтов и диетологов, которые рассматривали здоровье организма как единое целое. С тех пор я изменила образ жизни и тщательнее слежу за тем, что допускаю внутрь своего тела. Дома могу быстро соорудить ужин из полезных продуктов — простой, но при этом достаточно питательный, чтобы досыта накормить мою ораву мальчишек. Если приходится есть в ресторане, люблю выбирать небанальные интересные заведения, где можно попробовать настоящие местные блюда. Здоровая еда — это топливо для здоровой жизни и, в конечном итоге, для красоты.

Основа «питания для красоты» — свежие овощи и фрукты, полезные для кожи и здоровья жиры — например, омега-3 — и постные источники белка, которые дают энергию. Если ваш рацион будет по большей части состоять из этих богатых нутриентами продуктов, вы будете и выглядеть, и чувствовать себя лучше.





Суперпродукты для красоты

Правильное питание не только добавит энергии, предотвратит заболевания и укрепит здоровье, оно также улучшит внешний вид. Если ваш рацион будет состоять из полезных высокопитательных продуктов, вы и сами заметите разницу.

Многому в вопросах питания и здоровья я научилась у доктора Чарльза Пасслера. Я попросила его поделиться своим списком самых важных продуктов для красоты. Продукты в этом списке содержат «строительный материал» и питательные вещества, необходимые для здоровья тканей, их сохранения, развития и защиты. «Для развития здоровых тканей необходимы жиры и белки, особенно коллаген. Питательные вещества, известные как антиоксиданты (это витамины А, С, Е, цинк и селен), обеспечивают защиту от свободных радикалов и повреждений, полученных от избытка солнечных лучей, — объясняет доктор Пасслер. — Также важно включать в рацион продукты, способствующие пищеварению. Если пищеварительная система не справляется с расщеплением и поглощением нутриентов и отведением отходов, организм не сможет поддерживать здоровье глаз, волос, ногтей и кожи».

Пасслер подчеркивает, что соблюдение водного баланса, достаточный сон и физические упражнения также очень важны. «Здоровье и энергия клеток невозможны при недостаточном увлажнении, — объясняет он. — Регулярные физические упражнения способствуют здоровому потоотделению — это отличный способ поддерживать чистоту пор. Оптимальная циркуляция крови помогает каждой клетке получить необходимое питание. Большая часть клеточного восстановления и детоксикации происходит во сне, поэтому достаточный сон — важнейшее условие красоты и здоровья».

Суперпродукты для красоты: список доктора Пасслера



ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ ЛИСТОВЫЕ ОВОЩИ

Капуста кейл, люцерна, шпинат очень полезны для кожи.
Они поддерживают и усиливают выработку коллагена.
Еще они полны антиоксидантов.



ОВОЩИ КРАСНОГО ЦВЕТА

Томаты, красный перец и свекла помогают в формировании коллагена и содержат ликопин: он защищает клетки от свободнорадикального поражения и повреждения, вызванного лучами солнца — эдакая естественная защита от солнца.



ОВОЩИ ОРАНЖЕВОГО ЦВЕТА

Витамин А способствует восстановлению и исцелению клеток. В больших количествах он содержится в овощах оранжевого цвета — например, в моркови и батате (сладком картофеле).



ЧЕРНИКА И МАЛИНА

Ярко окрашенные ягоды полны антиоксидантов
и повышают производство коллагена.