

Система «EAT PRETTY»

Вы читали об этом. До вас доходили слухи, что прекрасный, молодой облик напрямую связан с восхитительной диетой — что некоторые продукты, например черника, лосось и кресс-салат, заметно влияют на цвет лица, волосы и ногти, а также помогают бороться со старением, сбрасывать вес и выводить токсины. Неужели красота на самом деле в буквальном смысле внутри нас?

Из книги «Eat Pretty» вы узнаете, что питание может стать нашим самым мощным средством в стремлении к лучистой красоте в любом возрасте. Писательница Джолен Харт, редактор журнала о красоте, превратившаяся в инструктора по здоровью, предельно простым языком объясняет новейшие научные данные об антиоксидантах, биотине и кислотах омега-3 (и это лишь небольшая часть списка питательных веществ, оказывающих заметное влияние на красоту) и рассказывает о более чем 85 повседневных продуктах и о том, какую они приносят пользу для красоты. Например, грецкие орехи делают кожу эластичнее. Редис укрепляет ногти. Тыквенные семечки улучшают настроение. Сезонные списки покупок будут круглый год помогать вам на кухне и в супермаркете, легко читающиеся графики знакомят вас с последними диетологическими ноу-хау, а с помощью приведенных в книге 20 рецептов вы сможете применить новообретенные навыки красивого питания на практике. Но здоровые ингредиенты — это только начало. «Eat Pretty» поможет вам полностью изменить образ жизни. Питаясь для красоты, вы сможете справиться со стрессом, укротить гормоны, облегчить пищеварение и получать максимальную пользу от сна и внимательного отношения к кислотно-щелочному балансу.

Если вам когда-либо казалось, что индустрия красоты обманула вас, что модные диеты и подсчет калорий ввели вас в заблуждение, что средства для ухода и лечения кожи не помогли или что вы просто довели себя до изнеможения, попытайтесь выглядеть как можно лучше, значит, вы готовы для настоящего преобразования. Книга «Eat Pretty» научит вас вскармливать свою красоту изнутри, и эта красота останется у вас на всю жизнь.

Джолин Харт, CHC, AADP — инструктор по здоровью и красоте, сертифицированная Институтом интегративного питания и Американской ассоциацией врачей без лекарств. Работая журналистом и редактором отдела красоты в национальных и международных изданиях — *InStyle, People, Allure, Organic Spa, Prevention*, — Джолен потратила годы на поиски средств для ухода и лечения, чтобы справиться с собственными проблемами с красотой, прежде чем разработала подход «изнутри — наружу», изложенный в книге «Eat Pretty». В 2010 году она основала Beauty Is Wellness (www.beautyiswellness.com) — новаторскую трениговую компанию, которая помогает женщинам всех возрастов найти инструменты для создания собственного, уникального здорового стиля жизни, который сделает их красивыми. Джолен Харт живет в Филадельфии.

Все изложенное в этой книге является исключительно частным мнением Джолен Харт. Она не дает медицинских консультаций и не выступает в качестве лицензированного врача, диетолога, специалиста по питанию, психолога или другого лицензированного или зарегистрированного профессионала. Информация, представленная в книге, не может считаться медицинской консультацией и не должна использоваться вместо лечения, назначенного лицензированными профессионалами в области здравоохранения. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом или иным профессиональным медиком по поводу ваших специфических медицинских потребностей, прежде чем вносить какие-либо изменения в диету, образ жизни или режим лечения. Читатель использует информацию из этой книги на свой страх и риск. Автор и издательство Chronicle Books нижеиследующим снимают с себя всякую ответственность за травмы, урон или ущерб, вызванные следованием каким-либо рекомендациям, содержащимся в этой книге.

*Посвящается маме, которая научила меня,
что еда — лучшее лекарство, и папе, который
показал, что смех тоже лечит.
И Робу, который делает каждый день все
прекраснее.*

Почувствуй себя по-настоящему красивой	6
Глава 1: Предатели красоты	14
Глава 2: Философия «Красивого питания»	30
Глава 3: Краткий справочник по «Красивому питанию»	38
Глава 4: Красивая кухня для всех времен года	60
Глава 5: Весенняя перезагрузка	82
Глава 6: Летнее сияние	104
Глава 7: Осеннее умиротворение и перезарядка	126
Глава 8: Зимнее сияние	146
Глава 9: Найди красоту во всем	170
Ресурсы	209
Благодарности	211
Дополнительная литература	212
Предметный указатель	215

ПОЧУВСТВУЙ СЕБЯ ПО-НАСТОЯЩЕМУ КРАСИВОЙ

Представьте, что вы редактор отдела красоты в крупном журнале. У вас есть доступ к любому макияжу, средствам для укладки, лакам для ногтей, средствам для ухода за кожей и парфюмерии, причем вы получаете его раньше всех друзей и родных. Кстати, я не говорила, что вам это все достается бесплатно, потому что ваша *работа* — писать на них отзывы? Вы можете позвонить любому производителю косметики, и он с радостью пришлет вам любой продукт, какой вы только пожелаете, и еще полдюжины других в довесок. Еще вам довольно регулярно делают чистку лица, укладки, прически, массаж, маникюр (если необходимо — прямо за рабочим столом), педикюр и прочее подобное, и это все тоже часть вашей работы. Кто-то может сказать, что у вас есть все, о чем только можно мечтать. Все, кроме того, чего вы хотите больше всего: чистой кожи.

Добро пожаловать в мой личный кошмар.

Моя болезненно раздраженная кожа лица была лишь одним из симптомов того, что мне явно не хватает здоровых инструментов для красоты. На ногах постоянно чесалась экзема, под глазами вечно были круги, талия постепенно расширялась — но и это еще не все. Я даже не *чувствовала* себя красивой. У меня не было энергии и творческих сил, которые, как я точно знала, должны были быть. Когда я поняла, что могу протянуть руку и получить практически любое существующее «средство для красоты», но при этом все равно не выгляжу и не ощущаю себя красивой, то начала искать ответы за пределами отдела косметики. Мне нужны были реальные решения, ведь коммерческие средства для ухода и лечения меня подвели. Где же тот волшебный продукт, что восстановит красоту и благополучие, положенные мне по праву рождения?

Если вы задаете себе тот же вопрос, добро пожаловать в мой клуб. Вы и миллионы других женщин по всему миру готовы узнать новый мощный подход, который поможет вам: «Eat Pretty». Информация, изложенная в этой книге, вернула красоту в мою жизнь, сделала кожу чистой, наладила здоровые отношения с едой, помогла стать устойчивее к стрессам и создать комфортный образ жизни, который каждый день поддерживает мое тело и разум. В своем путешествии по пути «красивого питания»

я избаловала себя, даровала себе силы и преобразилась так, как даже себе не представляла. Вас тоже ждет впереди преобразование — преобразование, которое требует чего-то большего, чем сиюминутных решений. Чтобы выглядеть и чувствовать себя наилучшим образом, нужно позаботиться о здоровом пищеварении, хороших гормонах, приятном сне, эмоциональном здоровье и главном фундаменте — «Пище для красоты», которая поможет вам оставаться красивыми и здоровыми. Все эти факторы вносят свой вклад в конечную цель — воссиять в максимально возможном блеске. На последующих страницах мы обсудим их подробно.

Вы, скорее всего, уже знаете, что хорошее питание — это не просто употребление в пищу рекомендованной дневной дозы витаминов и минералов или следование формуле «сколько калорий получила, столько надо сжечь». Возможно, вы даже садитесь на диеты, чтобы справиться с какими-нибудь проблемами: лишним весом, аллергией, перепадами настроения. Но очень многие из нас обладают лишь базовыми познаниями в питании, не осознавая глубоких связей между едой и красотой. Пришло время выучить один важнейший диетологический урок: сила, которая влияет на все аспекты нашей внешности, как сегодня, так и в будущем, лежит в наших тарелках. Можно даже неплохо разбираться в основах здоровья и правильного питания, как я, но при этом все равно не найти для себя диету и образ жизни, которые обеспечат красоту. Многие продукты, столь легко доступные сегодня, на самом деле коварные диверсанты, которые портят нашу внешность, при этом соблазняя обещаниями потери веса. Я, сама того не замечая, наполняла этими продуктами свой рацион. Кроме того, я не тратила время на приготовление обедов из цельных, не переработанных ингредиентов; да что там, у меня даже не было регулярного времени приема пищи. Я считала еду врагом, грехом или, в лучшем случае, способом справиться с негативными эмоциями. А еще я прислушивалась к советам экспертов, которые уверяли меня, что никакой связи между проблемами с кожей и рационом питания нет, хотя я понимала, что все мои высыпания и пигментация — это крики организма о помощи. Но все изменилось, когда я научилась есть ради красоты.

В нынешнюю эпоху беспрецедентных поразительных открытий и революционных исследований в диетологии мы наконец-то смогли доказать простую, всем знакомую и в то же время фундаментальную истину о красоте: ты то, что ты ешь. Я уже слышу недовольное бурчание: *«Ну, значит, я диетическая кола, чизбургер на гриле и картошка фри»*. Или: *«Ну, я выгляжу неплохо, но чувствую себя не очень... получается, я — это годы поедания попкорна из микроволновки и "Космополитена"?»* Но я отвечаю: *«Нет, ни в коем случае!»* Даже если ваши

пищевые привычки еще вчера были далеки от идеала, улучшение питания окажет значительное влияние на вашу красоту и энергию уже *сегодня*. После того как я освободила свой рацион от переработанных закусок, диетической газировки и пищи, вызывающей воспаление, и вместо этого стала есть свежую, живую «пищу для красоты», я наконец сбросила давнее бремя со своего тела и кожи.

Эта новость просто невероятно придает сил: *мы пишем историю нашей красоты с каждым кусочком съеденной пищи*, так что не пугайтесь, когда увидите, читая книгу, сколько всего, возможно, вам предстоит изменить. Обещаю: образ жизни «красивого питания» покажется *вам* настолько правильным, что вы не согласитесь ни на что другое в своей красивой жизни. Радуйтесь: вы сами сможете приложить руку к своей красоте, точнее даже две руки: одну с вилкой, другую — с ножом.

Я создала программу «Красивого питания», чтобы она стала идеальным дополнением к вашей нынешней работе над красотой; это образ жизни, который многократно углубит вашу красоту, подарив великолепный «холст», на который вы уже сможете наносить мазки своей любимой декоративной и уходовой косметикой. В этой компактной книжке, созданной, чтобы сопровождать вас в занятой и интересной жизни, вы найдете подробное руководство по применению образа жизни «красивого питания» на практике. Мы сосредоточимся на факторах, которые вы можете изменить и которые могут направить вас на путь к красоте длиной в жизнь.

Мой подход к красоте базируется на опыте редактора отдела красоты и журналиста, моих личных поисках красоты и здоровья и моей работе как инструктора по здоровью. В первой части книги — «Красота изнутри — твой лучший аксессуар» — я объясню, почему односторонний подход к красоте лишь ограничивает ваше сияние, а неправильный выбор еды саботирует красоту изнутри. Во второй части — «Красиво питаемся во все времена года» — вы узнаете о более чем восьмидесяти пяти продуктах, которые углубляют вашу внутреннюю и внешнюю красоту. В третьей части — «Необходимые факторы красоты» — вы увидите, что диета — это ни в коем случае не единственный фактор, влияющий на красоту и здоровье. Стресс, пищеварение, окружающая среда, сон, эмоции и — да, генетика — вот переменные, влияющие на уравнение красоты. Когда я писала эту книгу, я поставила перед собой цель — объединить все, что мы знаем о разных областях здоровья, чтобы создать новый инструментарий для красоты.

Вы увидите, что в своем красивом образе жизни я придерживаюсь среднего пути: жадно бросаюсь на любые новые научные данные, связанные с диетологией, старением и здоровой красотой, но при этом интересуюсь и традиционной мудростью, связанной с красотой (например, когда мы счастливы, мы буквально сияем!), которую довольно

трудно описать чисто научным языком. Проще говоря, в принципах «Красивого питания» смешиваются восточные традиции и современная диетологическая наука, генетические исследования и самые современные дерматологические данные. В отличие от сотен косметических средств, которые вы, возможно, перепробовали за свою жизнь, книга «Eat Pretty» — это инструмент, который изменит ваши отношения с красотой, потому что изменится само ваше понимание организма.

Моя история о достижении красоты лишь одна из бесчисленного множества подобных. Если вы когда-либо хотели изменить свою кожу, вес, волосы или что-либо еще в себе, то отлично знаете, как сильно внешность влияет на самоощущение. Изменение внешности на самом деле может изменить жизнь. Внешность влияет на то, что мы думаем о себе, а это отражается на нашей уверенности, принятии решений, радости, даже на отношении к другим. Красивое питание оказывает похожий лавинообразный эффект. Начните с небольших изменений в рационе, и вы создадите импульс, который изменит ваше самоощущение, а это, в свою очередь, повлияет на осанку, привычки ухода за собой, действия и многие выборы в вашей жизни.

Образ жизни «Красивого питания» изменит ваше отношение к еде и понимание вами красоты своего тела. Он одновременно замедляет старение и поддерживает вас уже сегодня, не говоря уже о сорока, пятидесяти, шестидесяти годах и так далее. Какая же сила вдохновляет нас на эти изменения, на улучшение кожи и тела? Я называю это универсальное качество здоровым тщеславием, хотя по-хорошему ничего тщеславного там нет. Здоровое тщеславие — это стремление выглядеть и чувствовать себя так хорошо, как возможно, и показать эту лучшую версию себя миру. Это красота, с которой мы родились. Пришло время наконец получить ее. Пока вы заново открываете для себя подходы к красоте и уходу за собой, я хочу лишний раз напомнить вам, насколько сильно вы можете влиять на свое тело. Этот аспект «Красивого питания» придает мне больше всего сил — надеюсь, он придаст их и вам.

Если вам нужно вдохновение, чтобы придерживаться «Красивого питания», просто посмотритесь в зеркало. Позвольте здоровому тщеславию на мгновение овладеть вами. Все мы хотим чувствовать себя красивыми, причем каждый по-своему. Но корень всех наших желаний один и тот же. Мы хотим любить себя. Мы хотим быть любимыми. А еще мы хотим, чтобы внешняя красота отражала наш потрясающий внутренний мир. Вы готовы выглядеть так хорошо, как можете, и не в течение дня или недели, а всю жизнь? Чтобы добиться этого, вам потребуются правильные инструменты. Представьте себе цветок, который стоит в горшке на подоконнике. Забудете его полить — он завянет. Лишите его света — он станет слабым и тонким, пытаетесь хоть

как-нибудь дотянуться до света. Не дадите питательных веществ — на нем появятся пятна, морщинки, бурые листья, а его цвета поблекнут. Он рано постареет. Без необходимого питания растение будет тратить все силы на выживание и, вполне возможно, даже не даст в этом сезоне цветов или плодов.

Если говорить о вашей собственной внешности, то действует то же правило: если для красоты недостаточно питательных веществ, она просто не расцветет. Дело не в том, что вы не красивы, а в том, что вашей красоте не хватает нужных компонентов. Вы, возможно, уже заметили, что внутренний дисбаланс часто в первую очередь отражается на коже, волосах и ногтях. Тусклая, сухая, покрытая пятнами кожа, поврежденные волосы и лишний вес говорят о том, что внутри что-то не в порядке и, чтобы восстановить сияющую красоту, нужно разобраться с диетой и образом жизни. Хорошая новость: ваша красота, подобно растениям, которые, получив достаточно воды и солнца, восстанавливаются и вырастают снова, год за годом, очень стойкая. Ни в коем случае не довольствуйтесь увядшими бутонами. Вскормите красоту изнутри, и вы расцветете прямо на глазах. Результаты будут говорить сами за себя — каждый раз, когда вы посмотрите в зеркало или зайдете в комнату.

В процессе написания книги я слышала от многих женщин, что им очень понравилась название. «Eat Pretty». Два четких, аккуратных, маленьких слова; идеальный набор. О, если бы у красоты было такое же четкое определение. Ваше олицетворение красоты может отличаться от моего, но шаги, необходимые для вскармливания красоты, одинаковы для всех нас. Уверенность, полученная благодаря тому, что вы выглядите и чувствуете себя на все сто процентов и показываете эту лучистую красоту всему миру, и есть та самая красота, к которой мы стремимся. И она станет вашей, если вы станете поддерживать свою красоту изнутри. Ваше прекрасное будущее начинается со следующего же обеда. Красота — это не «явное предначертание», это путешествие по дороге, которую вы выбираете для себя каждый день. Если вы готовы избрать для себя лучистую энергию, сияние, молодость и жизненную силу, то следуйте за мной — к жизни «красивого питания».

Давайте взглянем на красоту изнутри.

В добром здравии и красоте,

Всем нам в то или иное время рассказывали, как выбор еды влияет на дальнейшее здоровье. Но слишком долго мы не обращали практически никакого внимания на то, что наша красота — то, как мы выглядим, чувствуем себя и переживаем каждый момент времени, — является непосредственным отражением состояния здоровья. Красота — это здоровье. Здоровье — это красота. В этом суть книги «Eat Pretty».

Так чего же можно ждать от этого уникального руководства по красоте, а чего — не стоит? Пока мы работаем вместе, формируя ваш личный красивый образ жизни, помните:

Не существует мгновенных чудес — никакой продукт, ни пищевой, ни косметический, не поможет вам за один день. Если вы хотите съесть половинку мускатной тыквы, лечь спать и на следующее утро проснуться с идеально гладкими и шелковистыми волосами, значит, вы не понимаете самой сути книги — и результаты вас горько разочаруют. Лучше думайте так: каждый съеденный кусочек пищи — это возможность усилить вашу внешнюю красоту, но постепенно.

Не вся еда одинакова. Польза и питательность некоторых продуктов документально подтверждена, и они могут казаться подходящими для любой диеты, но при этом вызывать проблемы с внешностью. По этой причине в этой книге вы практически не найдете (или вообще не найдете) глютена, молочных продуктов, сахара-рафинада или мяса.

Книга «Eat Pretty» формирует ваш подход к еде и образу жизни, но для достижения оптимальной красоты нужно еще и прислушиваться к вашему уникальному телу, чтобы понять, как оно реагирует на все формы питания. Вы всегда будете выглядеть лучше, если станете есть то, что подходит именно *вам*.

То, что тыквенные семечки — великолепный источник цинка, а клубника полна витамина С, давно уже не новость. Но вот использование этих диетических ноу-хау в дополнение к тому, что вы уже делаете, чтобы поддерживать свою красоту, — это, можно сказать, революция. Научитесь смотреть на еду по-другому — как на друга, а не на врага — и поймите, что красота — это признак здоровья, которое расцвело изнутри.

- ЧАСТЬ ПЕРВАЯ -

КРАСОТА ИЗНУТРИ —
ТВОЙ ЛУЧШИЙ АКСЕССУАР

Вы очень скоро переживете поразительное преобразование, и начнется оно с того, что вы иначе станете смотреть на красоту. Взяв в руки книгу «Eat Pretty», вы сделали выбор — явиться в жизнь с блестящими глазами, энергичными, живыми, сияющими, здоровыми. Вы больше не хотите выглядеть и чувствовать себя красивыми только под слоем тонального крема и помады. Вы хотите видеть свое лучшее «Я» в каждом вздохе, мысли, шаге и — да, в каждом кусочке еды. И вы готовы создать свой уникальный красивый образ жизни изнутри. В следующих трех главах я помогу вам распознать продукты, привычки и мысли, которые мешали вам достичь самой прекрасной жизни, и научу вас простейшим способам, как подпитывать красоту изнутри. Лучистая красота — вот ваш лучший аксессуар. Лучше любой сумочки, «счастливых» туфель и самой любимой пары джинсов. Это символ гламура и стиля, но она не требует огромных денег. Она доступна всем женщинам. Когда вы позволите образу жизни «красивого питания» руководить вами, балуя вас самой прекрасной едой и привычками на каждом шагу, то никогда уже не станете смотреть на красоту по-старому.



ПРЕДАТЕЛИ КРАСОТЫ

как утром ваши ноги касаются пола, ваша красота попадает под нескончаемые атаки извне. Ваша кожа, волосы и ногти получают удары отовсюду: ультрафиолетовые лучи от солнца, загрязняющие вещества в воздухе, токсины в еде, стресс в офисе — и это не говоря о регулярных скрабингах, соляриях, укладках, высушивании феном... ну, вы поняли. Чтобы полностью избежать всех этих факторов стресса, вам придется всю жизнь просидеть под одеялом!

Мы, конечно, не можем совершенно избавиться от саботажа нашей красоты снаружи, но все же можем не дать образоваться дополнительной нагрузке еще и *изнутри*, то есть освободить рацион от так называемых «предателей красоты» — продуктов, которые реально портят здоровую кожу, волосы, ногти, вес и настроение. «Предатели красоты», может быть, очень приятны на вкус и кажутся совершенно безвредными, попадая в рот, но вот для долгосрочного блеска они, честно говоря, вредны. «Предатели красоты» вызывают воспаления, проблемы с пищеварением, увеличивают токсическую нагрузку на организм, ускоряют старение и в целом мешают вам наслаждаться здоровым тщеславием. Хуже того: они еще и не содержат строительных материалов, которые требуются организму, чтобы выполнять необходимые функции — ремонт, детоксикацию, защиту. От них вы чувствуете себя усталыми и раздражительными, и вам неудержимо хочется съесть что-нибудь, что еще сильнее портит красоту. Единственный способ остановить этот цикл и вернуть себе блестящую красоту — навсегда прогнать их с тарелки. И вы вскоре узнаете, насколько легким и вкусным может быть этот процесс!

Вот тут уже начинаются гадости. Чтобы по-настоящему преобразить здоровье и красоту, для начала нужно, словно от сорняков, избавиться от еды, которая саботирует вашу красоту. Избегайте или по крайней мере очень серьезно ограничивайте продукты из нижеперечисленного списка «Предателей красоты», чтобы сбросить бремя «некрасивости» с организма и не дать себе постареть раньше времени.

Да, выпить бокал на празднике приятно, но алкоголь несколько не способствует красоте. Каждый раз, когда вы пьете, вы потребляете пустые калории, которые не приносят никакой пользы организму и даже воруют питательные вещества и воду у вашей красоты. Алкоголь, как и сахар, нарушает хрупкий гормональный баланс. Кроме того, он нагружает печень — орган, который очень важен для обеспечения красивого лица, — и влияет на приток крови к коже; она либо тускнеет, либо краснеет из-за лопнувших капилляров. Если вы все же решите выпить, то пейте умеренно, чтобы избежать больших проблем с внешностью!

Дело даже не в том, что такие блюда слишком жирны; они часто содержат источники «некрасивых» жиров, например перегретые масла и трансжиры. Масла, нагретые до высокой температуры во фритюрнице, превращаются в богатые источники свободных радикалов, реактивных молекул кислорода, которые воруют электроны у здоровых молекул в вашем организме, в процессе повреждая клетки. Свободные радикалы из фритюрных масел вызывают морщины, воспаления, возрастные пигментные пятна и самые разнообразные проблемы с внешностью! Невинная картошка фри — это, скорее всего, тайный источник трансжиров, если вы живете в регионе, где еще не запретили эти вредные гидрогенизированные вещества. Трансжиры связывают с ожирением, воспалениями, повышенным уровнем холестерина и болезнями сердца; кроме того, они могут усугубить или даже вызывать гормональный дисбаланс в организме.

Жидкие калории: что полезного они для вас сделали за последнее время? Одна банка газировки оказывает сильное кислотное воздействие, к тому же содержит почти 10 чайных ложек сахара-рафинада, который заметно ускоряет старение организма. Диетическая газировка ничем не лучше: она содержит