

УДК 615.89
ББК 51.204
К14

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Казарина, Ладушка.

К14 Победа над возрастом. Как забыть о цифрах в паспорте и наслаждаться молодостью. Антиэйдж практика / Ладушка Казарина — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 272 с. : ил. — (#Мастер здоровья).

ISBN 978-5-17-118585-5

Женщина в любом возрасте может выглядеть свежо и молодо — на собственном примере доказывает автор этой книги и известный антиэйдж-блогер Эллада (Ладушка) Казарина.

Нет, для этого не нужно много денег. И генетика тут ни при чем. Ложиться под нож также не нужно.

Молодость живет в голове, а ваш прекрасный внешний вид — лишь следствие правильных мыслей и действий.

Эта книга даст вам все необходимые инструменты для того, чтобы сохранить или вернуть молодость как внешнюю, так и внутреннюю.

Книга написана для того, чтобы женщины в любом возрасте были наполнены энергией, здоровы и прекрасны, как в 25, так и в 50+ лет.

*Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные
взгляды автора и могут не совпадать с позицией издательства.*

Настоящее издание не является учебником по медицине.

Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.



Макет подготовлен редакцией «Прайм»
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
instagram.com/prime.ast
facebook.com/praim.ast



© Казарина Э., 2020
© Лаздина Е., иллюстрации, 2020
© Казарин В., фотография
на обложку, 2020
© DODOMO, SHUTTERSTOCK, 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2020

ISBN 978-5-17-118585-5

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	8
Введение	10

Глава 1.

Старость отменяется!	15
-----------------------------------	----

Три правила для борьбы со старением	16
--	----

Важен правильный настрой	16
--------------------------------	----

Движение заряжает энергией	18
----------------------------------	----

Питаться полноценно и не переедать	19
--	----

Умная красота, мудрое счастье

и правильный детокс!	21
-----------------------------------	----

Только умная красота!	21
-----------------------------	----

Как обрести мудрое счастье	23
----------------------------------	----

Что такое правильный детокс?	24
------------------------------------	----

Глава 2.**ВРЕМЯСТОП.****АНТИВОЗРАСТНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ ДЛЯ ЛИЦА 27****Лицо. Приемы красоты, которые должна
знать каждая женщина 28**

- Постепенные изменения и моментальные,
«бабушкины методы» и hi-tech —
для красоты все средства хороши 29
- Как природные циклы влияют на нашу красоту . . . 31
- Гормоны, болезни, стресс. Как поддерживать
эмоциональную стабильность? 33

**Упражняйся, если хочешь
молодое красивое лицо! 35**

- Утреннее иглоукалывание 35
- Йога для лица из трех упражнений
на две минуты в день 36
- Самомассаж 38
- Эффект ботокса бесплатно и приятно! 44
- «Волшебная» точка 48
- Упругое лицо. Комплекс омолаживающих
упражнений для лица 49
- Три шага к омоложению кожи вокруг глаз 53
- Лоб без морщин. Эффективные практики
для лба 56
- Массаж: инструменты красоты 65
- Статическая гимнастика 68
- Беззаботное лицо. Пять приемов легкости 69

**Кожа будет молодой!
Омолаживающее умывание и антиэйдж-маски . . . 77**

- Пять лучших способов очищения кожи 77
- Домашняя маска как после салона 81

Маска для лица с вау-эффектом	83
Мгновенное преображение:	
маска из спирулины	85
Кефир и хна — натурально, эффективно, недорого!	88
Янтарная эмульсия	89
Экспресс-маска на основе аспирина и меда	90
Маска из рисовой муки для сияния кожи	93
Простая маска из сухого молока для устранения отечности	95
Аптечные средства для красоты	96
Дзен красоты (невещественная маска)	99

Глава 3.

ВОЗРАСТ — НЕ ПОВОД СТАРЕТЬ!

АНТИЭЙДЖ ДЛЯ ТЕЛА	101
--------------------------------	------------

Как связаны внешняя и внутренняя красота?	102
---	------------

Еда против старения	106
----------------------------------	------------

Интервальное голодание	107
------------------------------	-----

Лечебное жевание	111
------------------------	-----

Антиэйдж-меню: недорого и доступно	114
--	-----

Практики долголетия	123
----------------------------------	------------

Пятиминутка бодрости и оптимизма	123
--	-----

Упражнения для гармонизации внутреннего состояния	129
--	-----

Упражнения антистресс	132
-----------------------------	-----

Антиэйдж-комплекс для головы	135
------------------------------------	-----

Мощный детокс: промасливание организма (Аюрведическая методика)	138
--	-----

Трехнедельная программа омоложения эфирными маслами	141
--	-----

Глава 4.

ЧЕЛОВЕК СТАРЕЕТ С ГОЛОВЫ. КАК ДУМАТЬ, ЧТОБЫ БЛОКИРОВАТЬ ПРИХОД СТАРОСТИ	149
--	------------

Почему не нужно бояться возрастных изменений	152
Как не состариться от мыслей о старости?	155
Годы — плата за опыт и знания?	158
Вы только в выигрыше!	160

Что я начала делать после 40 (и почему мне не рассказали об этом в 25)	165
Саморазвитие	165
Мысли о высоком	169
Полноценный сон	170
Быстрая ходьба	172
Натуральные маски	174

Стиль forever young	176
Как выглядеть роскошно в недорогой одежде	177

Хранительница домашнего очага или унылая домохозяйка	186
Где взять деньги и вдохновение?	190

Как быть счастливой, когда все сложно	197
--	------------

«Выполнять миссию»
или «нести бремя» — решать вам!
(Техника обретения радости и счастья
в трудных жизненных обстоятельствах) 198

Глава 5.

АНТИЭЙДЖ-ПРОГРАММЫ:

СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ! 203

Осень 206

Программа «Прекрасная леди Осень» 206

Полезные штучки на зиму.

Осенне-зимние маст хэвы 210

Программа хорошего настроения.

Помогает преодолеть осеннюю хандру 216

Зима 221

Февральский детокс 221

Комплекс упражнений «Зимнее яблоко» 223

Программа восстановления кожи лица

после зимы. Подготовка к весне 225

Весна 231

Очищение организма весной:

детокс-антиэйдж 231

Весна на пороге! Как похорошеть и помолодеть

весной? 236

Программа для тела «АНТИЦЕЛЛЮЛИТ» 242

Антиэйдж-практика на май 252

Лето 256

Программа «Красивое тело» 260

ОТ АВТОРА

Приветствую вас, дорогие читатели! Уверена, что среди вас есть мои подписчики и последователи — те, с кем мы давно знакомы, тесно общаемся, вместе разгадываем загадки и секреты женской красоты. Я очень рада и новым знакомствам — с теми, кто слышит обо мне впервые, но готов присоединиться к нашему сообществу красивых, здоровых, счастливых, уверенных в себе, очаровательных женщин!

Меня зовут Эллада, мне 48 лет. Я очень счастливый человек, потому что мой мир, моя работа и вся моя жизнь наполнены красотой. Я веду на YouTube канал, посвященный теме антиэйдж — молодости, красоте, здоровью, оптимизму и вдохновению. Сначала я просто делилась со зрителями советами и находками, которые могли бы помочь другим женщинам прекрасно выглядеть и чувствовать себя отлично. Однако со временем я поняла, что ежедневно сотни и тысячи женщин заходят на мой канал не только для того, чтобы узнать что-то новое, полезное, интересное, но и получить нечто большее — то, что вселяет в них оптимизм, надежду, веру в собственную привлекательность и делает их счастливее.

С тех пор я трачу много времени и усилий на то, чтобы наши женщины были красивыми и счастливыми в *любом* возрасте. Да, у красоты, молодости и хорошего

настроения есть свои секреты! И нет, они вовсе не связаны с дорогостоящими косметологическими процедурами, чудодейственными кремами и сыворотками, «уколами молодости» и прочими штучками из «глянцевой» рекламы.

Сиять красотой может только по-настоящему счастливая женщина, которая понимает и принимает собственную женскую природу и живет в гармонии с собой и миром. Именно такими я хочу видеть и вас, дорогие читательницы, — здоровыми, счастливыми, свободными и вдохновленными!

Все мои советы основаны исключительно на личном опыте. Я не претендую на роль гуру в вопросах здоровья и красоты. Я пробую, испытываю и делюсь этим опытом с вами. Тему книги мне тоже подсказали вы — мои подписчики, зрители, читатели. Она о естественном омоложении и оздоровлении. Давайте смело и открыто поговорим о возрасте и красоте, обсудим волнующие нас вопросы и проблемы.

Сложные проблемы не имеют простых решений, скажете вы. Это так, но можно всю жизнь стремиться к «идеалу» и не достичь его, потому что вы не можете стать той, кем в принципе быть не можете. Каждой женщине важнее быть красивой, а не казаться, ощущать себя счастливой, а не создавать иллюзию. Поэтому я ищу только естественные решения, а искусственные и дисгармоничные отвергаю.

И если вам кажется, что зрелость и естественная красота несовместимы, — вам придется отказаться от этого заблуждения!

ВВЕДЕНИЕ

Я всегда стремилась к здоровому образу жизни: занималась фитнесом, не курила, не употребляла алкоголь, разве что очень редко позволяла себе разбавленное вино, никогда не передала. Но с возрастом резервы любого организма истощаются, и жизненная энергия начинает угасать. Меняется не только овал лица и появляются морщинки, но и снижается жизненный тонус, эмоциональный настрой, а вместе с ним приходят волны плохого настроения, неудовлетворенность собой, тоска. В жизни наступает время «минора». Что ж, минуты раздумий, тихой грусти, меланхолии совсем не вредны, а иногда очень даже полезны для человека. Но застревать в этом состоянии и жить с таким настроением нельзя! Почему бы не «отвоевать» часть территории у надвигающейся старости, к которой я, кстати, тоже отношусь философски, и не поработать над своей внешностью и самочувствием. ***Причем над самочувствием – в первую очередь!***

Женщина в любом возрасте должна украшать собой мир. Но истинная красота не должна и не может быть оторванной от реальности.

Представление о красоте должно быть адекватным каждому периоду жизни женщины:

- ▶ молодости присущи свежесть, непосредственность, наивность;
- ▶ зрелости – чувство стиля и меры, зрелая сексуальность, элегантность;

- ▶ пожилому возрасту — благородство, сдержанность, чувство собственного достоинства.

|————— // —————|

Но в любом возрасте для женщины очень важно ее самочувствие, то, как она ощущает себя в окружающем мире, ведь главным критерием молодости является не столько внешность, сколько высокий уровень жизненной энергии и оптимистичный настрой!

|————— // —————|

Стремление к молодости и красоте — это не просто комплекс каких-то физических упражнений, система по уходу за лицом или набор косметических процедур. Это безусловная ценность, которая должна занять свое место в вашей системе жизненных приоритетов. Но фанатичное следование принципам здорового образа жизни — это совсем другая история. И она уже не про здоровье и естественную красоту. Напряженное лицо, повышенная тревожность, животный страх за свое тело... Возникают такие психические расстройства, как орторексия, анорексия и т. д. Искусственность, нездоровое увлечение пластическими операциями и другими агрессивными косметологическими процедурами разрушают природную целостность женщины. Лихорадочная гонка за своим образом «из прошлого» все больше отдаляет женщину от своей сути, она рискует оторваться от реальности, что иногда приводит

к довольно тяжелым последствиям. Подтверждение тому — множество по-настоящему уродливых лиц, ставших такими в результате бесконечной погони за «вечной» молодостью.

Я за естественное омоложение и оздоровление, ведь истинная красота и женственность — это состояние единения со своей природой, гармония и умиротворенность.

Меня часто спрашивают: что является самым эффективным антиэйджингом?

Самое мощное антивозрастное средство — это не закидываться на антивозрастных средствах и не поддаваться погоне за мнимой молодостью. Все, за чем мы бежим, что пытаемся удержать, чем стремимся овладеть раз и навсегда, — сопротивляется нам. Занимаясь оздоровлением и антиэйджингом, не стоит ждать «конкретных» результатов. Далеко не все результаты можно увидеть или измерить количественно, но их можно почувствовать.

Разве мудрецы не учат нас наслаждаться процессом, а не результатом? Результат — это категория мужского мышления. Для женщины более важен сам процесс, в ходе которого она раскрывается и глубоко познает себя. Не ставя перед собой конкретных целей, женщина чудным образом достигает желаемого результата.

Сильное желание чего-то, страстное стремление получить это, отчаянная борьба за молодость любой ценой — все это вызывает в организме женщины внутреннее напряжение. И как следствие — мрачное или недовольное выражение лица, спазмы, нарушение кровообращения, отеки, морщины. *Поэтому самый*

мощный антиэйджинг — это внутренняя свобода, принятие реальности и определенная доля расслабленности. Именно об этом моя книга.

|————— // —————|

Здоровье — это разумный подход к себе и к жизни, принятие своей индивидуальности, уважение к потребностям своего организма.

Принцип здорового образа жизни и антиэйдж — это не перекраивание себя в угоду трендам, по лекалам отфотошопленных инста-красоток, а улучшение того, что есть.

Возьмите «материал», как горшечник берет глину, и «лепите» из этого лучшую версию себя.

|————— // —————|

Глава 1

СТАРОСТЬ ОТМЕНЯЕТСЯ!



ТРИ ПРАВИЛА ДЛЯ БОРЬБЫ СО СТАРЕНИЕМ

Скажу сразу: я не делаю «уколы красоты», не стремлюсь выглядеть моложе своего возраста. И вообще, фокус не в том, чтобы замаскировать морщинки. Тем более что при нынешнем уровне развития индустрии красоты с этим нет никаких проблем. ***Для меня на первом месте – хорошее самочувствие и оптимизм.*** Это мощная энергия и дух молодости, который влияет на качество жизни. Бороться с морщинками, но быть развалюхой, — это не для меня! Маскировка признаков старения не поможет справиться с унынием и депрессией. Только серьезная работа с умом и душой поможет противостоять тем разрушительным процессам, которые ждут женщину в период менопаузы. И чем раньше мы задумаемся над этим, тем комфортнее будет проходить этап нашего «взроslения».

Важен правильный настрой

Оптимистичный настрой, то есть жизнелюбие, я ставлю на первое место, потому что именно он является признаком созидательного, а не разрушительного состояния души. И если вы думаете, что возраст — это повод для грусти и разочарования, то вы ошибаетесь! Уныние, хандра, плохое настроение разрушают

человека в любом возрасте, неважно, 25 вам или 50, мужчина вы или женщина. Но противодействовать плохому настроению можно, и это в наших силах! Мы сами решаем, как нам жить и какими быть. Можно превратиться в поросенка, а можно стать человеком с большой буквы — всегда есть выбор! Проснись утром и выбери созидательную жизнь! Сними этот унылый халат, надень то, что нравится, что радует, сделай красивый макияж, завари вкусный чай, налей его в изысканную чашечку, которая давно пылится в шкафу «для особого случая». Вот он, этот особый случай — сегодняшний прекрасный день! Займись тем, что действительно считаешь важным! Ты почувствуешь себя легкой и свободной. Ты летишь!

Физиологический запас сил и энергии, с которым мы рождаемся, неизбежно угасает с возрастом. И восполнить этот запас можно только тогда, когда человек встречается с самим собой, познает себя, развивается. Нужно прийти в свой внутренний центр, но если он не построен или в нем нет духовного наполнения, человек начинает распадаться. Поэтому так необходима внутренняя работа над собой.

|————— // —————|

Противодействовать плохому настроению — в наших силах!

Для красоты очень важна работа над своим характером и бодрое состояние духа. Чем дальше, тем крепче должны быть внутренние позиции.

|————— // —————|

В любом возрасте нужно стремиться к созиданию, уделять внимание себе, своему внутреннему миру, духу. Будьте доброжелательны и держите позитивный настрой. Для красоты очень важна работа над своим характером и бодрое состояние духа. Чем дальше, тем крепче должны быть внутренние позиции.

Движение заряжает энергией

Многие пренебрегают движением, выбирают жизнь на диване, у телевизора или компьютера. В результате — лишний вес, плохое настроение, депрессия, обвисшая кожа, хрупкие кости. Природа нас создала так, что мы должны много двигаться. Нашим предкам нужно было очень постараться, чтобы выжить и обеспечить себе пропитание. Однако развитие цивилизации «отменило» необходимость высокой физической активности, подменив это таким сладким словом «комфорт». Мы пользуемся автомобилем, такси или общественным транспортом, поднимаемся на лифте, ходим в магазины «шаговой доступности», нередко заказываем еду на дом — одним словом, живем в «комфортной» среде. Неудивительно, что от недостатка движения мы набираем лишний вес, наши кости становятся хрупкими и ломкими, возникает угроза диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, да и психологическое состояние оставляет желать лучшего. Но это не признаки старости! Это последствия малоподвижного образа жизни.

Притормозить эти явления можно с помощью физической активности. Чтобы попрыгать, присесть

или пройти хотя бы восемь тысяч шагов в день, обязательно покупать дорогой абонемент на фитнес или куда-то далеко ехать. Я сочетаю разные практики: иногда это суставная разминка, иногда цигун, а иногда просто танцы под приятную музыку. Важное условие: это не должны быть выматывающие упражнения. С юности и до 40 лет я качалась в спортзале, пытаюсь нарастить мышечную массу. На алтарь мнимой красоты я положила часть своего здоровья — стали болеть коленные суставы, появились проблемы с позвоночником. Теперь я придерживаюсь другого мнения: физическая нагрузка не должна забирать энергию, а, наоборот, наполнять ею. Необходим баланс нагрузок и разгрузок, а усталость должна сопровождаться приятным чувством наполненности. Вы должны чувствовать себя так, как будто у вас выросли крылья, и вы летите, парите над землей. В главе 3 я расскажу вам о техниках омоложения тела и практиках, которые вы сможете применять ежедневно.

Попробуйте! Результат вас порадует и удивит!

Питаться полноценно и не переедать

Организм должен получать необходимое количество ценных питательных веществ, но нельзя переедать! Даже если вы очень стройная и подтянутая девушка 20 лет, приучите себя к определенной культуре питания. Не обольщайтесь! Если будете питаться беспорядочно, то и вы вскоре превратитесь в толстуху.