

Л.Ауреден

Книга о врачебной косметике

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



ПРОФИЗДАТ — 1971

Предлагаемая советскому читателю «Книга о врачебной косметике» Л. Ауреден содержит сведения об организации правильного режима труда, питания и отдыха трудящейся женщины, об уходе за внешностью, личной гигиене. В ней затрагиваются вопросы внутренней красоты человека, его поведения в коллективе и другие связанные с этим проблемы. Материал излагается в популярной форме и рассчитан на массового читателя.

Книга основана на богатом опыте автора, который в течение многих лет путешествовал по разным странам, изучая историю и современные достижения косметологии — науки о здоровье и красоте.

Мысли, рассуждения автора, практические советы, приведенные в книге, представляются полезными и интересными. Однако некоторые из них, на наш взгляд, могут показаться неожиданными и имеют лишь познавательное значение.

Но в целом книга, безусловно, привлечет многих читателей, обогатит их знания о врачебной косметике, научит искусству как можно дольше сохранять молодость и красоту.

Следует отметить, что книга дополнена материалами, освещающими новейшие достижения в области отечественной и зарубежной косметологии.

Сокращенный перевод с польского Е. В. Пилишек

Научный редактор — консультант по косметологии

Н. С. Малышева

Немного истории

> > < <

Один из известных парижских домов моды провел эксперимент, результаты которого оказались неожиданными. Статую Венеры Милосской в натуральную величину одели во все атрибуты, соответствующие наиновейшей моде. Один из лучших парижских парикмахеров сделал ей прическу, известная косметичка нанесла соответствующий грим. Словом, ничего не было забыто, но в целом это не выглядело красиво, хотя ни один критик не мог бы найти и чего-либо уродливого. Эксперимент не удался потому, что даже классический идеал красоты не является идеалом настоящего времени.

Ведь представление о женской красоте во все исторические эпохи было различным. Не меняется только естественная красота женщины — то, что дает природа, но ее вид, все то, что является последствием косметических и гигиенических процедур, неодинаков в разные периоды. В каждую историческую эпоху мы находим характерный тип женской красоты, умело подчеркнутый определенными косметическими средствами, прической, костюмом и т. п.

3500 лет тому назад в Египте идеалом женской красоты была жена фараона Нефертити, худенькая женщина с фигурой мальчика. Глядя на ее тонкие брови, выразительные глаза, смелую и прелестную линию рта, мы чувствуем, что здесь природа и искусство работали вместе.

На туалетных столиках того времени можно было увидеть помады, специальные лопаточки для мазей, алебастровые пудреницы и краску для ногтей. Были там бритвы и щипчики для удаления волос на лице и теле. Египтянки стремились иметь гладкую, умащенную благовониями и маслами кожу и поэтому безжалостно удаляли каждый лишний волосок.

В ту же эпоху в Индии и Китае также начали культивировать женскую красоту. Бальзамы, экстракты из растений, благовония, амбра, пихма, тубероза происходят из этих стран. Здесь появились тушь, лак для волос, лак для ногтей. Пахучее масло

«Розы Ширази», розовая вода и миндальное молоко — изобретение персидских специалистов. Японский прим и японские бани, где мужчины и женщины почти кипятились в необыкновенно горячей воде, на много столетий опережали косметическое искусство периода Римской империи.

В наше время каждая женщина независимо от возраста обычно хочет как можно лучше загореть на солнце. Гречанки же и римлянки ценили прежде всего светлую, блестящую кожу, которую стремились еще больше высветлить при помощи различных средств. Крем на ночь из хлебного мякиша и молока, мыло из козьего жира и пепла букового дерева — вот только два косметических средства, из тех многих, что были тогда в употреблении. Женщины того времени очень любили умываться молоком.

Римские парикмахеры такие же изобретательные, как цирюльники позднейших времен, придумывали на каждый сезон различные прически. Если, например, весной последним криком моды была греческая прическа, то осенью ее заменяли египетские локоны à la Клеопатра. Сохранилась скульптура императрицы Фаустины с прекрасно завитыми волосами. В древнем Риме, как и в современной Италии, светлые вьющиеся волосы считались идеалом красоты.

Косметическое искусство Египта, Персии, Греции и Рима сконцентрировалось и достигло своего наивысшего расцвета при императорском дворе в Византии, где процветал культ красоты.

С упадком Рима эпоха воспеваания красоты кончилась. В результате частых войн и переселений народов нарушилась торговля с Востоком, а в связи с этим прекратился и привоз благовоний из Аравии и Персии.

В государстве франков превратились в развалины бани и гимнастические залы, воздвигнутые в свое время римлянами. Отсталость в области культуры прадостроительства, антисанитарные условия жизни, отсутствие водопровода, а вследствие этого невозможность регулярного пользования баней — вот что характерно для городов раннего средневековья.

Когда в Европе началась чума, бани стали вообще закрываться. Употребление воды и мыла, пользование свежим воздухом и солнцем — основой настоящей косметики — сокращалось до минимума. Изменился взгляд на прекрасное. Готика была представлена женщинами с невысокой грудью, узкими бедрами, длинными ногами с небольшой ступней. Даже если взять идеальную в то время Еву, скульптура которой имеется во Дворце дождей в Венеции, как же она далека от современных представлений о красоте!

В эпоху Ренессанса идеалом женской красоты была женщина тучная. Чтобы представить ее себе, стоит только вспомнить полотно Рубенса или Венеру Лукаса Кранаха.

В тот период начался новый расцвет косметики. Дальнейшее возрождение ее продолжалось в эпоху рококо. Но оно было весьма своеобразным. Не часто употреблялись вода и мыло. Например, при дворе французского короля Людовика XIV лицо и руки лишь смачивали одеколоном. О короле было известно, что он моется только весной. Недостаток воды и мыла как королем, так и придворными возмещался огромным количеством духов, одеколона, пудры и помад. Кроме того, в связи с эпидемией оспы, почти не было женщин, которые не имели бы каких-либо дефектов кожи на лице — в результате этого появились так называемые мушки. Сильно напудренное декольте открывало грудь, которая поддерживалась при помощи корсета. Волосы также посыпали обильным количеством пудры, так что они становились совершенно белыми. Однако эти прекрасные прически были очень дорогими, так что дамы целыми неделями не причесывали и не чистили своих волос, не говоря уже о мытье. Все это создавало благоприятные условия для распространения моли и всяких вредных насекомых. Нет ничего удивительного, что именно в тот период были изобретены элегантные приборы для почесывания головы и спины.

В XIX веке понятие о красоте приобретает своеобразные черты: приставные косы, шиньоны, турнюры, туго затянутые в корсет осиные талии, белое лицо, которое тщательно оберегают от солнечных лучей — все искусственное, ненатуральное считалось прекрасным.

Однако постепенно воздух, свет и солнце снова становятся популярными благодаря спорту, который получает все большее распространение. В связи с новым развитием медицины наступает также расцвет науки о водолечении. Понемногу входит в жизнь спортивная мода. Загорелое лицо лыжницы, раньше вызывавшее ужас, становится примером. С изобретением автомобиля исчезают длинные вуали, зонтики и длинные юбки.

Естественность — вот характерная черта нового идеала красоты, которая является главной и в наше время.

Каждая женщина понимает, что недостаточно быть красивой, надо уметь сохранить эту красоту, подчеркнуть свои индивидуальные черты, оттенить достоинства и скрыть недостатки, чтобы благодаря систематическому уходу за собой дольше остаться молодой и привлекательной.

О современном идеале женской красоты

> > < <

Перелистывая современные иллюстрированные журналы и рассматривая попадающиеся там фотографии кинозвезд, можно подумать, что эти красавицы представляют идеал красоты нашего времени. Но это не совсем правильно. Безусловно, многие подростки охотно копируют внешний вид любимой актрисы. Но те идеалы красоты, которые имеются, например, в Голливуде, не производят никакого впечатления в Мексике или в Латинской Америке. И среди массы красавиц только немногие могут быть причислены к международному идеалу красоты.

Возникает вопрос: можно ли измерять красоту сантиметрами?

Очень много говорится о пропорциях тела. Венера Милосская сейчас измерена с точностью до одного миллиметра. Но какое это имеет значение? Разве всем известные актрисы Грета Гарбо и Марлен Дитрих прославились классическими или современными идеальными формами? Думаю, что нет. Было бы страшно, если бы настоящую красоту удалось нормализовать. Она является даром природы, который можно сохранить благодаря определенным стараниям.

Так что сантиметр и симметрия не много здесь сделают. Доказательством является тот факт, что естественная красота никогда не бывает симметричной. Красота тела — это красота движений.

Решающим фактором успеха на длительное время является не одна только внешняя привлекательность. Внутренние качества очень часто преобладают над внешними. Внешняя и внутренняя гармония, к которой должен стремиться каждый, — вот тайна успеха естественной человеческой красоты. Большое значение имеет личное обаяние человека. Красота проходит, а оно остается и с годами может даже возрастать, если забота о внешнем виде сочетается с работой над улучшением своего характера и развитием интеллекта.

Каждому человеку столько лет, на сколько лет он себя чувствует

Говорят, что в жизни женщины есть шесть периодов: ребенок — девочка — девушка — молодая женщина, молодая женщина, молодая женщина. И хотя все мы слушаем это с большим удовольствием, верить этому, однако, не можем, так как сказка о вечной молодости до сих пор остается только сказкой. Давайте же объявим войну старости. Это война с врагом очень коварным и безжалостным, она требует определенных усилий. Но надо отдавать себе отчет в том, что мы часто сами затрудняем борьбу.

Мало ухаживаем за собой.

Недостаточно отдыхаем.

Много и неправильно едим.

Мало занимаемся спортом.

Часто из-за отсутствия времени не выполняются самые необходимые вещи, которые могут помочь надолго сохранить хорошую форму. Если же у вас есть один день в неделю, меньше занятый работой, чем другие, можно употребить его для ухода за собой.

Ухаживать за собой — значит ухаживать постоянно и правильно. Это важнейшее требование. Многие женщины считают, что достаточно отдельных редких косметических процедур, чтобы хорошо выглядеть. Однако кремы, маски и ванны дают хорошие результаты, только если их делать постоянно, причем в состоянии полного расслабления тела. Хорошее действие оказывает сон. Важно засыпать до полуночи, а в воскресенье еще дополнительно спать 1—2 часа днем. Здоровый сон восстанавливает утраченную энергию и является лучшим нашим союзником в борьбе с преждевременной старостью. Вот несколько правил, которые полезно было бы соблюдать:

Здоровое умеренное питание с большим количеством витаминов, меда, простокваши, кефира, дрожжей.

Хороший отдых, достаточный сон.

Как можно больше радостей жизни, меньше никотина, кофе и алкоголя.

Огорчения — вот один из сильнейших ядов.

Врачебная и косметическая помощь, умеренное занятие спортом, проведение отпуска в оздоровительных местностях.

Если у вас достаточно энергии и возможностей для соблюдения этих правил, вы сможете продлить свою молодость. Попробуйте.

тесъ осуществить хотя бы половину того, что я вам предлагаю, — это и так будет серьезным ударом по старости. Нет женщин без возраста, но многие знают, что надо делать, чтобы стареть с умом и достоинством. Следует только помнить: если вы захотите любой ценой внезапно выглядеть на пятнадцать лет моложе, тогда, верьте мне, вы будете выглядеть на пятнадцать лет старше. Претенциозная старуха — вот роль, которую часто можно видеть на сцене. Нашей же задачей является сделать старение незаметным.

Чарующая улыбка

Улыбка придает красоту каждой женщине. Великие художники и скульпторы всех времен приложили немало труда, чтобы изобразить улыбку такой, какую они видели у своих моделей. Всему миру известна знаменитая «Джоконда» Леонардо да Винчи. Ни один художник не сумел так передать прелесть таинственной улыбки, отражающей движение души, которую мы видим на портрете Монны Лизы. Ежедневно посетители парижского Лувра, останавливаясь в глубокой задумчивости перед портретом, стараются постичь тайну ее очарования.

Настоящая улыбка идет от сердца. Но даже сердечный смех украшает нас, только когда мы смеемся культурно. Смех очень легко может стать вульгарным, неприятным для окружающих. Порой мы слышим такой смех в кинотеатре или в других общественных местах.

Каждая женщина должна заботиться о том, чтобы уход за внешностью дополнялся «внутренней косметикой». Под этим прежде всего понимается сохранение душевного равновесия, умение владеть собой, что вместе с очарованием человека и хорошим настроением является незаменимым помощником в жизни.

Приятный голос

Изобретение звукового кино в 20-е годы нынешнего века явилось катастрофой для многих красивых и талантливых киноактрис. Причиной этого послужил их голос, не подходивший для того, чтобы слушать его с экрана. Требования звукового кино безжалостны. Резкий, пискливый или «деревянный» голос мог погубить

фильм, в то время как теплый, глубокий голос создавал настроение, делал картину значительной.

Каждый голос в молодости можно исправить. Уроки пения в школе, которые многие девочки считают ненужными, на самом деле очень важны. Ведь гармоничный голос, выразительная и правильная речь являются искусством, необходимым в жизни.

Почти каждый человек, услышав свой голос, записанный на магнитофонную ленту, бывает разочарован. Прошу вас, попробуйте сами! Можете мне поверить, что ваш голос звучит совершенно не так, как вы себе представляете.

Необходимо привыкнуть говорить спокойно. Женщины, которые в спешке проглатывают звуки, не производят хорошего впечатления.

Если вы шепелявите, советую ежедневно прочитывать вслух статью из газеты, держа в зубах пробку от бутылки.

Если вам не нравится собственный голос, полезно брать уроки дикции. Носовой, гнусавый голос, причина которого заключается в неправильном дыхании, изменится в течение нескольких недель.

Если ваш ребенок заикается, необходимо как можно скорее показать его врачу-специалисту.

До двадцати одного года можно исправить и переделать почти каждый голос. Но в более позднее время это уже значительно сложнее. Чем сильнее выражена индивидуальность характера, тем труднее изменить голос в зрелом возрасте. Но при желании и силе воли это никогда не бывает поздно.

Походка должна быть легкой

Рекомендую вам присмотреться к женщинам, которые идут впереди вас по улице. Одни широко расставляют ноги, другие раскачивают бедрами, третьи семенят очень мелко, четвертые, наоборот, маршируют, как солдаты. Много и таких, которые не идут, а тащатся.

В походке, как и во всем, важно сохранить золотую середину — приятно красивая, плавная, легкая, но в то же время энергичная походка.

Если вы хотите исправить свою походку, а этого может достигнуть каждый, попробуйте хорошее домашнее средство. Прошу только

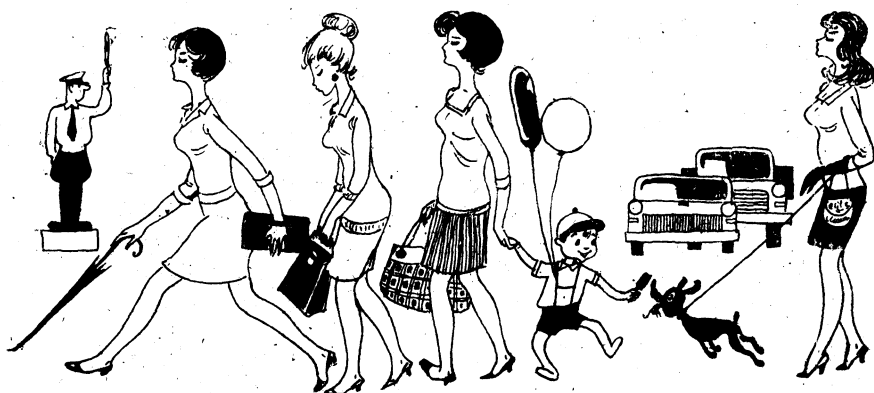


не смеяться заранее — это толстая книга! На Востоке женщины ходят очень изящно, потому что с детства носят на голове от источника кувшин с водой. Не советую вам, однако, брать кувшин с водой, так как паркетный пол может от этого пострадать. Лучше всего положить себе на голову толстую книгу и попробовать ходить с ней взад и вперед по комнате, стараясь, чтобы книга не упала. Конечно, вначале она будет падать довольно часто, но когда вы проделаете это упражнение подряд около 10 раз, ваша походка значительно улучшится. Это упражнение надо повторять хотя бы раз в неделю.

Старайтесь не ставить ступни во внутрь, иначе вы будете качаться, как лодка на средних морских волнах. Не следует также чересчур выворачивать ступни, так как перемещение центра тяжести сделает вашу походку похожей на утиную.

Если вы хотите проследить за своей походкой, растяните на земле шнур или веревку и идите точно по прямой линии. По следам можно определить, как вы ходите. Не машите руками во время ходьбы! Эта привычка подростков. Руки должны свисать свободно, чтобы их движения были естественными, связанными с ритмом хода.

Нельзя ходить, наклонив вперед верхнюю часть туловища. Не семените — это нехорошая привычка. Не ходите большими



мужскими шагами. Оставьте их мужчинам. Наш лозунг: свобода движений и плавность.

Где бы вы ни сидели...

В трамвае, метро, автобусе, троллейбусе или в других местах вам сразу бросится в глаза, что каждая вторая женщина сидит, хотя свободно и небрежно, но без всякого изящества. А ведь можно сидеть одновременно и удобно и красиво. Конечно, мы все об этом знаем, но... Насколько бы привлекательнее выглядели те же самые женщины, если бы они садились более аккуратно.

Мне хочется дать ряд советов, как лучше сидеть.

Не следует обольстительно закидывать ногу на ногу. Красивые ноги выглядят еще лучше, если их легко скрестить в щиколотке.

Сидеть естественно и свободно — не значит сидеть гордо, как на троне, но не должно быть и униженного вида. Необходимо соблюдать золотую середину.

Если вы садитесь на край стула, то можно рассматривать это как неуверенность в себе. Не следует «плюхаться» на стул, лучше садиться спокойно и красиво.

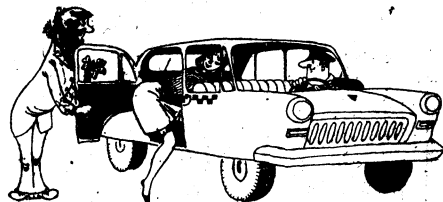
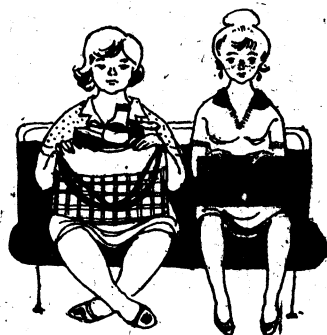
Не разглаживайте юбку, после того как усядетесь.

Можно удобно развалиться в мягком кресле, но рекомендую вам делать это только в собственном доме, в кругу родных или близких друзей.

Сгорбленная спина никогда не бывает красивой, так же как и высоко поднятые плечи.

Не старайтесь излишне ставить ноги вовнутрь и широко раздвигать колени. Даже если вы находитесь в домашнем или пляжном костюме, это выглядит некрасиво. Значительно лучше держать ноги немного вбок, а не прямо, как свеча.

Не облакачивайтесь на стол, даже в то время, когда на вас никто не смотрит. Это лучший способ искоренить плохую привычку.





Когда вы будете вставать, лучше отставить одну ногу немного назад. Тогда вы сделаете это гораздо изящнее.

Если вы научитесь красиво сидеть, это поможет и красиво вставать.

Часто приходится наблюдать настоящие чудеса, когда люди «вылезают» из автомобиля. Неужели так трудно красиво выйти из машины?

Учитесь красиво стоять

Еще великие скульпторы древней Греции Фидий и Пракситель знали, что красивая осанка заклю-

чается в контрасте между позицией ноги, на которую опирается тяжесть тела, и ноги, стоящей легко. К сожалению, эта старая жизненная мудрость сейчас почти забыта.

Женщина должна правильно и красиво стоять. Только тогда ее осанка не вызовет критических замечаний даже у самого взыскательного критика. Поэтому очень важно отказаться от некрасивых привычек, если они у вас есть.

Сутулые плечи портят даже самую лучшую фигуру. Сколько же молодых девушек с хорошей фигурой, портят себя тем, что держатся расхлябанно, стоят тяжело, горбясь, как будто бы им приходится тащить на своих плечах необыкновенную тяжесть. Когда у вас сильная мускулатура, живот часто выдается вперед настолько, что это выглядит некрасиво.

Никогда не нужно стоять, широко расставив ноги и подбоченясь. Важно также следить за посадкой головы.

Поведение—это не вопрос случайности

В обществе цивилизованных людей значительную роль играют нормы поведения, соблюдение определенных, общепринятых правил.

Гармоничное общество возможно только в том случае, если каждый человек будет считаться с окружающими, а не говорить и

делать все, что ему приходит в голову. Родители и воспитатели прилагают много труда, чтобы с раннего возраста привить молодежи качества, позволяющие без столкновений жить в коллективе.

Уважение к окружающим, предупредительность, отзывчивость, скромность, вежливость, хорошие манеры являются необходимым условием настоящей культуры. Но хорошее поведение — не только показная наружная оболочка, а выражение внутренней сущности порядочного человека, который уважает других, так как относится с уважением к себе.

Кто не уважает и не ценит самого себя, не может ждать, чтобы его уважали другие. Утратив чувство собственного достоинства, человек перестает уважать и других людей.

На работе и в ежедневной жизни

Нередко приходится видеть, что молодежь и взрослые ведут себя не так, как требуется. Женщина, которая вызывающе одевается, чересчур ярко красится, громко смеется и без умолку говорит, упорно стараясь, несмотря ни на что, довести до окружающих свое мнение, обращает на себя внимание. Но может ли она нравиться? Девушка, которая вызывающе кокетничает, не должна удивляться, что ее поклонники будут относиться к ней не серьезно.

Однако хорошее поведение не имеет ничего общего с ханжеством, когда женщина старается избежать буквально всего, что в какой-то мере могло бы повредить ее репутации.

Большой недостаток — отсутствие умения владеть собой. Хорошо ли, когда жена критикует своего мужа среди членов семьи, друзей, знакомых, товарищей, стараясь выставить его со смешной стороны, подчеркивая его ошибки и слабости.

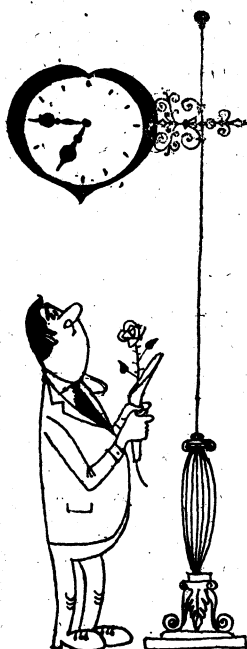
Когда мать при посторонних ругает своих детей.

Когда начальница невежлива и горда с подчиненными.

Когда работник грубо и неискренне относится к своим товарищам.

Наглость, проявляемая в личной жизни и на работе, неприятна, как и чрезмерная несмелость, переходящая в униженность.

Но не следует путать скромность и хорошие манеры с подлизыванием, низкопоклонством. Хорошо воспитанный человек всегда отличается приветливостью, искренностью и чувством собственного достоинства.



У каждого есть свои слабости и недостатки. Однако мы порой не замечаем собственных пороков или считаем правильным, что другие о них не говорят, и в то же время раздражаемся, видя мелкие недостатки окружающих.

При близком знакомстве или совместной жизни значительно лучше некоторая сдержанность, чем излишняя фамильярность.

Плохо выглядит человек, злоупотребляющий доверием. Умение хранить чужие тайны является добродетелью, которая должна быть у каждой женщины.

Если вы опаздываете куда-либо, для этого должны быть серьезные причины. Хроническая непунктуальность является оскорблением для человека, который вас ждет.

Самый лучший рецепт, дающий прекрасный результат: научитесь слушать — это необыкновенно ценная черта, которая, к сожалению, не часто встречается. Сдержанная, тактичная женщина всегда будет пользоваться большим успехом, чем болтушка, которая по каждому вопросу, даже если в нем мало разбирается, спешит высказать свое мнение.

В собственном доме

Некоторые женщины всегда показываются на людях прекрасно и элегантно одетыми, а дома ходят неумытые, непричесанные, в засаленном, с пятнами платье или халате, садятся завтракать за стол, покрытый грязной салфеткой, неаккуратно заставленный тарелками, «громко» пьют свой чай или кофе и во всю зевают, даже не стараясь прикрыть рот рукой. Причем такое поведение позволяют себе даже замужние женщины, при муже и детях. Многие мужья видят своих жен хорошо одетыми и причесанными, только когда они куда-нибудь собираются или сами ждут гостей. В результате у них появляется антипатия и раздражение по отношению к жене, которая, не стесняясь, часами ходит с лицом, густо намазанным кремом, с торчащими в разные стороны бигуди.

Дети не усвоят правил хорошего поведения, видя все время мать такой неопрятной.

Мне хотелось бы дать вам несколько небольших советов о том, как вести дом.

Будьте всегда хорошим примером как во внешнем виде, так и в поведении.

Старайтесь сохранить в тайне те средства и усилия, которыми вы пользуетесь, ухаживая за своей внешностью.

Когда муж приходит домой в плохом настроении, лучше оставить его в покое, чем устраивать сцену: тогда он скорее придет в нормальное состояние.

Никогда не критикуйте своего мужа в присутствии детей. Следите, чтобы дети, у которых прекрасный слух, не подслушали ваших ссор из соседней комнаты.

Если вы проверяете чистоту рук своих детей, ваши собственные руки всегда должны быть чистыми.

Если вам мешают слишком громкие звуки, доносящиеся из соседних квартир, надо очень вежливо, но настойчиво попросить не шуметь. Однако это можно сделать, только если вы сами заботитесь о том, чтобы не мешать другим.

Каждая хозяйка должна знать, что стол следует накрывать старательно, даже когда вы не ждете гостей. Самая скромная еда будет выглядеть значительно вкуснее, если ее красиво подать. Мужья бывают довольны, когда им приходится садиться за хорошо накрытый стол, а детей важно с раннего возраста настойчиво приучать к хорошим манерам. Ежедневно хорошо накрытый стол дает маленькую радость обитателям дома. Очень украшают стол цветы.



Когда к нам приходят гости...

Времена, когда каждый обед состоял из многих блюд, канули в далекое прошлое. Стремление к стройности фигуры, мода и диета исключили из нашей жизни длинные меню. Кроме того, гостям может быть обидно, что хозяйка, заботясь об удовлетворении их аппетита, не будет знать ни минуты покоя. Поэтому вряд ли стоит устраивать чересчур обильные обеды и ужины. Значительно важнее, если хозяйка дома будет заботиться о настроении своих



гостей, сумеет избежать неприятных тем, направлять беседу, чем если бы она была прекрасной, но скучной кулинаркой. Гости прежде всего должны чувствовать себя хорошо и уютно. Если они, уходя, искренне скажут: «Это был милый вечер», считайте, что вы свою задачу выполнили.

Мы идем в гости.

Первый визит может сыграть решающую роль в дальнейших отношениях. Во всяком случае, если вы идете в гости, необходимо от-

нестись с уважением к чудачествам и взглядам хозяев. Если вы по какому-либо вопросу придерживаетесь противоположного мнения, достаточно упомянуть об этом, не возвращаясь беспрерывно к этой теме.

Не стоит ослеплять всех своим костюмом, элегантная простота производит значительно лучшее впечатление.

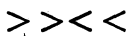
Похвалите поданные блюда и напитки, но коротко, без нажима, не уделяя этому слишком много внимания.

Показывать свои знания следует только, когда кто-нибудь спросит вас о чем-либо. Поучений никто не любит.

Избегайте «соленых» анекдотов, старайтесь пропустить их мимо ушей и никогда их не рассказывайте. Это не подходящее занятие для женщины. Гораздо лучше рассказать несколько забавных историй. Не заводите разговоров о домашних заботах и хлопотах. Они есть у всех.

Ну, а прежде всего постарайтесь быть естественной, сдержанной и веселой.

Без здоровья нет красоты



Если вы хотите сохранить хороший внешний вид до преклонного возраста, прежде всего необходимо вести правильный образ жизни, соблюдая режим труда и отдыха.

Внешний вид целиком зависит от состояния здоровья. Природа дала нам много прекрасных помощников для восстановления нашего стареющего «я». Свет, воздух, солнце, вода, правильное питание, необходимое количество движений и нормальный сон способны творить чудеса. Кто неправильно организует свой труд, пусть не удивляется, что рано утратит гибкость, а кожа станет вялой и морщинистой. Но человеческий организм не любит также и чересчур удобных условий. Даже самый лучший механизм ржавеет, если находится без употребления. Движения на свежем воздухе, при ярком солнечном свете необходимы для нашего здоровья так же, как хлеб насущный. Кожа должна дышать, только тогда она сможет выполнять свои важные для организма функции, не допуская его отравления.

Человек не только постоянно поглощает через кожу необходимые для жизни вещества, но и выделяет продукты обмена веществ. Тесная одежда, которую мы носим в течение нескольких часов, затрудняет дыхание кожи. Поэтому необыкновенно важно хотя бы раз в день устраивать для своего тела воздушную ванну. Даже очень занятая женщина может так распределить свое время, чтобы ежедневно в течение 15—20 минут сделать несколько дыхательных гимнастических упражнений в хорошо проветренной комнате или при открытом окне. Это снимет усталость, лицо приобретет свежий вид, кровообращение будет естественным образом восстановлено.

Всем женщинам, которые по роду своей работы несколько часов должны оставаться в сидячем положении, было бы очень

полезно в течение часа находиться на свежем воздухе, независимо от погоды.

От многочасового сидения мышцы становятся вялыми, начинает откладываться излишний жир, портится пищеварение, и однажды вы замечаете, что причиненный вред можно поправить, только перейдя на строгую диету: ведь природа не позволяет забывать о ней на длительное время.

Один из источников жизни — вода. Необходимо пользоваться ею при каждой возможности. Вода не только оказывает гигиеническое воздействие и входит в наше питание, она обладает также лечебными и омолаживающими свойствами.

Если вы вовремя начнете следить за своим здоровьем, а также регулярно контролировать свой вес, можете не беспокоиться о фигуре. Однако, если вы ее все-таки испортили, помните, что лишний жир исчезнет, если:

Вы не будете объедаться всем, что вам по вкусу, а начнете точно контролировать свое питание.

Сохраните умеренность в еде и питье.

Наладьте свое пищеварение.

Начнете много двигаться на свежем воздухе.

Будете использовать омолаживающие свойства воды.

Выполняя все эти условия, каждая женщина и после сорока лет сохранит молодость и свежесть. У основ красоты лежат работа о здоровье, гигиена и отдых, правильное питание, нормальный обмен веществ.

Уход за собой—это не роскошь

Наконец-то мы снова пришли к выводу, что содержание тела в чистоте не роскошь. Ванна в наших квартирах стала обыденным явлением. Кто не имеет еще собственной ванны, может пользоваться услугами бань.

Решающее значение имеет ежедневное мытье с головы до ног в ванне, под душем или в тазу. Результаты зависят не от комфортабельности устройства вашей ванной комнаты, а от того, насколько хорошо тело будет вымыто при помощи губки или мочалки, так чтобы кожа могла свободно дышать. Ежедневное мытье и душ освежают тело значительно лучше, чем еженедельная ванна, особенно если она очень горячая и продолжительная. Даже когда условия для этого довольно примитивны, ежедневное мытье должно быть совершенно обязательным.

Если во время мытья натереть щеткой или жесткой махровой варежкой свое тело, сполоснуться сначала теплой, потом холодной водой, кровообращение тут же усилится. При этом полезно выполнять определенные процедуры.

Приобретите две щетки для мытья: одну ручную, другую на ручке (можно пользоваться также жесткой варежкой или мочалкой). Мойтесь ежедневно с головы до ног, меняя воду несколько раз. В начале мытья она должна быть теплой, потом прохладной. Пользуйтесь мягким пенящимся мылом. Если вода очень жесткая, добавьте в нее немного буры, лимонной кислоты, уксуса или соды.

Лучше всего мыться вечером, так как можно снять с себя всю грязь и пыль, накопившуюся в течение дня.

Сначала моют ноги, а в самом конце лицо. Полезно в течение 3—5 минут подержать ступни в теплой воде, ороговевшую кожу хорошо потереть пемзой, а после мытья втереть в нее немного крема или какого-нибудь жира. Ноги, икры и бедра массируют щеткой или мочалкой, пока кожа не порозовеет. Спину удобно мыть щеткой на ручке. Живот также как следует массируют. Грудь моют осторожно, нажимая сверху вниз хорошо намыленной мягкой варежкой.

Лицо и шею моют чистой водой, предварительно смягчив ее. Если ежедневно поочередно обмывать их теплой и холодной водой, массируя при этом мыльной пеной в течение одной-двух минут, то кожа длительное время останется молодой и эластичной.

Для рук тоже очень полезен массаж жесткой варежкой или щеткой. Не следует забывать и о ногтях.



Хорошее купание способствует красоте

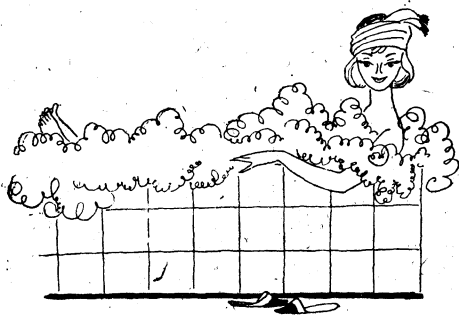
Ежедневное утреннее купание является одной из прекрасных возможностей, которую дает современная квартира. Но полезно ли для здоровья ежедневно лежать в горячей воде в течение 30 минут или еще дольше. Думаю, что нет. Это действует не возбуждающе,

а наоборот, усыпляюще. Горячую ванну (температура воды около 38—39°), предварительно заручившись разрешением врача, следует принимать раз в неделю и только на ночь, когда человек чувствует себя усталым, чтобы сразу лечь спать.

Температура воды во время ежедневной ванны не должна превышать 35—37°, и тогда пребывание в ней может продолжаться

более 10 минут. После ванны очень полезен холодный душ, суживающий поры. Энергично растеревшись махровым полотенцем, вы будете чувствовать себя свежей в течение всего рабочего дня.

Гигиенические и укрепляющие ванны. Гигиеническое и укрепляющее действие оказывают различные вещества, добавляемые в воду. Прежде чем решить, что вам больше подходит, полезно испытать различные средства, предварительно посоветовавшись с врачом.



Солевая ванна (с добавлением 250—500 г морской соли) оказывает стимулирующее и укрепляющее действие.

Ванна с сосновым экстрактом укрепляет нервную систему, не только снимает усталость, но также способствует восстановлению организма после напряженного умственного труда. Наиболее полезная температура такой ванны — 35°.

Ванна с пшеничными отрубями устраняет раздражения кожи. Способ ее приготовления следующий: взять горсть пшеничных отрубей, опустить в марлевый мешочек и повесить под краном так, чтобы вода лилась через этот мешочек. Такую лечебную ванну принимают около 10—15 минут. Вода не должна быть очень горячей. После этой ванны не рекомендуется вытирать кожу, надо подождать, когда тело высохнет. Чтобы не простудиться, следует находиться в теплом помещении.

Ванна с добавлением уксуса полезна своим прекрасным действием на кожу, суживает расширенные поры. На одну ванну берется литр уксуса.

Ванна с простым (хозяйственным) мылом прекрасно действует на кожу. Налейте в ванну горячей воды, распустите в ней полкилограмма хозяйственного мыла, чтобы получилась пена. Потом прибавьте столько воды, сколько необходимо для ванны. Находиться в ванне следует 15 минут, после этого хорошенько ополос-

нитесь под душем. Такую ванну можно принимать только раз в неделю.

Ванна из мыльной пены рекомендуется всем полным женщинам. Конечно, с одного раза не ждите желаемого эффекта, однако после длительного применения можно заметить хорошие результаты.

Одним из прекрасных средств являются ванны из трав, которые оказывают лечебно-косметическое действие. Для них можно брать цвет липы, ромашку, арнику, лаванду, розмарин, тысячелистник, шалфей, цветок терновника, мяту, а также траву, входящую в состав высушенного сена. На одну ванну достаточно 250 г травы. Лучше всего приготовить крепкий отвар, а потом вылить его в воду.

Ромашка снимает спазмы и способствует заживлению воспалительных процессов. Хорошее действие оказывает она при различных высыпаниях на коже. Крепкий раствор ромашки устраняет зуд, успокаивает боль. Розмарин возбуждает сердечную деятельность и кровообращение, уничтожает продукты обмена веществ. При мытье лица раствором розмарина морщины разглаживаются. Тысячелистник усиливает кровообращение, способствует лучшей работе сердца. Мята помогает от спазм, особенно хороша при спазмах желудка и желчного пузыря. Ее терпкий запах действует возбуждающе.

Шалфей суживает поры. Если вы страдаете расширенными порами, полезно два-три раза в неделю принимать ванны из отвара шалфея.

Холодная ванна (температура воды 25—30°) делает ткани более эластичными, снимает усталость¹. Достаточно полежать в такой ванне 2—3 минуты, после чего хорошо встать под сильный душ.

Если тело очень разгоряченное, перед ванной следует его немного охладить.

Глицериновая ванна смягчает чрезмерно сухую кожу, оживляет ткани. На одну ванну следует брать 0,5 л глицерина. Температура воды должна быть 37°.

Ванна зимой. Зима — такое время года, когда наши движения довольно ограничены, особенно такие, которые имеют большое значение для здоровья. Безусловно, мы стараемся ходить на прогулки, иногда выезжаем за город, но всего этого мало, чтобы наш организм не ощущал недостатка в воздухе, а мускулы —

¹ Прежде чем пользоваться такой ванной, особенно необходимо посоветоваться с врачом, так как она противопоказана при многих болезнях.

отсутствия необходимой нагрузки. Поэтому всем нам следует позаботиться о том, чтобы хотя бы чем-нибудь заменить эти движения и создать такие условия, которые нужны для здоровья и хорошего самочувствия.

Вы, конечно, заметили, как прекрасно влияют на улучшение здоровья движения на свежем воздухе, воздушные и солнечные ванны, купание в море, в реке, в бассейне. Возвращаясь из отпуска, вы замечаете, что кожа стала гладкой, упругой, движения эластичными, походка энергичной, фигура изящной, а о самочувствии и говорить нечего.

Почему бы не попытаться использовать свой летний опыт и в зимнее время, в скромных условиях домашней ванны? Ведь можно делать ежедневную вечернюю ванну с добавлением питательных и лечебных средств и разнообразить их несколькими несложными упражнениями.

Если вы очень устали, хорошо всыпать в ванну, наполненную водой, 500 г столовой соли. Эта ванна успокаивает нервную систему, делает кожу упругой.

Если ваша кожа шелушится, покраснела, хорошее действие оказывает добавление в воду настоя 250 г овсяных хлопьев. Для этого возьмите мешочек из марли, насыпьте туда овсяные хлопья и подвесьте мешочек к крану, чтобы горячая вода текла через него, потом добавьте холодной воды. Об остальных лечебных ваннах рассказано в предыдущем разделе.

Здесь же остановимся на гимнастике, которая оказывает обычно очень хорошее действие на организм. Ваши мышцы и суставы благодаря пребыванию в лечебной ванне быстрее удастся привести в движение. Гимнастика в ванне хотя бы частично может заменить плавание. А о плодотворном влиянии этого вида спорта на здоровье всем хорошо известно.

1. Возьмитесь руками за края ванны и отклонитесь назад. Поднимите ноги, затем одну медленно согните в колене и вновь распрямите. Сделайте это же движение другой ногой (повторить несколько раз).

2. Сядьте в ванне. Ноги выпрямлены.левой рукой возьмитесь за край ванны и как бы тяните его к себе, правой рукой отталкивайтесь от края. Выполните упражнение, держась сначала правой, потом левой рукой.

3. Завяжите голову платком. Оба его конца возьмите в руки и тяните вперед, одновременно с этим отклоняя голову назад.

4. Поднимите левую ногу, постепенно выпрямляя ее вертикально, одновременно двумя руками охватите икру и тяните ногу к

себе. Колено не должно быть согнуто. Повторите это упражнение другой ногой (сделать несколько раз).

5. Возьмитесь за края ванны двумя руками и подвиньтесь назад как можно дальше, поднимите руки вверх и наклонитесь вперед, ударяя ладонями о поверхность воды (повторить несколько раз).

6. Упритесь ногами в дно ванны, возьмитесь руками за края и приподнимитесь на руках.

Чтобы предложенные упражнения дали желаемые результаты, надо выполнять их ежедневно не меньше месяца.

Холодный и горячий душ. Холодный душ оказывает освежающее действие даже при сильной усталости и истощении организма. Однако страдающие ревматизмом, ишиасом или радикулитом должны его избегать. Люди с легко возбудимой нервной системой тоже могут пользоваться только теплым душем.

Ирландский душ состоит в том, что сначала пускают воду самой высокой температуры, которую только может выдержать кожа, а потом заканчивают процедуру коротким холодным душем. Чем больше разница температуры, тем лучше результат. Горячий душ не должен продолжаться больше 1—2 минут, а холодный, завершающий — не свыше 5—10 секунд.

После горячей гигиенической ванны, паровой бани или пребывания в нагретом воздухе очень рекомендуется холодный душ, чтобы расширившиеся поры снова сузились.

Ежедневное мытье под душем не должно продолжаться дольше 5 минут при умеренной температуре. Душ с водой переменной температуры хорошо действует на обмен веществ. Сначала пускают теплую воду, потом холодную, несколько раз меняют температуру и заканчивают холодной водой. После душа тело хорошо и досуха растирают купальным полотенцем.

Паровая баня. Действительно ли она полезна? По мнению многих врачей, паровая баня раз в неделю является прекрасным средством, восполняющим утрату физических и духовных сил человека, которые ему необходимы. В помещении парильни обычно поддерживается 90°. При такой высокой температуре тело освобождается от вредных продуктов обмена веществ, повышается активность организма, и он мобилизуется на борьбу с окружающими нас микробами.



В паровую баню купающиеся входят постепенно, медленно поднимаясь по ступенькам все выше. С каждой ступенью температура возрастает. Поры расширяются, начинается обильное потоотделение. Капли пота покрывают все тело. Можно усилить потоотделение, ударяя по телу березовым веником. После паровой бани человек чувствует себя легко и бодро. Паровые бани оказывают гигиеническое и лечебное действие, но не способствуют уменьшению веса, как считают некоторые. Благодаря систематическому посещению паровой бани можно действительно удерживать вес на одном уровне, и даже с течением времени сбросить несколько килограммов. Но это бывает только в том случае, когда вы не поглощаете калорий больше, чем требуется для нормального существования.

Вызванная выделением влаги потеря нескольких граммов веса, о чем с гордостью сообщает не одна полная женщина, сразу же восстанавливается после стакана лимонада, чаю или кофе.

Почему же паровая баня так полезна для здоровья?

Наш организм меньше реагирует на перемену погоды, лучше противостоит болезнетворным микробам. Кровообращение кожи усиливается. Жир и пот, засоряющие поры, размягчаются и выделяются из кожи, улучшается ее дыхание. Очищенное тело приобретает утраченную было упругость, в результате чего усиливается жизнедеятельность организма. Вот почему молодые и старые, мужчины и женщины независимо от рода занятий, здоровые и больные ценят паровые бани значительно больше, чем другие виды купания.

Как пользоваться паровой баней? Перед баней следует как можно тщательно вымыться мочалкой с мылом под душем. В парилку входят после того, как кожа насухо вытерта и ноги согреты (их надо поддерживать некоторое время в теплой воде). Стоит взять с собой полотенце, чтобы было на что лечь.

В течение 5—10 минут поднимайтесь вверх по ступенькам. Потоотделение по мере подъема будет усиливаться. Побыв на самом верху 3—5 минут, постепенно спускайтесь.

Когда вы будете наверху, полежите там немного, расслабив мышцы и глубоко дыша. При дыхании глубоко вдыхайте в себя воздух, немного его задерживайте, а потом делайте медленный выдох.

Хорошо пропотев, облейте холодной водой. Если позволяют условия, полезно сделать несколько гимнастических упражнений на свежем воздухе. Такие заходы в парилку повторите два-три

раза. Но входите туда, только насухо вытеревшись и как следует разогрев ступни ног.

Если это возможно, хорошо между первым и вторым входом в парилку сделать общий массаж. После массажа потоотделение станет еще более интенсивным.

Нельзя входить в парильню ни с полным желудком, ни натощак.

Окончательно выйдя из парильни, хорошо отдохнуть 10—15 минут, завернувшись в купальный халат или плед. Одеваться следует, когда тело совершенно остынет и потоотделение закончится. После паровой бани вредно быть на солнце.

Пользование паровыми банями чаще чем раз в неделю не рекомендуется.

Паровая баня может помочь:

- при явлениях утомления и усталости;
- при начинающихся простудах;
- при катарах и легочной астме;
- при недостаточности кровообращения;
- при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ;
- при плохом действии желез внутренней секреции;
- при различных женских заболеваниях;
- при отсутствии аппетита и бессоннице;
- при мигренях и неврозах сердца;
- при заболеваниях десен;
- при плохом состоянии кости после перелома;
- при ревматизме, ишиасе, радикулите и различных невралгиях;
- при незаразных кожных заболеваниях.

Нельзя пользоваться паровыми банями:

- при острых инфекционных заболеваниях;
- при открытой и закрытой форме туберкулеза;
- при тяжелых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и сердечной недостаточности;
- при опухолях, эпилепсии, анемии и венерических заболеваниях;
- при высоком давлении и чрезмерной худобе;
- при заразных кожных заболеваниях.

Прежде чем пользоваться паровой баней, обязательно обратитесь за советом к врачу. Паровая баня может оказать вредное действие, если она вам не показана.

Массаж—одно из средств сохранения молодости

Женщины, занимающиеся спортом, прекрасно понимают пользу массажа. Он способствует сохранению энергии и молодости. Человеческий организм можно сравнить с хорошо налаженным механизмом. Но каждый механизм требует ухода. И одним из видов такого ухода является массаж.

Наиболее полезно делать массаж после купания. Во время массажа надо расслабить мускулатуру, закрыть глаза и постараться полностью отключиться.

Массаж противопоказан при заразных кожных заболеваниях и вообще при всех инфекционных заболеваниях. Особенно не следует массировать расширенные вены.

Так называемый короткий массаж продолжается 15—20 минут, на полный затрачивается времени немного больше.

При жирной коже полезен массаж хорошо намыленными щетками, которые не должны быть ни чересчур твердыми, ни очень мягкими. Мыло предпочтительно нейтральное, дающее много пены. После того как мыло хорошо смыто и кожа высушена, тело натирают косметическим маслом.

Массаж сухой кожи производится с косметическим маслом (оливковым или миндальным), в которое хорошо добавить сок лимона.

Делают и сухой массаж: натирают тело круговыми движениями при помощи двух не очень твердых щеток. Массаж способствует лучшему кровообращению.

После каждого массажа важно перед одеванием отдохнуть около 15 минут. Если вы массируетесь сами, то после процедуры на несколько минут распрямите плечи и спину и сделайте руками ряд гимнастических упражнений, так как иначе плечевые мышцы становятся неподвижными в результате чрезмерных усилий при массаже¹.

Тепловые процедуры

Сеансы кварца. Зимой, когда наш организм почти не поглощает солнечных лучей, очень хорошее действие оказывает обогревание горным солнцем — кварцем. Конечно, искусственное

¹ О массаже отдельных частей тела рассказано в соответствующих разделах.

кварцевое солнце никогда не заменит настоящего, но оно дает возможность миллионам людей укреплять в зимние месяцы свой организм. Обогревание кварцевой лампой хорошо действует на обмен веществ, на кровообращение, усиливает сопротивляемость организма различным заболеваниям и инфекциям. При помощи этих процедур можно бороться с некоторыми незаразными кожными заболеваниями. Но в этих случаях особенно необходимо, прежде чем пользоваться кварцем, получить консультацию врача.

Здоровые люди могут обогреваться под горным солнцем, начиная с 2 минут, постепенно доходя до 20, самое большее до 25 минут.

Очень важно находиться на определенном расстоянии от лампы, не следует приближаться к ней слишком близко. Многие неправильно считают, что во время процедуры они должны чувствовать солнечное тепло. Действие горного солнца ощущается только через несколько часов после сеанса, так же как после пребывания на солнце. Те, кто часами жарится на пляже, знают: можно заметить, что кожа сожжена, лишь через определенное время.

Особенно старательно надо предохранять от света кварцевой лампы глаза. Не обязательно надевать солнечные очки, которые оставляют на коже некрасивые полосы. Ватный тампон или небольшой лист бумаги прикрывает веки от чрезмерного света. Если вы этого не сделаете, то испортите глаза и, кроме того, образуются морщины, так как кожа вокруг глаз особенно тонкая и лишена жировой прослойки.

Существуют люди, организм которых не выносит горного солнца, ни искусственного, ни настоящего. Если через некоторое время после окончания сеанса у вас начнется сильная головная боль, лучше раз и навсегда отказаться от кварцевой лампы.

Действие кварца на кожу и ткани. Перед кварцевой ванной следует намазать кожу косметическим маслом или кремом, но не очень обильно. Масло или крем надо лучше растереть.

При жирной коже, если сальные железы работают чересчур интенсивно, можно добиться хороших результатов, проводя процедуры под наблюдением врача. Прыщи, которыми часто страдают молодые люди в период полового созревания, хорошо лечатся кварцевой лампой.

Если у вас очень чувствительная и сухая кожа, которая легко покрывается трещинами, если имеются расширенные кровеносные сосуды, необходимо вообще отказаться от солнечных ванн.

Кто страдает от веснушек, должен в зимние месяцы регулярно, два-три раза в неделю, по несколько минут принимать сеансы

кварца. Кожа приобретет ровную окраску и коричневые пятнышки не будут бросаться в глаза, когда первые горячие солнечные лучи возвестят о начале весны.

Кварцевая лампа помогает при различных заболеваниях волос, а также при их выпадении. Но хороших результатов можно добиться только в том случае, если точно выполнять предписания врачей. Каждый человек реагирует на лечение по-своему, поэтому не существует никаких общих правил.

Лампа солюкс. Инфракрасные лучи лампы солюкс не дают загара. Они только обогревают, вызывая усиленный обмен в тканях организма. При простудах, ревматических болях и различных невралгических заболеваниях лампа солюкс может очень помочь. Так как в каждом случае необходимо тщательно определить дозы облучения, следует обязательно посоветоваться с врачом.

Умеете ли вы правильно дышать?

Большинство людей дышит неправильно, почему-то считая, что тело само регулирует необходимое количество воздуха. Только чувствуя признаки удушья, мы стараемся исправить положение с помощью различных средств. Но этого могло бы и не произойти, если бы человек заранее обратил внимание на правильность дыхания.

Если даже раз в неделю, в воскресенье, во время прогулки вы глубоко вдыхаете воздух, это очень полезно для организма. Те, кто раз в год имеет возможность провести отпуск в горах или у моря, думают, что за это время они вдоволь наглотаются воздуха. К сожалению, это не так. Чтобы сохранить здоровье и красоту, необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе.

Каждый человек должен знать, что свежий воздух в необходимых количествах не заменят ни лекарство, ни массаж, ни ванны, ни банки с кремами, ни любая другая косметика. Даже старательно выполняемая диета не будет способствовать обновлению организма, если ее не сопровождает правильное дыхание.

Регулярное и правильное диафрагмальное дыхание настолько же важно, как и пребывание время от времени на свежем воздухе.

Двигаясь во время дыхания, диафрагма действует на сердце как своеобразный массаж, облегчая ему работу и помогая при снабжении организма кровью.

Тесные бюстгалтеры и корсеты затрудняют кровообращение и свободное дыхание. Тесная шнуровка талии может со временем привести к перерождению диафрагмы. Для своей пользы лучше отказаться от требований моды, которая очень часто меняется. Совершенно необязательно иметь требуемые модой размеры, важно в течение всей жизни сохранить молодость и упругость тканей.

Ежедневные дыхательные упражнения. Ежедневные дыхательные упражнения при открытом окне или на свежем воздухе помогут на длительное время сохранить здоровье и молодость. Свободное и глубокое дыхание станет для вас необходимым и естественным. При ежедневных упражнениях десять вдохов и десять выдохов совершенно достаточно. Чрезмерная нагрузка в этом случае так же вредна, как и во многих других. Во время дыхания важно совершенно расслабить мускулы.



В первые дни, выполняя дыхательные упражнения, старайтесь глубоко дышать, заставив участвовать в этом процессе диафрагму. Позже, когда уже не нужно будет контролировать каждый вдох, надо одновременно расширять грудную клетку.

1. Лягте свободно, вытянув ноги и руки вдоль туловища. Свободно выпустите воздух из легких, чтобы живот был втянут.

Дышите при полном расслаблении мускулов, глубоко вбирая в себя диафрагму. Делайте это медленно и спокойно. Считайте до трех.

2. Сделайте выдох, употребив на него в два раза больше времени, чем на вдох. Считайте до шести.

Прежде чем сделать новый вдох, сосчитайте до девяти (между выдохом и вдохом должна быть пауза в три раза длиннее вдоха). Чем длиннее пауза, тем более глубоким и полным получится вдох. Чтобы лучше контролировать свое дыхание, положите обе руки на живот. При вдохе вы почувствуете, как брюшная полость расширяется, при выдохе — как она снова сокращается.

3. Если вы захотите сделать 2-е упражнение более эффективным, повторите его, положив на живот тяжелую книгу или какой-либо предмет.

Во время дыхательных упражнений как можно больше расслабьте мышцы живота.

Дышите только через нос с закрытым ртом, выдыхая воздух через рот при легком сопротивлении легко сомкнутых губ.

Цель этих упражнений — приучить себя свободно, ритмично дышать. Глубокое, равномерное дыхание укрепляет мускулатуру, улучшает кровообращение, придает правильную осанку.

Такие упражнения можно делать стоя или сидя, на свежем воздухе или во время короткого перерыва в работе.

4. При простудах полезно объединить дыхательные упражнения с одновременными упражнениями для носа. Закрывайте указательным пальцем попеременно то левую ноздрю, то правую и делайте глубокий вдох соответственно правой и левой ноздрей, держа около носа бутылочку с ментоло-эвкалиптовым маслом.

Сделав вдох левой ноздрей, закройте ее пальцем и выпустите воздух через правую и наоборот. Повторите упражнение три раза, вдыхая масло, и потом еще три раза уже без масла.

О том, как важен сон

В наш век почти все женщины мало спят. Трудящиеся женщины после возвращения домой должны еще заняться детьми и хозяйством. Кроме того, многие не отдают себе отчета в том, что участие в длительных вечерних развлечениях с алкоголем и папиросами только раздражает усталый организм, а чересчур короткий сон не дает возможности соответствующим образом отдохнуть. Регулярный глубокий восьмичасовой сон — лучшее лекарство против преждевременной старости и самое дешевое косметическое средство сохранения свежести и эластичности кожи. Помните также, что каждый час сна до полуночи значительно полезнее, чем два часа после полуночи.

Как бороться с бессонницей? Не рекомендую вам сразу прибегать к снотворному. В отдельных особых случаях оно удобно и быстро действует, поэтому легко подвергнуться искушению и приучить себя к употреблению этих лекарств. Тогда бессонница может превратиться в постоянную. Если, однако, до этого дойдет, рекомендуем обратиться к врачу. Причин для появления время от времени бессонницы может быть довольно много: переутомление, очень низкая или очень высокая температура в квартире, не проветренное помещение, в котором спят, тяжелая, плохо перевариваемая пища на ужин, возбуждение и огорчение. Как же этому помочь?

Перед сном полезно совершить получасовую прогулку.

Хорошо принять теплую ванну с хвойным экстрактом. Пока вы будете в ванне, комната, где вы спите, хорошо проветрится.

Несколько дыхательных упражнений и 10—12 приседаний перед открытым окном приведут вас в состояние физического утомления.

Очень полезно спать с открытой форточкой или открытым окном.

Выпейте перед сном чашку настоя из ромашки или 20 капель валерианы.



Рано утром, когда звонит будильник. Вредно вскакивать с постели при первом же звонке будильника. Лучше еще некоторое время полежать в кровати, чтобы прийти в себя после сна. Проснувшись, сделайте при открытой форточке несколько дыхательных упражнений, затем медленно встаньте с постели, спустив сначала одну, потом другую ногу. Немного гимнастики уничтожает застойные явления, усиливает кровообращение.

Перед умыванием полезно выпить стакан минеральной воды или томатного сока. Это как бы дает жизненную зарядку организму.

Вымойтесь теплой водой при помощи щетки, после чего сполоснитесь холодной водой. Растирайтесь полотенцем медленно и с силой, пока не почувствуете, что вас охватывает тепло. Все это обеспечит вам хороший вид и бодрость с самого утра.

Спорт и отдых на свежем воздухе

На рубеже XIX и XX веков женщина, умеющая плавать, считалась почти чудом. На нее смотрели так же, как сейчас смотрят на летчицу, которая на реактивном самолете достигает сверхзвуковой скорости. Обыкновенная лыжница, которых сейчас много, вызывала в те времена сенсацию. На теннисных кортах можно было увидеть девиц из состоятельных слоев общества, причем в определенном костюме, который был строго обязателен для всех: соломенная шляпа на высоко взбитых волосах, стоячий крахмальный воротничок, сильно затянутый корсет, длинные рукава, закрывающие руки, и к тому же еще длинная юбка, из-под которой были видны только носки ботинок.

Какие же перемены произошли в течение нескольких десятилетий нынешнего века? Женщины достигли больших успехов в спорте, занятия им доступны каждому, они стали массовым явлением.



Но хочется предостеречь женщин от чрезмерного увлечения спортом. Заниматься надо осмысленно, продумывая комплекс упражнений, избегать большой физической нагрузки, которая вызывает переутомление. Только при этом условии вам удастся даже в зрелые годы сохранить свежий, моложавый вид.

Здоровый спорт для женщин. Что входит в это понятие?

Дыхательная гимнастика на воздухе при солнечном свете.

Плавание, только не на очень большие расстояния.

Игра в мяч: теннис, гольф, баскетбол, волейбол, — крокет, пинг-понг.

Гимнастика на кольцах, шведской стенке, коне, перекладине позволяет развить ловкость и изящество движений. Но гораздо полезнее гимнастика на свежем воздухе. Зимой можно заниматься зимними видами спорта.

Катание на коньках и на лыжах, но не очень продолжительное.

Легкие прыжки, бег в лесу в костюме, не мешающем свободе движений.

Танцы, но не в прокуренном помещении, а на свежем воздухе.

Езда на велосипеде не только в городе, но и за городом, на лоне природы.

Экскурсии в горы, предусматривающие медленное восхождение на невысокие вершины.



Гимнастика для работающих женщин

Многие женщины сейчас страдают заболеванием, которое называется отсутствием времени. С утра до вечера они беспрестанно спешат куда-то, почти не зная отдыха, и лишь глубокой ночью, страшно устав, падают на кровать. Однажды они замечают с сожалением, что, несмотря на вечную беготню, у них появляются

отложения жира, которые портят фигуру. Многие женщины жалуются: вот если бы у меня было хоть немного свободного времени, я занималась бы гимнастикой, спортом или совершала пешие прогулки в несколько километров. Как мне могут помочь хорошие советы, если я не могу ими воспользоваться из-за отсутствия времени?

Одни, чтобы освободиться от излишней полноты, пользуются интенсивными средствами, требующими мало времени, например применяют «чудодейственную диету», голодают до предела, интенсивно парятся в банях до покраснения кожи или занимаются массажем до синяков. Другие вообще отказываются что-нибудь предпринимать, считая, что они страдают нарушениями желез внутренней секреции и это мешает им бороться за стройную фигуру.

Немного энергии и терпения — и вы сможете достигнуть того, что раньше казалось невозможным.

В связи с тем что нам почти никуда не приходится ходить, так как в нашем распоряжении хорошо налаженный транспорт, наше тело не несет нормальной нагрузки. А ведь ему нужны все необходимые движения. Упражнения, выполняемые ежедневно в течение нескольких минут, но регулярно, оказывают значительно большее воздействие, чем кратковременные, даже длительные процедуры. Расслабляя мышцы, уменьшая напряжение нервной системы, мы возвращаем нашей, даже деформированной, фигуре нормальные линии.

Поставьте будильник на пять минут раньше и, когда он начнет звонить, объявите войну своей лени. Не переворачивайтесь на другой бок, чтобы еще немного подремать, а остановите будильник и откиньте одеяло. Однако, как говорилось раньше, не вскакивайте сразу с постели, так как внезапная перестройка еще сонного организма плохо отражается на нервной системе. Лучше немного полежать, чтобы обдумать свои дневные обязанности. Очень полезно как можно сильнее потянуться.

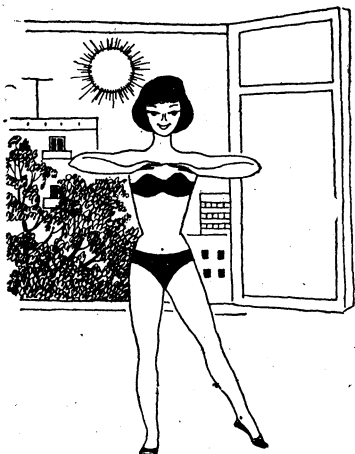
Упражнения на дыхание. Вставая с постели, сделайте несколько гимнастических упражнений. После этого подойдите к окну и широко раскройте его, если оно не было открыто ночью. Зимой можно открыть форточку. Глубоко выдохните воздух, очистите легкие и сделайте несколько дыхательных упражнений, которые являются началом каждой гимнастики.

Необходимо следить за правильным дыханием, оно не должно быть ни очень интенсивным, ни очень редким. Не задерживайте дыхание, если какое-нибудь упражнение идет не слишком гладко.

Гимнастика для шеи. Закончив дыхательные упражнения, начинайте гимнастику для шеи. Сделайте вращательные

движения головой, сначала в правую, потом в левую сторону (по пять раз), стараясь, чтобы круги были как можно больше. Легко наклоните голову вперед, потом плавно отведите ее назад. Делая упражнения, принимайте во внимание естественную тяжесть головы. Помните: в этом упражнении участвуют только голова и шея.

Упражнения для спины. Отодвиньтесь от окна на ширину рук и наклоните туловище вперед, образуя на высоте бедер прямой угол. Колени не сгибайте. Теперь вытяните руки вперед, обопритесь ими о подоконник, после чего попробуйте сделать низкое приседание. Руки представляют собой хорошую опору. Голову при этом откиньте как можно дальше назад, чтобы чувствовать мышцы спины. Это также дает то сопротивление, которое необходимо преодолеть. При правильном выполнении этого упражнения вы почувствуете прежде всего сильное напряжение мышц в области лопаток.



После этого упражнения следует снова выпрямиться и проделать легкие и свободные, без напряжения, круговые движения руками вперед и назад, чтобы размять суставы плечевого пояса. Другие мышцы не должны принимать участия в этом упражнении. Поэтому не сгибайте колени, напрягите мышцы живота и ягодиц и не работайте мышцами грудной клетки.

Упражнения, укрепляющие плечевой пояс. Полезно посвятить несколько минут в день упражнениям, которые приводят в движение и укрепляют плечевой пояс. В результате незначительных движений, приходящихся на плечевой пояс в течение дня (руки двигаются, главным образом, только в локтевых суставах, а плечи почти неподвижны), понемногу наступает вялость плечевых мышц. Руки свисают вперед, как плети, тогда как в нормальном положении они должны находиться сбоку. Поэтому, когда вы стоите, обратите внимание на то, чтобы грудная клетка была поднята, а брюшные мышцы легко напряжены,— это поможет не допустить искривления позвоночника. Ослабление мышц удастся ликвидировать, если вести с этим ежедневную борьбу.

Упражнений, укрепляющих плечевой пояс, очень много. Здесь мы приведем только некоторые из них.

1. Самый простой способ укрепления плечевого пояса — хлопать в ладоши. Конечно, не так, как это обычно делают в театре или на концерте. В движении должен участвовать плечевой пояс. Следует широко развести руки и затем начать хлопки. Делая это упражнение, поворачивайтесь то вправо, то влево, широко разводя руки в стороны.

Попробуйте также хлопать в ладоши сидя, стараясь вытягивать руки как можно дальше и разводя их в стороны. Еще лучше выполнять упражнение под музыку.

2. Опускание и поднятие плеч — левое вверх, правое вниз. Вместе оба плеча вверх. Быстрое движение плечами. Скоро вы почувствуете, что скрывается за этим как будто легким упражнением.

3. Поднимите руки вверх на высоту плеч, разведите их в стороны, поднимите над головой и верните в исходное положение. Опустите, сделайте то же сидя, старайтесь касаться пола кончиками пальцев, напрягая в этот момент плечи как будто вы стараетесь оттолкнуться от пола.

4. Поднять руки в стороны-вверх и снова опустить. Повторить упражнение стоя и сидя, быстро и медленно.

5. Поднять руки в стороны на высоту плеч и делать ими вращательные движения, начиная от маленьких кругов, а потом все увеличивая их. Выполнить упражнение стоя и сидя, быстро и медленно, чтобы плечевой пояс участвовал в движениях.

Правильное положение сидя. Проделав несколько упражнений сидя, мы теперь отдаем себе отчет, что такое правильная сидячая позиция. Она сама по себе является гимнастическим упражнением. Чтобы принять эту позицию, сядьте на пол и выпрямите туловище, выгните грудь, не поднимая плеч и не отставляя лопаток. Голову держите свободно и прямо. Мышцы живота должны быть напряжены, таз подтянут (часто люди, наоборот, выпячивают его, потому что в таком положении удобнее сидеть). Сохраняя же исходное положение, указанное выше, вы скоро убедитесь: чтобы сидеть таким образом, требуются определенные усилия.

Следует отметить, что очень важно начинать все упражнения с правильной исходной позиции сидя — будь это упражнение для ног, рук или туловища.

Упражнения для позвоночника. Наклоны туловища делают позвоночник более подвижным. Сядьте на пол, вытянув ноги, примите исходное положение сидя. Поднимите руки, наклоняйтесь вперед, как можно дальше вытягивая руки. Постарайтесь коснуться кончиков пальцев вытянутых ног, не сгибая ноги в коленях.

В первые дни, когда вы только начнете выполнять это упражнение, делайте всего несколько наклонов, потом постепенно увеличивайте их количество. Сначала обращайтесь больше внимания на то, как выполняется упражнение: чтобы колени не были согнуты и стопы как можно больше вытянуты. Основная задача — дальше вытянуть туловище. Важно следить также за дыханием.

Через 10—12 недель ваш позвоночник станет более гибким. Полученный результат будет стоить затраченного труда.

Если, выполняя упражнение, вы почувствуете усталость, лягте на пол и немного отдохните, глубоко дыша.

Упражнения для мышц живота. Сядьте на пол в исходное положение, описанное выше, обопритесь о пол двумя руками. Теперь подтяните к подбородку левую ногу, а потом вытяните ее снова на всю длину; то же проделайте правой ногой. Согнуть — выпрямить, согнуть — выпрямить то правую, то левую ногу. И так около 10 раз. Если это упражнение покажется вам очень легким и мышцы живота не будут принимать в нем участия, можете сами его усложнить.

Сгибайте поочередно то правую, то левую ногу, потом проделывайте упражнение несколько раз одной ногой, но выпрямляйте ее на весу и опускайте на пол, когда нога уже выпрямлена. Смените ногу и держите ее выпрямленной в воздухе, опираясь только в то время, когда нога согнута. Согните правую ногу на весу, выпрямите ее и опустите. То же повторите левой ногой, а потом обеими ногами одновременно. Теперь оторвите руки от пола и сохраняйте равновесие, выполняя то же самое упражнение.

И, наконец, последнее, самое сложное — выпрямлять и сгибать одновременно обе ноги, не опираясь руками. Это требует определенной тренировки. Поэтому начинайте упражнение небольшими порциями и выполняйте его медленно.

Гимнастика для укрепления мышц бедер. Лягте на пол на спину — руки вытянуть вдоль туловища. Поднимите правую ногу, не сгибая в колене, и делайте ею медленно небольшие круги, постепенно увеличивая их с ускорением темпа. Постарайтесь сами разнообразить это упражнение. Очень важно, чтобы ни одно упражнение, которое вы делаете, не превратилось в схему. Выполняйте их внимательно, контролируя каждое движение.

Растяжение и укрепление ахиллесова сухожилия и суставов ног. Станьте около окна, поднимите руки вверх, приподнимаясь на носках. А теперь быстро сделайте глубокое приседание. Во время приседания все мышцы должны быть напряжены. В этом упражнении принимают участие также мышцы головы. Приседая, сделайте глубокий выдох, выпрямляясь — глу-

бокий вдох. Очень хорошо, если вы при этом упражнении не будете отрывать пятки от пола. Ступни ног сдвинуты и стоят параллельно. Вся тяжесть тела перенесена как можно дальше назад.

Снова выпрямитесь, затем вновь сделайте глубокое приседание. Если вам трудно удержать равновесие, найдите какую-нибудь точку опоры для рук. Это упражнение необходимо выполнять внимательно и ритмично.

Упражнения, укрепляющие мышцы ног. При ежедневной гимнастике следует еще обратить внимание на стопы. Им приходится выдерживать всю тяжесть нашего тела. Поэтому очень важно держать мышцы ног в таком состоянии, чтобы они могли легко выносить перегрузку. Даже мало развитая мышца может быть достаточно сильной, если выработать в ней упругость и эластичность.

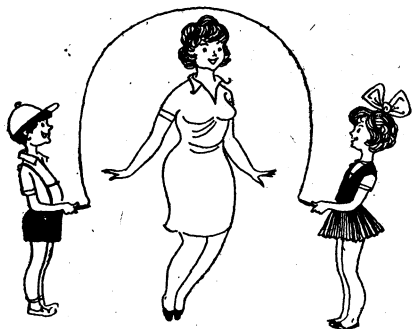
Станьте прямо, ноги вместе и поднимитесь на носках как можно выше. Колени выпрямлены. Продолжайте это упражнение, пока не почувствуете боли в суставах ступни и мышцы не начнут немного деревенеть. Затем сильно потрясите сначала правой, потом левой ногой, чтобы расслабить мышцы.

Для укрепления стопы рекомендуется покачивание на ступнях с пятки на носок (и наоборот). Хорошо также походить на пальцах, подняв руки вверх. Делайте маленькие шаги, несколько шагов вперед, потом несколько шагов назад и т. д. При этом считайте, чтобы двигаться равномерно.

Движения на воздухе

Движения на свежем воздухе, при ярком солнечном свете так же важны для организма, как ежедневное питание. Без них кожа, мышцы и ткани преждевременно станут вялыми, потеряют эластичность.

Бегайте, танцуйте, прыгайте на свежем воздухе. Это укрепляет легкие и мышцы. Очень часто можно наблюдать такую картину: мать с книгой или вязанием в руках сидит, согнувшись, присматривая за играющими детьми, вместо того чтобы принять участие в их веселой беготне. Многие работающие женщины, которые часами сидят за письменным столом, мечтают полежать на воздухе. Конечно, это тоже необходимо, но прежде надо как следует подвигаться, сделать ряд упражнений. На пляже, в саду или на лугу старайтесь как можно больше двигаться. Делайте на воздухе те упражнения, для которых не хватает места в комнате.



Бег с препятствиями — очень хорошее упражнение. Бегайте по кругу, легко отталкиваясь ногами от земли, все время меняя ритм прыжков. Например: шаг, прыжок, прыжок, шаг или еще как-нибудь, в зависимости от вашего желания. Самое главное — менять упражнения, чтобы не было монотонности. Движения рук должны помогать работе ног.

Боковые прыжки — это упражнение вызывает напряжение всей мускулатуры. Попробуйте их делать, и вы убедитесь,

насколько скованными и неуклюжими будут ваши первые шаги. Но постепенно движения станут более ловкими.

Прыгайте сначала на носках, не сгибая колен, восемь раз направо, восемь раз налево, потом четыре направо, четыре налево. Меньшее количество прыжков требует более быстрой реакции, что усложняет выполнение упражнения.

После прыжков на пальцах — прыжки на полной ступне, немного сгибая колени. Это упражнение тоже начинайте медленно и делайте в правую и в левую стороны. Позже, освоив его, вы сможете быстрее менять направление — то в левую сторону, то в правую — и комбинировать прыжки на пальцах с прыжками на всей ступне: четыре на всей ступне, восемь на носках, снова четыре на всей ступне то в правую, то в левую сторону и т. д. Объедините эти движения с поворотами и по возможности разнообразьте упражнения.

Сгибание ног в суставах во время прыжка укрепляет мышцы и суставы. Начните с легких подъемов на пальцах, затем все больше сгибайте ноги до сильного прыжка. Колени должны быть выпрямлены и соединены. Отталкивайтесь пальцами, помогая себе интенсивными взмахами рук вверх. При этом движении необходимо менять ритм и частоту прыжков.

Упражнения с прыгалкой, как и галоп, укрепляют ступни. При этом упражнении взаимодействуют мышцы ног и туловища. Все время меняйте виды прыжков и темп.

Упражнения со снарядами, такими, как булава, мяч, обруч, палка, способствуют свободе движений, делают тело гибким и ловким.

Бег на свежем воздухе. Полезно организовать во дворе небольшие соревнования по бегу. Нужно, чтобы вы как следует утомились. В этом и состоит основная цель всех упражнений на воздухе.

Советы при приеме солнечных и воздушных ванн

Люди нуждаются в воздухе и солнце. Но помните, что злоупотребление солнцем вредно для здоровья. Нельзя за короткое время безнаказанно сделать свою кожу коричневой. Ведь важно, чтобы она правильно дышала и приобрела на свежем воздухе нормальную, здоровую окраску. Поэтому нельзя, намазавшись специальным жиром или кремом, лежать без движения на солнце, даже в том случае, если вы уверены, что такое облучение идет вам на пользу.

В результате чрезмерного пребывания на солнце образуются морщины и складки на лице, появляется сильное нервное раздражение, так что вместо прилива энергии и ощущения свежести вы почувствуете утомление и окажетесь в состоянии депрессии. Солнечный ожог появляется значительно быстрее, чем вы думаете, вызывает болезненное состояние и портит здоровую кожу. Кроме того, чрезмерное пребывание на солнце может активизировать дремлющие в нашем организме заболевания. Поэтому лучше пользоваться хорошим советом и пользоваться солнцем умеренно.

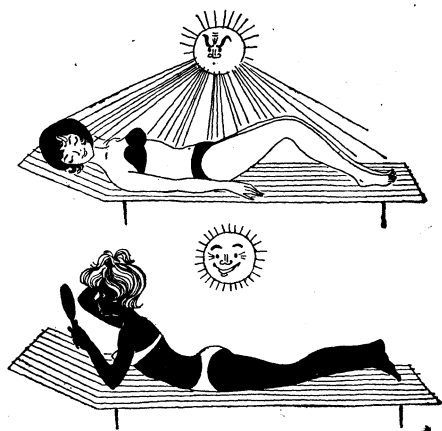
Отдыхая на шезлонге, избегайте непосредственного воздействия солнца. Скрывайтесь в рассеянной тени крон деревьев, через которую проникают солнечные лучи. Листья поглощают определенное количество света, поэтому кожа загорает равномернее, чем при прямом ярком солнечном освещении. Такой загар глубже проникает в кожу и держится значительно дольше. Даже когда облака закрывают большую часть неба, ультрафиолетовые лучи действуют на нас и облучают кожу. Да, вы, наверное, и сами наблюдали это во время отпуска на море или в горах.

Любителям солнца рекомендуется принимать солнечные ванны до полудня. Действие утренних лучей меньше, чем во второй половине дня, когда пребывание на солнце вообще не рекомендуется.

Значительно полезнее принимать солнечные ванны в движении. Правда, они не принесут вреда и при неподвижном лежании, если пользоваться ими разумно.

Перед каждой солнечной ванной кожу смазывают специальным кремом, ореховым или оливковым маслом. Однако не наносите на кожу слишком много жира, чтобы не засорялись поры. Делать это надо обязательно в тени, чтобы кожа могла впитать в себя жир и не блестела.

Перед солнечной ванной позаботьтесь о своем лице. Всякий грим следует снять. Старательно очистите лицо от пыли, пудры, пома-



высушивают волосы, делают их ломкими и матовыми, кроме того, они выгорают.

Купальный костюм хорошо моделирует фигуру, но не годится для приема солнечных или воздушных ванн. Сдавленное им тело не дышит, кровообращение нарушается. Лучше всего тут подходит специальный костюм для загара, в котором вы также будете хорошо выглядеть. После освежающего купания обязательно снимите костюм, хорошо вытрите в тени и переоденьтесь в костюм для загара и, прежде чем выйти на солнце, снова тщательно намажьте кожу жиром.



ды, а потом намажьте его специальным кремом. Не рекомендуется пользоваться при этом губной помадой, чтобы не вызвать каких-нибудь высыпаний на губах.

Глаза надо предохранять от солнечных лучей, надев темные очки. Можно положить на веки ватные тампоники или зеленые листья, если вы не хотите быть в очках. Но не поворачивайтесь в сторону солнца, замурив глаза. Читать во время солнечной ванны тоже не следует.

Голову при длительном пребывании на солнце защищайте соломенной шляпой или косынкой. Жара и солнце

усиливает некоторые недостатки вашей внешности: веснушки, различные прыщи, коросты быстрее образуются, сильнее обозначаются морщины и складки.

Солнечный ожог. При разумном пользовании солнцем ожогов почти не бывает. Если же вы были легкомысленны и находились на солнце дольше, чем требуется, необходимо немедленно лечить обожженные места. Хорошо помогает компресс из тертой сырой картошки или свежего творога. Можно намазать обожженное место сырым яичным белком. Никогда не мойте обожженную кожу водой с

мылом и не втирайте в нее крем или жир. Если все же образуются пузыри, рекомендуется слегка намазать их цинковой мазью или положить компресс из растительного масла.

При тяжелых ожогах, сопровождающихся головной болью, ознобом и повышением температуры, обязательно обратитесь к врачу.

Отпуск зимой

Пребывая на солнце, когда все кругом покрыто снегом, надо быть особенно осторожным, главным образом в горах, опасаясь солнечного ожога. Поэтому, прежде чем выйти на улицу, смажьте все открытые части тела кремом от загара. Не забудьте намазать губы, чтобы они не потрескались. Но кожу следует смазывать, даже когда не светит солнце, так как горный воздух ее очень сушит.

Если вы занимаетесь зимним спортом, лучше не мыть вечером лицо водой и мылом, а протереть его ватным тампоном, смоченным в сыром молоке. После этого вбейте в кожу немного питательного крема, особенно около глаз, где чаще всего появляются морщинки — «куриные лапки», которые особенно быстро возникают на загорелом лице. Полезно один или два раза в неделю делать маски из желтка. Помните, что чрезмерный загар и постоянное пребывание на ярком солнце вредны для здоровья и красоты.

Во время летнего отпуска

И вот наступает время, когда слова «отпуск», «отдых», «отъезд» только и слышатся со всех сторон. Прежде чем отправиться отдыхать, полезно ознакомиться с несколькими необходимыми советами.

Для волос отпуск и лето не всегда бывают полезны. Солнце, песок и соленая или хлорированная вода (в бассейнах) сушат и часто портят волосы, особенно сухие. Вернувшись с пляжа, надо их старательно расчесать много раз щеткой. Мыть волосы следует чаще, чем зимой, так как они быстро грязнятся от пыли и пота. Никогда не купайтесь без купальной шапочки. Не следует подвергать крашенные волосы длительному воздействию солнечных лучей.

Необходимо носить темные очки. Кожу около глаз следует систематически смазывать питательным кремом (3—4 раза в день).

Сухая, чувствительная кожа со склонностью к расширению кровеносных сосудов нуждается в особенно заботливом уходе. Пользуйтесь увлажняющими питательными кремами, даже когда вы и не собираетесь идти на пляж. Хорошее средство для такой кожи — компрессы из слабого отвара ромашки или холодной дождевой воды. Чтобы крем, которым мы пользуемся на ночь, быстрее и лучше впитался, попробуйте применять массаж, постукивая по лицу деревянной палочкой или карандашом, на которые намотана мокрая вата.

Летом, когда носят платья с большим декольте, больше времени и внимания следует уделить уходу за шеей.

Косметика при тридцати градусах в тени. Ежедневно загорая на солнце, необходимо, как уже отмечалось, старательно ухаживать за своей кожей.

Если кожа на лице покраснела, лучше всего наложить маску из свежего творога. Потрескавшаяся кожа снова приобретет эластичность благодаря маске из яичного желтка.

Отеки век лечат компрессами из настоя ромашки. Можно также прикладывать к векам сырой тертый картофель.

Мыться следует не раздражающим кожу мылом, лучше всего косметическим.

Если вы долго находились на солнце или на ветре, не мойте в этот день лицо с мылом. Воспользуйтесь очистительным кремом или огуречным молоком. Не следует протирать лицо косметическими жидкостями, в которые входит спирт или одеколон. Перед сном хорошо наложить на лицо немного питательного крема.

Если ваша кожа уже приобрела бронзовый оттенок, не пудритесь темной пудрой. Летом вообще рекомендуется употреблять меньше пудры и других косметических средств.

Желательно также не пользоваться темной губной помадой, она очень старит. Сильно намазанные тушью ресницы и подрисованные брови некрасивы при ярком солнечном свете.

Не употребляйте во время жары плохо перевариваемую пищу. Ешьте как можно больше фруктов и овощей.

Не утоляйте жажды ледяными напитками. Чашка горячего чая или кофе поможет значительно больше во время зноя.

Не пользуйтесь в жару крепкими духами. Лучше одеколон или туалетная вода.

Рекомендуется ежедневно менять белье. Обувь и одежду сразу же после того, как вы их снимите, надо как можно лучше проветрить. Носите удобную обувь, которая не сжимает ногу, и одежду, которая хорошо стирается.

Правильно ли вы питаетесь?



Питание не менее важно для здоровья, чем гигиена и отдых. Если вы хотите на длительное время сохранить молодость и хорошо выглядеть, нужно ухаживать не только за своей внешностью. Необходимо заботиться и о том, чтобы ваша ежедневная пища содержала в себе все те составные части, которые предохраняют организм от различных функциональных изменений.

Существует пища, легко и плохо перевариваемая. Комбинируя ее определенным образом, можно пользоваться как одними, так и другими продуктами. Следует помнить: овощи, которые долго вымачивают в воде, а потом ошпаривают кипятком, чтобы изменить их острый вкус, или часами варят до мягкости (такие рецепты еще встречаются в старых кулинарных книгах), никуда не годятся. Почему? Потому, что все витамины при этом разрушаются, если не полностью, то в большой степени. Так что мы наполняем свой желудок, но пища уже не содержит необходимых организму веществ.

Недостаточно лишь получить приятные вкусовые ощущения и утолить чувство голода. Для хорошего общего самочувствия очень важно соблюдать следующее правило: здоровое питание — это питание регулярное, но в умеренном количестве. Большое значение имеет качество продуктов. Ведь то, что мы едим и пьем, должно давать организму все необходимые для нормальной жизнедеятельности тканей и клеток вещества.

Самым главным в нашем рационе является натуральная пища. Не варите те продукты, которые можно съесть в сыром виде. Салат из мелконашинкованной сырой капусты или сельдерея, приправленный лимонным соком и растительным маслом, по своим

вкусовым качествам не хуже, чем блюдо из вареных или тушеных овощей, и в то же время намного полезнее, так как в нем сохраняются все витамины.

Овощи и фрукты, которые вы не хотите есть сырыми, следует немного потушить в собственном соку. Тогда останется часть витаминов.

Свежая селедка, которая тушилась вместе с луком и помидорами, вкуснее и полезнее соленой, маринованной или копченой.

Если во время праздников вам приходится готовить жирное жаркое, очень хорошо, прежде чем его есть, выпить стакан овощного или фруктового сока. Это окажет значительно лучшее действие, нежели чашка крепкого бульона. Даже макароны и кнели значительно лучше перевариваются со свежим салатом.

Ешьте только, когда у вас действительно есть аппетит. Количество приемов пищи и ее распределение надо организовать так, чтобы всегда садиться за стол с легким чувством голода.

Не торопитесь во время еды и не нервничайте за столом. Если человек чем-то обеспокоен, то даже самые вкусные блюда не принесут ему удовольствия и пользы, он будет ощущать тяжесть в желудке. Такое же чувство появляется, когда вы, торопясь, хватаете большие куски и глотаете их, почти не прожевав. Старательное пережевывание пищи улучшает пищеварение.

Следует есть и пить умеренно, даже когда еда и питье вам особенно по вкусу. Переполненный желудок ухудшает настроение и самочувствие, так как организм не может справиться с большим количеством пищи. В связи с этим появляются различные желудочные заболевания, сначала временного, а потом и хронического характера. Особенно вредно наедаться на ночь. Не стоит есть что-нибудь между основными приемами пищи. Многие женщины расплачиваются за любовь к лакомствам различными заболеваниями желудка и чрезмерной полнотой.

Полноценная пища

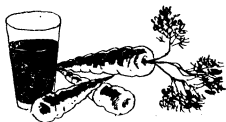
Чтобы сохранить здоровье, бодрость, хорошее самочувствие до глубокой старости, прежде всего необходимо полноценное питание. В кладовой природы имеются самые лучшие средства, укрепляющие здоровье, а следовательно, и улучшающие внешность. Именно в регулярном и правильном использовании их заключается тайна успеха.

Лимон содержит различные витамины. Сок лимона широко используется как лечебное и косметическое средство, а также оказывает неоценимые услуги в домашнем хозяйстве. Известны его лечебные свойства при различных заболеваниях, связанных с простудой. Лимонный сок, применяемый для полоскания горла при гриппах и ангинах, горячий лимонад, выпитый вечером перед сном, чтобы лучше пропотеть, — вот традиционные домашние средства. При насморке и кровотечениях из носа хорошо закапывать в нос лимонный сок. Если у вас болит голова, попробуйте выпить крепкий кофе без сахара, с выжатым туда соком одного лимона. При воспалениях и кровоточивости десен помогает ежедневный массаж с помощью ломтика лимона.

Употребляйте лимонный сок в пищу. Несколько капель его совершенно достаточно, чтобы удовлетворить ежедневную потребность нашего организма в витаминах. Никогда не выбрасывайте выжатые лимоны. Тертая кожура от лимона не только является прекрасным ароматным средством при выпечке изделий из теста, но также добавляется в супы, соусы и мясные блюда.

Выжатый лимон можно использовать и для ухода за своей внешностью. Если в течение нескольких минут массировать руки выжатым лимонным после всех домашних работ, кожа станет мягкой, исчезнут пятна, которые остаются после чистки овощей, картофеля, фруктов и ягод.

Залив выжатый лимон холодной кипяченой водой, можно получить через некоторое время туалетную воду, которая хороша для ухода за кожей и полоскания волос после мытья. Разбавленный водой лимонный сок переносит даже самая чувствительная кожа,



так что можно пользоваться им ежедневно. Лимонная кислота способствует сужению пор, помогает заживлению потрескавшейся кожи, придает матовость жирной коже, блеск волосам, обесцвечивает веснушки. Регулярное обмывание разбавленным лимонным соком уничтожает неприятный запах пота.

Яблоки. Тот, кто регулярно перед сном съедает твердое яблоко, укрепляет свои десны и зубы. Это также дезинфицирует полость рта. Кроме того, сырые яблоки улучшают пищеварение. Они содержат экстрактивные вещества, белок, клетчатку, витамины, железо.

Апельсин. Большое количество витамина С в апельсиновом соке улучшает самочувствие. Если кожуру апельсина залить кипяченой водой, через несколько часов ее можно использовать как туалетную жидкость, которая хорошо смягчает кожу.

Черная смородина имеет в своем составе много витаминов С и Р, сахар, азотистые и дубильные вещества. В сезон, когда бывает черная смородина, рекомендуется выпивать натощак стакан черносмородинового сока. Его готовят непосредственно перед употреблением. Ягоды следует обязательно промыть.

Клубника содержит витамины С, Р и каротин. Свежая, только что раздавленная клубника, смешанная с небольшим количеством сливок или молока, является прекрасным косметическим средством, которое употребляется как маска для питания кожи. Ее можно использовать также для чистки зубов, это укрепляет десны и отбеливает зубы (одну ягоду дают на зубной щетке и массируют десны и зубы).

Чеснок. Еще наши предки считали его лечебным средством при склерозе и желудочно-кишечных расстройствах. В соке чеснока имеются витамины и фитонциды. Он используется при лечении жирной себореи волосистой части головы и для укрепления волос.

Квашеная капуста. Сырая квашеная капуста оказывает лечебное действие при пониженном выделении желудочного сока, регулирует обмен веществ. Стакан такого сока рекомендуется выпивать утром натощак медленно, маленькими глотками.

Морковь. Она содержит вещества, очень ценные для здоровья. Если вы регулярно станете пить утром, перед обедом и вечером стаканчик свежеприготовленного морковного сока, у вас будет здоровый цветущий вид. Под воздействием этого простого средства исчезает усталость, человек чувствует себя молодым и полным сил. Почему это происходит? В моркови имеются вещества, обладающие лечебными свойствами, они улучшают работу печени, мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта. Если ежедневно

втирать в кожу сок моркови, можно придать ей светло-коричневый оттенок, при котором веснушки и коричневые пятна станут мало заметными.

Огурцы. Съеденные вместе с кожурой, без соли и уксуса, огурцы хорошо действуют на обмен веществ. Кожура и огуречный сок обладают слабым отбеливающим действием на кожу.

Стручковый перец. Содержит много витамина С. Из него можно приготовить острый салат, полезный для нервной системы. Следует нарезать стручковый перец тонкими полосками, заправить оливковым маслом и лимонным соком и поставить на двадцать минут, чтобы соус впитался. Такой салат вкусен с жареным мясом.

Покупая стручковый перец, не перепутайте сладкий перец, который бывает зеленого, желтоватого и красного цвета, с красным горьким перцем. Последний является острым и применяется только как приправа в незначительных количествах.

Петрушка. Зеленая петрушка особенно богата витаминами. Двух столовых ложек петрушки достаточно, чтобы обеспечить человеку $\frac{2}{3}$ дневной нормы витамина С, $\frac{1}{3}$ — витамина А и $\frac{1}{8}$ — железа. Мелконарезанную зелень петрушки добавляют в блюда перед самой едой.

Помидоры. Сырые помидоры обеспечивают организм витаминами и укрепляют зрение (лучше есть их без соли). Очень полезен томатный сок.

Сельдерей. Сырые, мелко нарезанные листья сельдерея с мелко нарезанным луком, заправленные растительным маслом и лимонным соком, являются вкусным блюдом. Сок сельдерея используют для отбеливания кожи при веснушках. Можно также взять зеленые листья сельдерея, ошпарить их кипятком и сразу же приложить к местам, где есть веснушки. Сок сельдерея, богатый витаминами и другими питательными веществами, помогает обмену веществ.

Шпинат. При малокровии и неправильном кровообращении рекомендуется ежедневно съедать немного шпината. Можно даже давать его детям в грудном возрасте. Он легко переваривается, не перегружает кишечник и регулирует пищеварение. Однако полезен только свежий шпинат. Перед употреблением его надо залить кипятком или немного потушить.

Картофель. Сырой картофель, нарезанный тонкими ломтиками вместе с кожурой, является хорошим средством, регулирующим повышенную кислотность.

Молоко. Молоко необходимо для здоровья и хорошего внешнего вида, так как в нем имеются важные питательные вещества.

Каждая женщина, которая хочет иметь хорошую кожу, должна выпивать ежедневно не менее литра молока. Умывание молоком еще издавна известно, как прекрасное косметическое средство.

Творог. Хорошо действует на обмен веществ и улучшает пищеварение. Для кожи лица полезны творожные маски.

Яичный желток. В состав желтка входят лицевитин, холестерин и другие питательные вещества.

Волосы будут более пушистыми, если перед мытьем втирать в них желток, в который добавлен сок из половины лимона.

Маска из белка с добавлением лимонного сока отбеливает кожу, уменьшает салоотделение и способствует сужению пор.

Что такое витамины

Каждая хозяйка должна готовить пищу так, чтобы не уничтожить содержащиеся в ней витамины. Пищевая промышленность выпускает суповые концентраты с добавлением витаминов. Парфюмерная промышленность изготавливает множество косметических средств, богатых витаминами: витаминизированная жидкость для волос, пасты для чистки зубов, лосьоны и различные кремы.

Расскажем же о тех витаминах, которые играют большую роль в нашей повседневной жизни.

Витамин А известен также под названием каротин. Содержится в моркови, помидорах, яичном желтке, масле, говяжьей и свиной печени, рыбьем жире, сыре, молоке, твороге, сливочном масле, шпинате, салате, бобах, фасоли, зеленом горошке, вишнях, апельсинах, абрикосах.

Этот витамин предохраняет от болезни сетчатой оболочки глаз, куриной слепоты, регулирует функции пищеварительных органов, процессы салоотделения и рогообразования кожи, оказывает благоприятное воздействие на регенерацию крови.

При отсутствии этого витамина появляются сухость и шелушение кожи, волосы становятся матовыми и ломкими, ногти мягкими, раны плохо заживают.

Витамины группы В входят в дрожжи, ржаной хлеб, овсяные хлопья, различные стручковые растения, неочищенный рис, картофель, зеленый горошек, фасоль, чернослив, грецкие орехи, орехи фундук, молоко, цветную капусту, помидоры, отруби, печень, рыбий жир, свинину, ветчину.

Наличие этих витаминов предохраняет от нервного истощения, ослабления мышц, появления отеков, покраснения и шелушения

кожи, трещинок в углах рта, мигреней, состояния депрессии, усталости, выпадения волос. При отсутствии или недостатке этого витамина пропадает аппетит, возникают хронические заболевания сердца, печени, различные неврозы, кожные заболевания, малокровие.

Витамины группы D имеются в масле, молоке, твороге, простокваше, яичном желтке, грибах, дрожжах, рыбе, рыбьем жире. Предохраняют от рахита, вялости мышц, малокровия.

Отсутствие витамина D вызывает выпадение зубов, разрушение зубной эмали, выпадение волос.

Витамин E регулирует деятельность половых желез, положительно действует на менструальный цикл и различные явления, связанные с климаксом, так как расширяет кровеносные сосуды. Он имеется в оливковом и льняном масле, яичном желтке, в зеленом салате, стручковом перце, молоке, пшеничном хлебе, капусте, земляных орехах, дрожжах.

Недостаток витамина E может явиться причиной нарушения функции половых желез, вызывать преждевременное старение кожи, снижение производительности умственного и физического труда.

Витамин F содержится в ореховом, подсолнечном и льняном масле. Усиливает сопротивляемость организма, предохраняет от кожных заболеваний, фурункулеза, экземы, способствует заживлению ран и ожогов.

Отсутствие этого витамина иногда бывает причиной выпадения и ломкости волос и ногтей.

Витамин H имеется в печени, почках, дрожжах, молоке, яичном белке, рисе, кукурузе, пшеничной муке, пшеничном хлебе, помидорах. Он участвует в жировом обмене, предохраняет от преждевременного поседения и выпадения волос, чрезмерной деятельности сальных желез.

Витамины группы K содержатся в землянике, помидорах, плодах шиповника, шпинате, капусте (белокочанной и цветной), тыкке, моркови, зеленом горошке, фасоли, салате, луке-порее, цикории, петрушке, печени, молоке, яйцах. Они стимулируют регенеративные процессы в тканях, функцию печени, мышц, способствуют заживлению ран. Отсутствие их вызывает различные заболевания кишечника, печени и желчного пузыря, уменьшает густоту крови.

Авитаминоз или гиповитаминоз появляется не только при недостатке витаминов в пище, но и в тех случаях, когда в результате нарушения пищеварения организм не усваивает эти витамины. Поэтому, если вы плохо себя чувствуете, сразу же обратитесь к врачу.

Необходимо заботиться о том, чтобы пища содержала необходимое количество витаминов. Однако помните, что избыток витаминов так же вреден, как и их недостаток.

Как похудеть?

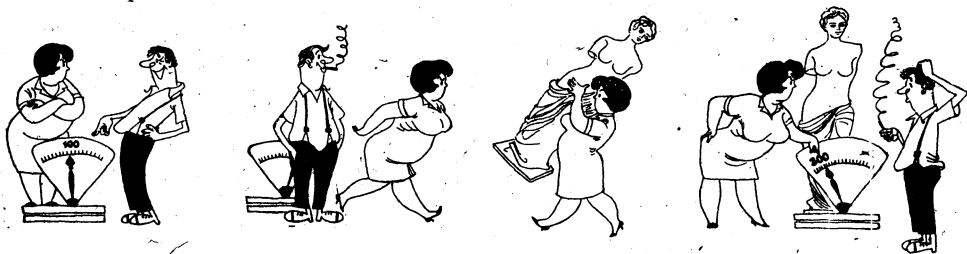
В наше время много говорят и пишут о правильном и неправильном питании, о том, как сохранить стройность. Одни специалисты по вопросам питания предлагают вегетарианскую диету, другие — мясную. Но везде, в каждой диете, огромную роль играют калории, так что, составляя свое меню, надо руководствоваться количеством калорий, которые вы будете получать в день.

Многие полные женщины, которые думают, что строго соблюдают диету, тем не менее часто нарушают ее, проглатывая мимоходом несколько лакомых кусочков. Они забывают, что такое сверхпрограммное питание мешает лечению и не способствует уменьшению веса.

Что же все-таки надо делать, чтобы избавиться от нескольких килограммов?

Прежде всего следует отдавать себе отчет, что речь идет не о том, чтобы в течение нескольких дней получить фигуру манекенщицы, а о том, чтобы немного похудеть, сохранив при этом здоровье, что более ценно, чем изящная фигура.

Вначале надо посоветоваться с врачом, который скажет, не повредит ли тот или иной режим питания вашему здоровью. Необходимо также учитывать, что лечение диетой истощает и ослабляет нервную систему и организм в целом. Все, что мы стараемся в этой области получить силой, скорее вредит нашей внешности, чем улучшает ее, так как вызывает раздражительность, ткани становятся более вялыми, и человек выглядит значительно старше.



Поэтому здесь, как и во всем другом, необходима умеренность. Врач порекомендует вам, как лучше всего достигнуть желаемых результатов.

Очень важна твердая последовательность. Коль уж вы выбрали определенную диету, обязательно ее соблюдайте, если хотите добиться успеха. Но для этого придется как следует потрудиться. Труд этот связан с умением отказываться от своих желаний. Попробуйте изменить меню. Конечно, довольно трудно ликвидировать за короткое время запасы, которые вы накапливали годами. Для этого необходима строгая дисциплина. Забудьте о своей привычке есть между основными приемами пищи сладкое, мороженое и другие лакомства.

Основой рациона должны быть овощи, лучше всего в сыром виде, фрукты, творог, нежирное молоко. Большое значение имеет потребление необходимого количества белка. Жиры следует сократить до 30—40 г в день, причем основу должны составлять различные растительные жиры. Хлеб лучше всего есть черствый, из муки грубого помола (не больше 50—75 г в день).

Важно ограничить до минимума соль, свежий белый хлеб, лапшу, макароны и различные мучные блюда, рис. Совершенно исключите из своего меню сушеный горох, густые супы, жирное мясо, копченую рыбу, шоколад, какао, торты и пирожное, мороженое, алкоголь и пиво. Потребление жидкости доведите до 4 стаканов в день — не считая пищу во время завтрака, обеда и ужина.

Когда вы будете поступать по предлагаемым рецептам, лишний вес исчезнет безболезненно и бесследно.

В то время, когда вы соблюдаете диету, необходим постоянный контроль за своим весом, пищеварением, внешним видом. Не рекомендуется слишком переутомляться. По мере возможности спите побольше, по крайней мере не меньше восьми часов в сутки.

Следует, однако, помнить: во время лечения организм освобождается от лишнего жира; но мышцы и кожа без надлежащего ухода могут пострадать. Поэтому хорошо сочетать диету с курсом лечебного массажа. Утром рекомендуется делать дыхательные упражнения и заниматься гимнастикой перед открытым окном, обливаться и обтираться попеременно горячей и холодной водой, — все это усиливает кровообращение, повышает тонус, придает свежесть и бодрость.

Если диета, которую вы применяли, принесет желаемые плоды и вы достигните того, к чему стремитесь, следует и в дальнейшем ограничить свой аппетит, так как 95% излишней полноты являются результатом неправильного и чрезмерного питания. Существует пища, которая увеличивает вес, есть и такая, которая придает

силы, не способствуя полноте. Важно обратить внимание на подбор своего меню. Этим вы предохраните себя от многих забот. Характер и периодичность диеты подскажет врач.

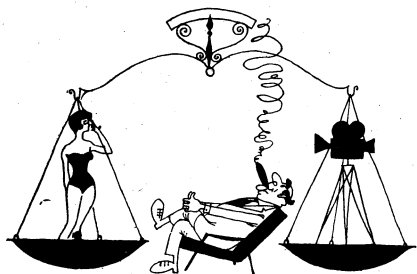
Приведем для примера несколько диет.

Голливудская диета. У зрителей всего мира вызывают восхищение своей прекрасной фигурой кинозвезды Голливуда. Но

прекрасная фигура требует жертв, так как идеальные линии и точно определенный вес играют важнейшую роль в контракте с кинозвездами. Слава обязывает. Вот почему кинозвезды живут на очень строгой диете, которая известна как голливудская. Если вы когда-нибудь захотите воспользоваться ею, она к вашим услугам:

Завтрак — ежедневно один и тот же, поэтому приведем его только один раз. Одна или две чашки чаю

или кофе с небольшим количеством молока и сахара. Один апельсин или одно яблоко, два яйца всмятку, одна гренка.



Понедельник

Обед — стакан апельсинового, грейпфрутового или томатного сока (его необходимо пить во время обеда ежедневно, поэтому не будем больше этого повторять). Кусок нежирного мяса (200 г) и тарелка зеленого салата, заправленного только лимонным соком, без масла и сметаны. Чашка чаю или кофе без молока и сахара.

Ужин — стакан простокваши, два крутых яйца, два помидора, один сухарь, одно яблоко.

Вторник

Обед — 200 г жареной или вареной рыбы, 100 г тертого сельдерея, заправленного лимонным соком, без растительного масла. стакан чаю или кофе без молока и сахара.

Ужин — 100 г сырого мяса, приготовленного с одним сырым желтком и одной ложкой мелко нарезанного лука. стакан обезжиренного молока, одно яблоко.

Среда

Обед — половина курицы, запеченной в собственном соку, тарелка зеленого салата, заправленного лимонным соком. Одна гренка, стакан несладкого черного кофе.

Ужин — 50 г нежирного творога, заправленного молодым зеленым луком, небольшим количеством красного перца и одним желтком. Одна грёнка, 6 редисок и стакан снятого молока. Перед сном можно съесть яблоко.

Четверг

Обед — 20 г шпината, тушеного в собственном соку, 150 г жареной телячьей печени, без добавления муки и сухарей, две маленьких картофелины в мундире. стакан черного несладкого кофе.

Ужин — стакан простокваши или кефира, салат из различных фруктов, одно яйцо всмятку и один тонкий ломтик нежирной ветчины.

Пятница

Обед — 200 г вареной рыбы, тарелка зеленого салата, приправленного только лимонным соком, одна чашка несладкого черного кофе.

Ужин — омлет из двух яиц со свежими зелеными овощами, салат из помидоров, заправленный лимонным соком и мелконарезанным луком. Перед сном яблоко.

Суббота

Обед — 20 г тушеной моркови, 150 г постного жареного мяса, две маленькие картофелины в мундире. Чашка черного кофе без сахара.

Ужин — 150 г вареного мяса с хреном, тарелка зеленого салата, заправленного лимонным соком. стакан снятого молока, яблоко.

Воскресенье

Обед — 200 г нежирной дичи, 100 г быстро сваренного риса, тарелка зеленого салата, заправленного лимонным соком. стакан черного кофе без сахара.

Ужин — стакан простокваши или кефира, две жареные бараньи котлетки, два помидора. Перед сном яблоко.

Основные блюда в различные дни недели можно, конечно, заменять. Например, съесть в понедельник то, что полагается в субботу. Самое главное — ежедневно сохранять определенное количество калорий. Если вы хотите, чтобы эта диета принесла желаемые результаты, не ешьте ничего дополнительно. От сладкого, пирожного, тортов, кремов, мороженого, растительного и сливочного масла, жареной картошки, соусов и супов придется отказаться совершенно, так же, как от соли и острых приправ. Можно себе позволить одну-две чашки минеральной воды или сухого

виноградного вина в день. В перерыве между завтраком, обедом и ужином можно съесть одну-две морковки, одно яблоко или выпить стакан сока из квашеной капусты.

Однако, за редкими исключениями, никому нельзя советовать ни голливудской, ни какой-либо другой мгновенной диеты, целью которой является резкое снижение веса в течение одной-двух недель. Такое внезапное похудание обычно плохо отражается на здоровье и внешности. Быстрое исчезновение жировой прослойки является причиной того, что кожа теряет свою эластичность, появляются многочисленные морщины, избытки кожи.

ЕЩЕ ОДНА ДИЕТА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

Понедельник

1-й завтрак — стакан чая с молоком, черный хлеб с 10 г масла, 50 г творога с редиской и зеленым луком.

2-й завтрак — кефир.

Обед — 150 г вареной печенки или языка, две ложки гречневой каши, ложка шпината, зеленый салат с двумя ложками сметаны.

Ужин — два яйца всмятку, две картофелины в мундире, салат из зеленого лука с ложкой растительного масла. Перед сном — яблоко.

Вторник

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г творога, салат из редиски и огурца с ложкой сметаны.

2-й завтрак — фрукты.

Обед — 200 г вареной рыбы, две-три картофелины, стручковая фасоль, салат из моркови, яблока и хрена.

Ужин — стакан чая, 50 г постной ветчины, кусок черствого хлеба и 10 г масла, овощной салат, заправленный ложкой сметаны.

Среда

1-й завтрак — чай, кусок диетического хлеба, 10 г масла, 100 г творога с редиской, зеленым луком и ложкой сметаны.

2-й завтрак — стакан нежирного снятого молока.

Обед — 150 г бифштекса, поджаренного без жира, две-три картофелины, вареная свекла, заправленная тертым яблоком, са-

лат из сельдерея с луком и соленым огурцом, заправленный ложкой растительного масла.

Ужин — чай с молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, зеленый салат с крутым яйцом, зеленым луком и ложкой сметаны.

Четверг

1-й завтрак — стакан нежирной простокваши, кусок диетического хлеба, 10 г масла, 50 г нежирной ветчины или колбасы, редиска.

2-й завтрак — фрукты.

Обед — 150 г говядины, тушеной с овощами, две ложки картофельного пюре с укропом, салат из моркови и яблока с ложкой сметаны.

Ужин — стакан чаю, диетический хлеб и 10 г масла, 50 г творога с зеленым луком, зеленый салат с редиской и ложкой сметаны.

Пятница

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г сыра, салат из зеленого лука и яблока, заправленный ложкой растительного масла.

2-й завтрак — стакан томатного сока.

Обед — 200 г вареной рыбы, различные овощи, две-три вареные картофелины с укропом, компот из сырых фруктов с ложкой сахарной пудры.

Ужин — два яйца всмятку, кусок черствого хлеба, 10 г масла, редис, стакан чаю.

Суббота

1-й завтрак — стакан чаю, кусок черного хлеба, 10 г масла, 100 г творога с зеленым луком и зеленью петрушки.

2-й завтрак — стакан нежирного снятого молока.

Обед — стакан овощного сока с зеленой петрушкой, 150 г тушеной телятины, две-три вареные картофелины с укропом, зеленый салат с лимонным соком и ложкой растительного масла.

Ужин — стакан чаю с фруктовым соком, кусок черного хлеба, 100 г заливного из рыбы, салат из редиски, зеленого лука, заправленный ложкой растительного масла.

Воскресенье

1-й завтрак — стакан кофе с нежирным молоком, кусок черного или диетического хлеба, 10 г масла, 50 г докторской или столовой колбасы, салат из зеленого лука, заправленный ложкой растительного масла.

2-й завтрак — стакан овощного сока.

Обед — стакан томатного сока, 150 г телятины, запеченной в собственном соку, две-три небольшие вареные картофелины без жира, тушеная морковь, салат из красной капусты с соленым огурцом, заправленный ложкой растительного масла.

Ужин — стакан простокваши, кусок черного хлеба, 10 г масла, 50 г творога, несколько редисок.

Кроме этих двух вышеприведенных диет, можно предложить еще некоторые, которыми вы, вероятно, когда-нибудь захотите воспользоваться (конечно, предварительно посоветовавшись с врачом).

1-й день

Завтрак — шесть сухих абрикосов, замоченных на ночь в воде, черный кофе или чай с лимоном.

Обед — два паровых биточка из рыбы, салат из помидоров без масла. Стакан обезжиренного молока или кофе.

Ужин — стакан апельсинового сока, 125 г жареного мяса, стакан мелконарезанного сырого сельдерея, кофе или чай.

2-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок ржаного хлеба и один хрустящий хлебец, стакан кофе или чаю без сахара и молока.

Обед — 100 г постной ветчины, зеленый салат, стакан обезжиренного молока или простокваши. Кофе или чай без молока и сахара.

Ужин — стакан обезжиренного бульона, 200 г жареной говяжьей печени, один помидор, чашка тушеной цветной капусты, кофе или чай.

3-й день

Завтрак — стакан овощного сока.

Обед — 125 г жареного мяса, чашка тушеной зеленой фасоли или салат, заправленный лимонным соком, стакан обезжиренного молока, черный кофе.

Ужин — стакан горячего овощного бульона, две нежирные бараньи котлеты, чашка салата из сельдерея, заправленного лимонным соком, один помидор.

В зависимости от вашего вкуса и времени года одни овощи можно заменить другими (полезны, например, сладкий зеленый или красный перец, лук, редис, фасоль, огурцы).

4-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок диетического хлеба или одна гренка, стакан черного кофе или чаю без молока и сахара.

Обед — 100 г вареного мяса, 125 г тушеного свежего шпината или сырого тертого сельдерея, немного зеленого салата, чашка обезжиренного молока.

Ужин — стакан обезжиренного бульона, салат из помидоров, зеленого салата, сельдерея, огурцов и зеленой петрушки.

5-й день

Завтрак — яйцо всмятку, кусок диетического хлеба, черный кофе.

Обед — 200 г тушеного свежего шпината, яйцо всмятку, один апельсин, стакан обезжиренного молока, черный кофе или чай с лимоном.

Ужин — стакан горячего овощного бульона и 200 г жареной или вареной рыбы с лимоном. Салат из сладкого зеленого стручкового перца с лимонным соком или уксусом или два мелконарезанных помидора, посыпанных зеленым луком или мелконарезанная морковь с петрушкой. Черный кофе или чай с лимоном.

6-й день

Завтрак — апельсин, черный кофе или чай с лимоном без сахара.

Обед — 125 г слегка поджаренного мяса, немного салата или 100 г вареной цветной капусты, стакан обезжиренного молока или простокваши. Черный кофе или чай без сахара и молока.

Ужин — стакан нежирного бульона, который можно заменить стаканом томатного сока, две жареные бараньи котлеты (125 г), 125 г тушеного шпината, черный кофе или чай без сахара и молока.

7-й день

Завтрак — половина апельсина, яйцо всмятку, черный кофе или чай без молока и сахара.

Обед — чашка горячего овощного бульона, 125 г нежирной жареной или вареной птицы, 125 г тушеной цветной капусты, один помидор, черный кофе или чай с лимоном.

Ужин — два кусочка холодного ростбифа (125 г), соленый огурец или немного салата, печеное яблоко, кофе или чай.

8-й день

Завтрак — кусок диетического хлеба, яйцо всмятку и черный кофе.

Обед — 200 г свежего тушеного шпината, яйцо всмятку, большой помидор, посыпанный мелконарезанным луком или чесноком. Стакан обезжиренного молока, кофе или чай.

Ужин — стакан апельсинового сока. Жареная телячья котлета (200 г), два тушеных помидора, чашка тертого сырого сельдерея или немного зеленого салата, стакан обезжиренного молока, кофе или чаю.

9-й день

Завтрак — половина апельсина, черный кофе или чай без молока и сахара.

Обед — кусок жареного мяса (125 г), 100 г квашеной капусты, стакан обезжиренного молока.

Ужин — стакан томатного сока, 200 г жареной телячьей печени, 200 г тушеного свежего шпината, печеное яблоко, кофе или чай без сахара и молока.

10-й день

Завтрак — апельсин, черный кофе.

Обед — два яйца всмятку или в мешочек, два помидора, 50 г зеленого лука, стакан обезжиренного молока, черный кофе.

Ужин — чашка нежирного бульона, 200 г вареного мяса с хреном, немного салата, один помидор, нарезанный на кусочки, чашка тертого сельдерея, посыпанного мелконарезанной зеленью петрушки, черный кофе или чай с лимоном.

ДИЕТА ПРИ ОЖИРЕНИИ

1-я неделя

Понедельник

Завтрак — поджаренный рогалик, чай с сахарином.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г тушеной тыквы с 50 г сметаны, 50 г яблок.

Полдник — 50 г поджаренного хлеба, чай с сахарином.

Ужин — 100 г нежирного мяса, тушеного в томатном соусе (200 г томата, 5 г жира и 10 г муки), 100 г яблок.

Вторник

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка (150 г).

Обед — 150 г отварной рыбы, 300 г различных овощей, 100 г яблок.

Полдник — чай с сахарином, 50 г поджаренного хлеба.
Ужин — яйцо, стакан простокваши или кефира, 100 г отварного картофеля, 200 г томатного сока.

Среда

Завтрак — 50 г сыра, поджаренная булочка, чай с сахарином.

Обед — 100 г отварного мяса, 200 г тушеного зеленого горошка (5 г жира), 100 г яблочного компота с сахарином.

Полдник — 5 г поджаренного хлеба, чай с сахарином.

Ужин — 100 г чайной колбасы, 300 г солений, кефир или простокваша.

Четверг

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 100 г жареной печенки (5 г жира), 100 г отварного картофеля, 200 г солений.

Полдник — чай с сахарином, поджаренный рогалик.

Ужин — 150 г творога, два яйца, 100 г яблок.

Пятница

Завтрак — яйцо, поджаренная булочка, чай с сахарином.

Обед — 100 г отварной говядины, 300 г капусты, 30 г картофеля (5 г жира, 10 г муки).

Полдник — чай с сахарином, поджаренная булочка.

Ужин — 10 г постной ветчины, яйцо, 100 г зеленого сладкого перца, 100 г помидоров.

Суббота

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — гуляш (300 г квашеной капусты, 100 г нежирного мяса, 5 г жира, 50 г сметаны).

Полдник — чай с сахарином, поджаренный рогалик.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 100 г отварного картофеля, 200 г свеклы.

Воскресенье

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренная булочка.

Обед — $\frac{1}{4}$ отварного цыпленка, 300 г овощей, 100 г отварного картофеля, 100 г яблочного компота с сахарином.

Полдник — чай с сахарином, половина поджаренной булочки.
Ужин — 100 г чайной колбасы, яйцо, 200 г зеленого перца.

2-я неделя

Понедельник

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, 50 г поджаренного хлеба.

Обед — 100 г сосисок, 300 г лечо, 100 г яблок.

Полдник — 100 г яблок.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 300 г зеленой стручковой фасоли, 100 г яблок.

Вторник

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г капусты (50 г сметаны), 100 г компота с сахарином.

Полдник — чай с сахарином, поджаренная булочка.

Ужин — два яйца, 150 г отварного картофеля, 150 г салата из помидоров.

Среда

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренный рогалик.

Обед — фаршированный перец (80 г мяса, 5 г жира, 10 г муки, 20 г риса и 300 г помидоров), 100 г яблок.

Полдник — около 200 г кефира или простокваши.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 100 г картофельного салата.

Четверг

Завтрак — чай с сахарином, 50 г сыра, поджаренная булочка.

Обед — 100 г отварной говядины, 300 г различных овощей, 100 г яблок.

Полдник — 200 г молока.

Ужин — два яйца, 200 г тушеной тыквы, 50 г сметаны.

Пятница

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 150 г жареной рыбы (5 г жира), 100 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г яблок.

Полдник — чай с сахарином, поджаренный рогалик.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 300 г квашеной капусты.

Суббота

Завтрак — 150 г яблок.

Обед — гуляш (100 г говядины, 100 г картофеля), 50 г сыра, 100 г яблок.

Полдник — чай с сахарином, 50 г поджаренного хлеба.

Ужин — яичница с ветчиной (100 г ветчины, яйцо, 5 г жира), 300 г отварного шпината.

Воскресенье

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г тушеной капусты (5 г жира), 50 г сыра, 100 г яблок.

Полдник — 100 г яблок.

Ужин — два яйца, 200 г кефира или простокваши, 100 г яблок.

3-я неделя

Понедельник

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 100 г нежирного мяса, капуста с томатом (300 г капусты, 100 г помидоров, 5 г жира, 10 г муки), 100 г фруктов.

Полдник — 250 г простокваши.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 100 г отварного картофеля, маринованный огурец.

Вторник

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренная булочка.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г тушеной зеленой фасоли, 50 г сметаны, 100 г яблок.

Полдник — 100 г яблок.

Ужин — грибы с яйцами (100 г грибов, два яйца, 5 г жира), 300 г салата из сельдерея.

Среда

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, 50 г поджаренного хлеба.

Обед — 100 г отварного мяса, 200 г тушеного зеленого горошка (5 г жира), 100 г фруктов.

Полдник—чай с сахарином, поджаренный рогалик.
Ужин—100 г нежирного мяса, 300 г квашеной капусты.

Четверг

Завтрак—чай с сахарином, яйцо, поджаренный рогалик.
Обед—100 г поджаренной печенки (5 г жира), шпинат (300 г шпината, 5 г жира, 10 г муки), 100 г яблок.
Полдник—стакан простокваши или кефира.
Ужин—200 г нежирного творога, 50 г сметаны, 100 г отварного картофеля, редис.

Пятница

Завтрак—чай с сахарином, яйцо, поджаренный рогалик.
Обед—100 г отварной говядины, 300 г смешанных овощей, 100 г отварного картофеля, хрен с уксусом, 100 г яблок.
Полдник—чай с сахарином, 50 г поджаренного хлеба.
Ужин—100 г нежирного мяса, 100 г зеленой стручковой фасоли.

Суббота

Завтрак—кофе с молоком и сахарином, 50 г поджаренного хлеба.
Обед—фаршированный сладкий перец (80 г мяса, 20 г риса, 5 г жира, 10 г муки, 300 г помидоров), 50 г картофеля.
Полдник—150 г яблок.
Ужин—100 г нежирного мяса, 300 г цветной капусты, тушеной в 50 г сметаны.

Воскресенье

Завтрак—чай с сахарином, яйцо, поджаренная булочка.
Обед—100 г нежирного мяса, 300 г тушеной капусты, 5 г жира, 100 г отварного картофеля.
Полдник—стакан кефира.
Ужин—100 г нежирной ветчины, яйцо, редис.

4-я неделя

Понедельник

Завтрак—чай с сахарином, яйцо, 50 г поджаренного хлеба.
Обед—100 г отварного мяса, 60 г отварного риса, салат, 100 г яблок.
Полдник—стакан молока.

Ужин — запеканка из цветной капусты (300 г цветной капусты, яйцо, 50 г сметаны), 100 г яблочного компота с сахарином.

Вторник

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренная булочка.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г тушеной капусты (5 г жира), 100 г фруктов.

Полдник — 100 г яблок.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 500 г лечо, 100 г нежирного творога.

Среда

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренный рогалик.

Обед — 100 г нежирного мяса, 300 г капусты со сметаной (50 г сметаны).

Полдник — 250 г кефира.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 150 г отварного картофеля, 200 г свеклы.

Четверг

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, 20 г поджаренного хлеба.

Обед — 100 г отварной говядины, 300 г отварного картофеля, салат.

Полдник — чай с сахарином, поджаренный рогалик.

Ужин — два яйца, 300 г зеленой фасоли со сметаной (50 г сметаны), 100 г фруктов.

Пятница

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренная булочка.

Обед — гуляш (250 г квашеной капусты, 5 г жира, 100 г нежирного мяса, 50 г сметаны).

Полдник — 150 г яблок.

Ужин — два яйца, стакан кефира.

Суббота

Завтрак — кофе с молоком и сахарином, поджаренный рогалик.





Обед — 150 г жаренной рыбы, 5 г жира, 300 г цветной капусты, салат.

Полдник — чай с сахарином, 50 г поджаренного хлеба.

Ужин — 100 г нежирного мяса, 150 г картофельного салата.

Воскресенье

Завтрак — чай с сахарином, яйцо, поджаренный рогалик.

Обед — $\frac{1}{4}$ жареного цыпленка, 150 г тушеной моркови, 50 г картофеля, 100 г яблочного компота с сахарином.

Полдник — стакан кефира или простокваши.

Ужин — 100 г нежирной ветчины, два яйца, 150 г салата из сельдерея.

Еженедельно в диету можно включать один фруктовый день (1,5 кг фруктов).

Надо сказать, что зимой и весной довольно трудно соблюдать какую-нибудь сложную диету, которая содержит много овощей и фруктов. Поэтому мы приведем одну диету для таких времен года.

1-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирная ветчина, кофе с молоком без сахара.

2-й завтрак — бутерброд с нежирной вареной рыбой, чай с лимоном, яблоко.

Обед — стакан несладкого клюквенного морса, вареное мясо с вареным картофелем, шпинат, печеное яблоко¹.

Полдник — бутерброд с нежирным творогом, стакан томатного сока.

Ужин — небольшая белая булочка, стакан кефира.

2-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирный творог, кофе с молоком.

2-й завтрак — кусок хлеба с нежирной ветчиной, чай, яблоко.



¹ Там, где не указан вес, мяса должно быть не больше 150 г, а овощей — не больше 100 г.

Обед — стакан томатного сока, треска отварная, картофель вареный, квашеная капуста, желе из фруктового сока.

Полдник — чернослив, предварительно намоченный в воде.

Ужин — заливная курица (небольшая порция), салат из мороженных помидоров или из капусты, чай.

3-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба с обезжиренной, столовой или докторской, колбасой. Кофе с молоком без сахара.

2-й завтрак — бутерброд с тертым сыром, чай, яблоко.

Обед — стакан овощного сока, кусок вареного мяса с отварным картофелем, салат из сельдерея с яблоком. Компот из мороженных слив.

Полдник — кусок хлеба с нежирной колбасой или ветчиной, морковный сок или морковь.

Ужин — булка, стакан кефира.

4-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, кусок нежирного вареного мяса, кофе с молоком без сахара.

2-й завтрак — бутерброд с нежирной рыбой, чай, яблоко.

Обед — стакан томатного сока, биточки из говядины, поджаренные в собственном соку, салат из красной капусты, желе из кефира.

Полдник — печеное яблоко.

Ужин — морковные котлеты, стакан молока.

5-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба с сыром, кофе с молоком.

2-й завтрак — кусок хлеба с мясом, чай, яблоко.

Обед — стакан клюквенного сока, рыба, тушеная в собственном соку, вареный картофель, квашеная капуста, мороженные фрукты.

Полдник — бутерброд с нежирным мясом, яблоко.

Ужин — небольшая булочка, стакан кефира.

6-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба с творогом, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с нежирной ветчиной, чай, яблоко.

Обед — стакан нежирного бульона, вареное мясо с вареным картофелем, салат из квашеной капусты, компот из мороженных слив.

Полдник — сухие фрукты, заранее намоченные в воде.
Ужин — бутерброд с нежирной ветчиной, салат из мороженных помидоров, чай.

7-й день

1-й завтрак — бутерброд с холодным нежирным вареным мясом, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с творогом, чай, яблоко.

Обед — стакан овощного сока, тушеное мясо с мороженными овощами, печеное яблоко.

Полдник — бутерброд с вареным яйцом, стакан томатного сока.

Ужин — стакан кефира, кусок белой булки.

ЕЩЕ ОДИН ВИД ДИЕТЫ, РАССЧИТАННОЙ УЖЕ НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

1-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирный творог с зеленым луком, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с крутым яйцом, редис, чай.

Обед — стакан кефира или простокваши, рыба в собственном соку, салат с лимонным соком, черная смородина без сахара.

Полдник — фрукты или ягоды без сахара.

Ужин — стакан кефира с булочкой или кусочком хлеба.

2-й день

1-й завтрак — черный хлеб, холодное нежирное вареное мясо, редис, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с нежирным творогом, салат, чай.

Обед — фруктовый суп, телятина, тушенная с овощами, клубника без сахара.

Полдник — фрукты или ягоды.

Ужин — стакан простокваши.

3-й день

1-й завтрак — черный хлеб, яйцо всмятку, кофе с молоком.

2-й завтрак — клубника без сахара с печеньем.

Обед — стакан томатного сока, вареная печенка, салат из огурцов без сметаны.

Полдник — ягоды и фрукты.

Ужин — салат из овощей, творог, кусок хлеба, чай.

4-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирная ветчина, редис, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с нежирным творогом, чай.

Обед — стакан овощного сока, вареная телятина, отварной картофель с укропом, салат с лимонным соком, сырая морковь или сок из моркови.

Полдник — фрукты или ягоды.

Ужин — печенье, стакан кефира.

5-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирный творог, салат с лимонным соком, кофе с молоком.

2-й завтрак — клубника без сахара с одним печеньем.

Обед — фруктовый суп, паровой омлет с зеленым луком, компот из ревеня.

Полдник — фрукты или ягоды.

Ужин — стакан простокваши или кефира.

6-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, нежирная ветчина или колбаса с зеленым луком, кофе с молоком.

2-й завтрак — бутерброд с творогом, редиска.

Обед — стакан кефира, котлеты из телятины, отварной картофель с укропом и зеленью петрушки и салат без приправы, с лимонным соком, черешня.

Полдник — фрукты или ягоды.

Ужин — заливная рыба, кусок черного хлеба, чай.

7-й день

1-й завтрак — кусок черного хлеба, яйцо всмятку, кофе с молоком.

2-й завтрак — печенье и черешня.

Обед — нежирный бульон с зеленью петрушки, вареная курица, отварной картофель с укропом, свежий огурец без приправы, клубника без сахара.

Полдник — фрукты или ягоды.

Ужин — стакан кефира или простокваши, кусок хлеба.

Иногда вы замечаете, что начинаете немного полнеть и юбка становится тесноватой. Попробуйте на некоторое время отказаться от ужина, заменяя его стаканом простокваши или кефира. Кроме

того, можете выбрать какие-нибудь два дня в неделю и проводить в эти дни не очень сложную диету, и вы заметите, как это поможет.

1-й завтрак — стакан чаю без сахара, кусок черного хлеба с медом.

2-й завтрак — 50 г нежирного сыра.

Обед — крутое яйцо, 125 г мяса или кусок рыбы, зеленый салат с лимонным соком, яблоко.

Полдник — два сухих печенья.

Ужин — крутое яйцо, 50 г нежирного сыра, зеленый салат с лимонным соком, яблоко.

Лето и осень являются наиболее удобными временами года для проведения диеты против ожирения. Именно в это время не так трудно похудеть в связи с большим количеством овощей и фруктов, которые можно употреблять в сыром виде, а также потому, что теплая погода позволяет проводить больше времени на свежем воздухе. Если вы действительно хотите похудеть, эти благоприятные условия надо использовать в полной мере и серьезно отнестись к диете, согласованной с врачом.

Основа каждой диеты, направленной к уменьшению веса, — это фрукты и овощи в сыром виде. Их нужно включать в первый завтрак. Второй завтрак и полдник целиком состоят из свежих фруктов. Второе блюдо обеда, а также ужин должны содержать много сырых овощей. На десерт также фрукты.

Таковы главные правила, которых необходимо придерживаться, чтобы диета против ожирения принесла ожидаемые результаты. Прекрасный эффект дает включение в диету так называемых фруктовых дней.

Толстеют ли от мяса?

Как оставаться худой, не голодая? Вот вопрос, который волнует миллионы женщин. Несмотря на то что многие из них хотят похудеть любой ценой, они стараются не отказываться от мяса. Изучая различные диеты, мы видим, что время от времени можно съедать кусок вареного, тушеного, жареного или запеченного мяса.

Толстеют главным образом от различных добавлений: сметаны и мучных соусов, картофеля, мучных изделий, соли, сахара во всех видах, алкогольных напитков.

Так как мясо в течение длительного времени заставляет работать желудок, вы долго не будете чувствовать голода. Однако его нельзя сильно солить и заменять колбасными и ветчинными изделиями. Разрешаются следующие приправы: лук, чеснок, сельдерей, томатное пюре и лимонный сок.

В качестве добавления к обеду или ужину можно съесть не больше двух-трех небольших картофелин, сваренных в мундире, или кусок ржаного хлеба, или две ложки вареного риса. Следует отказаться от различных соусов, супов, а также от сладкого и мороженого. На десерт — яблоко или апельсин. В зависимости от сезона полезно съесть чашку ягод без сахара.

Важно помнить, что наш организм нуждается в постоянном движении на свежем воздухе. Полезно ежедневно независимо от погоды ходить в течение часа пешком или ездить на велосипеде. Прогулку заменят гимнастика на свежем воздухе, занятия любым видом спорта, который вы предпочитаете, или физическая работа на воздухе. Это улучшит обмен веществ.

«Несчастные» калории

Мы все знаем, что в питании человека калории играют немаловажную роль¹. Наше самочувствие во многом зависит от того, достаточно ли калорий получает организм в соответствии с нашим возрастом, характером труда, климатическими условиями и индивидуальными чертами. Недостаток калорий отрицательно действует на здоровье, чрезмерное их количество угрожает нашей стройности². На основании нижеприведенной таблицы вы можете сами примерно рассчитать свой рацион так, чтобы не пострадали ваше здоровье и внешний вид.

¹ Пищевые вещества в организме окисляются, или, как говорят, «сгорают». Этот процесс измеряется условными тепловыми единицами, так называемыми большими калориями (количество тепла, необходимое для нагревания 1 л воды на 1°). 1 г белков и 1 г углеводов дают при «сгорании» 4,1 калории, 1 г жиров — 9,3 калории (прим. ред.).

² В советской науке принято делить взрослое население по калорийной потребности на 4 группы. 3000 калорий в сутки необходимо людям, работа которых не связана с физической нагрузкой. Они составляют первую группу. Ко второй группе относят рабочих механизированного труда. Их суточная потребность определена в 3500 калорий. Те, кто занят немеханизированным или не полностью механизированным трудом, относятся к третьей группе, при которой суточная потребность 4000 калорий. Люди тяжелого физического труда нуждаются в 4500—5000 калорий в сутки. Они составляют четвертую группу (прим. ред.).

Количество калорий, которое содержится в 100 г продуктов

Овощи и фрукты

Абрикосы	47	Персики	50
Ананас из консервов	140	Петрушка	18
Апельсины	53	Помидоры	20
Баклажаны	12	Ревень без сахара	15
Брусника	50	Редиска	20
Вишни	15	Редька (черная и белая)	41
Грейпфрут	25	Репа	20
Груши	50	Салат зеленый	15
Дыня без сахара	30	Сельдерей вареный	42
Ежевика без сахара	45	Сельдерей сырой	45
Зеленый горошек	78	Слива	55
Земляника без сахара	45	Смородина	45
Белокочанная и красно-		Столовая свекла	30
кочанная капуста (без		Сухие овощи	225
жира)	25	Сушеные фрукты	240
Капуста квашеная	28	Сушеный горох	325
Капуста квашеная тушеная	24	Тертый хрен	18
Картофельный салат	162	Тыква	32
Картофель печеный	215	Укроп	25
Картофель в мундире	96	Фасоль	345
Картофель с жиром	116	Фасоль стручковая	37
Крыжовник без сахара	35	Цветная капуста	30
Лимон	54	Черешня	52
Лук	40	Чеснок	30
Малина	45	Шпинат сырой	20
Мандарины очищенные	55	Шпинат тушеный	16
Морковь тушеная	42	Яблоки	52

Молочные продукты и яйца

Кефир без сахара	125	Сыр	415
Мargarин	780	Сыр сливочный плавленый	415
Масло сливочное	765	Сыр жирный	540
Масло топленое	810	Творог	94
Молоко коровье	65	Яичный белок сырой	15
Молоко снятое	40	Яичный желток сырой	57
Простокваша	60	Яичница из двух яиц с са-	
Сливки без сахара	165	лом	165
Сливки сбитые	225	Яйцо вареное	85
Сметана	160	Яйцо сырое	72

Другие жиры

Говяжий жир	890	Околопочечный телячий	
Гусиный смалец	980	жир	910
Оливковое масло	700	Свиной смалец	930

Мясо и колбасные изделия

Баранина (задняя ножка)	175	Почки свиные тушеные	155
Бараньи почки	100	Свинина нежирная вареная	245
Баранина вареная	140	Свинина нежирная жареная	275
Баранина жареная	165	Свинина отбивная	265
Ветчина вареная нежирная	135	Свинина отбивная в сухарях	285
Ветчина печеная	155	Сосиски	235
Говядина сырая	125	Студень из свиной головы	225
Говядина вареная нежирная	110	Сухая колбаса	495
Говядина вареная жирная	205	Телятина вареная	115
Говядина тушеная	165	Телятина жареная	150
Говядина печеная	130	Телячье сердце	95
Говядина жареная	155	Телячьи ножки и голова	162
Говяжья печенка жареная	135	Телячья печенка	215
Колбаса ветчинорубленая	205	Язык говяжий	105
Котлеты из баранины	140	Язык телячий	195

Птица и дичь

Гусь жареный	490	Курица жареная	210
Дикая утка тушеная	165	Куропатка	105
Индейка жареная	230	Рагу из дичи	175
Курица вареная нежирная	135	Утка жареная	345
Курица вареная жирная	195	Фазан	110

Рыба и рыбные продукты

Икра	198	Лососина копченая	385
Камбала тушеная	50	Раки (мясо)	75
Камбала жареная	75	Сардины в масле	275
Карп вареный	95	Сардины копченые	220
Карп жареный	145	Сельдь жареная	185
Крабы (мясо)	95	Сельдь копченая	218
Линь	40	Сельдь маринованная	155
Лососина жареная	145	Судак вареный	50

Тунец в масле	280	Щука вареная	45
Угорь	310	Щука жареная	95
Устрицы	85		

Другие продукты

Грибы свежие	45	Пшеничная мука	330
Грибы сушеные	195	Различные очищенные	
Какао	398	орехи	650
Картофельная мука	340	Ржаная мука	315
Кекс	395	Рис отварной	345
Макароны	355	Саго	340
Манная крупа	325	Сахар	295
Мед	365	Сухари белые	350
Миндаль очищенный	635	Фисташки	685
Овсяные хлопья	375	Хлеб белый	265
Орехи грецкие очищенные	665	Хлеб ржаной	253
Орехи лесные фундук	684	Шоколад	720
Перловая крупа	330		

Напитки (в одной чашке, в одной рюмке)

Вино белое	60	Пиво	36
Вино красное	70	Сок малиновый, разбав-	
Вино сладкое	100	ленный, с сахаром	185
Вино фруктовое	40	Сок яблочный или вино-	
Коньяк	250	градный	85
Кофе без молока и сахара	0	Чай без молока и сахара	0
Ликер	425	Шампанское	95

Что необходимо делать для увеличения веса

Чересчур полные женщины обычно недовольны своей фигурой и хотят похудеть, а худые мечтают поправиться. И зачастую последнее сделать гораздо труднее.

Перед тем как начать соответствующую диету, которая поможет увеличить вес, необходимо провести тщательное врачебное обследование, так как причиной худобы могут быть какие-нибудь заболевания. Чем раньше удастся это определить, тем скорее вы от этого избавитесь. И только врач решит, можно ли применить ту или иную диету.

Девочкам, которые в период полового созревания иногда очень быстро растут и бывают худыми, рекомендуется длительное пре-

бывание на свежем воздухе. Такое лечение хорошо действует и на женщин, которые, несмотря на все их старания, никак не могут прибавить в весе. Даже сама перемена окружающей обстановки иногда оказывает благотворное действие. Тем, кто не может пожить в деревне, на даче или за городом, полезно было бы попробовать дома следующую диету.

Необходимо есть пять раз в день в определенное время, медленно и старательно пережевывая пищу.

По мере возможности постарайтесь не нервничать перед едой—это вредит пищеварению. После плотного обеда вы совершенно по-другому посмотрите на неприятности, которые казались вам непоправимыми.

Лучше вставать на полчаса раньше, чтобы позавтракать спокойно. Во время еды вредно читать или слушать радио. После еды полезно прилечь на четверть часа для полного отдыха, целиком расслабив мышцы.

Перед ужином, независимо от погоды, совершите часовую прогулку, делая во время ее глубокие вдохи и выдохи,—это увеличивает аппетит. Потом хорошенько поешьте и не позже чем через час ложитесь спать.

Во время лечения следует отказаться от алкоголя, кофе, крепкого чая, папирос и лекарств, возбуждающих нервную систему.

Спать надо от 8 до 10 часов ежедневно, без снотворного. Если вы страдаете бессонницей, попробуйте принять перед сном теплую ванну с хвойным экстрактом. Если у вас нет ванны, можно подержать ноги попеременно в горячей и холодной воде, добавив в нее хвойный экстракт или столовую соль. После ужина полезно выпить маленькими глотками стакан теплого пива.

Старайтесь не выходить из душевного равновесия и выработать хотя бы на время лечения определенную флегматичность. Если вы будете волноваться и принимать все чересчур близко к сердцу, то лечение не даст результатов.

Лечебная диета для худых

1-й завтрак—стакан фруктового сока. Большая порция овсяных хлопьев, намоченных с вечера в молоке или сливках и перед едой заправленных медом, тертым яблоком и 50 г мелко нарезанных орехов. Кусок хлеба с маслом и две-три чашки какао.

2-й завтрак—чашка бульона с желтком или стакан фруктового сока, смешанного с медом и желтком, или толстый кусок

хлеба с маслом, колбасой либо ветчиной (посыпанный мелконарезанным луком) и стакан пива. Можно еще съесть большой, толстый кусок хлеба с маслом, 50 г шоколада и выпить стакан простокваши.

Обед — чашка густого супа или жирного бульона, свинина или жирная говядина, или баранина, на гарнир макароны, картофель, клецки или рис, обильно политые жиром, салат с большим количеством масла или майонеза, густой соус, а на десерт — порция заварного либо сливочного крема с фруктами или мороженое. Если вы привыкли пить после обеда кофе, то выпейте его с большим количеством сливок. Однако лучше молоко.

Полдник — две-три чашки какао или шоколада и порция торта или два пирожных. Если вы любите различные острые вещи, можно добавить к этому порцию салата из мяса или птицы, заправленного майонезом, кусок хлеба с маслом и выпить стакан пива.

Ужин — глазунья из двух или трех яиц или яичница с салом, большая порция жареного картофеля со шпинатом, много масла, большой, толстый кусок хлеба с маслом, редиской или хреном, к этому пол-литра молока.

Или макароны с ветчиной, обильно посыпанные тертым сыром, и большая тарелка свежего салата с оливковым или другим растительным маслом или майонезом. Большой кусок хлеба с маслом и сыром, пол-литра молока.

Или 200 г жареной рыбы, большая порция картофельного салата, салат из фруктов с кремом и пол-литра молока.

Или большая порция риса с молоком и свежими фруктами либо фруктовым соком, два куса хлеба с большим количеством масла, пол-литра молока.

Перед самым сном можно выпить стакан молока с медом или съесть яблоко.

Основа правильного пищеварения—регулярное действие желудочно-кишечного тракта

Чтобы иметь стройную фигуру и чистую без всяких высыпаний кожу, необходимо все время следить за работой кишечника.

Организм должен регулярно освобождаться от вредных продуктов обмена веществ. Только при этом условии человек в течение длительного времени останется молодым и здоровым. Тучность, преждевременное старение и кожные высыпания часто связаны с

хроническими запорами. Самые сильные косметические средства не достигнут желанной цели при нарушении пищеварения.

Нельзя есть без разбора все, что хочется, необходимо соблюдать здоровую умеренность. Кишечник не должен работать постоянно. Если вы не в состоянии отказаться от ежедневной порции мяса, рекомендуем выпить перед едой свежий фруктовый или овощной сок и исключить из своего рациона соусы, клецки, рис, макароны, картофель. Вместо этих продуктов ешьте больше свежих и тушеных овощей, зеленого салата, заправленного петрушкой, луком и лимонным соком.

Старайтесь избегать сладкого, какао и шоколада. Полезно выпивать натощак стакан минеральной воды или горячего настоя ромашки.

За завтраком ешьте побольше, на обед столько, чтобы иметь чувство сытости, на ужин надо есть мало и только легкую пищу. После обеда и за ужином не пейте крепкого чая или кофе. Замените его отваром ромашки или мяты.

Раз в неделю хорошо устроить разгрузочный день, когда единственной пищей для вас будут фрукты и фруктовый сок.

Для лучшей работы кишечника, как уже отмечалось, полезно ежедневно, независимо от погоды, в течение одного-двух часов бывать на свежем воздухе. Если на улице метель или идет сильный дождь, можно заменить прогулку гимнастическими упражнениями у открытой форточки или окна.

При длительных запорах обязательно обратитесь к врачу. Но помните, что необходимо совершенно изменить рацион — есть больше фруктов и овощей, пить много нежирного молока, простокваши и кефира.

Полезно съесть утром, натощак чашку квашеной капусты и такую же порцию вечером, перед сном. Во все блюда рекомендуется добавлять мелконарезанный лук и тертый чеснок, временно сократите количество соли, перца и других приправ.

Перед сном не сосите карамельки или другие сладости, значительно полезнее съесть неочищенное яблоко.

Что такое фруктовый день?

В предыдущих главах уже упоминалось о фруктовом дне. Что же он дает и как лучше его организовать?

Значение фруктовых дней состоит прежде всего в том, что при такой диете организм получает меньше калорий. Кроме того,

фрукты оказывают мочегонное действие, уменьшая количество воды в организме, а также хорошо регулируют работу кишечника. Учтите только: в эти дни следует избегать чрезмерной физической нагрузки.

Людам, страдающим низким кровяным давлением, рекомендуется во время фруктового дня пить черный кофе, так как фруктовая диета способствует снижению давления. Чтобы лучше следить за действенностью лечения диетой, надо раз в неделю или в десять дней взвешиваться, записывая и сравнивая результаты.

Женщины, которые много работают, или домашние хозяйки, обремененные большой семьей, часто, несмотря на большое желание, не могут себе позволить длительной диеты. Вероятно, для них окажется проще устраивать раз в неделю или в десять дней фруктовый день, если, конечно, разрешит врач. Не говорите: «Фрукты очень дорогие, и я не могу себе этого позволить». Это неправильно, так как вы можете есть самые дешевые фрукты. Килограмм их стоит не больше того, что вы обычно тратите на еду. Даже зимой нетрудно купить килограмм яблок или апельсинов. Не думайте, что, устраивая раз в неделю фруктовый день, вы снизите свою работоспособность. Наоборот, ваше самочувствие значительно улучшится, так как организм естественным образом избавится от вредных шлаков и ненужных отложений.

В этот день вы питаетесь исключительно фруктами. В зависимости от аппетита можно съесть от одного до полутора килограммов различных фруктов. Но помните: в этот день ничего, кроме фруктов, не есть и не пить. В крайнем случае допустимы одна-две чашки черного кофе без сахара или крепкого чая, но лучше обойтись без этого.

Регулярно и последовательно проводите фруктовые дни всегда в точно намеченный срок, выбрав для этого какой-либо определенный день. Необходимо приучить организм к четкому ритму.

Перед едой фрукты хорошенько промыть и разделить их на равные порции, чтобы в течение всего дня ваш желудок был занят. Сейчас пользуются большой популярностью фруктовые соки, а так как можно употреблять фрукты и в виде соков, рекомендуем вам приобрести соковыжималку и пить свежеприготовленный сок. Фруктовый сок, который часами стоит открытым, мало полезен, так как витамины быстро разрушаются при соприкосновении с воздухом.

В летнюю жару обычно мучает жажда. Но пить много не следует, так как это ослабляет сердце. Надо отличать жажду, вызванную малым количеством воды в организме, от жажды, причина которой заключается в сухости во рту. Ощущение сухости

исчезнет, если пососать кислую, освежающую конфетку, или, что гораздо лучше, съесть кислое и сочное яблоко или апельсин.

Жажда, вызванную потерей большого количества воды в организме, снимают только различные напитки. Но в этом случае мало подходят всевозможные лимонады и другие шипучие воды. Поэтому мы приводим в этом разделе рецепты некоторых овощных и фруктовых коктейлей.

Освежающе действуют легкие без сахара отвары различных трав, например листьев мяты, цветов ромашки, липы и т. д. Полезно пить летом молоко, простоквашу, кефир. Тем, кто любит молочные продукты, рекомендуем молочные коктейли. Основной частью таких коктейлей являются овощные и фруктовые соки.

Морковный коктейль. Выжать сок из 500 г моркови, добавить сок одного апельсина, половины лимона, ложку меда и полстакана кефира. Все это хорошо перемешать, охладить в холодильнике и подавать.

Еще один коктейль из моркови. Выжать сок из 500 г тертой моркови и смешать его с чашкой лимонного мороженого. Подавать сразу после приготовления.

Коктейль из шиповника. Две трети сока шиповника (плоды можно купить в аптеке) смешать с одной третьей частью кефира. Подавать в бокалах.

Коктейль из сельдерея. Одна треть стакана сока из сырого сельдерея, две трети молока, сок одного лимона и один желток. Все как следует перемешать. Подавать сразу же после приготовления.

Коктейль из помидоров. Выжать сок из 500 г помидоров и смешать с соком из половины лимона, добавить одну дольку тертого чеснока и 5 г мелко нарезанного зеленого лука. Можно добавить в коктейль немного молока (по вкусу).

Коктейль из овощей. Стакан томатного сока, полстакана молочной сыворотки, несколько кусочков льда. Все перемешать и подавать.

Коктейль из простокваши или кефира. Стакан холодной простокваши или кефира, полстакана фруктового сока (из малины, клубники, смородины), чайная ложка сахарной пудры. Все хорошо перемешать, добавить несколько кусочков льда и подавать.

Коктейль из крыжовника. 500 г крыжовника варить в небольшом количестве воды, пока он не начнет трескаться. После этого протереть его через волосяное сито и охладить. На стакан коктейля берется одна треть сока крыжовника, одна треть холодного свежего молока, желток и ложка меда, несколько капель коньяка или рома, два-три кусочка льда. Все это размешать и подавать.

Коктейль из малины. Сок из 500 г малины смешать с чашкой мороженого и чашкой молока. Подавать сразу же после приготовления.

Коктейль из яблочного сока. Две трети яблочного сока смешать с соком одного лимона и ложкой меда, прибавить несколько кусочков льда и подавать.

Весеннее лечение травами

Многие женщины весной шьют себе новое платье или покупают новую шляпу, меняют прическу. Однако никакой элегантный наряд не поможет, если человек плохо себя чувствует, а ведь это часто наблюдается весной. Такое «весеннее самочувствие» плохо отражается на вашей внешности. Лицо становится землистого оттенка, глаза мутными, волосы матовыми, без блеска, тело приобретает излишние жировые отложения. Всего этого можно избежать, если провести лечение травами.

Необходимые травы и растения обычно продаются в аптеках. Лекарственные растения регулируют обмен веществ. В течение четырех недель рекомендуемые нами отвары должны заменить утренний и вечерний чай или кофе. Сахара в них класть не надо; если хотите, можете распустить ложку меда.

Выбрать наиболее подходящий отвар вам поможет врач.

Отвар из ромашки, выпитый натошак, очищает кожу. Такое же действие оказывает чай из полевых анютиных глазок, высушенного тысячелистника, листьев грецкого ореха и смеси из листьев малины и брусники.

Отвар из золототысячника действует кровоостанавливающе и регулирует работу желудка и кишечника, уменьшает головные боли. Употребляется при повышенной кислотности желудочного сока, при изжоге, болезнях печени и желчных путей.

Отвар из шалфея усиливает деятельность желез внутренней секреции. Женщины в период климакса должны ежедневно натошак пить маленькими глотками чашку шалфея без сахара.

Народная медицина уже в течение многих веков советует принимать отвар из шалфея при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря, при плохой работе почек. Если вы страдаете чрезмерной потливостью, то также неплохо выпивать три раза в день по чашке отвара шалфея. Полоскание отваром шалфея рекомендуется при различных воспалительных процессах в полости рта и заболеваниях горла. Если регулярно полоскать

рот шалфеем, можно избежать воспаления десен. Ингаляция из горячего отвара шалфея облегчает состояние при заболеваниях гортани и дыхательных путей.

Рекомендуем как можно чаще добавлять мелконарезанные листья этого растения в мясной, рыбный и овощные салаты. Из шалфея полезно делать маски и компрессы для лица.

Отвар из мяты успокаивает нервы, уменьшает головные боли, боли в желудке, кишечнике. Он помогает выводить продукты обмена веществ из кишечника. Отвар из мяты используется при носсах, отрыжке, камнях в печени.

Мята, растущая в больших количествах на лугах, часто вянет без пользы, и мало кто знает, что она является одним из важнейших лечебных растительных средств. Благодаря антисептическим свойствам мятное масло широко применяется в зубных элексирах, пастах и порошках.

Отвар из мальвы. Сейчас это растение почти забыто. А ведь отвар из ее листьев и цветов полезен при сухом кашле, катарах верхних дыхательных путей и других заболеваниях простудного характера. Больные туберкулезом чувствуют себя лучше, когда пьют горячее молоко, в котором в течение 5—10 минут кипятились цветы и листья мальвы.

Все эти отвары оказывают существенное действие только в том случае, если пользоваться ими регулярно, утром натощак, а вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

Здоровье и красота растут на лугах и доступны каждому, кто знает ценные качества растений. Удивительно, что многие женщины, вместо того чтобы пользоваться этими исключительными средствами красоты, покупают дорогие кремы, эссенции и элексиры. Лучше брать то, что дает природа.

Когда вы готовите пищу, добавляйте туда не перец и соль, а горсть мелконарубленной зелени. В зависимости от вкуса кладите петрушку, зеленый лук, листья сельдерея, щавель, тимьян, майоран, укроп, эстрагон, порей, листья мяты и т. д. Причем все это следует не варить, а добавлять в блюдо в сыром виде незадолго до подачи на стол.

Зеленый соус, приготовленный из свежей зелени, служит прекрасной приправой к вареному и жареному мясу, вареной и жареной рыбе, яичнице и картофелю в мундире.

Способ приготовления следующий (состав на две порции): много щавеля, петрушки, зеленого и репчатого лука, долька чеснока, половина лимона, 65 г майонеза. Зелень хорошо промыть под краном, подождать, пока стечет вода, и мелко нарубить. Лук,

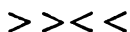
чеснок и лимонную кожицу натереть на терке и хорошо смешать с зеленью, лимонным соком и майонезом. Вместо майонеза можно взять мелконарубленное крутое яйцо и несколько ложек растительного (лучше оливкового) масла. В этом случае следует добавить еще соль. Приготовленный зеленый соус нельзя долго хранить, иначе зелень потеряет свои целебные качества. Если весной в ваш рацион ежедневно будет входить порция зеленого соуса, утомление исчезнет, вы станете хорошо себя чувствовать, кожа будет чистой и свежей.

Молодые листья одуванчика усиливают деятельность желез внутренней секреции, регулируют пищеварение, улучшают обмен веществ и способствуют уменьшению отложившегося за зиму жира. Растущие в тени одуванчики имеют нежные зеленые листья, из которых получится вкусный салат. Однако совершенно достаточно прибавить несколько мелконарезанных листьев одуванчика в любой салат, который вы готовите.

Подорожник — лекарственное средство, известное еще с незапамятных времен. Народная медицина советует прикладывать молодые листья подорожника к ранам, чирьям и порезам. Свежевыжатый сок подорожника помогает при хронических поносах, катарах кишечника (применять два раза в день по чайной ложке). Это средство полезно также при воспалении полости рта и дыхательных путей. При кашле заливают молодые листья растения кипятком и пьют этот отвар с добавлением меда.

Крапива. Молодые, нежные листья крапивы можно готовить как шпинат. Это не только вкусное, но и очень полезное блюдо. Оно усиливает кровообращение, влияет на обмен веществ. Свежевыжатый сок из молодых листьев крапивы — одно из лучших кровоостанавливающих средств при кровотечениях из носа, геморроидальных и обильных месячных кровотечениях. Из этого сорняка можно приготовить прекрасную воду для волос. Делается она следующим образом: две большие горсти листьев крапивы залить пол-литром кипятка и остудить. Процеженным отваром протирать кожу головы, что предохраняет от образования перхоти и способствует укреплению волос.

Уход за собой с головы до ног



Систематическая забота о своей внешности в наше время перестала быть привилегией небольшого круга лиц. Сейчас каждая женщина может добиться того, чтобы сохранить хороший вид и подчеркнуть свои достоинства.

Искусство сохранения молодости не является таким трудным, как это можно предположить. Уход за собой требует немного времени, но большой силы воли. Никогда не поздно начать работу над собой. Но чем раньше вы этим займетесь, тем лучше.

Об уходе за лицом

Выразительное, приятное лицо — не врожденное, а приобретенное качество. Кто хочет быть красивым, должен научиться все время следить за собой. Даже красивое молодое лицо теряет привлекательность, если вы все время морщите лоб и гримасничаете. Мимические морщины не ликвидируются прекрасными кремами, и квалифицированные косметички вряд ли смогут здесь помочь. Опушенные вниз уголки рта старят, и даже самые красивые губы непривлекательны, если они все время скорбно сжаты.

Плохая посадка головы способствует опущению мышц лица. Никакой массаж, никакие другие процедуры не дадут при этом ожидаемого эффекта. Постоянно плохое настроение, неудовлетворенность собой и окружающими, нетерпимость по отношению к другим и вспышки гнева — все это вредит внешности.

По всей вероятности вы уже заметили у других женщин плохие привычки, которые вас раздражают. Не рекомендую вам повторять



ошибки других, нужно постоянно контролировать свою мимику. И самое главное — никогда нельзя забывать о своем лице, даже когда вам кажется, что на вас никто не смотрит.

Важно ежедневно уделять время уходу за своим лицом. Рано или поздно вам становится ясно, что это совершенно необходимо. Поэтому никогда не следует забывать, что после 25 лет необходимо регулярно и заботливо ухаживать за лицом, если вы хотите надолго сохранить свою привлекательность.

Тайна прекрасной кожи. Тайна прекрасной кожи состоит в систематическом уходе и в соответствующем подборе применяемых средств. Недостатки вашей кожи появляются не стихийно, а лишь при отсутствии ухода или от неправильного ухода и неправильного питания. Их можно в значительной степени поправить, порой даже совсем устранить. Подобно тому, как желудок устраивает бунт, когда его перекармливают или морят голодом, так иногда кожа не хочет принимать того, что вы ей даете, или мстит за недоедание, на которое ее обрекают. Кто хочет правильно ухаживать за своей кожей, должен ее как следует изучить, так как кожа у всех разная. Она подразделяется на сухую, жирную, нормальную и смешанную.

Какая у вас кожа?

Прежде чем приступить к уходу за своим лицом, следует обратиться к косметологу, чтобы он определил, какая у вас кожа. Но это можно сделать и самостоятельно, следующим образом:

Кончиками пальцев сильно нажмите на кожу лица, лучше всего на скулах. Если след от нажима не исчезнет сразу — значит, кожа сухая, неэластичная и вам необходимо пользоваться жирными питательными и увлажняющими кремами.

Маленьким ручным зеркалом, которое должно быть перед этим тщательно вымыто и вытерто, коснитесь носа, лба и щек. Если на зеркале будут заметны следы — значит, кожа жирная. Эту проверку можно проделать и при помощи бумажной салфетки через два часа после мытья.

Легко нажимая тупой стороной карандаша, проведите черту от лба через щеку до подбородка. Если останется заметный красный след, ваша кожа очень чувствительна, нуждается в защите и требует мягкого и заботливого ухода.

Точно установив, какая у вас кожа, можно за ней правильно ухаживать.

Сухая, нежная кожа, хотя и очень красива, но сильно подвержена внешним воздействиям, особенно реагирует на холод и солнце. Если не питать ее ежедневно кремом, она станет жесткой и начнет шелушиться. На ней быстро становятся заметны расширенные сосуды, ранние морщины. Сохранить такую кожу не просто. Для мытья пользуйтесь исключительно мягкой водой. Нейтральное мыло, увлажняющие кремы, содержащие воду, компрессы из трав, огуречные и творожные маски, маски из овсяных хлопьев — вот процедуры, которые рекомендуются при сухой тонкой коже. Вредны косметические жидкости и лосьоны, которые содержат спирт в различных видах, не стоит долго быть на солнце и облучаться кварцевой лампой.

Жирная, толстая кожа — прекрасная почва для возникновения угрей и всевозможных прыщей. При неправильном уходе поры часто расширяются. Жирная кожа очень часто — результат неправильного пищеварения, недостатка витаминов, малокровия, а также плохого ухода за своей внешностью. При жирной коже необходимо есть много фруктов и овощей, заботиться о регулярной работе желудка, избегать острых приправ и вообще острой пищи, алкогольных напитков. Умываться полезно попеременно горячей и холодной водой, рекомендуются компрессы, паровые ванны из отвара ромашки, очищающие маски, различные косметические жидкости, стягивающие поры, и массаж с помощью мыльной пены. Пользоваться следует только высококачественными питательными кремами.

Нельзя оставлять на ночь крем на лице, так как он закрывает поры, и кожа не дышит. Его следует осторожно вбивать кончиками пальцев, а избыток промокнуть бумажной салфеткой.

Нормальная кожа не имеет недостатков ни очень сухой, ни очень жирной кожи. У молодых людей она является даром природы. К сожалению, часто даже небольшое болезненное изменение организма может оказать на нее плохое воздействие. Но чаще всего нормальная кожа портится в результате неправильного ухода. Многие женщины, думая, что она в нем не нуждается, вообще не занимаются своим лицом.

За нормальной кожей необходимо следить так же регулярно, как и за любой другой: очищать ее от пыли и грязи и сохранять упругость при помощи соответствующих косметических средств. Жидкости, в состав которых входит спирт, лучше использовать как можно реже, так как они чрезмерно сушат кожу. Для мытья советуем пользоваться мягкой или дождевой водой. Чрезмерное пре-

бывание на морозе и на солнце портит даже самую лучшую кожу. Легче предохранить кожу, чем потом ее лечить.

При всяких заболеваниях кожи необходимо обращаться к врачу-дерматологу. Если человек нездоров, никакие косметические процедуры не спасут. Поможет только правильное, систематическое лечение.

Очистка кожи

Без необходимой чистоты всякий уход за внешностью является лишь иллюзией. Только чистая кожа может быть гладкой и красивой. С помощью пудры, помады и различных паст недостатки кожи можно временно скрыть, но никогда не удастся от них освободиться. В то же время хорошо ухоженной коже все эти косметические средства придают еще лучший вид. Многие женщины, постоянно пользуются различными косметическими средствами, целый день держат на лице грим, каждые несколько минут подправляют специально приготовленной смесью из различных пудр, употребляют только самую дорогую губную помаду, румяна и различные пасты для лица, красят брови и ресницы согласно указаниям новейшей моды и так сами себе нравятся, что даже спать идут в «полной амуниции». Потом в один прекрасный день замечают с удивлением, что, несмотря на употребление большого количества косметических средств и многие часы, проведенные перед зеркалом, кожа у них имеет не только утомленный и дряблый вид, но на ней заметны расширенные поры, прыщи, угри и в большом количестве морщины.

Даже самые лучшие салоны красоты, снабженные современной аппаратурой, мазями, кремами и другими веществами, не смогут ликвидировать вреда, который вы, таким образом, ежедневно наносите своему лицу, и нужно будет приложить очень много стараний, чтобы кожа снова превратилась в гладкую и свежую. Не пудра и помада портят кожу, а неаккуратность и отсутствие необходимого ухода. Вечерняя очистка кожи лица должна войти в привычку. Необходимо очень старательно очистить лицо. Кожа должна дышать ночью, чтобы отдохнуть после трудового дня. Очищающие косметические кремы и лосьоны можно найти в каждом парфюмерном магазине. Но разве они заменят воду?

Вода является основой ухода за собой. Она вымывает из пор пыль и различные кожные выделения, способствует отшелушиванию омертвевших клеток кожи.

Женщины, у которых сухая и нежная кожа, безусловно, заметили, что после прогулки во время небольшого дождя или тумана кожа их выглядит значительно лучше, в то время как от пребывания в жарком помещении она становится вялой.

Прекрасная кожа, которой отличаются англичанки, объясняется влажным климатом Британских островов. Этот факт подтверждается многолетними наблюдениями. Когда же англичанки с прекрасной кожей надолго покидают свою страну и живут в жарком и сухом климате, например в Австралии или Южной Америке, кожа даже молодых женщин становится морщинистой и вялой.

Многие актрисы, перед тем как начать гримироваться, довольно долго держат лицо под душем. В Швейцарии изобретен специальный аппарат для ухода за кожей. Он разбрызгивает обыкновенный водяной пар, превращая его в легкий туман. Это улучшает кровообращение, благодаря чему исчезает бледность щек, чрезмерная сухость кожи. Нечто подобное можно сделать и у себя дома.

Именно недостатком влаги в коже объясняется ее увядание. Сейчас установлено, что клетки кожи грудного ребенка содержат около 90% воды. Поэтому она обычно бывает упругой, эластичной, бархатистой. У шестидесятилетней женщины влаги в клетках кожи наполовину меньше, что, кстати, сразу заметно. Кожа становится дряблой, сухой, покрывается сетью морщинок. Поэтому рекомендую вам уже с тридцати лет, когда коже начинает **недоставать** влаги, пользоваться увлажняющими кремами.

Из всего этого можно сделать вывод, что вода не только не приносит вреда, но, наоборот, очень полезна. Однако вода воде рознь. Бывает вода, содержащая много извести, и мягкая, дождевая вода или вода из артезианского колодца.

Дождевая вода. Это идеальное средство. Она мягкая, и в мягкой воде хорошее мыло прекрасно пенится. А ведь пена хороша для кожи. Правда, сейчас очень мало женщин имеют возможность пользоваться для мытья дождевой водой. Давно исчез обычай выставлять около дома посудины для сбора дождевой воды.

Водопроводная вода. Современная цивилизация предоставила в наше распоря-



жение водопровод. Однако в некоторых местностях он снабжает жителей только жесткой, хлорированной водой, с большим содержанием извести. Поэтому, прежде чем умываться такой водой, ее надо смягчить. Для этого употребляют буру, глицерин или лимонный сок.

Для ухода за кожей лица рекомендуется пользоваться прежде всего горячей водой (но не теплой, от которой кожа становится вялой). Ею несколько раз ополаскивают лицо, чтобы поры раскрылись и грязь из них вышла. При этой процедуре, а также при массаже лица мыльной пеной не трите его слишком энергично. Интенсивное трение растягивает кожу, отчего через некоторое время появляются лишние морщины. Рекомендуем на некоторое время оставить пену на лице, чтобы она оказала лучшее действие, затем как следует сполоснуть лицо горячей и холодной водой. Это очень освежает и суживает расширенные поры. Лицо моют, только предварительно хорошо вымыв руки.

Жесткие полотенца усиливают кровообращение и лучше подходят для вытирания, чем мягкие ткани. Но иногда, если у вас есть время, не вытирайте лицо после мытья, а дайте коже высохнуть.

Сухая реактивная кожа тоже хорошо переносит водные процедуры, так как она часто страдает от недостатка влаги значительно больше, чем от недостатка жира. В этом случае вы достигнете хороших результатов на воздухе. Паровые ванны и компрессы снабжают кожу необходимым количеством влаги, увеличивают ее эластичность.

Те, кто плохо переносит мыло, могут пользоваться для умывания овсяными хлопьями (геркулесом). Они оказывают очень хорошее действие на кожу, придают ей гладкость и бархатистость. Способ их употребления таков: одну с верхом чайную ложку овсяных хлопьев залить тремя ложками кипятка и дать постоять тридцать минут. После того как хлопья разбухнут, надо как следует протереть полученной массой кожу. Полезно поддерживать ее на лице некоторое время, затем смыть прохладной водой и подождать, пока лицо высохнет.

Паровые ванны освежают лицо. Кроме ежедневных процедур, раз в неделю необходимо проводить генеральную чистку, как вы это делаете у себя дома. Паровая ванна открывает поры, сосуды кожи лица начинают действовать интенсивнее, что полезно не только для внешности, но и для здоровья. Кто регулярно делает паровые ванны, тот не только обладает прекрасной гладкой кожей, но и не боится весенних и осенних простуд. Во всяком случае то время, которое вы потратите на паровые ванны, всегда себя

оправдает. Делать это надо следующим образом: тщательно очистить лицо кипяченой водой, лосьоном или салициловым спиртом (в зависимости от характера кожи). Влить в миску от одного до двух литров кипятка, засыпать 10 г сушеных цветов ромашки или липы. Теперь наклоните голову над водой и накройтесь махровым полотенцем. Под этим колпаком кожа должна потеть в течение 5—7 минут. После этого лучше всего осушить лицо при помощи бумажной салфетки легкими промокательными движениями. Через некоторое время сполосните лицо холодной водой и хорошо высушите. Очень полезно после паровой ванны сделать короткий массаж, постукивая лицо кончиками пальцев, намазанных питательным кремом или оливковым маслом.



Когда вы вдыхаете горячий пар, очищаются также каналы носа и лобные пазухи. При головных болях и легких простудах паровые ванны действуют очень хорошо. Особенно значительное облегчение наступает при насморке. Кроме ромашки и липового цвета, можно взять листья шалфея или мяты. Рекомендуются также добавить в кипяток немного хвойного экстракта или несколько капель эвкалиптового масла.

При чересчур реактивной коже, расширении сосудов лица, а также в некоторых других случаях паровые ванны противопоказаны (это вам объяснит врач).

Особенно большим опасностям подвергается наша кожа зимой. Нагретое центральным отоплением или печами помещение, ветер и мороз на улице — все это удаляет из тканей влагу. Значит, следует увлажнять лицо ежедневно. Но это, оказывается, не так просто. Все увлажняющие кремы имеют в своем составе много воды, но она замерзает на кожной поверхности уже при температуре около 0° градусов, что вызывает различные поражения кожи. И когда наступает весна, мы с ужасом видим, что на носу и щеках появились расширенные кровеносные сосуды.

Как же поступать с сухой и смешанной кожей (так как жирная кожа, к счастью, сама борется с различными внешними врагами), чтобы холод не вредил нашей внешности?

Утром, после того как вы тщательно очистите лицо, необходимо смазать его тонким слоем питательного, но не увлажняющего крема. Перед самым выходом на улицу нанесите на лицо легкий

грим, сначала пудру в креме, а после того, как она подсохнет, немного пудры в порошке. Этот изоляционный слой предохранит лицо от ветра и мороза.

В течение дня, когда вы длительное время бываете в натопленном помещении, необходимо по крайней мере два раза увлажнять лицо при помощи намоченного ватного тампона, поколачивая им по коже лица. Эта процедура не портит грима, исчезает лишь слой пудры, но ведь в течение дня вы и так несколько раз пудритесь.

Вечером рекомендую сделать ванну для лица при помощи пульверизатора или окунув лицо в тазик с водой. Благодаря такой процедуре кожа разглаживается, как после маски.

Маски для лица при уходе за кожей в зимний период тоже необходимы. Особенно хорошее действие оказывают увлажняющие-питательные маски: тертое яблоко, каша из раздавленных бананов (бананы могут быть и консервированными), маска из яичного желтка, из творога. Очень хорошо взять апельсин, нарезать его тоненькими ломтиками и положить на лоб и щеки. Полезно также как следует разварить яблоко в небольшом количестве молока, когда масса остынет, наложить ее слоем на лицо.

Вечером, наконец, наступает момент, когда усталая кожа может немного отдохнуть и стать более упругой под влиянием увлажняющего крема. Тщательно очистив лицо, нанесите тонкий слой увлажняющего крема. Через некоторое время он целиком впитается в кожу, и она станет гладкой, эластичной, бархатистой. Питательный жирный крем накладывается легкими вколачивающими движениями только под глазами.

Очень хорошо влияют на кожу влажные компрессы. Следует взять кусок марли, намочить его в теплой воде и, выжав, положить на лицо на 15—20 минут. Это самая простая, дешевая и в то же время действенная маска.

Чтобы женщины, имеющие жирную кожу, не чувствовали себя забытыми, мне хочется дать им некоторые советы, так как жирная кожа зимой причиняет значительно больше хлопот, чем летом. Очень хорошо в холодные месяцы провести несколько кварцевых сеансов, предварительно посоветовавшись с врачом-дерматологом. На ночь не следует смазывать лицо кремом, так как во время сна кожа должна отдыхать. Немного питательного или увлажняющего крема наносится только под глаза.

Очищающие кремы и лосьоны, их действие. Очищающим кремом и лосьоном снимают с лица остатки грима, пыль и грязь. Имеется большое количество готовых очищающих кремов и лосьонов. Выберите какой-нибудь из них, тот, что не содержит минеральных жиров. Для очистки кожи можно также пользоваться

оливковым или каким-либо другим растительным маслом, предварительно стерилизованным в водяной бане¹.

Надо хорошо намазать лицо и шею очищающим кремом или растительным маслом и подождать, пока жир немного впитается, а затем снять его бумажными салфетками, меняя их, пока салфетка не станет совершенно чистой. Никогда не трите лицо, так вы только заполните жиром поры. После этого можно протереть кожу лосьоном, но лучше всего вымыть прохладной водой с нейтральным мылом, а потом кончиками пальцев вбить немного питательного крема. Излишки крема промокните бумажной салфеткой.

Питание и оживление кожи и тканей

Кожу нужно не только очищать, но и питать. Необходимо, чтобы подкожные ткани были эластичными и упругими, тогда они долго останутся свежими и молодыми. Это не значит, что следует без разбора пользоваться всеми советами, которые даются в этой книге: намазывать лицо толстым слоем крема или делать какие-нибудь компрессы. Прежде всего необходимо отдавать себе отчет в том, какая у вас кожа: жирная, сухая, нормальная или смешанная, что бывает очень часто. То, что хорошо для одной кожи, для другой окажется вредно. Поэтому не забывайте: пользоваться можно только тем, что полезно вашей коже. После вечернего мытья и очистки лица ваша кожа подготовлена к тому, чтобы принять питательные кремы и различные средства, содержащие витамины. Учтите, что в чрезмерном количестве все вредит здоровью! Толстый слой крема или жира забивает поры, и если вы будете держать этот крем на лице целую ночь, то достигнете совершенно обратных результатов. Короткий массаж с кремом после умывания совершенно достаточен, чтобы дать коже необходимое питание.

Косметические средства, даже самые дорогие, хороши только, когда они приготовлены на лучшем сырье, например натуральном оливковом или миндальном масле, сливках, молоке, яйцах, меде, лимонах, огурцах, бананах, клубнике, землянике, моркови и помидорах. Как видите, различные и самые лучшие косметические средства можно найти в домашних пищевых запасах.

¹ Бутылочку с маслом ставят в сосуд с водой и несколько минут кипятят (прим. ред.).



Например, три клубники размять вилкой, добавить чайную ложку меда и всю эту массу вбить кончиками пальцев на предварительно вымытое и очищенное от крема лицо. Через некоторое время смоем смесь теплой водой, хорошо вытрем лицо и смажем кожу питательным кремом. Хорошего эффекта можно достигнуть, массируя кожу лица кусочками огурца, головной помидора или небольшим количеством простокваши.

Мази, масла и другие косметические средства не следует втирать в кожу лица с силой, нужно слегка вбивать их кончиками пальцев.

В противном случае ткани только растягиваются, вместо того чтобы укрепляться.

Во время утреннего туалета достаточно освежить лицо водой, сначала теплой, чтобы смыть с него выделения, появившиеся после ночи, потом холодной. Короткий массаж с кремом или оливковым маслом усиливает кровообращение. Через несколько минут устраним избытки жира, легко промокнув кожу бумажной салфеткой. Процедура окончена. Теперь можно слегка напудрить лицо пудрой, которая лучше подходит к вашей коже. Для этого пользуйтесь всегда только чистым ватным тампоном. Так вы придадите своей коже матовость и сделаете ее гладкой. Умеренный грим может улучшить ухоженное лицо. Все остальное — только излишество и часто ведет к ненужным расходам, которые в результате себя не оправдывают.

Как делать компрессы?

Когда у вас утомленный вид, кожа вялая, хорошим средством придать ей свежесть являются компрессы.

Чтобы сделать компресс, нужны два небольших полотенца, очень горячая и очень холодная вода, несколько граммов цветов ромашки, липового цвета или мяты и несколько минут полного покоя.

Травы заваривают кипятком, процеживают и подогревают полученный раствор, так как компресс должен быть очень горячий — какой только можно терпеть. Перед компрессом важно тщательно вымыть и очистить лицо, немного намазать его кремом, приготовить место для лежания и поставить около себя две миски

с двумя полотенцами. В одну миску налить как можно больше холодной воды, в другую — кипящий отвар трав.

Приготовив все это, лягте, смочите полотенце в горячем отваре, хорошо его отожмите и положите на лицо на одну-две минуты. Потом накройте лицо полотенцем, намоченным в холодной воде. Меняй-

те таким образом полотенца от трех до четырех раз. Заканчивают процедуру холодным компрессом, положив его на три-четыре минуты. Когда вы это сделаете — усталости как не бывало!

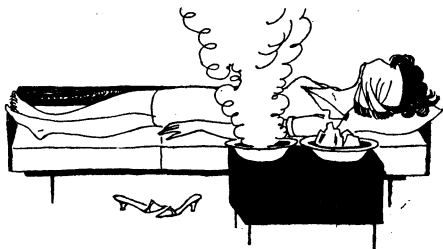
Но во время процедуры надо хоть на некоторое время забыть о всех своих заботах и при полном душевном покое расслабить мышцы лица. Результат действия компрессов будет замечен уже через 10 минут. Но здесь есть свое «но»: упругость тканей возвращается не больше чем на 12 часов. Однако на один вечер эта процедура делает чудеса.

При расширенных кровеносных сосудах на лице не следует применять горячих и холодных компрессов, так как они действуют раздражающе.

При жирной и нечистой коже можно достигнуть значительного улучшения, делая компрессы один-два раза в неделю, в то время как сухая, чувствительная кожа часто этого не переносит.

При сухой коже хорошее действие оказывают частые холодные компрессы, которые увлажняют ткани. Лучше всего пользоваться кипяченой водой с добавлением нескольких капель глицерина.

Для вялой кожи очень рекомендуются компрессы из чая, известные на Востоке с древних времен. В несколько небольших матерчатых или марлевых мешочков кладут немного сухого чая и опускают их в кипятки, чтобы чай хорошо разбух. После этого мешочки вынимают, слегка стряхивают и кладут на лицо, прикрыв сверху плотной тканью, чтобы пар мог действовать на кожу.



Как сделать маску? Несколько рецептов

Маска красоты не является изобретением современной косметики. Еще много тысяч лет назад египтянки и гречанки накладывали на свое лицо различные маски, чтобы сохранить кожу молодой и свежей. Римлянкам в древности тоже прекрасно было изве-

стно это косметическое средство. Каждая красавица имела свои собственные, тщательно скрываемые от других рецепты. Сегодня такой рецепт не является тайной, а его составные части имеются почти у каждой хозяйки и в парфюмерном магазине. Женщина, которой уже больше тридцати, мечтает в течение длительного времени выглядеть молодой. Для этого полезно раз в неделю делать маску.

Действие маски заключается в том, что она вызывает усиленный прилив крови к кожным тканям, после чего они становятся эластичными, мышцы упругими, поры начинают усиленно выделять продукты кожных желез, кожа становится свежей и молодой.

Маски делятся на три вида — питательные, разглаживающие и укрепляющие. Зеркало будет лучшим авторитетом при определении вида маски, который вам следует применять (если вы не знали об этом раньше от врача-косметолога).

Укрепляющие маски не следует делать очень часто. Правда, они дают результат на несколько часов, но потом кожа становится еще более вялой.

Лучшего эффекта можно достигнуть, накладывая маску вечером, перед сном. Конечно, нельзя оставлять ее на лице на всю ночь, необходимо по истечении некоторого времени тщательно смыть маску. Если сделать ее аккуратно и по всем правилам, то ее действие продолжается в течение 2—3 дней.

Прежде чем наложить маску, тщательно очистите кожу от пыли и пота, лучше всего с помощью паровой ванны или компрессов попеременно из горячей и холодной воды. Кожу с повышенной чувствительностью следует обязательно перед этим намазывать жирным кремом. Наложив маску на лицо, лягте поудобнее и постарайтесь расслабить тело. Это необходимо даже в том случае, если у вас очень мало времени. Маска не окажет никакого действия, если, наложив ее, вы будете ходить по квартире и заниматься хозяйством. Сняв маску, вбейте в лицо немного крема или оливкового масла.

Пользуйтесь маской до тех пор, пока она будет оказывать хорошее действие. Вообще рекомендуется время от времени менять состав масок. Вот несколько рецептов, которые могут оказаться вам полезными.

Римская маска. Еще две тысячи лет тому назад прекрасные римлянки ухаживали за своим лицом при помощи довольно простого и дешевого средства. Две столовые ложки муки из зеленого горошка надо смешать с двумя ложками сывотки. Полученную массу нанести на лицо с помощью плоской кисточки, оставить до полного высыхания. Затем стереть с лица, делая круговые движе-

ния кончиками пальцев, сполоснуть лицо сначала горячей, потом холодной водой. Эта маска очищает и разглаживает кожу и придает матовость жирной коже.

Голливудская маска. Приготавливается следующим образом: две столовые ложки овсяной или кукурузной муки смешать с одним яичным белком, взбить до образования пены. Полученной пастой намазать лицо на 15—20 минут. Высушенную маску стереть платком, сполоснуть лицо сначала горячей, потом холодной водой. Эта маска очищает и укрепляет кожу, придает матовость жирной коже.



Маска из картофеля. Сварить в кожуре большую картофелину, очистить ее, размять вилкой, добавив немного свежего молока, смешать с желтком одного яйца. Получившееся пюре снова разогреть, поставив посудину с полученной массой в кастрюлю с горячей водой. Горячей смесью (как только можно терпеть) намазать лицо. Действие маски усиливается, если покрыть лицо плотной тканью, чтобы тепло держалось подольше. Через 20 минут смыть маску горячей водой, а потом холодной. Маска освежает, питает и разглаживает морщинистую кожу, а сухую кожу делает нежной и упругой.

Маска по старому испанскому рецепту. Зерна фасоли (1 чашку) замочить на несколько часов в воде, потом варить ее в небольшом количестве воды, пока она не станет мягкой. Сваренную фасоль протереть через волосяное сито, и горячую массу смешать с соком, выжатым из половины лимона, и столовой ложкой оливкового масла. Эта маска оказывает питательное и разглаживающее действие. Рекомендуются исключительно для нежной и сухой кожи.

Медовая маска. Народная медицина придает большое значение меду. Прекрасного результата можно добиться, если делать медовые маски. Рецепт этой маски прост: две ложки меда смешать с двумя ложками муки и одним яичным белком, массу нанести на лицо с помощью плоской кисти. Оставить до тех пор, пока она хорошо не просохнет (на 20—30 минут), после этого смыть сначала горячей, потом холодной водой. Эта маска оказывает питательное и возбуждающее действие. «Куриные лапки» — морщины около глаз — исчезают от этой маски, по крайней мере, на время. Медовую маску не следует применять очень часто.

Еще одна медовая маска. Две ложки меда смешайте с одной ложкой очень крепкого чая и двумя ложками овсяных хлопьев, добавьте немного воды до получения необходимой консистенции,

слегка подогрейте полученную массу на пару. Теплую массу нанесите толстым слоем, покройте лицо бумажной салфеткой, сверху полотенцем и держите 20 минут. Смыть сначала теплой, потом прохладной водой. Затем нанести на лицо немного увлажняющего крема. Такая маска полезна при очень сухой, морщинистой коже.

Маска из куриного желтка. Если ваша кожа страдает от недостатка питания, воспалена и потрескалась, не следует жалеть хотя бы раз в неделю одного куриного желтка. В желток входят лецитин, холестерин и другие сильнодействующие питательные вещества, которые разглаживают кожу. Способ приготовления этой маски следующий: один желток смешать с соком, выжатым из половины лимона, натертой цедрой с целого лимона и чайной ложкой оливкового масла. Массу наложить на лицо и оставить не менее чем на 20 минут. После этого смыть ватным тампоном, намоченным в молоке комнатной температуры. Маска оказывает питательное и разглаживающее действие. Это очень хорошее средство против морщин и складок на лице.

Маска из яичного белка. Белком можно сразу же намазать кожу, после того как вы разобьете яйцо. Можно всбить его до образования пены и нанести на лицо с помощью кисточки для бритья. В течение нескольких минут белок засыхает и натягивает кожу. Когда это произойдет, смойте его ваткой, смоченной в прохладной воде с добавлением лимонного сока. Белковая маска оказывает тонизирующее и стягивающее действие, является прекрасным средством при вялой коже и расширенных порах. Эта маска оказывает очень хорошее действие, не следует только часто ею пользоваться.

Маска из льняного семени. Зимой тонкая и сухая кожа быстро воспаляется. Это можно предотвратить регулярным применением маски из льняного семени, которое является также прекрасным средством против преждевременного появления морщин. Две ложки льняного семени заливают двумя чашками воды и варят до тех пор, пока семя не разварится. Полученную массу в горячем виде (как только можно терпеть) накладывают на лицо. Не меньше чем через 20 минут ее смывают горячей водой, после чего споласкивают холодной. При расширенных сосудах на лице следует накладывать прохладную маску и смывать ее тоже прохладной водой. Маска оказывает питательное и разглаживающее действие, предохраняет от морщин и складок.

Дрожжевая маска. Возьмите 20 г дрожжей, разомните их и смешайте с небольшим количеством молока, чтобы полученная масса имела густоту сметаны. Эту массу нанесите на лицо. Когда она засохнет, надо стереть ее, делая круговые движения кончиками

пальцев. После этого вымойте лицо сначала горячей, потом холодной водой и хорошенько вытрите.

Маска оказывает очищающее и разглаживающее действие. Особенно рекомендуется при нечистой коже — угрях, прыщах и т. д. Благодаря регулярному применению этой маски кожа становится чистой и матовой.

Парафиновая маска. На одну маску требуется около 35 г парафина. Его следует распустить на пару и как можно быстрее нанести на лицо тонким слоем при помощи плоской кисти. Как только первый слой высохнет, намажьте лицо еще раз. Примерно через двадцать минут маску можно снимать. Под воздействием парафина поры на лице расширяются и очищаются. Сняв маску, лицо надо протереть ваткой, смоченной в воде с лимонным соком, а потом хорошо ополоснуть холодной водой. Парафиновая маска оказывает очищающее и укрепляющее действие, ликвидирует угри и лечит прыщи. В связи с ее тонизирующим свойством не следует применять маску чаще одного раза в неделю.

✓ *Маска из овсяных хлопьев.* Даже если вы не любите овсяных хлопьев за их вкусовые качества (хотя овсяный кисель очень часто бывает чрезвычайно полезен при желудочных заболеваниях), согласитесь, что это очень хорошая вещь. Наша кожа иногда нуждается в успокаивающих средствах, особенно, когда бывает шершавой и воспаленной. Вы даже удивитесь, какая юношеская свежесть появится после овсяной маски.

Способ приготовления заключается в следующем: две ложки овсяных хлопьев залить четырьмя ложками сливок или молока. Когда хлопья разбухнут, полученной массой намазать лицо и оставить ее на 20 минут. После окончания процедуры маску снимают горячей водой, споласкивая затем лицо холодной.

Эта маска разглаживает жесткую сухую кожу, а также придает матовость жирной коже.

Маска из свиного смальца. Свежий свиной смалец является универсальным косметическим средством. Им намазывают кожу лица и держат эту массу в течение 20 минут. Достаточно нескольких граммов, чтобы сделать кожу нежной и эластичной. Маска из свиного смальца оказывает питательное действие и разглаживает кожу. Даже сухая, очень раздражительная кожа хорошо ее переносит.

Шведская маска из творога. Три чайные ложки свежего творога растереть с ложкой меда, сбить все это в виде крема и намазать лицо. Особенно старательно надо покрывать места около глаз и вокруг рта. Через 20 минут тщательно смыть маску ваткой, смоченной в холодном молоке.

Творожная маска действует освежающе, питает и очищает кожу. Можно применять ее довольно часто.

Маска из огуречной кожуры. Прекрасно действует на кожу сок свежих огурцов. Но самые лучшие питательные вещества находятся непосредственно под кожицей. Сразу после того, как вы очистите огурец, положите аккуратно кожуру на тщательно вымытое перед этим лицо. Кожура будет хорошо держаться, если ее прижать чем-нибудь, например прикрыть лицо слоем влажной марли. Оставьте маску на лице не менее чем на 20 минут, но потом не умывайтесь, так как огуречный сок значительно лучше любой воды. Он оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. Каждая кожа хорошо переносит эту маску, так что ее можно применять довольно часто.

Маска из моркови. Натереть на терке две свежие морковки и смешать с двумя ложками картофельной муки и одним яичным желтком. Полученную массу наложить на тщательно очищенную кожу лица. Через 20 минут смыть маску сначала горячей, потом холодной водой. Маска из моркови питает, освежает и разглаживает кожу. Она хорошо действует на любую кожу и делать ее можно сравнительно часто.

Парижская маска из квашеной капусты. Прекрасные парижанки используют капусту не только для еды, но и для того, чтобы иметь хорошую кожу. Рекомендуем и вам когда-нибудь воспользоваться этим доступным косметическим средством. На маску надо немного — только 100 г капусты. После того как вы старательно очистите лицо, лягте в темном помещении, покройте лицо капустой и расслабьте мышцы всего тела. Через 15—20 минут снимите капусту и ополоснитесь холодной водой. После этой процедуры посмотритесь в зеркало, и вы будете удивлены своим свежим видом. Маска оказывает питательное и освежающее действие. Жирной коже она придает матовость.

Маска из клубники. Если вы собираетесь съесть порцию клубники с кремом, оставьте две-три ягодки и одну ложечку крема на маску. На эту заботу ваша кожа ответит прекрасным розовым оттенком и свежестью, так как кожа тоже страдает из-за отсутствия витаминов. Готовится эта маска следующим образом: клубнику вместе с кремом следует размять вилкой и приготовить густую массу, прибавить в нее ложечку меда. Этой массой намазать лицо, предварительно хорошо очищенное от пыли и грима. Через 20 минут маску снимают ватным тампончиком, смоченным в прохладном молоке. Она оказывает питательное, освежающее и разглаживающее действие. Лучше всего действует на сухую и потрескавшуюся кожу.

Как массировать лицо

Многие женщины, намазывая лицо кремом, усердно растирают его, думая что они делают массаж. Но наша кожа — не стиральная доска, на которой можно тереть белье без всякого для нее ущерба. Неправильное обращение с кожей может привести к такому состоянию, что окажутся бесполезными любые питательные кремы. Большой ошибкой является мнение, что энергичный массаж помогает разгладить морщины и глубокие складки. Наоборот, он служит причиной появления новых морщин. Чем бережнее вы относитесь к коже, тем лучше! Каждый правильно выполненный массаж улучшает кровообращение, укрепляет мышцы, предотвращает образование морщин и складок на лице.

Настоящий массаж может сделать только специалист. При аутомассаже (самомассаже) допустимы лишь легкое поглаживание кончиками пальцев и легкое поколачивание.

Если начиная примерно с 25 лет регулярно массировать кожу лица в течение пяти минут в день, можно надолго сохранить ее гладкой и молодой. Однако было бы преувеличением утверждать, что при помощи массажа ликвидируются уже имеющиеся складки и морщины, они лишь немного разглаживаются, и предотвращается появление новых. Характерные, так называемые мимические, морщины нельзя снять при помощи массажа.

Прежде чем приступить к массажу, нужно хорошо вымыть руки и немного намазать их кремом. Массаж начинают с поглаживания. Сначала массируют складки, которые идут от углов рта к ноздрям. Откройте рот так, чтобы губы приняли форму буквы «О» и слегка разглаживайте кожу пальцами, делая круги по направлению от губ к носу. Потом сделайте такие же круговые движения с наружной стороны щеки около верхней скуловой части до ушных раковин. Затем можно заняться лбом. Передвигайте концы пальцев от середины лба до границы волос и до самых висков, заканчивайте движение, легко нажимая пальцами.

Массаж около глаз требует особой осторожности, так как кожа и подкожная ткань в этом месте самые тонкие. Круговыми движениями с наружной к внутренней стороне поглаживайте кожу указательным и средним пальцами. Рот следует открыть и держать в форме буквы «О». Тогда кожа натягивается, лишается подвижности и меньше становится вероятность ее растягивания.

Наконец, наступила очередь подбородка. Положите подбородок на большие пальцы рук, легко нажимая, сделайте несколько

поглаживающих движений от середины подбородка к ушам. Те, у кого двойной подбородок, не должны массировать его очень интенсивно. Жировая прослойка, которая уже имеется, безусловно через некоторое время исчезнет, но растянутая кожа будет некрасивыми складками висеть на шее.

Массаж при помощи легкого постукивания оказывает прекрасное действие на очень чувствительную кожу. Кончиками пальцев легко постукиваем по коже лица, пока она не покраснеет. Начинают этот массаж от подбородка, потом по щекам до висков. Затем массируют лоб, начиная от висков до середины носа. Кожу около глаз следует постукивать очень легко — достаточно, чтобы она немного вибрировала. Вибрационный массаж предотвращает преждевременное появление морщин около глаз.

Для мясистых и отечных лиц очень хорошо применять нажимы или нагнетающий массаж.

Массаж лица дает хорошие результаты, только если его делать регулярно. Лучше пять минут, но ежедневно, чем полчаса, но раз в неделю.

Важно учесть, что при воспалениях кожи (например, при солнечных ожогах или гнойных прыщах) массаж лица противопоказан.

Гимнастика для мышц лица

Женщины, обладающие живой мимикой, совершенно бессознательно выполняют гимнастику лица и не нуждаются в специальных упражнениях. Существуют, однако, лица, например у очень спокойных женщин, которые напоминают маску.

Таким женщинам особенно полезно регулярно, раз в неделю, заниматься гимнастикой лица, чтобы мышцы и ткани оставались молодыми и эластичными. При вялых мышцах кожи лица эти упражнения надо выполнять ежедневно в течение нескольких недель, а затем раз в неделю.

Перед гимнастикой необходимо кожу как следует очистить и намазать кремом. Каждое упражнение надо выполнять три раза, одно за другим. Медленно считайте до пятнадцати. Выполняйте это упражнение с закрытыми глазами, чтобы все внимание было сконцентрировано на движении мышц.

Против двойного подбородка и отвислых щек. Если вы не будете заботиться о себе, то двойной подбородок появится очень рано. Те, кто ест все, что захочет, должны с этим примириться, так как с жировыми отложениями очень трудно бо-

роться, и любые косметические средства здесь бессильны. Только при строгой диете можно достигнуть каких-то результатов. Двойной подбородок является также следствием привычки держать голову низко опущенной. Поэтому, даже когда вы читаете или пишите, не наклоняйте низко голову. Те, кто спит на двух и на трех подушках, пусть не удивляются, что у них двойной подбородок. Они сами «выращивают» его.

Как же избавиться от двойного подбородка, если он все-таки появился. Необходимо тщательно следить за правильной посадкой головы, стараться держать ее прямо. Спать лучше на плоской подушке, а под ноги что-нибудь подкладывать.

Вы укрепите мышцы шеи, если три раза в день регулярно в течение пяти минут будете делать повороты головы — десять раз в правую сторону, десять раз — в левую. После этого энергично наклоняйте голову вниз и откидывайте ее с силой назад, тоже десять раз подряд. Полезно ежедневно по пять минут массировать подбородок, передвигая с легким нажимом большие пальцы по нижней челюсти к ушным раковинам. Если у вас есть время, попробуйте также легкое поколачивание подбородка кончиками пальцев.

Подвязывание, которое иногда рекомендуют, применять не стоит: оно приводит к тому, что мышцы перестают работать и становятся вялыми.

Хороших результатов можно достигнуть, делая компрессы из обычной столовой соли. Три столовые ложки соли надо растворить в 0,5 л воды, намочить в этом растворе полотенце, выжать его и прикладывать под подбородок на одну-две минуты. Хорошо действует также энергичное похлопывание подбородка снизу полотенцем, намоченным в холодной воде. Очень полезно утром и вечером перед сном поливать шею сзади холодной водой.

Однако все эти средства не дают исключительного эффекта. Жировые отложения, накопленные в течение длительного времени из-за переедания и плохих привычек, не удастся ликвидировать сразу, как по мановению волшебной палочки. Но энергия и терпение могут принести долгожданный результат.

Отвислые щеки свидетельствуют о том, что мышцы лица стали вялыми в результате очень значительной жировой прослойки и нарушения кровообращения. Неправильное питание и плохая работа почек также может придать лицу некоторую одутловатость. При появлении таких неприятных симп-



томов прежде всего необходимо обратиться к врачу. Тщательное медицинское обследование даст возможность установить, нет ли каких-либо изменений со стороны внутренних органов.

Вялые мышцы можно попробовать укрепить с помощью регулярного массажа, гимнастики мышц лица и попеременно холодных и горячих компрессов.

Загрязнение кожи и ее дефекты

Кроме ежедневных процедур, необходимо раз в неделю как следует очистить кожу. Во время паровых ванн под влиянием горячих компрессов и масок поры открываются и все загрязнения, находящиеся даже очень глубоко, выходят наверх, что предотвращает появление угрей. Как легко заботиться о здоровом теле, так же несложен уход и за здоровой кожей. Но если на лице появятся черные точки, с ними уже труднее бороться. Старайтесь этого не допустить!

Как избежать угрей? Угри могут появляться единично и группами. Если их выдавливать, то вместе с черной точкой из кожи выходит маленькая сальная пробка — излишек жира, который должен регулярно выделяться сальными железами. Когда поры засорены пылью, пудрой, помадой или кремом, выделения остаются под кожей и появляются угри (значительно чаще на жирной коже, чем на сухой).

На коже имеется много сальных желез, которые при нормальной работе придают ей эластичность и предохраняют от колебаний температуры. При очень интенсивной работе желез кожа становится жирной. Работа желез связана с общим состоянием организма. Поэтому в таком случае необходимо обратиться к врачу.

Если у вас жирная кожа и вы страдаете угрями, полезно выполнять следующее. Обязательно следите за своим желудком, его правильная работа является одним из главных условий содержания кожи в чистоте. Следует отказаться от плохо перевариваемой пищи, от всевозможных острых приправ. Рекомендуются есть много сырых фруктов, свежих овощей — главным образом сырых или тушеных в небольшом количестве воды, полезен зеленый салат. Хорошо также ежедневно натощак перед завтраком выпивать стакан молока, а вечером перед сном — свежеприготовленный отвар ромашки.

Регулярная очистка кожи, особенно вечером перед сном, — это то, на что важно обратить внимание. Кроме того, раз в неделю

надо делать паровую ванну или попеременно холодные и горячие компрессы, а потом в зависимости от характера кожи накладывать очищающую маску. Эта очистка важна, как и ежедневное мытье лица.

Дрожжевое лечение. Хорошим опробованным средством борьбы с загрязненной кожей являются дрожжи — старинное домашнее средство.

Два раза в день, лучше всего утром и вечером, надо съедать по кусочку дрожжей величиной с лесной орех. Кроме того, два раза в неделю необходимо делать дрожжевую маску (см. стр. 94). Курс лечения должен быть не меньше четырех недель, но он даст лучшие результаты, если продолжить его до шести недель.

Прыщи и коросты. Большое количество угрей портит лицо. Затверделые сальные пробки раздражают подкожные клетки, появляются мелкие красные прыщи, которые в результате гнойного заражения превращаются в коросты. Всего этого можно избежать, предохраняя себя от угрей. Если же прыщи появляются в массовом количестве, это уже аварийный сигнал — заболевание дает о себе знать, и необходимо обратиться к врачу.

В зрелом возрасте жирная кожа может быть результатом чрезмерной деятельности сальных желез, которая бывает вызвана неправильным обменом веществ. В результате плохого ухода за кожей пыль, пудра и крем засоряют поры, которые, воспаляясь, принимают вид небольших красных пятнышек. В этом случае необходимо прежде всего бороться с основным злом — жирностью кожи. Помочь в данном случае может только врач, который после тщательного обследования назначит необходимый курс лечения.

Некоторые люди постоянно страдают прыщами и коростами. Обычно это бывает в результате неправильного питания и нарушения обмена веществ. Помочь здесь может прежде всего твердый режим питания, регулирование работы кишечника. Необходимо совершенно отказаться от жирного мяса, солонины, яичного белка, сыра, сладкого, соли, перца, крепких спиртных напитков и черного кофе. Организм нуждается в пище, богатой витаминами, такой, как молоко, кефир, творог, масло, овощи, лимоны, апельсины, рыбий жир, телячья и говяжья печенька, почки, дрожжи.

Прыщи могут появляться также от постоянного употребления некоторых лекарственных препаратов — йода, брома или снотворного, в состав которого входит веронал. Здоровый человек вообще не нуждается в снотворном. Но существуют люди, у которых вошло в привычку засыпать только после приема лекарства. Отравляя постепенно свой организм, они не должны удивляться, что плохо выглядят.

Поверхностные прыщи излечиваются довольно быстро, если их смазывать борным спиртом, а потом присыпать стрептоцидом. Хорошее действие оказывает также пенициллин в порошке. Можно применять и описанное выше дрожжевое лечение. Отвар из ромашки — вот тоже известное домашнее средство. Следует выпивать натошак большую чашку горячего свежесваренного настоя ромашки.

Во многих косметических лечебницах применяют парафиновые и кислородные маски. Но они дают хорошие результаты, когда устранены внутренние причины высыпаний.

Не следует отказываться от еженедельной паровой ванны, если, конечно, она вам рекомендована врачом, так как ванна хорошо действует на весь организм, способствует усиленному кровообращению и выделению продуктов обмена.

Свет, воздух, вода и солнце — это все лечебные и оздоравливающие средства. Те, кто большую часть своей жизни проводит в помещении, часто имеют очень плохую кожу. Значит, не только неправильное питание и отсутствие движений, но и недостаток дыхания кожи являются причиной для развития прыщей и высыпаний.

Если высыпание не исчезает, а, наоборот, усиливается, необходимо обратиться к врачу-специалисту.

Расширенные сосуды. У некоторых людей на щеках и носу появляются красные жилки или красная сеточка. Причин для этого может быть много: например, чрезмерное употребление кофе или вина, длительное пребывание на солнце или ледяном ветре, различные заболевания обмена веществ или желудочно-кишечного тракта.

Расширенные кровеносные сосуды может ликвидировать только врач, применяя специальное лечение. Существуют, однако, средства, с помощью которых можно замедлить развитие этого явления.

Тем, кто страдает этим явлением, надо избегать косметических жидкостей, в состав которых в любом виде входит спирт, так как в этом случае он оказывает вредное действие. Хорошо было бы создать условия, при которых кровь хотя бы временно отливала от лица. Этого можно достигнуть при помощи попеременно горячих и холодных ножных ванн или поливая руки и ноги холодной водой. Гимнастика лица и массаж при помощи легкого поколачивания также могут способствовать улучшению. Холодные ванны для всего тела, паровая баня и попеременно горячие и холодные компрессы для лица совершенно противопоказаны. Следует заботиться о правильном обмене веществ, чему очень способствует

питание, при котором из рациона исключаются продукты, вызывающие расширение кровеносных сосудов — алкоголь, кофе, пряности.

Что делать с бородавками? Нет женщины, которая бы не расстроилась, заметив в один прекрасный день у себя на коже бородавки. Кроме того, они появляются чаще всего на открытых частях тела: на лице, шее, на верхней части спины, руках и пальцах. Очень плохо, когда около первой бородавки появляется целая колония. Существует мнение, что бородавки передаются определенным вирусом. Но огромную роль в возникновении бородавок играет нервная система. Если же начать прививать жидкость, имеющуюся в бородавках, то можно этим вызвать появление новых, что свидетельствует о их вирусном происхождении. Но интерес вызывает и такой факт, что порой можно избавиться от бородавок с помощью гипноза. В результате лечения совершенно безвредными средствами они иногда уменьшаются, совершенно исчезая, в то время как в других случаях они абсолютно не реагируют на правильное лечение. Существуют различные виды бородавок. Юношеские бородавки часто исчезают при применении определенных инъекций и лекарственных средств. Твердые бородавки труднее вывести, чем юношеские. Обычно для этого пользуются электрокоагуляцией и прижиганиями. Сальные бородавки выступают часто в старческом возрасте на шее, лице, затылке, а также на пальцах рук и ладонях.

Для лечения бородавок лучшими можно считать следующие методы:

- разрушение тканей бородавки при помощи электрокоагуляции;
- замораживание бородавок снегом угольной кислоты; жидким азотом;

- лечение лучами рентгена (применяется для лечения бородавок на подошвах). Такое лечение может проводить только врач.

Бородавки некоторых видов имеют склонность к перерождению, поэтому нельзя бороться с ними домашними средствами, следует обращаться к специалисту.

Портят ли вас веснушки? Многие женщины страдают от того, что у них на лице веснушки. Но так ли уж это плохо? Ведь веснушки не всегда портят, не нужно просто придавать им слишком большое значение.

Если веснушки очень яркие, их можно отбелить различными средствами. Однако это требует много терпения, так как веснушки не имеют обыкновения исчезать в течение одного дня. Временного результата можно достигнуть только путем шелушения и соответствующего облучения кварцем, который в больших дозах тоже вызывает шелушение кожи. Единичные веснушки успешно

сведет врач-косметолог, но значительно легче предупредить появление веснушек, чем потом бороться с ними.

В связи с тем что маленькие коричневые точки бледнеют зимой, лучше всего начать лечение именно в это время года. Благодаря этому лечению при первых солнечных лучах веснушки не будут выглядеть очень ярко.

Как бороться с веснушками? Кожный пигмент является естественной защитой организма от солнечных лучей. Если постепенно подвергаться воздействию солнечных лучей, пигмент распространяется в коже равномерно. Но при очень сильном облучении на коже появляются темные и светлые пятна. Кожа, сильно обожженная солнцем, отшелушится, а пигментные пятна могут остаться на длительное время. Кто имеет склонность к веснушкам, должен избегать длительного пребывания на солнце.



Раньше женщины защищались от интенсивного солнечного света зонтиками. Сейчас имеются кремы, в состав которых входит хинин, не пропускающий солнечного света. Но даже и без крема можно избежать большого количества веснушек, если стараться поменьше быть на солнце.

Равномерный загар, при котором веснушки бывают не очень заметными, можно получить и зимой, облучаясь небольшими дозами кварца. Это способствует выделению пигмента, и кожа как бы подготавливается к воздействию первых солнечных лучей весной.

Тому, кто любит кожу цвета загара или имеет столько веснушек, что их трудно вывести, рекомендуем провести лечение морковью. Утром и вечером надо смазывать лицо соком свеженатертой моркови, а затем, дав ему высохнуть, делать легкий массаж с небольшим количеством оливкового масла. Кроме того, ежедневно следует выпивать стакан морковного сока.

Хорошее действие оказывает также регулярное протирание лица сывороткой, разбавленным лимонным соком. Однако последнее допустимо только при жирной или нормальной коже.

Но огуречный сок нужен для каждой кожи. В огуречный сезон полезно несколько раз в течение дня смачивать лицо огуречным соком, не вытирая его, чтобы сок впитался. Хорошо делать также маску из огуречной кожуры.

Отбеливающее действие оказывает также сок петрушки. Чтобы его получить, надо залить кипятком мелконарезанную зелень пет-

рушки, дать ей настояться, затем остуженным и процеженным отваром смачивать лицо.

Старым домашним средством являются также недозрелые ягоды черной смородины. Небольшое их количество разминают вилкой и смешивают с одной ложкой меда. Полученной массой намазывают лицо, особенно места, покрытые веснушками. Через 30 минут все смывают разбавленным лимонным соком.

Летом хорошим средством являются помидоры, а зимой — редька. Перед процедурой кожу следует тщательно очистить и нанести небольшое количество питательного крема. На смазанное лицо надо положить кусочки помидоров или редьки. Через 30 минут следует протереть лицо прохладным молоком.

Можно смазывать веснушки и разбавленной перекисью водорода. Крепость этого раствора зависит от характера кожи. Нормальная кожа хорошо переносит следующую смесь: две столовые ложки 5-процентной перекиси водорода смешать с небольшим количеством картофельной муки и полученную массу сразу же положить на места, покрытые веснушками. Когда масса высохнет, смыть ее теплым разбавленным лимонным соком, а потом смазать питательным кремом.

Многие верят также в чудодейственную силу цветов одуванчика. Собирайте их во время каждой прогулки. Настой этих цветов придаст вашему лицу интересную бледность. Рецепт его следующий: большую горсть цветов одуванчика залить стаканом кипятка, когда жидкость остынет, процедить ее и вылить в бутылочку. Утром и вечером смазывать ею веснушки.

Прибегая к различным домашним средствам против веснушек, надо пользоваться ими осторожно, так как они могут вызвать раздражение кожи, особенно если она у вас сухая. Иногда даже возможны сильные изменения, которые потом трудно устранить.

Радикальное лечение от веснушек применяется в косметических лечебницах врачами-специалистами. Это так называемое шлифование кожи при помощи специальных инструментов. Но к этому средству прибегают только в крайнем случае, когда веснушки уже очень портят лицо. К счастью, это чаще всего бывает только плодом нашего воображения.

Как избежать чрезмерной волосатости лица? Волосы на лице у женщин, даже если они имеются в небольшом количестве, всегда портят внешность. Они особенно заметны у женщин с темными волосами. Густые темные волосы необходимо



обязательно удалить, так как они портят даже самое красивое лицо. Никогда не брейте волосы, так как в результате этого они вырастают еще более жесткими и густыми.

В продаже имеется много средств для удаления волос, но они оказывают только временное действие. У женщин с нежной кожей эти средства могут вызвать воспалительный процесс, и лечение бывает очень длительным. Кроме того, со временем волосы снова отрастают. Что же надо сделать, чтобы от них избавиться?

Обесцвечивание. Если запастись терпением, можно систематически обесцвечивать волосы, в результате чего они становятся почти невидимыми. Со временем они теряют не только свой цвет, но и густоту. И, наконец, достигается желаемый результат. Утром и вечером надо смазывать волосы при помощи ватного тампона смесью, приготовленной из одной части 5-процентной перекиси водорода, одной части нашатырного спирта и десяти частей дистиллированной воды. Эта смесь должна на лице высохнуть. Женщинам с очень чувствительной тонкой кожей нужно предварительно смазывать лицо питательным кремом или оливковым маслом. Можно постепенно обесцветить волосы, также протирая их лимонным соком.

Маска из воска. Кто предпочитает быстрые, радикальные средства, может испытать следующее: разогретый воск намазывают на части лица, покрытые волосами, и приминают пальцами. Когда воск застынет, снимают его одним движением. Приклеившиеся волоски остаются на воске. После окончания процедуры следует тщательно помассировать лицо питательным кремом или оливковым маслом, чтобы не получилось раздражения.

Единичные волоски лучше всего удалять пинцетом.

В косметических лечебницах волосатость лечат *методом электрокоагуляции*. Однако такие процедуры очень болезненны. Если же волосы мелкие и тонкие, лечение почти не дает результатов.

Арабский метод. При жирной и нормальной коже можно пользоваться так называемым арабским методом: нагреть ложку меда, смешать его с соком, выжатым из половины лимона, и в горячем виде намазать этой смесью лицо, там, где оно покрыто волосами. После того как масса просохнет, стереть ее кончиками пальцев. Даже при частом применении этой смеси кожа около волосков остается эластичной.

Знакомясь со всеми этими рецептами, следует помнить, что нельзя испытывать их все подряд. Этого не вынесет даже кожа на вашей обуви. Применение всех вышеуказанных средств для удаления волос с кожи лица без совета врача-специалиста не рекомендуется.

«Мерзкие» морщины

Время оставляет свои следы на каждом лице. В зависимости от вашего образа жизни, от того, как вы заботитесь о своем здоровье, они появляются раньше или позже. Каждый человек стареет; хочет он этого или нет. Пятидесятилетняя женщина, которая испытала радости материнства и даже стала бабушкой, не может иметь гладкой кожи двадцатилетней девушки, если она даже уделяет много внимания своей внешности. Это, однако, не значит, что лицо женщины, достигшей пятидесятилетнего возраста, должно выглядеть как печеное яблоко.

Соблюдая здоровый образ жизни, заблаговременно начав уделять внимание уходу за собой, можно задержать появление морщин. Лучше не допустить их, чем потом с ними бороться. Но прежде всего необходимо знать, как образуются складки и морщины.

Их появление объясняется естественным увяданием кожи, связанным с возрастом, но они могут возникнуть и из-за плохих привычек, неправильного образа жизни, плохого ухода за кожей. Так появляются морщины около рта, «куриные лапки» около глаз и глубокие складки на лбу и около носа. Внимательно присмотритесь к себе и изучите свои плохие привычки. Постоянный самоконтроль позволит вам скорее их преодолеть.

Такие привычки, как подпирание руками подбородка или щек, презрительная гримаса рта или собирание губ в трубочку, постоянно сморщенный лоб, являются причиной появления со временем глубоких складок около рта и на щеках. Если вы часто морщите лоб или гневно хмурите брови, не удивляйтесь, что скоро ваш лоб станет напоминать вспаханное поле. Если же вы морщите нос, трете и постоянно щурите глаза, то это не даст ничего, кроме мешков под глазами и «куриных лапок». Если вы близоруки, то, находясь на ярком солнечном свете, лучше всего надеть темные очки. Кроме того, все страдающие плохим зрением должны обязательно носить очки. Слезы также не улучшают кожу, поэтому не давайте им течь при каждом удобном случае.

Неправильный образ жизни вредит коже значительно больше, чем все остальные причины, вместе взятые. Об этом важно все время помнить. Не рекомендуется курить одну папиросу за другой, злоупотреблять кофе и алкоголем. Проведенная без сна ночь не полезна даже молодым людям, если они не смогут потом хорошо выспаться. Человеку необходимо восемь часов непрерывного сна. Если вы много ночей подряд спите меньше, то нанесенный вред иногда нельзя устранить в течение долгого времени.

Лечение против ожирения, проводимое без чувства меры, может вызвать на лице глубокие морщины. Лучше согласиться с некоторой полнотой, чем за модную линию расплачиваться увядшей, сморщенной кожей.

Вам известно, что у очень худеньких женщин раньше появляются морщины, чем у их более полных сестер?

Если вы будете все это учитывать, то сможете долго не бояться морщин. И, конечно, разумный, и правильный уход за кожей способствует сохранению ее здорового и свежего вида.

Как бороться с морщинами? Лучший способ — ухаживать за своим лицом старательно и регулярно.

Ежедневно утром и вечером в течение пяти минут надо делать легкий массаж и вбивать в кожу лица и шеи кончиками пальцев питательный крем или оливковое масло. Полезны часовые прогулки, особенно когда идет дождь или дует влажный и теплый ветер. Лицо должно быть чистым, без косметики. Воздух и дождь — это лучший массаж. Очень хорошо как можно больше оставлять лицо без пудры и помады и ежедневно заниматься гимнастикой для мышц лица.

Компрессы также оживляют кожу и укрепляют ткани. Раз в неделю рекомендуется делать компрессы из лекарственных трав, как уже указывалось раньше.

Некоторые маски разглаживают и тонизируют кожу. От свойств вашей кожи будет зависеть выбор соответствующей маски. Белковые и парафиновые маски не следует применять чаще одного раза в месяц. Все остальные можно делать раз в неделю, с их помощью вы будете бороться с морщинами и складками на лице, но только в том случае, если это действительно необходимо.

А теперь рекомендуем вам, посоветовавшись с врачом, выбрать из всех вышеприведенных рецептов, советов и процедур то, что больше всего соответствует вашей коже. Но важно помнить: все, что вы будете делать в очень большом количестве, повредит коже и здоровью.

Как важно беречь глаза

Красивые глаза — дар природы. Можно сохранить их на многие годы или испортить еще в ранней юности. Многие женщины выглядят значительно старше своих лет и более утомленными из-за своих усталых, равнодушных глаз. Кто часами читает или занимается каким-либо рукоделием при плохом освещении, однаж-

ды заметит, что стал плохо видеть. Однако глазам вредит также очень яркий свет. Поэтому при ярком солнечном свете обязательно носите хорошие темные очки.

С какой беззаботностью мы ежедневно мучаем свои глаза, подвергая их чрезмерному напряжению. Многие женщины, возвращаясь с работы, читают в трамвае, автобусе, троллейбусе, метро. Рука трясется из-за езды, и приходится с чрезмерными усилиями искать каждую мелкую букву, хотя ваши глаза работали уже восемь часов и нуждаются в отдыхе. При такой чрезмерной нагрузке глаза утрачивают свой естественный блеск, вокруг них появляются красные круги, образуются мешки под глазами — в общем происходит то, чего мы должны опасаться.

Хотелось бы дать вам несколько советов.

Следите, чтобы в то время, когда вы пишете или занимаетесь рукоделием, было хорошее освещение.

Если глаза начинают болеть от переутомления, разрешите им небольшой отдых. Несколько минут отдыха прекрасно подействуют на зрение. Кроме того, закрыв глаза, вы сможете лучше сосредоточиться. Даже при самой срочной работе можно раз в течение часа закрывать глаза на одну-две минуты или некоторое время в раздумье смотреть вдаль.

Предохраняйте свои глаза от яркого света при помощи защитных очков.

Возвращаясь домой после рабочего дня, не читайте в метро, трамвае или автобусе!

Забойтесь о своих глазах! Ванны для глаз, компрессы не требуют больших затрат времени.

Ванны для глаз. Ваши глаза страдают от грязи, пыли и дыма, как и кожа на лице. Поэтому рекомендуем ежедневно промывать их в мягкой кипяченой воде, прежде чем вы намылите лицо.

Как делать ванну для глаз? Опустите лицо в воду и откройте глаза, чтобы промыть глазное яблоко. Достаточно нескольких секунд, чтобы они стали ясными и здоровыми. Пусть ежедневная ванна для глаз станет такой же необходимостью, как чистка зубов.

Если глаза покраснели от усталости, лучше всего промыть их раствором борной кислоты или столовой соли, отваром ромашки.

Полоскание глаз борной кислотой. Для этого необходимо 100 г раствора борной кислоты, которую можно приобрести в каждой аптеке. Намочив в этом растворе ватку и сильно запрокинув голову, закапайте борную кислоту в глаза.

Полоскание глаз отваром ромашки. 5 г ромашки залить кипятком и, когда она настоится, процедить. После того как настой остынет, намочите в нем ватку и, сильно запрокинув голову, выжмите раствор в глаза. Кроме отвара ромашки, можно пользоваться настоем укропа или чайной эссенцией.

Полоскание в растворе столовой соли. Щепотку столовой соли растворить в чашке горячей воды, немного остудить раствор и закапать в глаза при помощи ватного тампончика.

Компрессы, укрепляющие глаза. Если вы завариваете себе чай, то попробуйте взять для этого маленький мешочек из стерильной марли. Потом его можно положить на глаза. Это прекрасное средство для усталых глаз, и не только для них. Очень тонкая и чрезвычайно чувствительная кожа около глаз становится более свежей. Вместо чая используют также отвар ромашки или мяты. Можно прикрыть глаза ватным тампоном, намоченным в чайной эссенции или растворе борной кислоты. Словом, годятся те же средства, что и для полоскания глаз.

Если вы проведете несколько минут, сидя или лежа в совершенном покое, то это прекрасно действует и на нервную систему. При регулярном проведении таких процедур могут исчезнуть нервные подергивания век, которые являются также причиной появления преждевременных морщинок.

Особую осторожность надо соблюдать при воспалении век и засорении глаз. В таких случаях не пробуйте лечиться самостоятельно, а немедленно обращайтесь к врачу.

Осторожность обязательна! Если вы едете на мотоцикле, моторной лодке или в открытом автомобиле, обязательно надевайте защитные очки. Вы, наверное, прекрасно знаете, как легко во время такой езды засорить глаза. Кроме того, сильный поток воздуха вредит глазам, раздражает конъюнктиву и может вызвать ее воспаление.

Не полезно также часами стоять у открытого окна поезда.

Вращайте глазами! Надо давать работу глазным мышцам, время от времени делая вращательные движения глазами, когда вас никто не видит. Это лучшее средство сохранить молодые, подвижные глаза, живой взгляд. Такие упражнения укрепляют мышцы глаз и зрительные нервы.

Рекомендуем повторять эти упражнения в течение дня. Благодаря им даже при очень утомительной работе вы даете периодический отдых глазным нервам.

Не бойтесь очков! Когда слабеет зрение, нецелесообразно откладывать приобретение очков. Близорукие глаза не станут красивее, если их все время щурить, чтобы разглядеть тот или иной

предмет. Наоборот! За это придется расплачиваться преждевременными морщинами около глаз.

Совершенно неправильно мнение, что в очках люди кажутся старше. Подобрав соответствующую оправу, можно не только не ухудшить, а даже улучшить свою внешность, тем более что очки помогут избежать преждевременных морщин, от которых не так-то легко освободиться, если они появятся.

Очки не только не старят и не уродуют лицо, но даже заняли прочное место в современной моде. Оправа их должна соответствовать типу вашей внешности, прическе, цвету волос и даже форме бровей.

Если у вас квадратное лицо, предпочтительнее легко закругленная оправа. При широком лице лучше, чтобы горизонтальная ось стекол была короче, а вертикальная длиннее, при узком и длинном лице — наоборот. Если нос у вас небольшой по сравнению с другими чертами лица, то наносник должен быть высоко, почти у самых бровей, при длинном носе он находится значительно ниже — тогда нос как бы укорачивается. Не рекомендуется, чтобы нижняя часть оправы очков лежала на щеках и упиралась в них. Если глаза у вас близко посажены, советуем выбирать оправу более вычурной формы, с крылышками по бокам. Так создается видимость большего расстояния между висками. При мелких чертах и худощавом лице совершенно не годятся большие очки с чрезмерными декоративными элементами. Однако, с другой стороны, именно такие очки порой придают лицу индивидуальность, привлекают внимание.

Как правило, многим идут очки с тоновыми или цветными оправами. Но их следует подбирать особенно тщательно, чтобы оправа подходила к цвету глаз, к стилю и цветовым сочетаниям одежды.

Уход за веками. Даже большие, красивые глаза не производят никакого впечатления при морщинистых веках. Сморщенные веки старят.

Многие женщины под влиянием просмотренных кинофильмов начинают очень сильно красить свои глаза и веки. Они не понимают, что это их только портит. Что хорошо при свете прожекторов, при нормальном дневном свете выглядит уродливо, не говоря уже о том, что нежная, чувствительная кожа около глаз быстро покрывается морщинами.



Для век полезен массаж, который способствует усилению кровообращения в мелких сосудах под кожей и предохраняет от преждевременного появления «куриных лапок». Смочите оливковым маслом кончики пальцев и делайте ими легкие движения, как будто вы играете на опущенных веках, как на фортепиано.

Воспаленные или отечные веки портят лицо. Часто они появляются при утомлении или от пребывания на сильном ветре. С этим явлением можно бороться при помощи защитных очков. Рекомендуются также нормальный сон и регулярные компрессы из ваты, намоченной в растворе борной кислоты или отваре ромашки.

Круги и мешки под глазами. Не помогут здесь никакие косметические средства, а только нормальный образ жизни или регулярное лечение. Причиной подобного явления могут быть женские, желудочные заболевания, болезни почек, печени, а также переутомление и недосыпание.

Круги и мешки под глазами часто свидетельствуют о хронических запорах. В этих случаях важно постоянно следить за работой желудка, применяя соответствующую диету, много двигаться, ежедневно бывать на свежем воздухе.

Утром и вечером надо делать компрессы на глаза. Лучше всего для этой цели пользоваться горячим свежесваренным чаем в мешочках (советы по применению см. выше). Постукивайте по коже кончиками пальцев, намазанных оливковым маслом или питательным кремом.

Длинные, шелковистые ресницы. Такие ресницы хотела бы иметь каждая женщина.

Заботливый уход при помощи маленькой щеточки и небольшого количества касторового масла придаст вашим ресницам прекрасный вид и блеск. Ресницы нуждаются в регулярном причесывании их щеточкой утром и вечером (по двадцать раз снизу вверх). Никогда не отрезайте кончики ресниц. Мнение, что они от этого становятся более длинными и густыми, совершенно неправильно.

Окраска ресниц — это вопрос вкуса. Блондинки и рыжеволосые женщины с бесцветными ресницами и бровями могут их осторожно подкрасить в косметическом кабинете, лучше всего в коричневый цвет, но никогда не в черный. Эта краска держится в течение нескольких недель и не смывается от воды. Если вы красите ресницы при помощи туши, надо делать это очень осторожно, чтобы тушь не была очень заметна. Слипшиеся от туши волоски выглядят не только неэстетично, но просто неаккуратно. Тушь для ресниц быстро стирается и, попадая в глаза, может вызвать раздражение слизистой оболочки. Все водные туши, даже пригото-

ленные по хорошему рецепту, под влиянием влаги окрашивают кожу около глаз.

Никогда не забывайте старательно очистить ресницы и брови от туши, перед тем как ложиться спать. Если этого не делать, то нежные волоски начинают ломаться, а отрастают они очень медленно.

Прекрасные, длинные ресницы, которые придают красоту глазам киноактрис, чаще всего бывают приклеенными. Приклеенные ресницы хороши только на сцене и на карнавале. Красиво, конечно, трепетать ресницами, но собственными.

Уход за бровями. Даже имея прекрасную прическу и хороший грим, вы не будете хорошо выглядеть, если брови у вас находятся в неаккуратном виде. Хорошо очерченные брови с шелковистыми волосками немного темнее цвета волос на голове и на полтона светлее ресниц — к этому стремится женщина, которая заботится о своей внешности.

Красивые брови обычно имеют форму запятой, широкой у переносицы и сужающейся к вискам. Густые, сросшиеся на переносице брови делают даже красивое лицо мрачным.

Брови, опускающиеся к вискам, старят, а расположенные чересчур высоко придают лицу удивленный вид. Никогда не подбрасывайте брови. Волоски очень быстро вырастают и становятся твердыми, кроме того, при бритье легко порезаться.

Лучше всего удалять лишние волоски при помощи пинцета. Начинать всегда следует от переносицы с нижней стороны бровей. Это придает им овальную форму. На верхней стороне бровей удаляют только лишние волоски, чтобы выдержать чистоту линии, или совсем ничего не трогают. Всегда надо удалять волоски, растущие на переносице.

Очень полезно причесывать ежедневно брови утром и вечером щеточкой, слегка смоченной в касторовом масле. Это даст возможность волоскам привыкнуть к правильному положению. Они становятся блестящими и лучше растут. Если вы не красите брови, эту процедуру можно проделывать и в течение дня.

Применяя карандаш для бровей, не злоупотребляйте им. Сильно накрашенные брови превращают лицо в маску. Если вам нужно помочь своим бровям, то лучше всего подрисовать их маленькими черточками, напоминающими естественное направление волосков.



Немного о носе

Форма носа не обязательно должна быть классической. Даже курносый нос может не портить лица, а, наоборот, делать его симпатичным. Иногда и большой нос так хорошо гармонирует с лицом, что в целом все выглядит красиво.



В наше время форму носа можно изменить при помощи пластической операции. Но прежде чем на нее решиться, надо серьезно обдумать, стоит ли исправлять то, с чем человек пришел на свет. Может ведь случиться, что, когда вы улучшите нос, лицо утратит гармонию. А гармония — самое важное во внешности человека.

Красный нос. «Что мне делать: у меня краснеет нос, как только я прихожу с улицы в теплую комнату?» — это один из самых частых вопросов, с которыми обращаются к врачу-косметологу. Бывает очень трудно дать хороший совет, так как причины красноты носа возможны самые разнообразные: плохое кровообращение, плохая работа кишечника, чрезмерная нервозность, отморожение и т. д. Иногда это явление наблюдается у очень застенчивых людей.

Конечно, не помогут никакие советы, если не установлена настоящая причина появления красноты на носу. Ее может определить только врач после всестороннего исследования. Не тратьте время на то, чтобы перепробовать все домашние средства и не обращайтесь за советами к подругам, не пользуйтесь также различными косметическими препаратами — лучше скорее обратиться к специалисту.

Если причиной красного носа является плохое пищеварение, надо его регулировать, применяя соответствующую диету.

Избегайте слишком горячей пищи и напитков, так как они вызывают прилив крови к голове, а следовательно, и к носу. Откажитесь от вина и всех крепких напитков, которые действуют возбуждающе. Не употребляйте в пищу острые соусы, салаты, закуски и приправы. Вместо острых приправ значительно полезнее свежая зелень. Не рекомендуется часто пить крепкий черный кофе. Можно изредка разрешить себе одну чашку.

Рекомендуется два или три раза в неделю ставить на нос компрессы попеременно из горячего и холодного отвара ромашки. Утром и вечером делать при открытом окне дыхательные упражнения.

После того как умоеетесь, не забывайте о массаже носа: легко постукайте его, пощипайте и подавите кожу кончиками пальцев.

Когда вы загораете, закрывайте нос листком или кусочком материи, слегка намазав ее кремом.

Обморожение. Если вы в сильный мороз долго остаетесь на воздухе, а ваш нос начинает гореть и чесаться — это признак обморожения. Незначительные его последствия можно довольно легко ликвидировать. Но лучше их предотвратить, чем потом заниматься лечением.

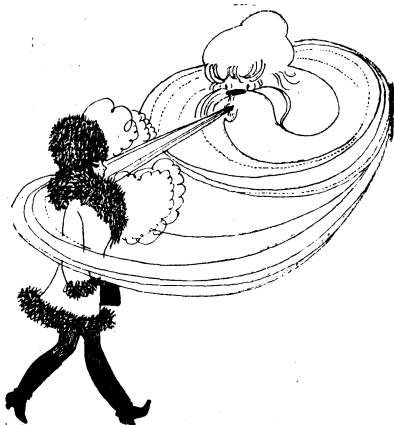
Можно предохранить нос от обморожения, если перед выходом в мороз на улицу смазать его гусиным жиром и напудрить. В сильный мороз нос следует часто массировать, легко пощипывая пальцами в течение одной-двух минут вверх-вниз. Такой массаж усиливает кровообращение и пропитанный кровью кончик носа не мерзнет так быстро. К тому же массаж и пощипывание полезны для носа, так как известно, что с возрастом он обычно меняет форму и утолщается.

Натирание снегом при обморожении опасно, так как при тонкой коже может привести к травме мелких кровеносных сосудов.

Прежде всего следует избегать большой разницы температур. Не рекомендуется, придя с холода, сразу же садиться около горячего радиатора или раскаленной печи. Резкая смена температуры часто бывает причиной хронической красноты носа.

Если все предосторожности не помогли и вы отморозили нос, то хорошим средством послужит компресс из картофеля. Делается это следующим образом. Сваренный в мундире картофель разминают вилкой и на кусочке марли кладут на нос. Компресс должен быть такой температуры, которую только можно терпеть. Оставьте картофель на носу до тех пор, пока он не остынет. Потом возьмите кусочек ваты, намочите его в разбавленном лимонном соке и несколько раз смажьте нос.

Если покраснение носа хроническое, нужно обратиться к врачу-косметологу. Во всяком случае не следует отчаиваться — ведь существует много косметических средств, которые помогут замаскировать этот недостаток, чтобы он не бросался в глаза. Например, можно покрыть нос матовым кремом и пудрой, причем оттенок пудры должен быть на один тон темнее цвета кожи.



Полоскание носа. Оно приносит значительное облегчение не только во время простуды и насморка. Как следует очистить нос вообще очень полезно.

Нос является как бы сторожем нашего здоровья. Он не допускает проникновения в организм пыли, частицы которой несутся в воздухе.

Так же как регулярным полосканием мы дезинфицируем горло, так и полосканием носа мы помогаем слизистой в ее борьбе с микробами. Полоскать его надо раствором столовой соли или разбавленным лимонным соком. Это поможет бороться с простудами, особенно в холодное время года.

Полоскание носа — дело очень простое: надо опустить нос в воду и быстро втянуть в себя жидкость, некоторое время задержать дыхание и потом с силой выдохнуть через нос. Вся эта процедура занимает всего несколько секунд, а пользу принесет большую.

Какие губы вам нравятся?

Женские губы, за которыми осуществляется определенный уход, всегда привлекают внимание. Первое впечатление, как правило, решающее, так как оно бывает критическим и оценивающим. Свежие, полные, выразительные губы обычно нравятся. Некрасивыми кажутся сильно сжатые губы или опущенные уголки рта, которые очень старят.

Форму губ всегда можно регулировать. Нужно только постоянно следить за выражением своего лица, стараться представить себе, как вы выглядите со стороны.

Следует ли помогать себе с помощью губной помады? Миллионы женщин во всех частях земного шара постоянно пользуются губной помадой. Однако лишь немногие знают, как красить губы, чтобы они выглядели привлекательно. Губы, намазанные неаккуратно, ярко красного цвета, с расплывчатыми контурами, покрытые грубым слоем помады, кажутся неприятными.

Конечно, можно и нужно себе немного помочь: бесцветным губам придать свежесть, очень узкие губы расширить, чрезмерно широкие и толстые немного сузить. Но делать это надо незаметно, чтобы ваш рот выглядел естественным. Когда вы определите, какой оттенок губной помады больше подходит к вашей внешности, старательно обрисуйте ею контуры губ. Потом аккуратно, равномерно нанесите помаду, а избыток промокните бумажной салфеткой, зажав ее между губами.

Как улучшить свои губы с помощью косметики. Нетрудно найти подходящую губную помаду, чтобы ее оттенок гармонировал с цветом волос и платья. При этом не советуем вам слепо следовать моде, если модный оттенок не соответствует вашей внешности. Помните: то, что сейчас носят, не всегда всем идет. Если вы красите ногти красным лаком, то помада должна быть такого же цвета. Это очень важно. Выбирайте лучше естественный красный тон, не очень яркий и не очень темный. Темные оттенки обычно старят.

Помаду наносят на чистые губы, хорошо их немного припудрить, тогда помада будет лучше держаться. Намазав губы, снова немного припудрите их и промокните излишки бумажной салфеткой.

Нормальные губы не следует расширять или сужать. Достаточно подчеркнуть их естественную линию. Это всегда даст лучший эффект. Очень маленький рот будет выглядеть больше и выразительнее, если вы покроете его помадой, заполнив все контуры. Верхней губе не следует подчеркнуто придавать форму сердца, лучше провести помадой до углов рта, не меняя линии нижней губы.

Большой рот будет казаться меньше, если покрыть помадой не весь контур до углов губ и, кроме того, пользоваться помадой более темного оттенка.

Узкие губы можно расширить, однако надо опасаться чрезмерных преувеличений, так как это всегда выглядит неестественно. Очень полные губы не стоит красить по контурам, а немного их уменьшить при помощи крема и пудры. Если положить заметный акцент посредине верхней губы, а нижнюю губу покрасить значительно меньше и на тон темнее, губы будут казаться уже. Но все это требует определенного старания и умения. Если нижняя губа у вас очень выдается, не надо всю ее покрывать помадой. Чем натуральнее оттенок помады и чем меньше он бросается в глаза, тем лучше результат. Никогда не следует красить губы в обществе, лучше всего это делать наедине с собой.

О правилах декоративной косметики говорится в главе «Грим — это искусство», стр. 147—159.

Как ухаживать за губами. Ежедневно утром и вечером в течение минуты трите губы мягкой зубной щеткой, намоченной в холодной кипяченой воде. Эта процедура усиливает



кровообращение и придает сочность даже увядшим губам. Потом намажьте губы небольшим количеством питательного крема или миндального масла. После этого осторожно пощипывайте большим и указательным пальцами сначала верхнюю, потом нижнюю губу. Если вы будете это проделывать, ваши губы всегда останутся мягкими, даже в плохую погоду.

При пользовании губной помадой лучше употреблять только хорошую жирную помаду, которая не сушит губы. Перед сном ее надо обязательно удалить при помощи жирного крема.

Советуем ежедневно систематически делать гимнастику для губ. Попробуйте во время утреннего и вечернего туалета насвистывать какую-нибудь мелодию. Это заставит работать мышцы губ, в результате чего они надолго сохраняют свою эластичность.

Существуют и другие процедуры. Мягкость и упругость придает губам свежий огуречный сок. В огуречный сезон полезно смачивать губы ваткой, намоченной в огуречном соке — пусть он высыхает на губах. Очень хорошо мазать губы свежим жирным творогом. Возьмите немного творога, намажьте его на кусочек чистой полотняной тряпочки или на сложенную вдвое марлю и на пять минут приложите к губам. Очень хорошее действие оказывают даже на очень чувствительные губы компрессы из снега. Следует взять немного чистого снега на носовой платок и приложить к ненамазанным губам. Через несколько минут, когда снег растает, губы будут эластичными и розовыми.

Не только на кожу, но и на губы хорошо воздействуют дождь и туман. После длительной прогулки во время дождя или в туман весной и осенью даже вялые губы выглядят молодыми и свежими. Если губы часто трескаются, рекомендуем смазывать их медом, оставляя его на несколько минут.

Но если ваши губы все же потрескались и кровоточат, то в течение некоторого времени не следует пользоваться губной помадой. На ночь смазывайте их цинковой мазью, которая способствует заживлению.

Никогда не отрывайте кусочки кожи на губах, иначе можно внести в ранку инфекцию. Лучше всего намазать губы ланолином или борным вазелином, а потом сделать массаж — сильно сжать губы и потереть одну о другую. Очень часто трещины на губах образуются в результате облизывания губ.

От непогоды и холода губы лучше всего предохранять при помощи хорошей помады, которая образует тонкий защитный слой. Следует покрывать их жиром, особенно если вы любите заниматься зимним спортом. Во время насморка, чтобы губы не пересыхали, полезно смазывать их борным вазелином.

Заботьтесь о своих зубах

Когда вам двадцать, вы считаете, что иметь здоровые зубы — нормальная вещь и порой плохо заботитесь о них. Зато когда наступит сорок, вы придете к выводу, что плохо берегли этот прекрасный дар природы. Тут уж не поможет никакой грим. Испорченные зубы будут вас старить, не говоря уже о том, что они плохо влияют на здоровье. Больные зубы часто являются причиной желудочных, сердечных и почечных заболеваний, астмы и различных ревматических болезней. Это бывает, когда в корнях зубов образуются мелкие гнойнички. Вначале они не вызывают никаких ощущений, но с самого начала своего появления постоянно заражают кровь, принося огромный вред здоровью.

Заботливо ухаживая за зубами и вовремя обращаясь к зубному врачу, можно избежать плохих последствий и до глубокой старости иметь зубы в прекрасном состоянии. Гниение зубов — это то зло, которого необходимо все время опасаться. Оно начинается в результате накопления пищи между зубами, которая разлагается и портит эмаль. Так как сначала вы не чувствуете боли, то очень часто замечаете свое состояние только, когда уже бывает поздно и зуб нельзя спасти. Вот почему так важно очищать рот после каждой еды. Особенно необходимо чистить зубы перед сном.

Но даже когда вы регулярно и тщательно ухаживаете за зубами, сохранить их надолго молодыми и здоровыми можно в том случае, если вы заботитесь о рациональном питании. Другими словами: надо есть не только то, что вам по вкусу, но не забывать о сырых овощах и фруктах. Особенно укрепляюще действуют на зубную эмаль и десны сырые яблоки и морковь. Питаясь такой пищей, можно время от времени позволить себе различные лакомства, только не на ночь. Перед сном полезно съесть яблоко. Оно не только укрепляет и очищает зубы, но также дезинфицирует, освежает дыхание.

Если у вас заболели зубы, надо немедленно обращаться к зубному врачу. Причина боли может быть незначительной и ее легко ликвидировать, а фарфоровые пломбы или пломбы из пластмассы совершенно незаметны. Чем раньше вы начнете лечить портящийся зуб, тем на большее время вы его сохраните.

Ежедневный уход за зубами — самое лучшее и самое дешевое средство против гниения зубов и зубного камня. Чем тщательнее вы будете чистить зубы, тем лучше. Значительно более важно хорошо вычистить зубы на ночь, чем полировать их до блеска

во время утреннего туалета. Ночью, когда организм отдыхает, деятельность слюнных желез становится менее интенсивной, и бактерии, находящиеся во рту, ведут свое разрушительное действие. Этого можно избежать, регулярно ухаживая за зубами.

Утренний туалет зубов освежает полость рта и усиливает кровообращение.

Зубная щетка должна быть не очень твердой и не очень мягкой, с немного выпуклой поверхностью. Необходимо содержать щетку в исключительной чистоте. Полезно часто сушить ее на солнце, так как солнечные лучи убивают бактерии, которые могут накапливаться. Можно хорошо продезинфицировать щетку, полоская ее в перекиси водорода или растворе столовой соли.

Рекомендуется чистить зубы только хорошей зубной пастой или зубными порошками. Не употребляйте никаких средств, которые сильно отбеливают зубы, так как от этого портится эмаль.

На сухую щетку берут немного зубной пасты и порошка. Не чистите зубы механически, только в одном направлении, а водите щеткой снизу вверх, сверху вниз, справа налево, с наружной и внутренней стороны. Одновременно надо массировать десны и нёбо, так как такой массаж усиливает кровообращение.

Для полоскания рта следует пользоваться холодной водой. Хорошо добавлять щепотку столовой соли. Одновременно неплохо прополоскать и горло. Дезинфицирующее действие оказывает и готовый зубной элексир.

Самое важное — независимо от тщательного ухода за зубами через каждые четыре месяца посещать зубного врача для обследования зубов.

Зубной камень и заболевание десен. Когда у вас начинается кровоточить десна или появляются признаки воспаления, это часто свидетельствует о том, что на зубах образовался зубной камень и необходимо как можно скорее обратиться к зубному врачу, чтобы его ликвидировать.

Здоровые десны должны быть твердыми и розовыми, не кровоточить во время чистки зубов. Делая ежедневно массаж с несколькими каплями разбавленного лимонного сока, можно их укрепить и закалить. Лучше всего массировать десны пальцами, предварительно тщательно вымыв руки, и не больше чем одну минуту надавливать на десны и нёбо. Если ежедневно есть свежие овощи и фрукты, а каждые полгода снимать зубной камень, десны у вас всегда будут здоровыми.

Когда десны болят, покраснели или, наоборот, стали белого цвета, припухли или кровоточат, их нельзя массировать и применять для лечения различные домашние средства. Нужно немед-

ленно обратиться к врачу. Если вы вовремя не сделаете этого, то в один прекрасный день останетесь без зубов — с протезами.

Как сделать зубы красивыми? Многие женщины часто недовольны своими зубами: у одних они неровные, у других мелкие или крупные. Но этому можно помочь. За последнее время стоматология сделала большие успехи. Сейчас можно иметь белоснежные, хорошей формы зубы, достаточно надеть на них коронки из фарфора или пластмассы. Благодаря коронкам можно не только выровнять зубы, но и удлинить их.

Искусственные зубы. Если вам приходится вставлять искусственные зубы, очень важно заказать хороший протез. Искусственные зубы выглядят значительно лучше, чем испорченные, и с их помощью вы снова будете как следует пережевывать пищу. Хорошо сделанный зубной мост омолодит вас на несколько лет, так как предохранит от западения щеки и предотвратит носогубные складки. Кроме того, вы исправите свою дикцию, которая при отсутствии зубов бывает очень плохой.

Сегодня никто не должен быть щербатым или ходить совсем без зубов. Благодаря достижениям современной стоматологии каждый может восполнить потерянные зубы.

Волосы—украшение женщины

С самых древних времен прекрасные женские волосы вдохновляли поэтов. И издавна женщины ухаживали за волосами, стараясь придать им особую красоту. Секрет продолжительной завивки был известен еще в средневековье и, без сомнения, в эпоху рококо. Конечно, в то время это выглядело весьма примитивно. Придворные парикмахеры накручивали предназначенные для париков волосы на палочки и опускали их на 2—3 часа в кипяток, в который добавлялись различные химические вещества. После просушки они расчесывали волосы, делали локоны и припудривали их.

Императрица Евгения, жена Наполеона III, была блондинкой. Придворные дамы, чтобы продемонстрировать свою приверженность монархии, старались подражать императрице во всем, вплоть до цвета волос. Как раз в это время один из парижских парикмахеров изобрел способ обесцвечивать волосы при помощи перекиси водорода. И вскоре среди высшего французского общества преобладали одни блондинки.

Высокие, зачесанные наверх волосы ввела одна из фавориток Людовика XIV, которая была настолько маленького роста, что ее

не спасали даже очень высокие каблуки. Тогда она попробовала увеличить свой рост при помощи высокой прически. Новая прическа произвела фурор и сразу же вошла в моду. А мода, как всегда, обладает склонностью к преувеличениям. Дошло до того, что прически стали колоссальных размеров. Можно было наблюдать настоящие горы волос высотой с полметра. Это был действительно золотой век для придворных парикмахеров. Однако после французской революции культ прически рухнул. Теперь самыми модными стали сильно завитые волосы, а искусственные волосы и шиньоны были выброшены на помойку. В 1840—1880 годах еще появляются сложные прически, но в начале нашего века все это кануло в вечность. Модны стали стриженные волосы. Одновременно изобретались все новые способы окраски и завивки волос. Однако все химические средства при частом применении портят волосы, которые секутся, ломаются и плохо лежат, так что с ними нельзя справиться никакими гребенками и щетками. При этом может помочь только одно радикальное средство — ножницы. Поэтому следует ухаживать за волосами при помощи естественных, натуральных способов, а всеми искусственными пользоваться только в крайнем случае.

Что необходимо знать о волосах? Период жизни одного волоса колеблется от двух до четырех лет. Позднее, когда в луковице образуется новый волос, старый выпадает. В зависимости от качества волоса и его особенностей такая замена происходит раньше или позже. Достигнув определенной длины или возраста, волос отмирает. При здоровых волосах, пока старый еще не выпадает, уже появляется новый, который вырастает с такой энергией, что без труда освобождается от своего предшественника. Когда корень, который снабжает волос питательными веществами, поступающими с кровью, начинает погибать в результате заболевания или недостатка питания, почва, откуда начинается рост волос, становится бесплодной, и они выпадают.

Все то, что укрепляет организм и предохраняет его от заболеваний, хорошо влияет на рост волос. Вы, наверное, заметили, что при общем недомогании волосы плохо лежат, бывают матовыми и неживыми. Это значит, что состояние их тесно связано с общим состоянием организма. Все заболевания волос надо лечить в самом начале, в противном случае никакие средства для их украшения не помогут. Если в день у вас выпадает от 40 до 60 волос, то это нормальное явление, и на месте выпавших волос вырастут новые. Сильное выпадение волос свидетельствует о болезненном состоянии, необходимо обратиться к врачу и заблаговременно начать лечение.

Когда организм, а следовательно, и волосяные луковицы здоровы, то ежемесячно волосы отрастают на 1 см. У молодых людей и детей они растут быстрее, у пожилых — медленнее. Значительную роль играют также климат и время года. Летом и весной волосы растут быстрее, чем в зимние месяцы.

Чем тоньше и мягче волосы, тем сильнее и быстрее они реагируют на внутреннее состояние и наружные воздействия.

Уход за волосами. Большинство женщин ходит раз в неделю или раз в две недели в парикмахерскую, где делают различные прически. Чтобы такая красота как можно дольше держалась на голове, многие из них, как огня, избегают гребенки и щетки.

Обычно хозяйки не успокоятся до тех пор, пока при помощи тряпки, щетки, пылесоса и полотера не приведут свою квартиру в порядок. Но ведь пыль, которая оседает на всей мебели и на полу, попадает также на волосы. Чтобы иметь блестящие, здоровые волосы, надо заботиться о них в течение всей жизни, содержать их в порядке и старательно за ними ухаживать.

Часто бывает, что волосы болят из-за отсутствия воздуха и витаминов. Кожа головы, как и кожа лица, должна дышать, закрытые поры не могут нормально функционировать. Волосам, как и растениям, необходимы свет, воздух, солнце, только в этом случае они нормально и хорошо развиваются. Только от очень интенсивных солнечных лучей их надо предохранять.

Питание тоже имеет огромное значение для волос. Свежий шпинат, морковь, сырое яблоко, лук, чеснок, рыба, печенка, почки, сырое молоко, кефир, простокваша и творог, поступая в организм, дают волосам все необходимые питательные вещества, чтобы они могли быть красивыми и здоровыми.

Чем тоньше и нежнее волосы, тем больше они нуждаются в заботливом уходе. Жесткие волосы прекрасно переносят частое причесывание щеткой, в то время как мягкие, нежные от этого выпадают.

Пустые, лысеющие места, покрытые редкими волосами, лучше всего массировать пальцами, а волосы очищать от пыли и грязи при помощи расчески.

Чем лучше причесываться — расческой или щеткой? Этот вопрос вы должны решить в зависимости от того, какие у вас волосы: жесткие или мягкие, жирные или сухие.



Для жестких, здоровых волос очень полезен пятиминутный ежедневный массаж при помощи волосяной щетки. Она не только очищает волосы от пыли и грязи, но и усиливает кровообращение, придает волосам шелковистый блеск, которого нельзя достигнуть никакими косметическими средствами. Чем гуще волосы, тем бо-

лее жесткой должна быть щетка. Нейлоновая щетка допустима только при очень крепких, здоровых волосах, но вообще лучше пользоваться щеткой из натуральной щетины



Тонкие, мягкие волосы можно причесывать очень мягкой щеткой и независимо от этого пыль и грязь вычесывать частым гребешком. Рекомендую также причесываться против роста волос, от затылка ко лбу, не считаясь с прической. От такой процедуры прическа не пострадает, а волосы будут лучше и красивее лежать.

Правильное расчесывание волос щеткой требует определенных навыков. Большинство женщин делает это легко и поверхностно, после каждого движения приглаживая волосы. Нечего тогда удивляться, что после таких стараний волосы не становятся пушистыми, не приобретают шелковистого блеска.

Можно удалить пыль и грязь, когда вы причесываетесь щеткой против роста волос, а не наоборот. Удобнее делать это сразу двумя щетками. Следует разделить волосы на несколько частей и расчесывать прядь за прядью. Тогда лучше проветрятся волосы и кожа головы. Это особенно полезно, если в течение дня вы много времени находитесь в шляпе или какой-нибудь шапочке.

Щетка для волос всегда должна быть идеально чистой. Не бросайте ее где попало, а храните в специальном чистом мешочке.

Вы сами, наверное, лучше знаете свои волосы и решите, чем пользоваться для ухода за ними. Но никогда не забывайте расчесывать их несколько раз в день, тогда волосы будут пушистыми и блестящими.

Мытье головы. При мытье головы следует придерживаться определенных правил. Здоровые волосы, даже мягкие и тонкие, хорошо переносят частое мытье, только нельзя при этом пользоваться раздражающими средствами. Жесткая вода, содержащая много извести, нуждается в смягчении бурой или лимонным соком. Только мягкой водой можно как следует вымыть волосы, освободи-

дить их от грязи и остатков мыла. От жесткой воды волосы становятся ломкими, сухими, липкими, даже если их мыть самым хорошим мылом.

Так как во многих больших городах в воде содержится много извести и она бывает еще очень хлорированной, рекомендуем тонкие, нежные волосы мыть только в кипяченой воде. Для блондинок лучше всего прохладный отвар ромашки с добавлением сока одного лимона.

В продаже имеется много специальных шампуней для ухода за волосами. Несмотря на это, хотелось бы посоветовать вам при мытье головы через раз пользоваться вместо них и мыла «микстурой» из яичного желтка.

Мытье волос желтком. Два желтка хорошо смешать с соком, выжатым из половины лимона, добавив туда несколько капель водки или коньяку. Сначала эту смесь необходимо как следует втереть в кожу головы, а потом в волосы. Через тридцать минут хорошенько сполоснуть голову водой с добавлением лимонного сока или уксуса, чтобы на волосах ничего не осталось.

Споласкивание волос пивом. Если после перманентной завивки сполоснуть волосы пивом, они хорошо укладываются и прическа значительно лучше держится.

Сушка волос. Если вы часто моете голову, то не должны сушить волосы под сушилкой или феном. Естественная сушка, конечно, не очень удобна, но, моя голову раз в неделю, вы можете быть уверены, что при такой сушке волосы останутся здоровыми и красивыми. Частое мытье в мягкой воде не страшно для волос. Вредят только аппараты для сушки, особенно если в них очень высокая температура. От таких процедур иногда так сильно пересушиваются волосы, что надо их долго мазать оливковым маслом, чтобы восстановить мягкость и блеск.

Как часто следует мыть голову? Все это зависит от условий, в которых вы живете. Женщины, живущие в больших городах и работающие на промышленных предприятиях, должны мыть голову значительно чаще, чем те, кто живет в сельской местности. Очень трудно дать какие-нибудь обязательные для всех правила. Но все же хотелось бы привести некоторые полезные советы.

Если у вас здоровые волосы и здоровая кожа головы, мойте голову, когда найдете это нужным.



Лучше выбрать такую прическу, которую вы могли бы делать самостоятельно, не пользуясь регулярно услугами парикмахера.

После каждого мытья головы полезно несколько минут массировать кожу головы с помощью какой-либо хорошей жидкости для волос и сушить волосы подогретым полотенцем. Они будут лучше ложиться и красиво выглядеть после укладки.

Больные волосы. При очень интенсивной работе сальных желез волосы быстро селятся. В результате чрезмерного салоотделения, как и при очень сухой коже, может появиться перхоть. При очень частом мытье и сушке волос электрическими аппаратами кожа головы, уже и так нездоровая, подвергается дополнительному раздражению. Никакие косметические средства в этом случае не помогут. Причиной такого состояния могут быть неправильное питание или какие-нибудь другие явления. Не занимайтесь в таком случае различными экспериментами, так как они не приведут ни к чему хорошему. Необходимо обратиться к врачу, который поможет в лечении вашего заболевания.

Массаж головы—очень важная вещь. Чем больше вы мучаете свои волосы, делая различные сложные прически, тем заботливее должны за ними ухаживать. Рекомендуем по несколько минут в день массировать голову жидкостью, предназначенной для ухода за волосами, или без нее. Лучшее действие оказывает массаж, сделанный вечером перед сном. Заключается он в следующем: двумя большими пальцами взять голову выше висков, а кончиками остальных пальцев массировать кожу, делая легкие движения по направлению к затылку и обратно. Даже через минуту вы почувствуете облегчение после напряженного дня. Такая процедура поможет и при головной боли.

Массаж при помощи пальцев значительно более важен, чем массаж волосистой щеткой.

Питание волос. Волосы, за которыми в течение длительного времени не было хорошего ухода или которые подверглись заболеваниям и утратили свою красоту, можно укрепить с помощью различных, специально для этой цели изобретенных средств.

Очень полезно втирать в кожу головы миндальное или репейное масло. Это способствует укреплению волос.

При выпадении волос, заболеваниях кожи головы или когда волосы очень медленно растут, можно помочь им облучением определенными дозами кварца. Но это можно делать не согласно собственному рецепту, а только по указанию врача. Если вы недовольны своими волосами или правильный уход за ними требует

очень много хлопот и не дает никаких результатов, не тратьте времени даром, а отправьтесь к врачу и расскажите ему о своих сомнениях. Это значительно лучше, чем самой перепробовать все имеющиеся средства.

Когда волосы секутся и раздваиваются на концах, сразу же следует обрезать длинные концы. Но нельзя делать это самостоятельно. Необходимо обратиться к специалисту.

Если волосы, отросшие наново, по-прежнему продолжают сечься, несмотря на то что они еще очень короткие, не остается ничего другого, как обратиться к врачу и пройти курс лечения. На все заболевания человека обычно прежде всего реагируют кожа и волосы. Поэтому тот, кто обращает внимание на сигналы, идущие со стороны кожи и волос, значительно быстрее сможет излечить свою болезнь.

Как избежать перхоти? Если кожа головы обладает чрезмерной сухостью, то она начинает шелушиться, появляется перхоть. Сухая, чувствительная кожа нуждается в регулярном смазывании жиром. Имея такую кожу, нельзя пользоваться щелочным мылом или жидкостями, содержащими спирт.

Существуют различные средства против перхоти и при регулярном и рациональном употреблении они дают хороший эффект. В продаже имеется также масса шампуней для мытья головы, которые не раздражают кожу, нужно только выбрать наиболее подходящие для вас. Лучше всего поможет это сделать врач-дерматолог.

Но иногда перхоть не является следствием чрезмерной сухости кожи головы. В таких случаях рекомендуется попробовать следующие средства.

Массаж головы при помощи репейного масла. Сделайте пробор, намажьте репейным маслом кончики пальцев и массируйте кожу головы при помощи легкого надавливания так, чтобы масло попало главным образом на кожу, а не на волосы. Надо делать пробор за проборами, разделяя волосы на пряди, отделенные друг от друга примерно на сантиметр, пока вся кожа не будет промассирована.

Может быть, вам покажется это немного сложным, но при умелом выполнении вся процедура не займет больше 10 минут. От такого массажа не только станет более гладкой кожа головы, но



и усилится кровообращение. При обильной перхоти необходимо делать массаж через день перед сном, а со временем только перед мытьем головы.

Массаж при помощи масла и лимонного сока. Разогрейте в посуде с горячей водой четыре столовые ложки оливкового масла, смешанные с соком, выжатым из половины лимона. Разделив волосы пробором на части, втирайте приготовленную теплую смесь кончиками пальцев в кожу головы. Женщинам с очень тонкой кожей полезно делать такой массаж перед каждым мытьем головы.

Втирание отвара из крапивы. Отвар из крапивы укрепляет волосы, усиливает их рост и предохраняет от перхоти.

Способ его приготовления заключается в следующем: 500 г молодой крапивы залить 0,5 л крутого кипятка, прокипятить, остудить, а затем процедить.

Желток с лимонным соком и миндальным или репейным маслом. Два желтка смешать с соком, выжатым из половины лимона, добавить несколько капель миндального или репейного масла. Намазать этим снадобьем кожу головы и оставить на 20—30 минут, чтобы все впиталось, потом как следует сполоснуть теплой водой с добавлением лимонного сока или уксуса. Процедуру выполнять каждые восемь дней.

Какая прическа вам к лицу? Наверное, нет женщины, которая, глядя в зеркало, не задавала бы себе этого вопроса. При большом количестве разнообразных причесок очень трудно выбрать, какая из них лучше.

Прическа всегда должна гармонировать с вашей внешностью. Поэтому как следует изучите свое лицо. Круглое ли оно, овальное, неправильной формы, удлиненное или широкое. Классический ли у вас профиль, высокий или низкий лоб, большой или маленький нос, выдающийся или слабо выраженный подбородок.

Важно помнить, что прическа должна прежде всего соответствовать чертам лица. А уже на втором плане стоят капризы моды. Мода диктует порой разнообразные вещи, однако нельзя принимать все без критики.

Кроме того, помните о следующем:

С помощью прически можно подчеркнуть то, что вы находите нужным (уши, лоб), и, наоборот, скрыть свои недостатки (короткую шею, очень высокий лоб и т. д.). Два-три движения щеткой, и никто не увидит того, что вы не хотите показать.

Можно сделать круглое лицо продолговатым, а очень узкое и длинное — более широким.

Неудачная прическа старит, красивая делает моложе.

Все это надо как следует продумать, прежде чем выбрать прическу. Посидите часок перед зеркалом и подберите себе соответствующую прическу. Когда вы, наконец, найдете то, что вас больше всего украшает, не поддавайтесь моде, иначе вы утратите свою индивидуальность.

Самое главное — стрижка. В связи с множеством достоинств короткой стрижки она уже не один десяток лет не выходит из моды, подвергаясь лишь небольшим изменениям в линиях и форме. В один сезон носят волосы на несколько сантиметров длиннее, в другой — короче.

Каждые несколько лет парикмахеры стараются ввести длинные волосы, но это не всегда им удается, так как длинные волосы требуют сложного ухода.

Короткие волосы очень практичны. Их легко мыть, причесывать щеткой и гребнем, но они красиво выглядят, только когда хорошо подстрижены. Правильная стрижка — основа прически. Многие завитые головы выглядят красивее, когда после завивки парикмахер подстрижет волосы бритвой.

Вот несколько советов:

Если волосы отрастают очень быстро, то надо стричь их после каждого мытья головы.

Никогда не пробуйте стричься сами.

Перед тем как делать перманент, необходимо как следует подстричь волосы, снять остатки старой завивки.

Локоны и волны выглядят красиво, когда они уложены естественно.

Не всякая прическа идет к каждой женщине. Очень немногие могут позволить себе быть экстравагантными в выборе прически.

Холодная или горячая завивка? Какая из них лучше? Это вам подскажет специалист. Некоторые волосы вообще не переносят завивки, а лучше выглядят, если их раз или два в неделю накручивать дома на бигуди или укладывать у парикмахера. Тот, кто заботится о своих волосах, не должен делать завивку чаще чем два раза в год. Независимо от того, перманент это или химическая завивка, всегда под воздействием определенных химических веществ и определенной температуры структура волос изменяется и они нуждаются в отдыхе.

Красить волосы, но со вкусом! Некоторые женщины хотят выглядеть моложе и красивее при помощи окраски волос. Лучше всего избегать резких, бросающихся в глаза цветов. Пожилые женщины могут покрасить себе волосы в серо-голубоватый цвет,

молодая же брюнетка будет казаться очень эффектной, если обесцветит одну прядь. Но всегда неприятно смотреть на плохо покрашенные волосы, некрасиво также, когда у корней видна полоса другого цвета. Очень важно, чтобы цвет волос гармонировал с бровями. Темноволосая женщина никогда не должна красить волосы в платиновый цвет. Каштановым волосам можно придать красновато-золотистый блеск.

Как бы вы ни старались изменить свою внешность, вы сможете только подчеркнуть собственное «я». Ничего большего нельзя ждать даже от самого лучшего парикмахера и самой лучшей косметики. Поэтому помните, что умеренность — вот важнейшее правило хорошего тона.

Можно ли самим красить волосы? Не советуем вам самостоятельно пользоваться красками для волос или другими веществами, которые изменяют их цвет. Это требует необходимых знаний о свойствах волос и действии химических элементов. Кроме того, нужен определенный опыт, чтобы избежать неприятных последствий.

Однако существует ряд домашних средств, которыми можно пользоваться безболезненно. Правда, они не дают очень большого эффекта.

Известным домашним средством высветления волос у блондинок является отвар ромашки с лимонным соком. Он совершенно безвреден, но им можно только несколько изменить оттенки.

Перекисью водорода не рекомендуем пользоваться самостоятельно: одни волосы прекрасно переносят даже самый крепкий раствор, другие сильно реагируют даже на самый слабый, становятся ломкими, утрачивают блеск, приобретают вид пакли. Хороший совет вам может дать в этом случае только специалист.

Если вы все-таки собираетесь сами обесцвечивать волосы при помощи перекиси водорода, то не стоит мыть перед этим голову. При домашней окраске необходимо оставлять концы нетронутыми, иначе голова получится пегой.

Процедура эта выполняется следующим образом: зубную щетку с намотанным на нее кусочком марли надо окунуть в раствор, которым вы собираетесь красить волосы. Сначала смачивают корни волос на висках и над лбом, а потом, разделяя волосы пробором на пряди, промазывают всю голову, причем только корни. Не красьте сами волосы на затылке, лучше попросите кого-нибудь из домашних.

В продаже имеется много различных средств для окраски волос. Все они в той или иной степени содержат перекись водорода.

Следует помнить, что окрашенные волосы плохо переносят завивку «перманент».

Если вы хотите сделать свои волосы более темными, можно прибегнуть к помощи вытяжки грецкого ореха, которую потом надо будет разбавить прохладной водой.

Всеми средствами для окраски волос надо пользоваться очень осторожно, так как всегда трудно предусмотреть, какое они окажут действие. Только настоящий специалист может добиться красивого оттенка.

Правильные пропорции фигуры

Нет такой женщины, которая не хотела бы иметь красивую фигуру. Заботятся об этом представительницы всех профессий. Но представление о красивой фигуре постоянно меняется. Сейчас образцом является худощавый спортивный тип, и каждая женщина старается быть такой. Современная наука о питании, массаж, спорт, тренировка и гимнастика дают возможность почти каждой женщине изменить свою фигуру.

Встаньте перед зеркалом и критически посмотрите на себя. Не считайте идеальные размеры для себя обязательными. Это, скорее те приблизительные указатели, которыми можно руководствоваться. Поэтому советуем исправлять только то, что действительно нуждается в исправлении. Как правило, регулярно заботясь о себе, можно этого добиться.

Поэтому просим вас внимательно прочитать приведенные ниже советы и попробовать применять их, но, конечно, не все сразу. Использование всех предлагаемых средств сразу может только повредить. Сначала одно, потом другое.

Декольте всегда модно. Уже несколько тысяч лет мода диктует нам свои законы. Иногда мы носим декольте, иногда — закрытый ворот. Даже в Византии с суровым придворным этикетом декольте, открывающее половину груди, было явлением совершенно нормальным. В начале нашего века на острове Крите археологи обнаружили прекрасные дворцы, стены которых были покрыты росписями. На них были изображены женщины, одетые в одежды с короткими рукавами и с огромным декольте на груди. В период Возрождения также были модны декольте.

В связи с тем что декольте почти не выходит из моды, рекомендуем вам старательно ухаживать за шеей и грудью.

Ухаживайте за своей шеей!

Уход за лицом не должен заканчиваться на подбородке. Нужно не менее заботливо относиться к своей шее. Кожа шеи, хотя и не такая нежная, как на лице, тоже имеет склонность к образованию морщин. Если об этом помнить и своевременно смазывать ее кремом или оливковым маслом, делая массаж и определенные гимнастические упражнения, даже самый критический взгляд не определит вашего возраста.



М а с с а ж. Существуют разные его виды. Например, *массаж щеткой и мыльной пеной*. Сполоснув шею горячей водой, такой температуры, как вы только сможете выдержать, покройте ее обильной пеной нейтрального мыла. Возьмите две мягкие щетки и массируйте намыленную шею от начала грудных желез, до подбородка, а сзади от плеч до волос. Всегда надо делать это снизу вверх. Потом смойте мыло теплой водой. После окончания массажа налейте в кастрюлю холодной воды и, наклонившись над раковиной или над тазом, вылейте ее сзади на шею. Когда вы насухо вытрите шею, кожа будет розовая и свежая. Такой массаж надо делать регулярно.

Массаж с помощью питательного крема или оливкового масла. На кончики пальцев нанесите немного питательного крема или оливкового масла, а потом медленно постукивайте пальцами по шее сверху вниз

и обратно до тех пор, пока весь жир не впитается. Вам не придется удалять излишки жира бумажными салфетками, так как кожа на шее значительно лучше впитывает его, чем на лице.

Пять минут гимнастики для шеи. После того как вы хорошо вымыли шею и намазали ее кремом или оливковым маслом, можно начать гимнастику, чтобы придать коже упругость и эластичность. Двадцать раз поворачивайте голову направо и налево. Сделайте глубокий вдох и энергично закиньте голову назад. Медленно выдыхая, опускайте ее на грудь. Повторите это упражнение 20 раз.

Сядьте прямо на стул и трясите головой, сначала медленно, а потом все быстрее. Если вы правильно выполняете упражнение, то услышите легкий треск в шейных позвонках.

Одним движением поднимите плечи высоко вверх, а потом медленно их опускайте. Повторите это упражнение 20 раз.

В течение дня, как только представится возможность, поворачивайте голову из стороны в сторону и вытягивайте шею.

Не читайте, не пишите, не шейте с опущенной головой. Если вы поймаете себя на этом, попробуйте в течение минуты поднимать и наклонять голову. Это укрепляет мышцы и придает свежий вид коже.

Советуем вам завязывать шею. Не опасайтесь, вам не придется часами щеголять в этом воротнике. Десяти минут будет совершенно достаточно.

Компрессы. Компрессы попеременно из *холодной и горячей воды*, как мы уже отмечали, оживляют и омолаживают кожу. Как же сделать такой компресс? Намочите полотенце или салфетку в горячей воде и хорошенько отожмите ее. Сложите ее так, чтобы она прикрывала шею от подбородка до ключиц и плотно оберните вокруг шеи. Чтобы компресс плотно прилегал к шее, концы его надо придерживать двумя руками. Через две минуты таким же образом положите холодный компресс. Повторите эту процедуру два-три раза. Затем намажьте шею небольшим количеством питательного крема или оливкового масла. Такой компресс полезно делать раз или два в неделю.

Компресс из отвара трав. Возьмите горсть свежих трав: петрушки, щавеля, эстрагона, розмарина и залейте четвертью литра кипящего молока. Через некоторое время выньте эти травы и разложите их на куске плотной ткани. Широкий компресс из трав, пропитанных молоком, привяжите к шее и оставьте на 10—15 минут. Когда вы его снимете, кожа должна высохнуть без вытирания. После окончания процедуры намажьте шею питательным кремом.

Компресс из огурцов. Летом, когда поспевают огурцы, можно часто делать компресс. Для этого нужна будет только огуречная кожура. Не выбрасывайте ее, а на десять минут приложите к своей шее — и вы удивитесь полученному результату. Кожуру надо положить на кусок плотной ткани и обернуть им шею. Кожа станет гладкой и свежей.



Компресс из дрожжевого теста. Если вы будете печь пирог из дрожжевого теста, то советуем выделить кусок сырого теста для косметических целей. Раскатайте тесто и отрежьте полосу шириной с вашу шею. Обернув ею шею, подождите, пока тесто не затвердеет. Через 15—20 минут снимите его, а кожу смажьте разбавленным лимонным соком.

Что необходимо знать. Очень важна правильная осанка. Не ходите с опущенной головой. Это вредит вашей внешности.

Гибкая, красивая шея придает движениям изящество и элегантность. Голову надо держать высоко, не напрягая шею. Как уже говорилось, спать надо на плоской подушке, иначе на шее образуются ненужные складки, устранить которые совсем нелегко и не всегда возможно. Некрасиво, когда шея отличается цветом от лица. Поэтому, пудря лицо, не забывайте и о шее.

Если у вас короткая шея, вы сможете исправить этот недостаток с помощью прически, которая открывает затылок и закрывает уши до половины. Не следует носить платья с высоким воротом и джемперы с отложными воротниками, а также меховые длинноворсовые воротники, так как шея в этих случаях будет казаться еще короче. Очень хорош глубокий, удлинённый вырез.

Если у вас длинная, худая шея, лучше выберите такую причёску, которая будет ее закрывать. Красиво смотрятся на такой шее прилегающая бархотка, небольшие шарфики или шелковые платки. Высокая застежка на костюмах и пальто поможет вам скрыть свой недостаток.

Красивые руки

В течение многих лет мода диктует нам платья с короткими рукавами или совсем без них. Очень немногие женщины смогут отказаться от таких платьев. А между тем мало кто ухаживает за своими руками и плечами.

Правильный уход за руками. Утром и вечером как следует мойте руки мыльной пеной снизу вверх, особенно около локтей. Пользуйтесь для этого нейтральным мылом и не очень твердой щеткой.

Вытирая руки, пользуйтесь жестким полотенцем, чтобы кожа порозовела. После этого кончиками пальцев вбейте в нее немного жирного крема или оливкового масла. Сначала на предплечье, потом на локтевую часть. Локти надо мазать круговыми движениями и через некоторое время стереть избыток жира бумажной

салфеткой. Так называемая «гусиная кожа» исчезает, если ее слегка тереть пемзой. В том случае, когда вы при трении ощущаете боль, рекомендую сначала намылить эти места, однако сильно тереть не следует, так как можно поцарапать кожу. Если вы будете делать это ежедневно, кожа как бы подвергнется шлифовке, и все неровности исчезнут. Шершавые локти тоже хорошо тереть пемзой, сначала намочив их в теплой мыльной воде.

Закончив процедуру, кожу следует смазать жирным кремом или оливковым маслом. Если кожа на локтях ороговела, очень хорошо помогает тепкое масло. Делается это следующим образом. В две небольшие мисочки наливают разогретое перед этим в водяной бане растительное масло. Масло должно быть теплым, но не горячим. Опустите локти в мисочки, наполненные маслом, и подержите их там 10—20 минут. Даже самая твердая кожа станет мягкой и эластичной после шести ванн. Когда кожа трудно поддается, лучше, чтобы масло впиталось¹.

Если кожа покрыта прыщами, ее нельзя тереть пемзой. Единичные прыщи быстрее пройдут при смазывании чистым спиртом и присыпании пенициллиновой пудрой. Ни в коем случае нельзя их выдавливать. Когда прыщи покрывают всю кожу, необходимо сразу обращаться к врачу.

Очень хорошее действие оказывают компрессы из творога. Для этого достаточно 500 г творога. Его равномерно намазывают на кусок чистого полотна и обертывают полотном руки на 20 минут.

Если кожа покраснела и шелушится, сделайте себе компресс из горячего картофеля. 1 кг только что сваренного в мундире картофеля очистите, разомните до получения пюре. Разложите его равномерно на двух кусочках полотна и обмотайте ими руки. Держите компресс, пока картофель не остынет.

Выполняя домашнюю работу, если это возможно, надевайте перчатки. После каждой стирки натирайте руки смесью глицерина с лимонным соком (1 столовая ложка глицерина на 1 лимон) или чистым ланолином.

Раз в неделю вымачивайте руки в подогретом растительном масле или, что еще лучше, в рыбьем жире.



¹ Каждый раз можно использовать одну и ту же порцию масла.

Если у вас ломаются ногти, добавьте в масло 2—3 капли йода. По окончании процедуры тщательно вымойте руки хорошим мылом.

Очень полные руки не украшают женщину. Чрезмерная толщина исчезнет, если перейти на малокалорийное питание, ежедневно делать массаж (подавливание) и гимнастику. Спортсменки и женщины, которым приходится часто носить тяжести, могут с помощью массажа и определенных гимнастических упражнений избежать чрезмерного развития мускулов. Для этого надо после каждого физического усилия в течение нескольких минут свободно трясти руками, расслабив мускулы, и сильно надавливать на них пальцами. Чересчур тонкие руки являются результатом недостаточного развития мышц. Их можно укрепить массажем и гимнастикой, плаванием и греблей.

При общей худобе надо также больше есть¹. Однако все эти средства помогают здоровым людям. В случае заболевания, общего ослабления организма следует обращаться к врачу.

Гимнастика, укрепляющая мышцы рук. Если вы все время заняты делом, вам часто кажется, что руки не нуждаются в дополнительных упражнениях. Это глубокая ошибка. Именно потому, что руки целый день работают, им необходим некоторый отдых, который выражается в определенных упражнениях. Иногда в результате очень однообразной работы руки деформируются. Тут единственным спасением является гимнастика и к тому же специальная, которая будет заключаться в движениях, совершенно противоположных тем, что вы выполняете в течение дня. Например, если в течение дня пальцы находятся в согнутом состоянии, надо делать упражнения с распрямленными пальцами и наоборот.

В большинстве случаев при выполнении той или иной работы вам приходится сгибать руки в ладонях, и это надо иметь в виду при выборе гимнастических упражнений. Еще одна очень важная вещь — большинство работ мы выполняем правой рукой, в связи с чем левая рука обычно развита значительно меньше. Попробуйте сами, и вы убедитесь, что некоторые движения, которые совершенно свободно выполняются правой рукой, левой получаются значительно хуже. Поэтому следует делать упражнения левой рукой интенсивнее, чем правой.

Упражнения начинаем с того, что освобождаем от напряжения мышцы кисти и для этого трясем некоторое время руками, как бы отряхивая их от воды. Потом вращаем кисти в правую и в левую стороны.

¹ См. Раздел «Правильно ли вы питаетесь?», стр. 43—80.

Поставьте локти свободно на стол, ладони в вертикальном положении, легко и свободно сгибайте и выпрямляйте кисти руки.

Положите руку свободно на стол и выполняйте кистью легкие движения внутрь и наружу.

Соедините ладони друг с другом. Предплечья в начале упражнения должны составлять с ладонями одну линию. Начиная упражнение, соединяйте крепко одну ладонь с другой, стараясь отвести пальцы как можно дальше друг от друга.

Как можно крепче сожмите руку в кулак, быстро разожмите ее, одновременно расширяя пальцы.

Выпрямите ладонь и сгибайте пальцы, начиная от мизинца по очереди. Разгибать их следует от большого пальца.

Сожмите руку в кулак и выпрямляйте пальцы.

Вращайте большим пальцем сначала одной, потом другой руки в правую и левую стороны (по минуте в день).

Попробуйте, вытянув пальцы как только возможно, сильно ударять пальцами одной руки по пальцам другой. Потом массируйте отдельно каждый палец.

Выгибайте старательно каждый палец, отгибайте ладони назад. Это помогает выработать гибкость и упругость рук.

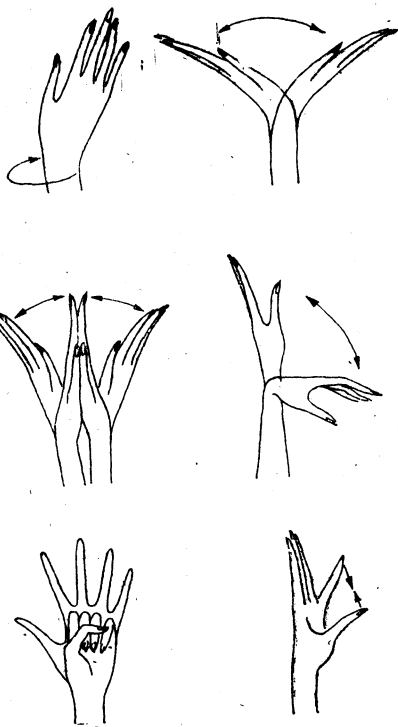
Мышцам ладони очень полезен регулярный массаж.

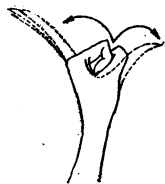
Для укрепления мышц рук полезно делать определенные упражнения.

Поднимите руки в стороны и делайте ими маленькие круги так, чтобы в них принимали участие руки только до локтя.

Вытяните руки и попробуйте начертить в воздухе большую восьмерку. Плечи при этом должны оставаться неподвижными. Делайте упражнения по 10 раз правой и левой рукой.

Вытяните руки в стороны и энергичным движением согните их в локтях, чтобы ладони коснулись грудной клетки. Плечи при этом должны оставаться неподвижными. Повторите упражнение 12 раз.





Прижмите локти к туловищу, ладони сожмите в кулак. Со всей силой выбросьте руки вперед, верните их в исходную позицию и снова резко разогните в стороны. Прodelайте упражнение 12 раз.

Поднимите вытянутые руки над головой. Представьте себе, что вы хотите достать какой-либо предмет на потолке, не отрывая при этом ступни от пола. Вытягивайте руки как можно дальше, а потом свободно опустите их, расслабляя мышцы.

Сложите руки на животе, отведите локти вперед как можно дальше, оставляя плечи неподвижными. Повторите упражнение 10 раз. Расслабив руки, свободно трясите ими, не двигая плечами.

Это упражнение рекомендуется выполнять, когда вы почувствуете усталость в руках.

Попробуйте сделать мостик около стены. Упритесь руками в пол примерно в 60 см от стены. Голову вверх, грудь вперед, позвоночник согнуть. Поднимите сначала одну ногу вверх, потом другую. Даже если вам удастся правильно выполнить это упражнение лишь через несколько недель, все равно во время неудачных попыток мышцы рук будут подвергаться большому напряжению.

Массаж рук. Короткими ритмичными ударами боковой частью ладони постукивайте по всей руке от пальцев до подмышек, сначала по внутренней части, потом по наружной. При этом надо сжать руку в кулак, чтобы мышцы были напряжены. Чем крепче мышцы, тем сильнее надо по ним стучать.

Смажьте жиром кончики пальцев и делайте сильные, быстрые пощипывающие движения снизу вверх большим и указательным пальцами. Конечно, не такие, чтобы остались синяки, важно усилить кровообращение.

Массаж рук холодной водой способствует исчезновению ненужного жира при условии, если его делать ежедневно. Для этого можно пользоваться ручным душем, а также резиновой трубкой, приделанной к крану. Поливать надо каждую руку в течение пяти минут.

Сверните полотенце в несколько раз, намочите его в холодной воде с уксусом, выжмите и как можно сильнее бейте по рукам.

Что делать, если у вас красные руки? Простым и хорошим средством являются ванны из морской соли. Растворите 100 г соли в литре кипящей воды. Часть горячего раствора налейте в

миску и опустите туда руки на 20 минут. По мере остывания воды, подливайте в миску горячий раствор. После ванны слегка намажьте руки ланолином. Хороший результат дает также мытье рук в воде с добавлением небольшого количества молока.

Потрескавшуюся и жесткую кожу рук надо длительное время смазывать жирным кремом, который хорошо впитывается. Каждый вечер необходимо его хорошо втирать в кожу. После каждого мытья старательно вытирайте руки, так как они обветривают и трескаются, когда на них остается влага. Руки плохо переносят также холод.

В общем, рецепт заключается в следующем: держать руки сухими, в тепле и регулярно смазывать их жиром.

Пятна от никотина. Пропитанные никотином пальцы осторожно три раза в день протирать пемзой, а потом смазывать лимонным соком.

Затвердения на коже. Сначала подержите эти места в теплом мыльном растворе. Потом опускайте руки не меньше восьми раз попеременно в горячую и холодную воду. При ежедневном мытье рук не забывайте о пемзе и щеточке для ногтей. Затвердения возникают и исчезают постепенно. Поэтому лечение их требует осторожности. Не думайте их вырезать. Не забывайте смазывать руки ланолином.

Влажные руки. Это, безусловно, неприятная вещь, и с этим необходимо энергично бороться. Три раза в день после тщательного мытья надо протирать руки смесью водки с лимонным соком (1 часть лимонного сока, 5 частей водки).

Однако если эти меры не дадут желаемых результатов, надо поискать какие-либо другие причины. Это может быть чрезмерная нервозность или неправильный обмен веществ. В таких случаях необходимо обратиться к врачу.

Ногти — ваша визитная карточка. Профессия маникюриши насчитывает около 5000 лет. При дворах фараонов имелись рабыни, обязанностью которых было следить за царскими руками. Элегантные матроны периода римской империи приказывали постригать себе ногти каждые девять дней. А сегодня?

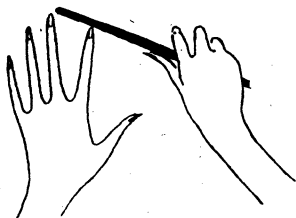
Каждая продавщица, официантка, парикмахер, да и вообще женщины многих профессий, чтобы хорошо работать, должны иметь аккуратные руки и регулярно делать маникюр. Что раньше было роскошью, теперь стало необходимостью для широких масс. Многие женщины сами прекрасно справляются с этой процедурой.



Маникюр. Время от времени надо укорачивать ногти. Может быть, вам хотелось бы знать, как они растут?

В среднем ногти отрастают на миллиметр за неделю, летом быстрее, зимой медленнее. Ноготь на среднем пальце растет быстрее, чем на большом, но и скорее ломается.

Как же правильно обрезать ногти? Не оставляйте очень длинных ногтей, которые так эффектно выглядят на руках некоторых актрис. Они очень легко ломаются и вряд ли нужны работающей



женщине. Остроконечные ногти мало удобны и не модны. Действительно, практичным и красивым является ноготь миндалевидной формы. Никогда не отрезайте очень сильно углы ногтей, это может вызвать воспалительный процесс. Не чистите под ногтями острыми металлическими предметами. Металл царапает поверхность ногтя и грязь сильнее въедается.

Очень бледные ногти являются опасным признаком. Это значит, что печень, желчный пузырь или почки не в порядке. Об изменениях в вашем здоровье свидетельствуют также поперечные полосы на ногтях.

Как красить ногти лаком. Самым простым средством, подчеркивающим красоту женской руки, является цветной лак для ногтей. Сейчас промышленность выпускает его любых цветов. Но каждый лак или эмаль независимо от цвета лишает ноготь доступа свежего воздуха. Поэтому лучше пользоваться им в особых случаях.

Перед тем как наложить на ноготь цветной лак, покройте его бесцветным. Кисточку для лака удобнее подрезать немного под углом, тогда ею будет легче пользоваться.

Об уходе за ногами

Не каждая женщина имеет идеальные ноги, но почти все могут заботиться о том, чтобы их ноги хорошо выглядели. К счастью, у большинства женщин ноги имеют нормальные пропорции.

Если у вас длинные или короткие ноги, их можно зрительно уменьшить или увеличить с помощью низкого или высокого каблука, длинной или короткой юбки. Чем больше расстояние между юбкой и туфлями, тем длиннее будут казаться ноги. Многие женщины руководствуются только модой, не думая о том, как они при этом будут выглядеть. Все зависит главным образом от того,

сможете ли вы соблюсти правильную пропорцию, выбирая длину своего платья или юбки или покупая ту или иную обувь.

Что касается длинных ног, то они никогда не считались недостатком.

Искривленные ноги в форме X или O не встречаются так часто, как пятьдесят лет назад. Медицина и спорт помогают людям избавиться от этого недостатка. Но как редкое явление, они обращают на себя внимание. Имея подобный недостаток, каждая молодая девушка должна обратиться к врачу-специалисту. В легких случаях поможет лечебная гимнастика по указанию врача. Пожилые женщины должны решаться на операцию только в случае крайней необходимости, так как старые кости не срастаются так быстро и хорошо, как у молодых.

Другие недостатки строения ног, которые являются результатом различных заболеваний, как например, костно-суставного туберкулеза, нуждаются в длительном лечении.

Во избежание деформации ног, связанных с различными заболеваниями, примите ряд практических советов.

Никогда не пейте жидкости во время приема пищи или пейте как можно меньше. Общее количество жидкости, выпиваемой между едой, должно быть не больше 5 стаканов в сутки.

Не носите круглых резинок, а также стягивающий эластичный пояс для резинок.

Избегайте чрезмерно горячей ванны и длительного пребывания на солнце, не пользуйтесь грелками с горячей водой.

Во время туристских походов и прогулок надевайте удобную обувь.

Как можно больше плавайте.

Делайте компрессы из отвара, приготовленного из свежих листьев плюща.

Однако все эти средства помогают только в самом начале заболевания, да и то не всегда. Лучше посоветуйтесь с врачом. Ведь только он сможет решить, какое лечение вам необходимо: электротерапия, ультразвук, массаж или облучение ультрафиолетовыми лучами.

Отеки на щиколотках обычно являются результатом усталости. Сложите намочить суровое полотенце в отваре розмарина (большая горсть на литр воды) и, обернув им ноги в щиколотках, лечь в кровать. Под ступни положите одну-две подушки. Благодаря этому кровь будет лучше циркулировать, застойные явления исчезнут.

Недостаток кровообращения. Тот, кто имеет склонность к расширению вен, должен избегать двух вещей: никогда не

массировать ног и не держать их на солнце. Это заболевание ни в коем случае нельзя запускать, так как с течением времени состояние ухудшается.

При первых же проявлениях подобного заболевания надо обратиться к врачу. В более легких случаях он назначит вам соответствующее лечение. Но улучшение не всегда бывает длительным. Очень часто остается боль — и единственным средством является оперативное вмешательство.

Мелкие кровеносные сосуды на ногах. При длительной сидячей работе на икрах или около щиколоток появляются многочисленные тоненькие красные и синие сосудики. Иногда это бывает связано с расширением вен или беременностью. Главная причина появления мельчайших сосудиков — неправильное кровообращение, на что ваше тело реагирует очень быстро. Чтобы устранить эти неприятные последствия длительного сидения, надо заниматься гимнастикой и спортом. Танцы, плавание, туристские походы — это то, что естественным образом усиливает кровообращение.

Краснота щиколоток. Некоторые женщины между двадцатью и тридцатью годами жалуются на круговые покраснения около щиколоток, которые исчезают с большим трудом. Причиной этого явления бывает неправильная деятельность желез внутренней секреции и недостаток витаминов. Надо предохранять ноги от чрезмерной влажности и холода и носить шерстяные чулки. Кроме того, врач, наверное, пропишет вам мясо-жировую диету с добавлением витаминов.

Гимнастика для ног. Утром и вечером в течение пяти минут бегайте по комнате на носках, а потом сядьте на стул и потрясите ногами.

Прыгайте через веревочку, как в детстве, сначала двумя ногами, потом попеременно то одной, то другой.

Медленно поднимайтесь и опускайтесь на носках. Стоя прямо на полу, очень медленно отрывайтесь от пола и поднимайтесь на пальцы. Потом так же медленно опускайтесь.

Лягте на пол, на спину, руки положите на бедра. Поднимите ноги вверх, согнув в коленях, и делайте движения, как при езде на велосипеде. Это упражнение оказывает хорошее действие при толстых коленях. Необходимо только внимательно следить, чтобы они сгибались и разгибались.

Приседание укрепляет мышцы ног и способствует исчезновению чрезмерного жира в области колен. Стойте на пальцах и медленно сгибайте ноги до глубокого приседания, так же медленно поднимайтесь, распрямляя ноги. Если у вас хватит терпения,

чтобы ежедневно утром и вечером выполнять от десяти до пятнадцати приседаний, вы сможете постепенно исправить форму своих ног.

Поднимание ног вверх помогает выработать эластичность суставов. Встаньте прямо, ступни вместе, на каком-либо возвышении. Свободно поднимайте и опускайте сначала правую, потому левую ногу вперед и назад. При этом бедра должны быть неподвижными.

Если у вас толстые щиколотки, очень хорошо помогает массаж. Намажьте кожу кремом или оливковым маслом и, легко нажимая, мните щиколотку снизу вверх. Как только выдаться свободная минутка, можете стучать по щиколоткам пальцами снизу вверх, а также поглаживать большим и указательным пальцами от пятки до колена.

Если у вас толстые икры, попробуйте массировать их снизу вверх. Но это надо делать регулярно, изо дня в день, иначе все ваши старания ни к чему не приведут. Однако еще раз стоит напомнить: никогда не массируйте ноги, если у вас расширенные вены.

Если даже у вас красивые ноги, недостаточно только радоваться этому и ничего не делать. Красота, к сожалению, проходит и тем быстрее, чем меньше за ней ухаживают. Ноги нуждаются в ежедневном движении. В противном случае они легко обрастают жиром и утрачивают форму. Зимой очень хорошо помогают коньки и танцы, летом — плавание, теннис, это гарантия сохранения изящества и красивой формы.

Если весной и летом, когда можно ходить без чулок, вы не хотите стыдиться своих ног, старайтесь позаботиться о них заблаговременно.

Отмороженные ноги имеют неприятный синевато-красный цвет, и кожа у них жесткая. Поэтому рекомендую заранее, еще до прихода весны, сделать несколько (10—15) лечебных сеансов кварца, а потом повторить их через шесть недель.

Ежедневно вечером мойте ноги теплой водой и массируйте намыленной волосистой щеточкой круговыми движениями от пяток вверх. Очень хорошее действие оказывает обливание после этого попеременно холодной и горячей водой.

Особенно заботливо делайте массаж колен. Если кожа на коленях шероховатая — втирайте в нее на ночь жирный ланолиновый крем.

Подготовьте свои ноги к лету, когда носят летние туфли и босоножки. Для этого необходимо ежедневно мочить ступни в теплой мыльной воде и стирать кожные наросты и ороговения кожи



пемзой (особено на пятках). На ночь втирайте в кожу крем.

Ступни без недостатков. Почему мы моем руки много раз в день и забываем, что наши ступни втиснуты в кожаную обувь двенадцать—пятнадцать часов в сутки. Моете ли вы их ежедневно — это очень важный вопрос. Очень часто совершенно забывают о ступнях. А ведь они выполняют тяжелую работу. Почти все люди рождаются со здоровыми ногами, но уже к 17 годам у многих начинаются болезни ступней.

Что является причиной этого? Очень тесная обувь в детстве, когда ступни растут. Тесная обувь в юности. Пребывание часа-

ми на ногах во время работы. Плохой уход за ногами в течение всей жизни. Высокие каблуки, которые не подходят по возрасту и весу. Вот пять основных причин, которые портят вам ступни.

Ежедневный уход. Ежедневная ванна, столь естественная для новорожденного, у ребенка, который ходит в школу, бывает обычно раз в неделю, что явно недостаточно. А большинство женщин вообще не делают этого даже раз в неделю. Тем не менее, если вы хотите, чтобы ваши ступни в течение всей жизни были здоровыми, необходимо освежать ноги ежедневной ванной. Таким образом вы избегнете потливости и грибковых заболеваний.

Теплая вечерняя ванна для ног прекрасно действует не только на сами ступни, но и на весь организм, так как усиливает кровообращение. Очень хорошо растворить в воде горсть столовой соли или несколько капель эвкалиптового масла. Прекрасное действие оказывают отвары ромашки, мяты, сена и других трав.

Если ноги у вас быстро замерзают, советую ежедневно мочить их поочередно в горячей и холодной воде. Для этого следует поставить около себя два таза, один с горячей водой, другой — с холодной. Потом от 5 до 10 минут держать ноги то в горячей, то в холодной воде. Однако приучать себя к этой процедуре надо постепенно, предварительно посоветовавшись с врачом.

В теплые летние дни и после танцевального вечера очень хорошо действует холод-



ная ножная ванна. Окуните в холодную воду отекающие ноги, а потом хорошенько разотрите их, чтобы они согрелись.

После каждой ножной ванны советую втереть в ступни немного оливкового масла или жирного крема (главным образом между пальцами) и слегка припудрить их тальком.

Неправильная обувь портит ноги, появляются различные нарушения и болезни стоп: плоскостопие, изменение подъема и пальцев, воспаления, мозоли и т. д.

Сколько подростков носят туфли на один, два номера меньше или начинают ходить на высоких каблуках, не думая, что это вызывает искривление позвоночника. Конечно, как очень высокие каблуки, так и мокасины совсем без каблуков могут быть очень красивыми. Но заботящаяся о своих ногах женщина позволяет себе надевать такую обувь только на несколько часов.

Трудящаяся женщина, которая хочет иметь здоровые ноги, должна выбирать для ежедневной носки туфли на каблучке не выше 4 см. Кроме того, обувь должна быть удобной и достаточно широкой. Когда вы покупаете себе туфли, никогда не спешите и не покупайте «на глазок».

Ноги тоже нуждаются в «отпуске». Во время отпуска пользуйтесь каждой возможностью, чтобы немного походить босиком — на пляже, на лугу по росе. Дайте своим ступням свет, воздух, солнце и воду. Они отблагодарят вас за это.

Часто на ногах появляются мозоли, возникающие из-за тесной обуви. Они обычно причиняют боль. Вам станет легче, если вы подержите ноги в воде с добавлением простого мыла. Но главное — не носить тесной обуви.

Не рекомендую вам самим вырезать мозоли. В большинстве случаев это может иметь плохие последствия. Часто начинается воспаление, которое может перейти в общее заражение. Лучше обратиться к специалисту-педикюрщице, которая безболезненно освободит вас от страданий.

Если кожа на пальцах и пятках чересчур затвердела, можно ликвидировать это самостоятельно. Лучшее средство, как уже отмечалось, ежедневно тереть эти места пемзой.

Вросшие ногти портят самую красивую ногу и могут очень легко вызвать воспаление. Ногти на ногах надо подрезать коротко, в противном случае часто рвутся чулки.

Если вы страдаете потливостью ног, то причиной этого могут быть различные заболевания.



Иногда она появляется при неправильно обутых ногах — шерстяные носки, валенки, тесные туфли из твердой кожи, галоши, обувь на меху, резиновые подошвы затрудняют естественный приток воздуха.

Во избежание потливости надо носить пористую обувь и чулки. Когда только возможно, ходите босиком. Два раза в день держите ноги в растворе соснового экстракта или столовой соли. Чтобы усилить кровообращение, занимайтесь ежедневно в течение нескольких минут гимнастикой для ступней.

Зимой, когда вы носите в морозы тесную обувь и очень тонкие чулки и мало двигаетесь, кровеносные сосуды расширяются, кровь течет медленнее, образуются застойные явления.

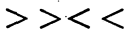
В результате обморожения появляются волдыри, которые иногда превращаются в болезненные и труднозаживающие язвы. В таких случаях рекомендуется немедленно обращаться к врачу. При первых симптомах появления волдырей хорошо помогает втирание смеси камфоры со спиртом. Лечебное действие оказывает также смесь керосина со скипидаром, но ею можно пользоваться только, когда нет ран. В более легких случаях помогает компресс из меда на ночь.

Гимнастика для ступней. Когда вы утром проснетесь, полезно сделать несколько движений ступнями, сгибая их и выпрямляя.

Попробуйте захватить пальцами ног простыню и потянуть ее вверх, поднять пальцами несколько раз платок либо какой-нибудь другой предмет. Сделайте несколько круговых движений ступнями влево и вправо.

Рекомендуем еще одно хорошее упражнение для стоп: положите на пол толстую книгу и станьте на нее на пальцах близко от края. Медленно опускайте ступню, стараясь коснуться пяткой пола, после чего медленно вернитесь в первоначальную позицию. Повторите это упражнение 10—15 раз. Старайтесь вообще как можно чаще в течение дня ходить на пальцах, грудная клетка должна быть выгнута, живот втянут.

Грим — это искусство



Присмотритесь к изображению прелестного лица Нефертити. Вы заметите, что ее красота — не только прекрасный дар природы, но взаимодействие природы и косметики. Лицо старательно покрыто румянами и белилами; брови подчеркнуты, векам придан зеленоватый оттенок, необыкновенно выразительный рот накрашен темно-красной помадой. Но все это сделано только для того, чтобы подчеркнуть естественную красоту, ничего не изменяя.

Грим выполнит свою задачу только, когда он естественно оживит черты, поможет скрыть мелкие недостатки и выявить достоинства.

Очень тонкие брови, частично или полностью выбритые и замененные коричневой или черной чертой, лишают лицо выразительности и сильно его старят. Почему? Потому, что они выглядят неестественно.

Настоящий грим — это искусство, и женщина должна много потрудиться, чтобы научиться украшать себя незаметно. Он не должен изменять выражение лица и в то же время должен определяться освещением. Чем ярче свет, тем меньше надо употреблять косметических средств. Правильно подкрашенное лицо выглядит, как нежный портрет, написанный пастелью.

Ежедневный грим

Каждая женщина — будь то рабочая, служащая или домашняя хозяйка, девушка или замужняя, двадцатилетняя или пятидесятилетняя — имеет право по мере возможности помочь себе выглядеть более привлекательно. Однако прежде чем вы начнете украшать себя, опять-таки, как мы уже не раз советовали,

внимательно изучите себя перед зеркалом: какое у вас лицо — овальное, круглое или квадратное; какие волосы — блондинка ли вы, шатенка, рыжая или брюнетка; светлые или темные глаза, короткий или длинный нос, какой рот — с узкими, толстыми или маленькими, круглыми губами.

Не забывайте, что условие успеха всех косметических процедур — это хорошее состояние здоровья, так как ни один из известных до настоящего времени способов грима не сможет заменить того, чего нет в организме. Если у вас на лице какие-либо пятна, не пытайтесь замазать их пудрой и помадой. Постарайтесь соблюдать соответствующий образ жизни, чтобы кожа была светлой и чистой. Советую ухаживать за лицом с помощью воды, хорошего мыла и крема, который больше подходит для вашей кожи. Самым важным условием применения косметических средств должна быть чистота.

Когда вы очень тщательно и критически изучите свое лицо, можете выбрать из нижеприведенных советов то, что больше подходит к вашей внешности.

В основном не старайтесь прослыть ультрамодной и не подчиняйтесь всем капризам моды, которая очень переменчива. Не следует никогда изменять свой тип: лучше всегда оставаться самой собой и делать только то, что действительно соответствует вашей внешности, подчеркивает вашу индивидуальность.

Румяна

Румяна следует наносить на лицо тончайшим слоем, чтобы они не были заметны для самого критического взгляда. В зависимости от формы лица надо сделать несколько мелких мазков, а потом растереть их старательно по всему лицу, чтобы не было никаких пятен и границы не бросались в глаза. Не красьтесь так, чтобы ваши щеки напоминали половинки яблока. Румян надо брать как можно меньше, тогда лицо будет выглядеть естественно. Не стоит доводить румяна до углов рта, так как это очень старит.

Оттенок румян должен гармонировать с цветом губной помады, лаком для ногтей и цветом платья. По мере возможности избегайте пользоваться румянами, особенно при ярком солнечном свете. Девушки и молодые женщины вообще не должны применять румяна. Ведь естественная свежесть и блеск молодой кожи лучше всяких искусственных средств. Женщинам в пожилом возрасте, с вялой и морщинистой кожей также не рекомендуются румяна.

Круглое лицо будет выглядеть более продолговатым, если темной пудрой или румянами оттенить места сбоку от висков вниз, к подбородку. На широком лице румяна накладываются наискось, от щек к вискам. На длинном, худощавом лице надо оттенить румянами поверхность от скул до глаз. При треугольном лице с выдающимися скулами можно улучшить внешний вид, накладывая румяна или темную пудру от наружных углов глаз до кончика носа, а также немного на середину подбородка. При квадратном лице наносите румяна или темную пудру на боковые части лица, от ушей вниз к подбородку.

Блондинкам и рыжеволосым больше идут нежные, розоватые тона, брюнеткам и шатенкам — желтовато-коричневые. Однако никогда нельзя дать точных рецептов. Все зависит от индивидуальности, от типажа, от того, как женщина одевается, какие цвета она предпочитает.

Тушь для ресниц и карандаш для бровей

Те женщины, которые не умеют пользоваться тушью для ресниц и карандашом для бровей, должны вообще отказаться от самостоятельной окраски ресниц, так как плохим, неправильным гримом можно совершенно испортить свое лицо. Помните, что чрезмерное количество грима придает лицу вид маски.

Наверное, вы не будете лучше выглядеть, если ваши глаза обведены черным карандашом, а рот намазан ярко-красной помадой. Этим вы достигните только того, что будете обращать на себя внимание. Если вы доверяете своему вкусу, хотите подчеркнуть имеющимися средствами свою индивидуальность, прошу принять во внимание следующее:

Никогда не красьте веки днем. Кроме того, веки, неаккуратно намазанные тушью, тоже выглядят непривлекательно.

Никогда не брейте бровей, лучше выщипывайте пинцетом лишние волоски, чтобы исправить линию, но не менять форму бровей. Очень тонкие брови можно немного подчеркнуть карандашом, но не толстой, бросающейся в глаза линией, а тоненькими черточками в виде волосков, как уже отмечалось раньше. Блондинкам и рыжеволосым женщинам лучше всего подходит коричневый карандаш. Если вы подводите тушью ресницы, не красьте нижних ресниц, так как глаза тогда выглядят меньше и вы будете казаться старше, чем на самом деле.

Губная помада и пудра

Безусловно, губной помадой можно исправить форму губ, но лучше отказаться от ярких цветов и не придавать губам чересчур бросающуюся в глаза форму.

Очень большое значение имеет качество пудры. Лучше всего пользоваться пудрой высокого качества, которая хорошо подходит к вашей коже. Лицо, все обсыпанное пудрой, как мукой, выглядит очень некрасиво. Плохо смотрится также чрезмерно темная пудра цвета загара.

Никогда не пудрите лицо, не намазав его предварительно кремом. Пудра очень быстро впитывает влагу. Отверстия жировых желез, не предохраненные кремом, засоряются попадающей туда пудрой, и это способствует появлению расширенных пор.

Никогда не втирайте пудру в кожу. Наносите ее легко и равномерно кусочком чистой ваты. Через некоторое время излишек ее снимите мягкой щеточкой.

Лицо следует припудривать от боков к середине, то есть от висков по направлению к носу, а не наоборот.

Иногда пудреницы продаются с пуховкой. Но она не гигиенична, так как быстро загрязняется. Значительно лучше пользоваться куском ваты, выбрасывая его после каждого употребления.

Плохо подобранный цвет пудры бывает причиной того, что лицо выглядит значительно старше или неестественно. Очень розовые пудры пригодны только при искусственном освещении. При дневном свете лучше всего выглядят желтоватые оттенки. Хорошо иметь всегда пудру по крайней мере двух оттенков.

Вечером хорошо пользоваться двумя оттенками одновременно. Сначала нанести более светлую пудру и равномерно распределить ее по всему лицу. Потом более темной легко покрыть щеки от носа к вискам и в конце снова положить светлый тон. Чрезмерное количество пудры старательно стряхните, особенно с бровей. Веки надо немного смазать жиром и также припудрить: на фоне матовых век глаза лучше блестят.

Духи

Духи, которыми пользуется женщина, всегда свидетельствуют о ее вкусе. Душиться — это не значит поливать себя в большом количестве из какой-либо бутылочки, думая, что приятный запах в любом случае улучшит общее впечатление.

Духи всегда должны гармонировать с вашей индивидуальностью и своим запахом помогают создавать представление о человеке, который ими пользуется.

Правильный подбор духов — это настоящее искусство, овладеть которым необходимо каждой женщине. Тот, кто покупает модные духи, только потому, что «все сейчас ими пользуются», уже этим как бы зачеркивает свою индивидуальность.

Чтобы найти для себя наиболее подходящие духи, попробуйте различные их марки. Ведь духи, которые бывают очень приятны у одной женщины, у другой могут производить совершенно обратное впечатление. Темноволосой женщине годятся духи с сильным запахом, в то время, как блондинке больше подходят ароматы цветов, а рыжеволосая женщина может позволить себе какую-либо экзотическую композицию.

При выборе духов решающую роль играет ваш типаж, а также возраст. Молодые девушки не пользуются духами, а только нежно пахнущим цветочным одеколоном, что особенно подчеркивает свежесть и очарование молодости.

Однако какими бы духами вы ни пользовались, помните: употреблять их надо умеренно, не перебарщивая.

Если вы выбрали определенные духи, то хорошо бы подобрать к ним по запаху туалетное мыло, пудру, жидкость для волос, так, чтобы они гармонировали между собой.

Представьте себе, что получится, если вы станете умываться гвоздичным мылом, пользоваться кремом, пахнущим розой, иметь жидкость для волос с запахом сирени, а духи — ландыш.

Духи существуют не для ежедневного употребления. Ими надо пользоваться только в определенных, торжественных случаях. Для ежедневного употребления предпочтительнее одеколон со слабым, приятным запахом.

Таблица грима

Нет одинакового типа лица, нет одинаковой кожи, нет одинаковых людей. И все же мы позволим себе привести несколько советов и таблицу, которые должны помочь вам в правильном наложении грима. Если вы считаете, что они вам не подходят, рекомендуем обратиться к врачу-косметологу.

Блондинки со светлой кожей и голубыми глазами

Пудра — светлая и матовая, цвет — натуральный, естественный с небольшим добавлением розового или персикового. Румяна — розовые, натуральные, избегайте желтоватых оттенков. Губная помада — цвет вишни или спелого цикламена, а также розовый и цвет мака. Избегать всех голубоватых оттенков или темных цветов. Тушь для ресниц — голубоватая или коричневая, но никогда не черная.

Блондинки с темными глазами и смуглой кожей

Пудра — теплых оттенков: смесь розового с желтоватым. Румяна — цвет светло-апельсиновый, вишневый или мак. Избегайте голубоватых оттенков. Цвет румян должен гармонировать с кожей, цветом платья, губной помадой, лаком для ногтей. Губная помада — более яркая, чем румяна, светло-красного цвета. Тушь — коричневая или черная в зависимости от того, светло-карие глаза или темно-карие.

Рыжеволосые женщины со светлой кожей и светлыми глазами

Пудра — светлая и прозрачная, цвет — натуральный, персиковый, слоновая кость с добавлением розового. Румяна — если волосы желтовато-рыжие, выпадающие в апельсиновый оттенок, то румяна желтоватые. При волосах медного оттенка румяна коричневато-красные или цвета цикламена. Губная помада — оттенок должен гармонировать с цветом волос: желтовато-красный или темно-красный. Кроме того, рыжеволосые женщины должны особенно следить за тем, чтобы губная помада и румяна гармонировали с цветом платья. Тушь — коричневая или черная.

Брюнетки с голубыми или темно-кариими глазами и смуглой кожей

Пудра — все оттенки коричневатого, светлые или темные, подходящие к цвету кожи. Можно добавить немного розового цвета или цвета слоновой кости. Румяна — апельсиновые, желтовато-красные. Избегайте всех голубоватых оттенков. Цвет румян должен гармонировать с кожей, цветом платья, губной помады и лака для ногтей. Губная помада — светлая, резкая, выпадающая в оранжевый цвет, желтовато-красная, мандариновая или вишневая. Тушь — темно-коричневая или черная, синяя абсолютно исключается.

*Черноволосая женщина с голубыми глазами
и светлой кожей*

Пудра — светлая, очень бледная, впадающая в розовый с голубоватым оттенком. Лицо как бы фарфоровое. Румяна — малиновые и цикламен. Никогда не употребляйте желтовато-красного цвета. Все это должно гармонировать с цветом кожи, платья, губной помады и лака для ногтей. Губная помада — лиловато-розовый, глубокий красный тон, с добавлением красного. Всегда резкие оттенки, что придает коже еще более нежный вид. Тушь — синяя. Ресницы — слегка подкрашены.

*Темноволосые женщины со смуглой кожей,
темными глазами*

Пудра — цвет оливковый, абрикосовый, все оттенки коричневого с примесью розового. Румяна — мандариновые, апельсиновые, желтовато-красные. Губная помада — ярко-красная, пурпурная, рубиновая или вишневая. Цвет ее должен гармонировать с цветом платья и лаком для ногтей. Тушь — черная, коричневая или синяя в зависимости от цвета глаз и волос.

Наносить грим на лицо всегда необходимо при хорошем освещении. Свое отражение в зеркале следует постоянно контролировать: как вы выглядите днем, как при искусственном освещении, — так как грим, наложенный даже при ярком электрическом свете, днем смотрится слишком резко. И, наоборот, слабый дневной грим не дает эффекта при вечернем искусственном освещении.

Очень хорошо пользоваться ручным зеркалом средней величины. Можно видеть себя в нем при различном освещении. Если даже у вас есть трельяж с многостворчатыми зеркалами, все же необходимо и ручное зеркало. Полезно иметь также небольшое зеркало в сумке, чтобы, находясь вне дома, подправить свой грим.

Коррекция черт лица при помощи грима

Для того чтобы создать определенный тип внешности, необходима гармония нескольких элементов: черт лица, грима, прически, одежды, фигуры и даже характера. Некоторые неправильные черты лица можно изменить при помощи различных косметических средств и прически. Каждое, даже очень банальное лицо,

можно сделать выразительным, интересным и милым. В достижении этой цели нам должны помочь косметические средства, богатый ассортимент которых, соответствующим образом подобранный, имеется в распоряжении почти каждой женщины.

Этот вопрос не новый, и многие из вас интуитивно чувствуют, что могут сделать карандаш для бровей, помада, немного румян и пудра. Все эти средства мы применяем ежедневно. Речь идет о том, как лучше воспользоваться возможностями, которые дает грим.

Идеальное лицо с правильно очерченным овалом встречается очень редко. Но ведь даже удлиненное треугольное и круглое лицо имеет свою привлекательность и может быть признано интересным и полным очарования. Самое главное — это гармония черт лица. Если же природа не снабдила вас прекрасной композицией всех элементов, в этом случае большую роль должны сыграть декоративные средства, умеренное применение которых ведет к достижению желаемых результатов. Если форма лица неправильна: оно чересчур квадратное или круглое, как луна, да еще с двойным подбородком, или линии вашего лица очень резки, скулы широкие, подбородок острый, — в каждом из этих случаев можно исправить недостатки при помощи употребления крема-пудры различных оттенков. Соответствующее распределение ее на лице позволит создать видимость правильного овала.

Для коррекции черт лица пользуются кремом-пудрой двух цветов: темной для мест, которые мы хотим сделать незаметными, и более светлой — для тех частей, которые мы стремимся выделить. Что касается этих средств, то надо помнить, что для жирной кожи лучше жидкая пудра, для сухой крем-пудра, а для нормальной характер пудры безразличен и ее выбор зависит от возраста. Это косметическое средство является основой грима, особенно если вам необходимо изменить черты лица.

Квадратное лицо

Темную крем-пудру или жидкую пудру накладываем тонким равномерным слоем на нижнюю часть лица (где нижняя челюсть), небольшое количество румян растираем под глазами по направлению к губам и к вискам. Брови подняты вверх изогнутой линией. Подчеркиваем наружные углы глаз, продолжая линию на веках к вискам, чтобы она шла наклонно. Форма губ мягкая, линии закругленные. Волосы подняты вверх по направлению к вискам, на лоб спускаются наискось локоны или отдельные пряди. Уши закрыты волосами, которые начесаны на щеки.

Круглое лицо

Более темную крем-пудру или жидкую пудру кладем с наружной стороны щек в двух направлениях вверх к вискам и вниз к нижней челюсти, что создает впечатление удлиненного лица. Брови удлиненной формы с очень небольшим изгибом. Ресницы и линии на веках заметно продолжаем к вискам, придавая им наклонный характер. Избегайте красить губы сердечком. Если губы у вас очень полные, старайтесь незаметно уменьшить их контуры, покрывая помадой наружные углы. Волосы должны быть приподняты высоко надо лбом, а на боках уложены гладко.

Треугольное лицо (в форме сердца)

Темную крем-пудру или жидкую пудру с небольшим количеством румян накладываем высоко на скулах по направлению к вискам. Форма бровей высокая, но изгиб должен быть над наружным углом глаза. Глаза подкрашены, но без продолжения косой линией, губы не выпуклые, удлиненной линии, наибольший акцент на нижнюю губу. Прическа с выпуклой челкой, длинные волосы, пряди заходят на щеки по направлению к нижней челюсти.



Треугольное лицо (в форме груши)

Темную крем-пудру или жидкую пудру с добавлением небольшого количества румян накладываем в форме треугольника с вершиной внизу, направляя от виска в сторону челюсти. Очень заметные при этом типе лица челюсти маскируем также темной крем-пудрой. Брови прямые, не очень длинные. Наружные углы глаз подчеркиваем резкой косой линией на веках. Концы ресниц

сильно подчеркнуты. Губы обрисованы высоко, углы рта не закрашиваются. Волосы на высоте уложены в мягкие, выпуклые, широко расставленные букли. Длина их достигает кончиков ушей. Помните, что такой тип лица особенно нуждается в исправлении и сделать это очень трудно.

Прямоугольное лицо.

Темную крем-пудру накладываем на середину щек, растирая ее по направлению к вискам, а также ниже (где челюсти) по направлению к ушам. Линия бровей должна напоминать мягко изогнутый лук. Глаза сильно подчеркнуты косыми линиями. Губы полные, закругленные. Прическа может быть в двух вариантах. Первый — мягкая, довольно гладкая челка, доходящая почти до бровей, с боков волосы пышные, но не заходят за щеки. Второй — открытый лоб, волосы зачесаны наверх или набок, но лежат гладко — с боков выпуклые букли на высоте щек.

Овальное лицо.

Светло-бежевую крем-пудру или жидкую пудру накладываем ровным, тонким слоем на все лицо. На щеках по направлению к вискам узкая полоска более темного фона. Туда можно добавить немного румян. Этот темный слой должен подходить высоко к глазам. Брови изогнутые, максимальный изгиб над серединой глаза, ресницы и тени на веки подкрашиваем таким образом, чтобы сделать акцент на наружные углы глаз, ближе к вискам. Губы красим согласно их форме, закругляя немного нижнюю. Прическа должна быть несимметричной.

Основы гримировки лица

Просим вас, дорогие читательницы не упрямитесь, утверждая, что ваши мужья не выносят «накрашенных женщин» или что вам совершенно не нужен грим. Это неправда. Каждая женщина будет выглядеть красивее, эффектнее и моложе, когда она имеет хорошо «сделанное» лицо.

Что это значит? Прежде всего грим не должен очень бросаться в глаза, так как умеренность является самым главным условием хорошего, правильно наложенного декоративного грима. Все заключается в том, чтобы научиться этому столь необходимому искусству. Вот несколько указаний, о которых рекомендуем все время помнить, когда вы приступаете к этой процедуре.

Сначала необходимо тщательно очистить кожу лица. Его надо мыть не только на ночь, но желательно и в течение дня, если вы снова собираетесь наложить грим. В зависимости от типа вашей кожи пользуйтесь для этой цели косметическим молочком или очищающим кремом. Чем суше ваша кожа, тем нежнее и мягче должны быть очищающие средства. После очистки кожи приступаем к смазыванию лица увлажняющим кремом или полужирным дневным кремом. Предпочтительнее, однако, увлажняющий, так как он является прекрасной основой для грима и одновременно предохраняет кожу от глубокого проникновения в поры пудры и помады. Потом (это лучше всего делать вечером, днем же не обязательно) наложите на лицо крем-пудру или жидкую пудру, которые придадут лицу ровный тон и скроют мелкие дефекты. Наложенный слой должен быть тонким и равномерным. Крем-пудрой или жидкой пудрой мы покрываем все лицо до корней волос, а также шею. Он может быть на тон темнее естественного оттенка вашей кожи. После этого, если захотите, можете подчеркнуть колорит вашей кожи небольшим количеством румян.

Не забывайте, что румяна, наложенные в минимальном количестве, подчеркивают свежесть кожи. Накладываем на лицевые кости три пунктика румян с каждой стороны — один непосредственно под глазом, два других ближе к наружной стороне. Теперь осторожно разотрите их по щекам. Если вы пользуетесь румянами в виде крема, нанесите их непосредственно на крем-пудру или жидкую пудру. Если румяна в виде пудры, их кладут, когда лицо уже напудрено. Применять румяна в креме значительно удобнее и, кроме того, они дают лучший эффект.

Напудривание лица также требует старания и умения. Пудру наносим тонким, незначительным слоем, начиная от подбородка ко лбу. Оставляем ненапудренными только места под глазами. Потом переворачиваем тампон и чистой ватой стряхиваем излишки пудры.

Существует мнение, что пудра якобы плохо действует на кожу. Это неправильно, так как хорошая пудра не только не портит кожу, а наоборот, предохраняет от проникновения в поры пыли и грязи. Цвет пудры должен быть на тон светлее крема-пудры или жидкой пудры.

А теперь переходим к гримировке глаз. Ежедневно вечером, а также в течение дня, если вы хотите покрасить себе ресницы, необходимо как следует очистить туш с ресниц, а также помаду с век каким-либо жиром или специальным препаратом. После этого старательно очистите кожу вокруг глаз, делая движения от наружной к внутренней стороне глаза. Затем легко вбейте крем

или масло, начиная от внутреннего угла глаза, потом под глазом, наконец по верхнему веку и назад, к наружному углу глаза.

Старательно проверьте линию бровей. Важно, чтобы они сохранили свою естественную линию, однако можно слегка помочь природе, умело пользуясь пинцетом (как уже отмечалось). Не советую вам делать это перед самым выходом из дома, так как эти участки кожи очень чувствительны и быстро краснеют.

Наложите на брови небольшое количество крема и, пользуясь остро очиненным карандашом, нанесите несколько коротких черточек, чтобы подчеркнуть выразительность линии бровей.

Вернемся, однако, к гримировке глаз. Нанесем на верхнее веко карандашом или кисточкой узкую черту у самых корней ресниц. Вечером можно продолжить эту черту за наружный угол глаза, а днем этого лучше не делать. Черта бывает черной или коричневой, вечером допустима также голубая или зеленая. Но ее наносят на предварительно нарисованную коричневую или черную черту.

Чтобы лучше подчеркнуть цвет глаз, можно наложить так называемые тени на веки, но это выглядит эффектно и красиво лишь при вечернем освещении. Накладывая тени, надо натянуть кожу век — это поможет распределить помаду равномерно. Начинаем обычно с середины века, потом распределяем ее тонким слоем вверх и к вискам. Лучше всего пользоваться тонкой кисточкой. Помада для накладывания теней на веки может быть в виде карандаша и крема-пудры. Если у вас глубоко посаженные глаза, хорошо наложить на веки немного белой помады, а уж сверху — помаду нужного цвета. После этого надо немного припудрить веки, так как помада будет лучше и дольше держаться.

Наконец, займемся ресницами. О том, как за ними ухаживать, мы уже говорили¹. Не забывайте, что тушь для ресниц должна по своему цвету подходить к волосам и глазам. Блондинки употребляют светло-коричневую тушь, шатенки — темно-коричневую, а брюнетки — черную. Вечером можно себе позволить голубую или зеленую.

Завершающая процедура — подкрашивание губ. Следует подчеркнуть их цвет хорошо подобранной помадой, сохраняя при этом естественную форму рта. В некоторых случаях эту форму можно легко и незаметно подправить. В течение дня следует несколько раз проверять в зеркале свои губы, так как размазанная помада выглядит очень некрасиво. Но даже самая лучшая губная помада очень мало поможет, если вы не осуществляете за губами надлежащего ухода².

¹ См. стр. 112—113, 149.

² Об этом см. стр. 116—118, 150.

Когда вы чувствуете себя усталой...

Что делать, если вы устали, но все же должны пойти в театр, в гости или на какой-нибудь вечер, и вам особенно важно хорошо выглядеть. Отказаться уже поздно. Попробуйте выполнить несколько советов и не больше, чем через час вы будете в хорошей форме.

Прежде всего вместе с одеждой снимите с себя все хлопоты и неприятности. Постарайтесь думать о приятных вещах, которые вас ожидают. Если на ваше настроение благотворно действует музыка, поставьте пластинку с какой-нибудь красивой мелодией. Примите душ или ванну переменной температуры. Если у вас нет для этого условий, ополоснитесь в тазу попеременно горячей и холодной водой. После этого хорошенько разотритесь полотенцем, чтобы кожа порозовела.

Сделайте горячий компресс на лицо из лекарственных трав и тонирующую маску¹ и полежите некоторое время в темной комнате, чтобы ноги находились выше головы. Лежа, глубоко дышите, мышцы расслабьте. Если в результате работы у вас покраснели и устали глаза, положите на них ватные тампончики, смоченные в крепкой чайной эссенции или в отваре ромашки, мяты либо шалфея.

Перед всеми этими процедурами выпейте чашку крепкого черного кофе или крепкого чая с лимоном. Пейте медленными, маленькими глотками.

Сделав маску и немного отдохнув, приготовьте все, что вы должны надеть, и уже тогда можно приступить к подготовке лица.

Сначала наложите немного питательного крема, подождите, пока часть его впитается, а излишек промокните бумажной салфеткой. После этого положите румяна в зависимости от формы вашего лица и напудритесь (никогда не втирайте пудру в кожу). Покрасьте губы; ресницы и брови очистите от пудры и слегка подкрасьте.

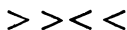
Старательно расчешите щеткой волосы, чтобы они стали пушистыми. Немного побрызгайтесь духами.

Проверьте свои руки и ногти. Ногти должны быть чистыми и хорошо подпиленными. Если они покрыты лаком, он должен гармонировать с цветом платья, плотно прилегать к ногтю и покрывать его целиком.

После этого можно спокойно одеться — и вы готовы.

¹ Их рецепты и способы применения см. на стр. 91—96.

Хороший вкус важнее, чем мода



Почему? Всем известный «последний крик моды» имеет одну особенность: только что появляется и вскоре уже перестает быть модным. Когда мы покупаем или шьем новое платье, оно должно выдержать по крайней мере два года и хорошо смотреться. Конечно, должны быть модные линии, но не чересчур, так как иначе уже в следующем сезоне платье окажется непригодным.

Кроме того, мы уже несколько раз подчеркивали, что не всегда какая-либо очень модная вещь подходит к вашей внешности, фигуре, возрасту. Экстравагантные вещи очень быстро надоедают. В этих вопросах лучше всего известная золотая середина.

Знаете ли вы свой стиль?

Если вы знаете свой стиль, то придерживайтесь его, оглядываясь на моду только для того, чтобы не отставать от духа времени. Если вы не нашли своего стиля, постарайтесь это сделать.

Прежде всего попробуйте разобраться, что является вашим слабым местом, а что, наоборот, достоинством. Каждое такое достоинство (цвет глаз, волосы, красивые ноги, грудь) надо подчеркнуть хорошо подобранными блузкой, шляпой, чулками и туфлями.

Избегайте всего, что излишне бросается в глаза. Вы ведь хотите нравиться, а не удивлять окружающих. Нельзя добиться этого слишком ярким лаком для ногтей, огромным декольте или шляпой, напоминающей корзину цветочницы. Важно выбрать из моды только то, что подчеркивает ваши достоинства.

Никогда не покупайте вещей, не определив, гармонируют ли они с вашей внешностью.

Каждой женщине обычно идут какие-либо определенные цвета. Не отказывайтесь от них, даже когда они не модны в этом сезоне. Советуем носить платья, костюмы, блузки, пуловеры, шарфики всех оттенков любимых вами цветов.

Если согласно моде весной юбка укорачивается на 5 см, а осенью снова на столько же удлиняется, то по-настоящему элегантная женщина не будет обращать на это внимания. Носите только то, что вас действительно украшает. Ведь никто лучше вас не знает вашей фигуры.

Слово «элегантность» имеет много оттенков и значений, но в основном оно означает «правильно выбрать». Элегантная женщина никогда не станет носить какую-нибудь вещь только потому, что она красиво смотрится на другой женщине. Она не может себе этого позволить, хотя бы потому, что они отличаются по возрасту, характеру, внешности, фигуре и т. п. Элегантность — это правильный выбор из множества материалов, фасонов, узоров, цветов и модных дополнений чего-нибудь такого, что выгодно подчеркивает вашу индивидуальность.

Когда вы пополняете свой гардероб, надо подумать, что купить, чтобы, не затратив больших средств, выглядеть изящно и со вкусом одетой.

Женский костюм из хорошего материала, сшитый хорошим портным, стоит недешево, но часто незаменим. В нем вы будете выглядеть изящной не один день.

Рекомендуем сшить также черное платье простого фасона. Вы сможете надевать его в торжественных случаях в течение нескольких сезонов, разнообразя цветком, шарфиком, бурами, брошью или какими-нибудь другими модными дополнениями.

Советуем сделать две юбки из хорошего материала: одну проще, спортивного фасона, другую более нарядную — из сукна или габардина. Благодаря различным блузкам, свитерам, пуловерам вы всегда будете хорошо одеты.

Если вы часто бываете в театре, то пригодится платье из вечерней ткани — парчи, тафты, тяжелого шелка.

Блузки и вязанные кофточки не покупайте необдуманно. Они всегда должны гармонировать по цвету и фасону с другими вещами вашего туалета, чтобы усилить общий эффект красивой цветовой гаммой.

Нужно иметь спортивное или дорожное пальто из хорошего материала, которое можно было бы надевать на костюм. Хорошую службу окажет также плащ от дождя с пристегивающейся теплой подкладкой.

Если же у вас есть еще элегантное шерстяное платье, кожаный, замшевый или шерстяной жакет и несколько летних платьев, которые хорошо стираются, вы не будете иметь никаких хлопот со своим гардеробом.

Элегантность — это не вопрос цены, а главным образом вопрос хорошего вкуса. Даже простые платья можно носить так, чтобы выглядеть в них красиво и изящно. Но, к сожалению, многие женщины забывают об этом, считая: чем больше и дороже, тем лучше.

А что думают мужчины, говоря об элегантности женщины? Если их подробно расспрашивать, они вряд ли ответят: какое платье было на женщине особенно изящным. Может быть, она не была одета так, как того требует мода, но умела прекрасно преподнести свой туалет. Вот в этом-то и состоит тайна настоящей элегантности.

Каждая женщина должна быть аккуратной

В предыдущих главах мы уже отмечали, что многие женщины на работе и в общественных местах выглядят всегда необычайно аккуратно и красиво, но если вы придете к ним домой без предупреждения, то впечатление будет совсем не таким приятным. Грязный халат, неопрятное домашнее платье, мятые брюки. Все эти вещи уже давным-давно надо отдать в стирку. На голове бигуди, на лице толстый слой крема. Вид такой женщины свидетельствует о том, что она не заботится о себе, когда думает, что ее никто не видит.

А вот аккуратной женщине никогда не опасны непредвиденные визиты. С раннего утра она уже умыта, причесана, в чистом домашнем платье, в свежеотглаженной блузке.

Каждая из нас должна еще в раннем возрасте привыкнуть часть своего свободного времени ежедневно посвящать таким делам, которые никто, кроме вас, не сделает.

Какой цвет вам больше всего идет

Каждый новый сезон приносит модные цвета и оттенки, и многие женщины, чтобы выглядеть модными, покупают себе блузки, кофточки или платья именно этих тонов, не заботясь о том, соответствуют ли эти цвета их лицу и цвету волос и глаз. Рано или поздно становится жалко выброшенных денег, так как непра-

вильно выбранный цвет не подходит ни к коже, ни к глазам, ни к волосам. И то, что недавно казалось таким красивым, будет положено в шкаф. Некоторые женщины вообще не понимают своей ошибки и своим видом только вызывают недоуменные взгляды.

Молодым хорош почти каждый цвет, но по мере приближения к пожилому возрасту женщина, которая хочет одеваться со вкусом, должна носить цвета и оттенки, действительно украшающие ее.

Конечно, можно воспользоваться каким-либо новым модным цветом, но при условии, что он должен подходить не только к цвету лица и волос, но также и ко всей вашей внешности, к вашему стилю. Решающую роль играет скорее рисунок ткани и крой, чем цвет. Так как все цвета различно выглядят днем и при искусственном освещении, надо сначала попробовать, какой оттенок лучше всего подойдет к одежде, которую вы носите днем, а какой для вечернего туалета.

На подростках с красивой фигурой очень хорошо смотрятся платья в крупную клетку или крупными цветами, а также клетчатые юбки в складку. Красиво и изящно в такой же одежде будут выглядеть многие женщины в сорок лет, но только высокие и худенькие. Чем больше рисунок материала бросается в глаза, тем лучше должна быть фигура!

Иногда бывает, что платье имеет приятный рисунок, цвет и фасон. Но надо решить, можно ли его часто и долго носить, или же через несколько недель оно так вам надоест, что вы никогда не сможете его больше надеть. Надо всегда твердо решить, нравится ли вам само платье или вы в нем. Последнее гораздо важнее.

Что подходит для вашей фигуры?

Каждая женщина — и очень молодая, и пожилая, и худенькая, и полная — может сделать себе юбку в мелкую бело-черную, бело-голубую, бежево-коричневую клеточку. Если к этому сшить или купить соответствующий жакет — черный или белый, голубой, зеленый, коричневый или бежевый, вы всегда будете хорошо выглядеть.

Так же хорошо будет смотреться женщина в летнем платье с мелким рисунком, только надо правильно подобрать основной тон ткани.

Женщина вовсе не должна ходить на работе только в костюме серого цвета, но плохо, если ее одежда бросается в глаза и раз-

дражает своими сочетаниями. Платье с крупным рисунком может хорошо выглядеть на прогулке за городом, но на работе большей частью бывает неуместным. Чем ярче платье, тем спокойнее должны быть дополнения. Женщины, которые в прохладные летние вечера надевают на яркое легкое платье жакет от строгого костюма, демонстрируют свой плохой вкус. Подбирая тот или иной туалет, всегда надо думать об ансамбле.

Полным женщинам лучше отказаться от тканей с крупными узорами. Но те же материалы прекрасно выглядят на высоких и худощавых.

Вертикальные полосы делают фигуру более стройной, горизонтальные же, наоборот, ее расширяют. Очень полные женщины могут носить блузку с продольными полосками с темной юбкой, но никогда не должны надевать платье с поперечными полосками. Очень худым женщинам идут платья, в которых сочетаются горизонтальные и вертикальные полосы.

Белье

Белье так же подвержено капризам моды, как и всякая другая одежда. Льняные и хлопчатобумажные материалы для дамского белья сейчас мало употребляются. Практично для ежедневной носки тонкое белье из хлопчатобумажного трикотажа. Его можно кипятить, оно не имеет швов и хорошо поглощает испарения тела. Очень удобно нейлоновое или перлоновое белье. Оно легкое, его можно быстро постирать и моментально высушить. Гладить его не надо. Это белье идеально для всех женщин, страдающих недостатком времени.

Следует обратить внимание на одно обстоятельство. Кружева или тюль очень украшают комбинации и рубашки. Но те из вас, кто хочет сохранить белье на длительное время в хорошем состоянии, не должны покупать белье с кружевными и тюлевыми вставками, так как они не отличаются прочностью.

Мне хотелось бы дать вам несколько советов:

Никогда не покупайте без разбора белье различных цветов. Если вам, например, нравится розовый или голубой цвет, помните, что среди них существуют различные оттенки, которые часто не сочетаются. Очень практично черное и белое белье, так как оно имеет нейтральный цвет, который легко объединять с другими.

Для просвечивающих платьев и блузок обязательно нужно соответствующее белье, и именно такое, которое можно показать через тонкую ткань. Если у вас нет подходящего белья, лучше

отказаться от просвечивающего платья или блузки. Плохо выглядят бретельки, спускающиеся с плеч. Лучше их прикрепить к платью специальной планкой, пришитой к шву.

Не экономьте денег при покупке белья. Хорошее белье из первоклассного трикотажа всегда будет дольше носиться и лучше выглядеть, чем белье из второсортного материала.

Бюстгальтер и пояс для резинок являются важнейшей частью женской одежды. И то и другое должно сидеть без изъянов, быть не видным под платьем. Практично иметь два пояса для резинок и несколько бюстгалтеров, по два каждого цвета, чтобы их чаще менять. Бюстгалтеры и пояса для резинок должны по мере возможности гармонировать друг с другом. Полным женщинам полезно иметь два хорошо сидящих корсета или грации. Корсет, который все время находится в носке, быстро утрачивает форму, поэтому ему надо давать отдых.

Теплое зимнее белье. Только подростки придерживаются мнения, что красота заключается в том, чтобы выглядеть, как тростинка; поэтому даже в сильнейшие морозы они носят тончайшее белье, которое не толстит. Последствия такого легкомыслия очень часто можно видеть на приемах у врача или в больницах. Это значительно больше вредит красоте, чем тонкие шерстяные рейтузы и теплые чулки.

Самое главное в каждом белье — не цвет, не фасон, не вид материала, из которого оно сделано, а чистота. Все, что женщина носит, обязательно должно быть чистым и аккуратным. Это является одним из основных проявлений личной культуры.

Чулки

Каждая женщина найдет в магазинах множество чулок различного сорта и вида, от плотных шерстяных до тончайших, как паутинка, нейлоновых, капроновых и дедероновых. Прежде чем вы отправитесь за покупками, рекомендую решить, что вы хотите купить, какой цвет и сорт чулок больше подходит к вашей одежде и украшает вашу ногу. Хорошо подобранные чулки способствуют тому, что туалет выглядит более законченным.

В нашей географической широте шерстяные чулки должны быть единственными чулками, приемлемыми для зимы. В действительности же в морозную погоду зачастую можно видеть сине-красно-лиловые ноги, но зато в тонких чулках. Многие женщины, по всей вероятности, думают, что даже лиловые ноги красивы, если на них прозрачные чулки.

Согласно требованиям моды сейчас выпускаются тонкие шерстяные чулки, эластичные чулки с различным узором, а также чулки из шерсти с нейлоном. Кроме того, заявление о том, что плотные чулки якобы делают ногу более толстой, не имеет никакого основания, так как речь идет о каком-то миллиметре.

Хлопчатобумажные чулки без шва телесного оттенка очень удобны зимой для ношения под капроновые или нейлоновые чулки.

Чулки без шва, которые сейчас очень распространены, хорошо выглядят только на худенькой ноге. Шов на чулке имеет эстетическое значение, подчеркивает форму ноги.

Ажурные капроновые или нейлоновые чулки подходят не к каждой одежде. Они хороши к вечернему платью и туфлям, к праздничному наряду, но их совершенно нельзя носить со спортивным костюмом или платьем, с туфлями на низком каблуке или босоножками.

В темных чулках ноги кажутся худее. Если у вас толстые икры, хорошо носить темно-зеленые, синие, черные и темно-серые чулки. Светлый чулок делает даже очень тонкие ноги более полными.

Чулки цвета шампанского лучше всего подходят к черному праздничному или вечернему платью и черным лакированным туфлям. Черные чулки не сочетаются со спортивным костюмом или платьем и туфлями на низком каблуке спортивного типа.

Если ноги покрыты темными волосами, избегайте светлых тонких чулок. При расширенных венах тоже рекомендуются более темные и не очень тонкие чулки.

Выбирая резинки, всегда лучше отдавать предпочтение резинкам с поясом. Круглые резинки носить нельзя, так как они нарушают кровообращение.

Пояс для резинок не только придерживает чулки, но и, как говорится, «делает фигуру». Однако при этом он не должен впиться в тело, а сидеть свободно. Женщинам с не очень правильной фигурой лучше заказывать пояс в мастерской. Хорошо сделать сразу два пояса, чтобы носить их попеременно. Тогда они будут в идеальном порядке и не изменят своей формы.

Вспользуйтесь очень хорошим советом — гораздо важнее иметь одним платьем меньше, но зато два или три хороших пояса для резинок. Ведь даже прекрасное дорогое платье не имеет вид если на вас плохо подогнанный пояс. Всегда гигиеничнее пояса, которые хорошо стираются.

Чулки, и прежде всего хорошие нейлоновые чулки, — это слишком дорогое удовольствие, чтобы с ними легкомысленно обращаться. Самый лучший чулок уже не имеет вида, если на нем

видны следы починки. Многие женщины поэтому отказались от дорогих чулок и предпочитают покупать дешевые, чтобы чаще их менять. К сожалению, еще не выпускаются чулки, которые бы не рвались. Если же вы хотите подольше их сохранить, надевайте их осторожно, с мыска, собрав в руке. Возьмите себе за правило стирать нейлоновые, капроновые и дедероновые чулки ежедневно. Не вешайте и не бросайте их, где попало, а лучше храните в специальном мешочке или сумочке.

Если туфли жмут...

Вы, наверное, знаете по собственному опыту, как это неприятно, когда туфли, которые вы с любовью выбирали, жмут ногу. Наиболее важно при выборе обуви, чтобы она была удобна, а вопрос красивого внешнего вида стоит на втором месте.

Туфли существуют для ног, а не ноги для туфель. Поэтому никогда не выбирайте неудобный фасон, даже если он всем нравится. Мода проходит очень быстро, ваша же нога остается неизменной. Лучше принаравливаться к особенностям своих ног, чем к капризам моды.

Желательно иметь не менее четырех пар туфель: черные лодочки на каблучке 4 см; коричневые полуботинки на каблучке 4 см или на другом спокойном каблучке; туфли, подходящие к торжественному случаю; белые, легкие туфли, которые можно хорошо чистить.

Босоножки — это единственный отдых для ног, который можно позволить себе в течение целого года. Можно носить их в жаркие летние дни на улице, на работе, дома, в саду.

Лакированные туфли, которые дополняют вечерний или послеобеденный туалет, занимают последнее место при покупке необходимой обуви. Дорогие туфли на очень высоком каблучке, в которых вы почти не можете ходить, а только переступаете с ноги на ногу и кое-как танцуете — вот последнее, что можно приобрести. Они, как правило, являются «каторгой» для ноги.

За обувью необходимо старательно ухаживать. Если вы не носите туфли каждый день, держите их на колодках или плотно набивайте носки бумагой. Тогда они всегда будут в идеальном порядке.

Если ваша нога деформировалась, рекомендую приобрести специальные супинаторы или заказать ортопедическую обувь. Это очень поможет.

Кроме того, целесообразно ежедневно менять туфли. Это очень полезно для ног, и вам удастся сохранить свою обувь значительно

дольше. Когда вы покупаете обувь, подумайте, с какой одеждой вы будете ее носить. Это надо иметь в виду, особенно если ваше внимание привлекли туфли яркого цвета.

При толстых щиколотках не стоит носить сильно вырезанные туфли или лодочки. Такая нога не находит в них нужной опоры и, кроме того, выглядит очень некрасиво. Избегайте тонких и очень высоких каблуков, которые под тяжестью тела будут искривляться.

Существует много фасонов туфель, удобных и элегантных одновременно, например на модном сейчас прямом и широком невысоком каблуке, со шнурками или эластичными вставками. Черная, синяя или темно-зеленая замша делает ногу более узкой. В темной обуви даже толстая нога выглядит стройнее, чем в светлой.

При высоком подъеме лучше всего носить лодочки на низком и среднем, а не на высоком каблуке. Большие ноги выглядят значительно меньше на среднем или высоком каблуке.

На очень тонких ногах некрасиво смотрится спортивная обувь на толстой подметке. Женщины с короткими и толстыми ногами также должны носить обувь на тонкой кожаной подошве.

Красивый головной убор

Выбирая шляпу, прошу вас обратить внимание на следующие моменты:

Шляпа должна быть подобрана не только к форме лица, но и к цвету волос, фигуре, костюму, а также возрасту.

Очень высоким женщинам идут обычно широкие и плоские шляпы. Низкорослые же, в свою очередь, должны отдавать предпочтение высоким. Полные женщины лучше всего выглядят в скромных шляпках. Чем старше женщина, тем меньше ее шляпа должна быть украшена цветами или перьями.

Женщинам с выразительными чертами лица рекомендую шляпы выгнутые спереди, с поднятыми вверх полями с одной стороны. Такую шляпу носят немного набок.

К курносому носу лучше всего идет берет или небольшая шляпа в виде капора.

К худощавому, длинному лицу очень подходит шляпа с широкими полями и плоской головкой.

Для широкого лица хороша шляпа с полями, свободно загнутыми вверх.

Всем женщинам обычно идут скромные спортивные шляпки.

Несколько советов для женщин маленького и высокого роста

Маленькие женщины, надевая костюм, должны помнить о том, чтобы юбка не была очень короткой, а жакет длинным.

Маленькая фигурка, чрезмерно обвешанная материалом, выглядит приземисто, даже в том случае, если ее обладательница очень худа. Блузы и платья на кокетке, а также юбки в сборку у талии не рекомендуются.

Узкая юбка с разрезом сзади или на боку для удобства ходьбы (но не так, чтобы видна была комбинация), удлиняет фигуру. Хорошо выглядит также плиссированная юбочка, узкая в талии и расширяющаяся книзу. Не носите широких, отстающих от бедер жакетов. Рекомендую блузки с большим треугольным вырезом и обтягивающие пуловеры.

Маленькие, изящные женщины должны носить пальто в талию или мужского фасона. В широком пальто из материала или меха фигура выглядит широкой и приземистой. Даже если мех очень дорогой, он совсем не украсит женщину. Платья должны быть простого фасона, полосы только вертикальные. Избегайте тканей с крупными цветами или другим крупным рисунком. Укорачивают рост также широкие пояса, шарфы и подчеркивание талии.

Несмотря на то что благодаря высоким каблукам многие маленькие женщины выглядят значительно выше, все же постоянно ходить в такой обуви вредно. Однако не советую женщинам низкого роста носить туфли совсем без каблуков.

Мелочи имеют иногда решающее значение. Большой отложной воротник кофточки или меховой воротник, плотно прилегающий к шее, так же укорачивает фигуру, как чересчур пышная прическа.

Несмотря на то что большие шляпы очень элегантны, маленькую женщину они делают еще меньше. Приходится носить маленькие шляпки с остроконечным верхом.

Невысокие полные женщины лучше всего выглядят в черном или синем костюме с белой или кремовой блузкой, а также в платьях классического стиля — красивых, но простого фасона. Избегайте ярких цветов и бросающихся в глаза материалов.

Маленькие полные женщины в отличие от маленьких худых могут позволить себе длинный жакет и длинное пальто.

Все женщины низкого роста, независимо от того, толстые они или худые, кажутся выше в одежде темных цветов. Можно также носить с темной юбкой светлые или цветные блузки. Но хуже на такой фигуре темная блузка с цветной или светлой юбкой.

Длина рукавов также очень важна: ведь они обладают способностью удлинять или укорачивать фигуру. Длинный широкий рукав на маленькой худенькой женщине смотрится красиво, но платье при этом должно быть в талию. Хороши и короткие рукава. Полные низенькие женщины лучше выглядят в платье с длинными рукавами, суживающимися книзу.

Высокие женщины никогда не должны носить очень узких, подчеркивающих рост платьев. Для такой фигуры хороши различные драпировки и сборки, а также глубокие складки на юбке, различная плиссировка на бедрах, драпировка на груди. Избегайте глубоких декольте. Рукава лучше всего три четверти, чтобы они только прикрывали локти.

Специально предназначены для таких фигур широкие жакеты и пальто и воротники, высоко застегивающиеся у шеи.

Приемлемы материалы с крупными цветами или в яркую клетку, а также с горизонтальными полосами.

Высоким худым женщинам лучше отказаться от высоких каблучков и носить туфли на низком и среднем каблуке. Им рекомендуются также широкие воротники и большие карманы.

Пуловер с отложным воротником, блузки и платья с отделкой у воротника укорачивают линию шеи. Этого можно достигнуть также, повязав красивый шарфик.

Зрительно уменьшают широкие пояса, большие банты спереди или сзади.

Высоким худеньким женщинам всегда очень идут широкополые шляпы. Они могут носить также классический английский костюм, который никогда не выходит из моды. В случае необходимости его можно укоротить или удлинить.

Дамские сумки

Сумки тоже отвечают требованиям моды. От мешочка Помпадур из черного шелка, обшитого или не обшитого украшениями, который так любили наши прабабушки, до современных сумок пройден огромный путь. Но мода все время колеблется, и то, что отбрасывается сегодня, завтра нередко кажется самым элегантным. Независимо от капризов моды полезно придерживаться определенных правил.

К платью, которое вы ежедневно носите на работу, необходимо иметь практичную кожаную сумку, не очень большую, не очень маленькую. Сейчас распространены сумки на ремне. Их носят через плечо или в руке.

Но красивы не только сумки из настоящей кожи. В наше время промышленность выпускает массу сумок из синтетических материалов. Все дело в том, соответствует ли сумка вашему туалету. Ведь даже лакированная сумка из кожи не будет элегантно выглядеть, если носить ее с костюмом спортивного фасона или с дорожной одеждой. Такую ошибку делают многие женщины. И, наоборот, для вечернего или праздничного платья не подходит спортивная сумка. Если вы не можете позволить себе покупать несколько сумок, то на все случаи подойдет черная сумка простого, но красивого фасона.

Различные украшения

Современная трудящаяся женщина обычно не злоупотребляет украшениями и носит их очень выборочно.

Многие имеют один перстень, один браслет, клипсы или серьги и модную, красивую брошку. Нарядно смотрится скромная цепочка, которая подходит почти ко всем туалетам. Бусы, как правило, хорошо носить с нарядными или летними платьями.

Большие круглые серьги или клипсы в виде колец не подходят к широкому лицу, даже если они очень модны, в то время как серьги или клипсы в форме большой капли очень украшают такие лица. Клипсы не должны быть чересчур большими или, наоборот, маленькими. Следует подбирать их по цвету к волосам, коже лица и платью.

Седоволосым пожилым женщинам лучше отказаться от коралловых и янтарных украшений. Они очень идут брюнеткам.

Экстравагантные украшения быстро надоедают, поэтому всегда предпочтительнее красивые, не бросающиеся в глаза вещи.

Одежда, которую вы носите ежедневно, или платья и костюмы спортивного фасона не смотрятся с серьгами, колье и браслетами, украшенными искусственными бриллиантами. Такие украшения выглядят эффектно только при искусственном свете, в сочетании с нарядным вечерним туалетом. Но почти к каждому платью независимо от времени дня можно носить кольцо, браслет, цепочку из золота или серебра.

Выбор и количество камней в украшениях — это тоже вопрос вкуса, лучше здесь не перебарщивать.

Одно красивое украшение значительно лучше, чем дюжина модных безделушек. Старайтесь покупать все под девизом «Простота и скромная элегантность».

Модные дополнения

Очень часто модные дополнения придают эффектность даже скромной одежде. Практичная женщина покупает только такие принадлежности гардероба, которыми можно часто пользоваться, делая различные комбинации.

Воротничок, шарфик, шелковый платочек, бусы, брошь, короткий жакетик совершенно изменяют ваше платье, особенно если все это еще будет гармонировать с перчатками, сумкой, шляпой и туфлями и, конечно, прежде всего с основным цветом вашей одежды. Независимо от модных в каждом сезоне цветов и оттенков никогда не отказывайтесь от таких чудесных сочетаний, как черное или синее с белым. Белая блузка с черным или темно-синим костюмом всегда пригодится. Белые перчатки, белая шляпка и пояс являются очень хорошими дополнениями к черному костюму или платью и, наоборот, к белому костюму или платью подходят черные дополнения. В зависимости от фантазии моды с белым, черным и серым можно носить почти все цвета.

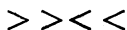
К костюму или пальто спортивного покроя очень хороши перчатки из свиной кожи, а в прохладную погоду шестяной шарфик в клетку или одноцветный. Он должен только гармонировать с костюмом или представлять красивый контраст с ним.

Дополнения пастельных оттенков, сочетающиеся с цветом вашей кожи и волос, можно носить весной к черным, серым и голубым костюмам, платьям и пальто.

Зонтик также является модным дополнением. Имеются прекрасные зонтики всех цветов радуги. Но будет ли такой зонтик практичным для ежедневной носки, подойдет ли к вашему будничному платью. Вот о чем стоит подумать, приобретая эту необходимую вещь. Конечно, практичнее зонт нейтрального цвета, который бы сочетался с любой одеждой.

Небольшие дополнения обязательно должны подчеркивать вашу индивидуальность. Поэтому старайтесь выбирать что-нибудь действительно оригинальное, соответствующее вашей внешности. Не носите вещь только потому, что она модная. Больше всего бойтесь стандарта.

Вместо заключения



В своей книге, которая основывается на более чем двадцатилетнем опыте, приобретенном в результате путешествий по многим странам, я старалась помочь читательницам практическими советами, касающимися косметики, ухода за собой, личной гигиены, элегантности и многих других вещей. Однако в такой книге трудно коснуться всех возможных случаев, и вполне вероятно, что не один вопрос остался без ответа. Но прошу вас еще раз как следует задуматься над тем, что вы почерпнули из этой книги.

Если правильный уход за собой, личная гигиена и косметическое искусство не дают никакого результата — значит, причина в вашем организме. Следует немедленно обратиться к врачу-специалисту, получить квалифицированную консультацию, пройти необходимый курс лечения. Не забывайте также о лечении лекарственными травами. Недостаток витаминов, неправильное питание, отсутствие движений на свежем воздухе — все это отрицательно влияет на организм.

Мода определяет, что красиво и элегантно для данного времени. Необходимо пользоваться этими правилами, но не слепо их выполнять. Всегда старайтесь подчеркнуть свою индивидуальность.

Одинаково важна не только внешняя, но и внутренняя косметика. Психическое равновесие, сердечная доброта, жизнерадостность, чувство юмора помогают сохранить молодость тела и души на длительное время.

Вовсе не нужно тратить много денег, чтобы быть красивой и привлекательной! Но надо работать над этим ежедневно, постоянно стремиться к совершенствованию.

Содержание

НЕМНОГО ИСТОРИИ	3
О СОВРЕМЕННОМ ИДЕАЛЕ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ	6
Каждому человеку столько лет, на сколько лет он себя чув-	
ствует	7
Чарующая улыбка	8
Приятный голос	8
Походка должна быть легкой	9
Где бы вы ни сидели...	11
Учитесь красиво стоять	12
Поведение — это не вопрос случайности	12
На работе и в ежедневной жизни	13
В собственном доме	14
Когда к нам приходят гости...	15
Мы идем в гости	16
БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕТ КРАСОТЫ	17
Уход за собой — это не роскошь	18
Хорошее купание способствует красоте	19
Массаж — одно из средств сохранения молодости	26
Тепловые процедуры	26
Умеете ли вы правильно дышать?	28
О том, как важен сон	30
Спорт и отдых на свежем воздухе	31
Гимнастика для работающих женщин	32
Движения на воздухе	37
Советы при приеме солнечных и воздушных ванн	39
Отпуск зимой	41
Во время летнего отпуска	41
ПРАВИЛЬНО ЛИ ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?	43
Полноценная пища	44
Что такое витамины	48
Как похудеть?	50
Толстеют ли от мяса?	68
«Несчастные» калории	69
Что необходимо делать для увеличения веса	72

Лечебная диета для худых	73
Основа правильного пищеварения — регулярное действие же- лудочно-кишечного тракта	74
Что такое фруктовый день?	75
Весеннее лечение травами	78
УХОД ЗА СОБОЙ С ГОЛОВЫ ДО НОГ	81
Об уходе за лицом	81
Какая у вас кожа?	82
Очистка кожи	84
Питание и оживление кожи и тканей	89
Как делать компрессы?	90
Как сделать маску? Несколько рецептов	91
Как массировать лицо	97
Гимнастика для мышц лица	98
Загрязнение кожи и ее дефекты	100
«Мерзкие» морщины	107
Как важно беречь глаза	108
Немного о носе	114
Какие губы вам нравятся?	116
Заботьтесь о своих зубах	119
Волосы — украшение женщины	121
Правильные пропорции фигуры	131
Ухаживайте за своей шеей!	132
Красивые руки	134
Об уходе за ногами	140
ГРИМ — ЭТО ИСКУССТВО	147
Ежедневный грим	147
Румяна	148
Тушь для ресниц и карандаш для бровей	149
Губная помада и пудра	150
Духи	150
Таблица грима	151
Коррекция черт лица при помощи грима	153
Основы гримировки лица	156
Когда вы чувствуете себя усталой.. . . .	159
ХОРОШИЙ ВКУС ВАЖНЕЕ, ЧЕМ МОДА	160
Знаете ли вы свой стиль?	160
Каждая женщина должна быть аккуратной	162
Какой цвет вам больше всего идет	162
Что подходит для вашей фигуры?	163
Белье	164
Чулки	165
Если туфли жмут.. . . .	167
Красивый головной убор	168
Несколько советов для женщин маленького и высокого роста	169
Дамские сумки	170
Различные украшения	171
Модные дополнения	172
ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ	173

Издательство ВЦСПС Профиздат,
ул. Кирова, 13.

* * *

Ауреден Лило

Книга о врачебной косметике.

М., Профиздат, 1971.
176 стр.

613.9

* * *

Редактор И. Н. Шеломова
Художник Е. В. Викторов
Худ. редактор Р. А. Володин
Техн. редактор Н. Д. Коробова

* * *

Подп. к печати 30/XII 1970 г. А 08170
Бумага типографская № 3 70×90¹/₁₆ = 11 л.
(усл. 12,87 л.) Уч.-изд. 10,24 л.
Тираж 50 000 Цена 71 коп. Зак. 688

* * *

I-я типография Профиздата. Москва,
Крутицкий вал, 18.