

Женские Секреты



Как скачать другие Бесплатные книги:

Если Вы скачали эту книгу, где то в интернете, то на этой странице: <http://info-knigi.ru/skachat-besplatnye-fajly/> Вы можете **БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ** 16 других книг с советами для женщин и для всех.

А на этой странице: <http://info-knigi.ru> , узнайте, как прямо сейчас, Вы можете начать зарабатывать!

СУШКА ТЕЛА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Сушка тела - это способ сделать тело рельефным и подтянутым, включающий в себя диету и упражнения. Благодаря сушки сокращается количество подкожного жира и мышцы становятся более заметными.

Сушка тела – диета

Диета заключается в безуглеводном рационе, в сутки можно употреблять не более 50 гр. углеводов. Можно потреблять белковую пищу и правильные жиры. Организм недополучает углеводы и начинает расщеплять жиры. Стоит отметить, что начинать сушку резко нельзя. Нужно постепенно в течении нескольких дней сокращать количество потребляемых углеводов.

Тем кто делает сушку впервые нужно обращать внимание на свое самочувствие и при первых же недомоганиях прекратить придерживаться диеты.

На сушке можно:

1. Огурцы (не более 2 в день)
2. Свежая капуста, пекинская капуста
3. Зеленый перец

4. Редис
5. Кабачки
6. Сельдерей
7. Зелень
8. Лимоны
9. Квашенная капуста (не более 400 гр в день)
10. Яйца вареные, но не больше 2 желтков
11. Творог обезжиренный 200 гр. в день
12. Кефир не жирный 500 гр. в день
13. Молоко 100 мл. в день
14. Мясо курицы отварное
15. Рыба вареная, запеченная
16. Бульоны мясные не более 400 гр. в день
17. Минеральная вода и зеленый чай в неограниченном количестве
18. Растительное масло нужно добавлять в салаты
19. Грибы 1 раз в неделю

Для многих людей диета основанная на сокращении углеводов является самой эффективной.

Для того чтобы сократить потребление углеводов, для начала, удалите из рациона сахар, рафинированные крупы, макароны, хлеб, рис и картофель. Эти продукты являются основными источниками углеводов и сахар в крови после их употребления повышается быстро.

Не жирная рыба, мясо птицы, молочные продукты, фрукты, овощи и ягоды отлично подойдут для безуглеводной диеты, и к тому же после них вас долго не будет посещать чувство голода.

В сутки стоит потреблять не более 1300 калорий, но лучше рассчитать нужное количество калорий для похудения именно вам, сделать это можно здесь. Нужно употреблять 1,5-2 литра воды, на диете вода жизненно необходима. В первые дни возможно будет трудно держаться, возможно появится слабость, но уже к 5 дню все должно нормализоваться.

Внимание! Не рекомендуется худеть более, чем на 5кг в месяц, это может быть опасно для здоровья!

Этот очень хороший рецепт поможет тем, у кого шершавые руки, трещины на пятках, натоптыши, ногти на ногах "корявые" и "страшные".

В общем-то их два рецепта с глицерином, но они оба "работают". Берем глицерин, в количестве 5 пузырьков. В первом случае, можно с уксусом, во втором с нашатырным спиртом.

Аптечный пузырек с глицерином наполнен не до конца, вот и долейте в него уксус, встряхните. А если с нашатырным спиртом, то смешиваются в пропорции 1:1 (глицерин и спирт).

Втирать эту смесь в проблемные места, можно как утром, так и вечером, на ночь пятки, подошвы, пальцы и через несколько дней увидите потрясающий результат.

Ваши пятки порозовеют, ногти приобретут красивый и блестящий цвет. Так же можно смазывать локти рук.

Как избавиться от боли во время менструации?

- Ø Мне помогает тепло. Ноги в теплые (шерсть) штаны. И пояс теплый. От тепла сосуды расширяются и кровь свободно выходит без застоя и боли.
- Ø Некоторым помогает спазмалгон, пенталгин и нурофен. Киторол, кетонав, кетанол очень вредны для организма, поэтому лучше первые три.
- Ø Бокал красного или белого вина то же хорошо помогает.

Варикозное расширение вен

Можно делать все для профилактики, но если уж болезнь появилась и проявилась то лучше к врачу флебологу!

Мазь Вишневского натереть, где болит накрыть, например бумагой для выпечки (делаем компресс) бинтом забинтовать, но не перетягивать+замотать чем-нибудь теплым. Пахнет не вкусно.... ходишь 2 дня не снимая. Очень помогает, ну и к врачу обязательно на прием.

Картофель помогает! Можно даже не сок, а просто нарезать с кожурой тонкими пластинками вымытый картофель, и разложить по поверхности кожи, зафиксировав. Помогает при болях от ушибов, болезненных отеках и облегчает боль при нарывах, даёт возможность уснуть. Проверено! Конечно, не лечит.

Хорошо помогает компрессионное бельё!

Как восстановить грудь после кормления

Одной из главных сложностей, с которыми сталкиваются молодые мамочки - как восстановить грудь после кормления. Налитая молоком она выглядит пышной, упругой и привлекательной, но когда молоко уходит, грудь становится обвисшей и мягкой. А ведь так хочется удержать внимание мужа на своем теле! Что делать в таких ситуациях? Не лениться и следовать ряду простых советов!

Массаж груди

Не беспокойтесь, вам не нужно будет идти к массажисту, и платить ему за это деньги. Все что вам нужно, если у вас обвисала грудь после кормления – дважды в день заходить в душ!

- Ø Направленной струей делаете 10 круговых движений по часовой стрелке и 10 против. Напор струи не должен быть слишком сильным, но и не слишком слабым.
- Ø Чётко следуйте этим правилам. Частота повторения движений – по 10 раз. При этом вы можете регулировать температуру воды, делая её прохладной и теплой, но не очень холодной и очень горячей, избегайте интенсивного воздействия на зону сосков.
- Ø Окологрудную область (основание груди в околоподмышечных впадинах и реберной зоне) массируйте более интенсивно, а саму грудь – мягче.

Гидромассаж помогает улучшить кровообращение, подтягивает грудные мышцы, усиливает обмен веществ в клетках и тканях, улучшает регенерацию.

Ну а если вы будете делать массаж с самых ранних лет и каждое утро, или хотя бы 2-3 раза в неделю, форма груди после кормления у вас восстановится быстро и без специальных средств!

Увлажнение

Если у вас обвисла грудь после кормления, после гидромассажа обязательно разотритесь полотенцем и используйте увлажняющие питающие гели и кремы. Опять таки, круговыми движениями по и против часовой стрелки втирайте крем (гель) в грудь, делая движения по 3-5 раз в одну и другую стороны.

Восстанавливая грудь после прекращения кормления, применяйте легкие похлопывающие движения подушечками пальцев от основания груди к её концу (к соскам) и обратно.

Крем увлажнит кожу груди, что вернет ей пластику, а поглаживающие и похлопывающие движения стимулируют нервные окончания и помогают вернуть мышцам груди тонус и увеличить её чувствительность.

Гимнастика

Гимнастика для упругости груди содержит следующие упражнения:

Отжимания с широко расставленными руками в очередности 3-4 отжима медленно, 10-15 быстро с задержкой на последнем отжиме на несколько секунд.

- Ø То же самое делаем с руками расставленными на ширину плеч, и с руками, близко приставленными к туловищу.
- Ø Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами выполняем следующий комплекс: подъем и опускание гантели от и к туловищу, разведение руки в стороны, подъем от пола возле ног к полу возле головы. Выполняем все в 10-15 повторениях. Форма груди после кормления.

Эти упражнения вернут упругость груди после кормления и приведут в тонус весь организм.

Наслаждайтесь результатом!

Если вы не будете лениться, жалеть себя и находить 1000 отговорок, то упражнения для упругости груди после кормления незамедлительно принесут положительные изменения, и подарят вам и вашему супругу много приятных часов близости!

А для того, что бы вопрос: «Как вернуть груди упругость после кормления?» у вас вообще не возникал, с ранних лет используйте контрастный душ, закаливание и пользуйтесь увлажняющими кремами для тела.



Ну и ещё, рекомендуем прочитать книгу: **«Как укрепить грудь: узнай где обман, а где правда»**, в которой Вы узнаете ещё много **ЦЕННОЙ и ИНТЕРЕСНОЙ** информации про этот вопрос.

Подробно прочитать, о чём рассказывается в книге, Вы можете на этой странице:
<http://info-knigi.ru/kniga-kak-ukrepit-grud-uznaj-gde-obman-a-gde-pravda/>

Как избавиться от целлюлита

Существует огромное количество способов избавиться от «апельсиновой корки». Есть проверенные способы избавиться от целлюлита с помощью специальных процедур, которые предлагают косметические салоны. Но это достаточно дорогое удовольствие, которое многим женщинам и девушкам не доступно, так как одной процедурой не отделаешься.

Поэтому многие из них используют бесплатные способы избавления от целлюлита, которые доступны в домашних условиях. Вот лишь несколько таких способов.



Способ 1

Если каждый день после душа делать растирания полотенцем-получится хороший косметический эффект. Начинайте снизу вверх круговыми движениями и больше уделите времени проблемным местам. Плюс, кушайте поменьше соленого, хлеб - читайте состав, не берите где в составе клейковина и поменьше.

Способ 2

Регулярные физические упражнения и конечно, же нужно следить за своими весом. Похудеть это хорошо, но если не получается, то нужно хотя бы держать мышцы в работоспособной состоянии и, не давать им «дрябнуть».

Знаю много девушек и женщин (вижу в бассейне, на пляже), у которых даже слишком излишняя масса тела, но видно, что они держат держащие свои мышцы в тонусе (беговая дорожка, велотренажёр, сауна, бассейн) и имеют значительно меньше проблемных зон и это бесспорный факт.

Способ 3

Берём натуральный мёд очень густой консистенции (не магазинный) и после душа берём немного мёда на свои ладони, растираем его по ним и начинаем похлопывающими движениями бить по проблемным зонам. Должно быть больно.

Делаем такой массаж в течении 5-10 минут. Затем снова в тёплый душ и после него растираем тело полотенцем.

Через несколько таких процедур, от целлюлита не останется и следа. Метод временный, но отлично работает.

Способ 4

- Ø Делаем скраб: морская соль смешивается со сметаной, чтоб получилась очень густая масса и добавляется пара чайных ложек оливкового масла.
- Ø Всё перемешивается и втирается в " проблемные места" до покраснения (5-10мин).
- Ø Затем смываем теплой водой без мыла и наносим смесь для обертывания, ее надо приготовить за сутки.

Готовится она так: 2 ст.л. порошка горчицы смешать с 0,5 ч.л. морской соли, 3 ч.л. сахара и соком 0,5 крупного лимона, перемешать и долить кипятка чтоб получилась густая масса (1-2ст.л).эту смесь закрыть и отправить в холодильник.

Через сутки достать добавить туда еще 2 ст.л. меда и 2ст.л сухого молока, перемешать и смесь для обертывания готова. Нанести ее на тело после скраба, замотаться пленкой, одеть теплые штаны, укутаться и полежать минут 40.

Должно жечь, особенно первые 10 мин. После 40 мин. смойте без мыла и нанесите крем с эфирными маслами (добавляете в обычное молочко для тела эфирные масла из расчета 5 капель на 10 мл. крема. я использовала эф. масла апельсина и грейпфрута).

Таким кремом желательно пользоваться не только после обертывания, а 2 раза в день: утром и вечером. Результат не заставит себя долго ждать, кожа подтянется уже после первого сеанса а после 10 от целлюлита не останется и следа.

Ну а если хотите узнать больше исчерпывающей информации на эту тему, Вы можете в книге: **«Как избавиться от целлюлита навсегда»**.

Подробнее о характере информации книги читайте здесь: <http://info-knigi.ru/kniga-kak-izbavitsya-ot-cellyulita-navsegda/>

Запах изо рта, как избавиться

Вообще запах изо рта появляется, если есть проблемные зубы. Но у некоторых людей, после долгого и регулярного употребления на завтрак овсяной каши, тоже может появиться неприятный запах изо рта.

- Ø Чтобы избавиться от этого запаха, просто чередуйте приём овсяной каши с какой то другой, например манной.
- Ø Ешьте неделю, другую овсяную кашу, затем недельку манную. И никакого запаха не будет.

Но самая распространённая причина появления неприятного запаха изо рта это малое потребление чистой воды.

Знайте, что если пьёте мало воды, то обязательно появится неприятный запах изо рта, кофе, чай, молочка не в счёт. Нужно в течении дня выпивать хотя бы 4-5 стаканов чистой воды, тогда никакого запаха изо рта не будет.

Запомните, если станете пить воду до и после еды, а так же, между приёмами пищи, то никакого неприятного запаха не будет.

Лечение бесплодия

Об одном рецепте избавления от бесплодия рассказал древне греческий историк Геродот.

- Ø В древние века было племя так называемых амазонок. То есть женщин воительниц, которые воевали верхом на лошадях. И из за частой и длительной тряски в седле, многие из них, были бесплодными. Их предводительницы царица Тамарикс, советовала им пить кумыс.
- Ø Лошадиное молоко или кумыс. Это источник молодости, бодрости и **долголетия**. Известен он с начала 5 века. А народная молва о его целебных свойствах привлекла даже врачей. И с начала 40 годов 20 века об этом напитке начинают писать уже на страницах медицинских журналов. А в лечебных свойствах кумыса не сомневаются даже известные диетологи.

Вообще кумыс это кисломолочный напиток из лошадиного, коровьего, козьего или верблюжьего молока, который известен со времён глубокой древности. Сейчас этот целебный напиток лечит широкий спектр различных заболеваний.

А во многих азиатских странах, в Бурятии и в Башкирии уверены, что кумыс помогает не только женщинам, но и мужчинам.

В подтверждении этого достаточно вспомнить известного полководца Александра Македонского, который был и отцом двух детей. Но мало, кто знает, что сначала он страдал бесплодием, но во время своего похода на Индию он избавился от бесплодия.

- Ø Для этого он каждый день пил кумыс, при этом терпеть не мог молока, но нужда заставила принимать этот напиток. И заставлял пить этот напиток он и всех своих солдат, чтобы они могли восстановить свои силы.
- Ø Об этом стало известно от историка тех времён, Анисикрита, который сопровождал царя во время его азиатских походов. И перед каждой встречей с женщиной он пил этот напиток, а после завершения похода он привёз рецепт кумыса к себе на родину и пил его каждый день.

После смерти Александра Македонского этот напиток стали использовать для лечения бесплодия у мужчин.

Кумыс

Сейчас по заверениям медиков, кумыс для многих женщин, которые страдают широким спектром женских заболеваний, может стать помощью в комплексной терапии лечения.



Как готовить кумыс в домашних условиях

1. 1 литр обезжиренного молока, 1 стакан чистой воды, 3 чайные ложки сахарного песка или мёда, 2 ст. л. йогурта без добавок или кефира и 5 гр. прессованных хлебных дрожжей.
2. Кипяченое молоко необходимо смешать с водой, добавить сахар или мёд и охладить всё это до 20 градусов.
3. Затем в молочную смесь налить кефир, посуду накрыть крышкой и обернуть полотенцем и поставить кастрюлю на несколько часов в тёплое место.
4. После того, как смесь превратиться в кислое молоко её нужно взбить до жидкого состояния, а более крупные белковые хлопья процедить через марлю.

Для образования спирта и углекислого газа в смесь следует добавить дрожжи, но предварительно их нужно развести в тёплой воде до густоты сметаны.

Затем добавить в смесь сахарного песка или мёда, всё перемешать, разлить в бутылки и плотно закрыть крышкой. Дать так настояться в течение месяца или двух.

Горох

Современные медики утверждают, что женщинам, которые хотят забеременеть в свой рацион нужно включить горох. Ведь по количеству белка, так необходимому будущим мамам он не уступает даже мясу.



Медики утверждают, что если у супругов нет детей, а их здоровье отвечает всем необходимым медицинским нормам к зачатию, то есть у них нет никаких проблем для зачатия ребёнка, то возможно, что у них не хватает витамина Е, который диетологи называют ещё и витамином размножения.

И для восполнения этого важного витамина в организме человека существует рецепт горохового супа.

Как готовится гороховый суп

- Ø Готовится он так: перед тем, как варить гороховый суп его нужно замочить в воде на ночь, на следующий день горох нужно сварить, в кастрюлю с сваренным горохом добавить нарезанный картофель и варить ещё порядка 15 минут.
- Ø Затем мелко нарезать лук, морковь натереть на тёрке, обжарить всё это до золотистого цвета и добавить в суп, всё это посолить по вкусу и варить в течение 5-7 минут. За 2 минуты до готовности добавить мелко нарезанную зелень, пол ложки имбиря и листья тимьяна.

Этот рецепт горохового супа пришёл к нам из глубокой древности. А вообще горох полезен тем, кто ведёт активный образ жизни и занимается физической работой, он помогает организму переносить нагрузки, снабжая его энергией и, повышает работоспособность.

В горохе много антиоксидантов, что необходимо для здоровья кожи и волос. А значит и для красоты. Кроме того в состав гороха входит большое количество цинка, который повышает сексуальное влечение.

Имбирь

Этот корень также приобрёл славу целительного воздействия на организм человека. Основное его воздействие на человеческий организм это повышение иммунитета.



Современная наука открыла, как он работает.

- Ø В корне имбиря содержатся витамины А, В, С, ценнейшие аминокислоты и эфирные масла.
- Ø Имбирь является природным антиоксидантом и приостанавливает процессы старения. А ещё **борется с лишним весом**.
- Ø Имбирь улучшает память, омолаживает организм и очень активно способствует половому влечению.
- Ø И чтобы похудеть нужно добавлять имбирь в чай и разные блюда, при этом еда приправленная имбирём кажется более насыщенной и человеку хватает меньшего количества для утоления голода.

Вот один из рецептов имбирного чая

В литровую посуду натереть имбирь (длина 3-5 см.), выдавить туда целый лимон, добавить 2 ложки мёда и залить кипятком. Напиток настаивается 2-3 часа и затем пьёте его в течение дня.

Следующий рецепт это добавить в чашку с зелёным чаем несколько тонких кусочков корня имбиря, дольку лимона и чайную ложку мёда и пьёте утром.

После такого чая есть не хочется. Перед обедом снова пьёте такой чай и кушаете, но порция у Вас будет значительно меньше, так как имбирный напиток заглушил чувство голода. Вечером так же, перед ужином выпиваете такой чай.

Ещё один напиток с корнем имбиря это просто нарезать имбирь тонкими дольками и залить его кипятком, дать настояться и пить. Хорошо лечит депрессию и простуду.

Ну а если Вас интересуют способы похудения, то в книге:

«Как похудеть и не поправиться снова», Вы найдёте много исчерпывающей информации на эту тему.



Узнать подробнее о том, о чём рассказывается в этой книге можно на этой странице: <http://info-knigi.ru/kniga-kak-poxudet-i-ne-popravitsya-snova/>

А ещё вы знаете о том, что ароматические масла способствуют похудению. Например, **ароматы натуральной ванили способствуют снижению аппетита**, а синтетической, наоборот разжиганию аппетита.

К тому же в ванили, присутствуют вещества подобные

эндорфинам, гормоны счастья.

Сок с отрубями: эликсир молодости

Рецепт сока с отрубями, который полезно употреблять, как можно чаще.

Итак, для получения 1 стакана сока берём 1 апельсин и 1 яблоко, очищаем апельсин от кожицы, а с яблока удаляем семечки. Теперь с помощью соковыжималки нужно выдавить сок из апельсина и яблока.

Теперь, когда яблочко апельсиновый фреш готов, добавляем две столовые ложки пшеничных отрубей, размешиваем и выпиваем.

Рецепт молодости

Проращиваем зёрна пшеницы. Кто не знает зелень пшеницы это кладёз витаминов и микроэлементов.

Ø Итак, пророщенную пшеницу выращиваем до появления зелёных ростков длиной до 10 сантиметров.

Ø Дальше отрезаем корешки, оставляя стебли и пропускаем полученную зелень (отростки) через мясорубку.

В результате получаем нектар (мякоть и сок), которые выпиваем получившийся нектар. Выпивая несколько раз в день этот напиток (по пол стакана), забываем про все болячки и оздоравливаем организм, в том числе и **избавляясь от лишнего веса**.

В течение дня принимаем и другие соки из овощей, но только разбавляя их наполовину кипячёной водой. А также, в течение дня кушаем овощные салаты.

Такая диета даст много энергии и насытит организм.

Баня

Нужно понимать, что баня это не просто неистовое хлестание своего тела веником. А целая процедура и при правильном проведении она очищает и омолаживает организм человека и его душу.



А парились древние люди в несколько этапов.

- Ø Первым делом плескали на каменку эфирные масла (отвары трав), чтобы обеззаразить помещение бани и тела, и только после этого плескали на каменку отвары целебных трав и вдыхали их.
- Ø Затем вдыхали ароматы веников, затем несколько минут отдыхали и выпивали воду.
- Ø Затем пропаривали лицо, прикладывая к нему распаренный веник. А так как веник содержит дубильные вещества, то кожа лица получала прекрасный омолаживающий эффект. Затем нужно снова отдохнуть и попить воды.

Дальше нужно парить тело.

1. Сначала прогреваются стопы ног, воздействуя на рефлекторные зоны стоп. Затем тело пропаривается веником спереди и после этого переходим к спине.
2. Из за высокой температуры в бане открываются потовые железы, из которых выходят шлаки, активизируется работа почек, нормализуется водно солевой обмен. А кожа становится шелковистой.
3. А главное в организме парящегося человека сгорает холестерин. Для женщин, которые хотят омолодить кожу лица в бане полезно делать маски, особенно со скрабом и с мёдом.
4. То есть на распаренное лицо наносите мёд и ходите так несколько минут, после этого смываете его и кожа лица становится нежной и напитанной множеством полезных и лечебных веществ, содержащихся в мёде.

Русская баня не сравнится ни Европейскими ни с Азиатскими купальнями. В Русской бане можно похудеть и избавиться от жировых накоплений.

Хороший скраб для тела это с добавлением в мёд. Например, молотый кофе, а если быть точнее, то это та каша, которая остаётся от молотого кофе.

По утверждению многих учёных и женщин, источник красоты и молодости находится именно в сенах парилки. Баню можно назвать эликсиром молодости, красоты и здоровья и способную исцелить от многих хворей.

Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Много книг в рубрике по этому адресу: <http://info-knigi.ru/category/dlya-zhenshhin/>

Для всех

<http://info-knigi.ru/category/dlya-vsex/>

Если хотите быстро заработать

<http://info-knigi.ru/category/kak-zarabotat/>

Книги по Акции

<http://info-knigi.ru/category/tovary-po-akcii/>

Если у Вас есть сайт

Если у Вас есть сайт, то без этих книг, Вам не обойтись: <http://info-knigi.ru/category/dlya-veb-mastera/>

Предупреждение

Вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Вся информация этой книги это личное мнение авторов.

© Все права защищены.

Сайт: <http://info-knigi.ru>

Контакты на сайте: <http://info-knigi.ru>

В руководстве использованы личные материалы автора, а так же информация и картинки с других интернет ресурсов. Разрешается использовать книгу в своих целях, а именно: давать возможность скачивать платно и бесплатно. Эту книгу Вы можете продавать и отдавать взамен за какие либо действия пользователей, например, взамен за подписку на рассылку сайта.