



ЭМИЛИ ЭБЕР

стиль жизни

Быюттиризд

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ
И УХОД ДЛЯ ОБРЕТЕНИЯ
КОЖИ СВОЕЙ МЕЧТЫ



МОСКВА
2017

УДК 641.55
ББК 36.996
Э13

Emilie Hebert
BEAUTY & FOOD

© First published in French by Mango, Paris, France — 2016
Russian translation rights arranged through Livia Stoia Agency

Photographies: Nathalie Carnet
Stylisme: Audrey Cosson
Illustrations: Émilie Ramon

Дизайн серийного оформления *М. Клава-Янат*

Перевод на русский язык *Я. Юрышевой*

Эбер, Эмили.

Э13 Стиль жизни Бьютифуд : экологически чистое питание и уход для обретения кожи своей мечты / Эмили Эбер ; [пер. с франц. Я. Юрышевой]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 144 с. : ил.

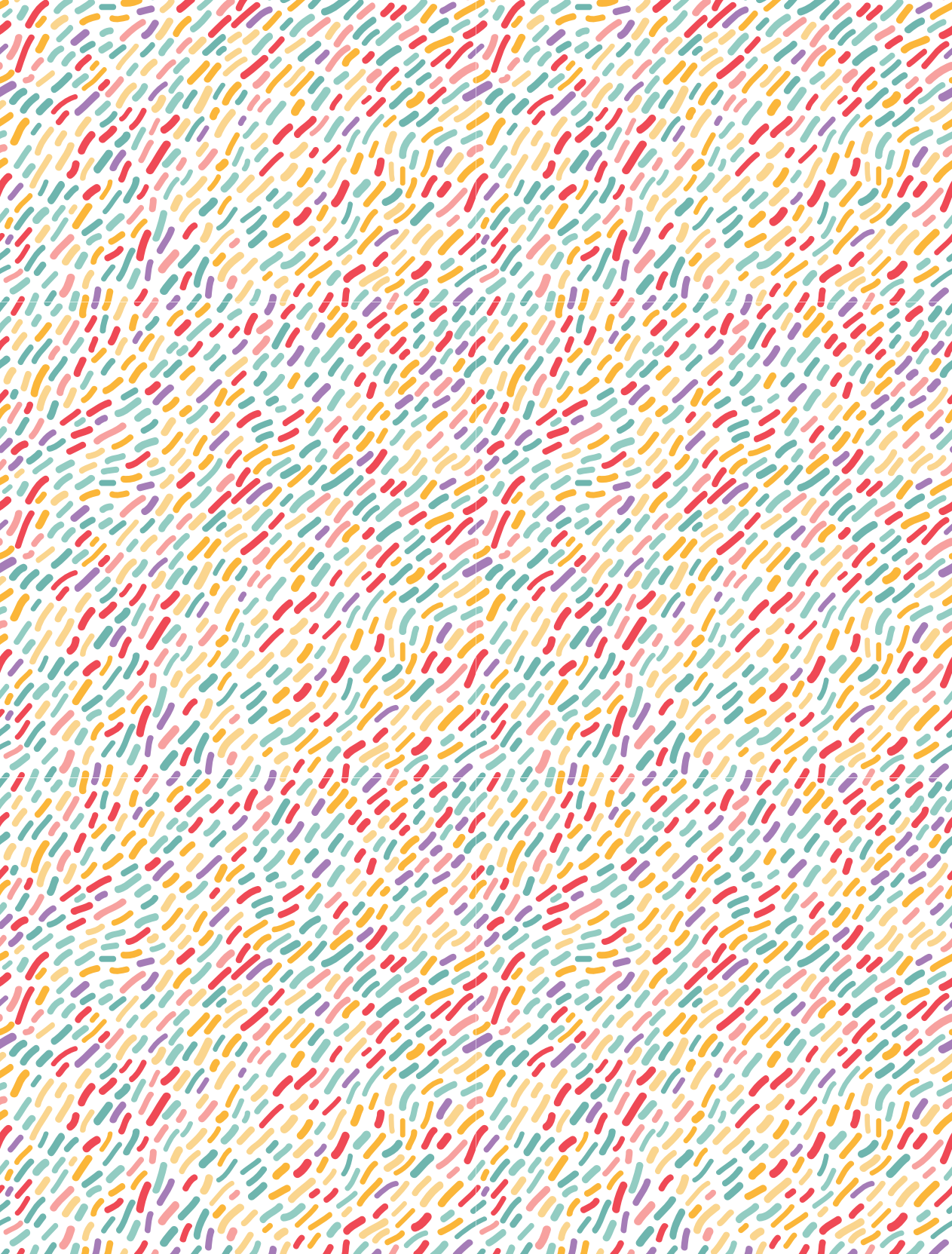
ISBN 978-5-699-96382-9

Бьютифуд — это не какой-то чудодейственный способ, не экзотический рацион питания и, уж конечно, не строгая диета. Бьютифуд — это скорее образ жизни, проповедующий экологически чистое питание для обретения кожи своей мечты. В первой части этой книги вы найдете советы о том, как обрести сияющий цвет лица, питаясь здоровой и вкусной пищей. Во второй части приготовлены для вас три десятка рецептов Бьютифуд, отдавая предпочтение вегетарианским блюдам, часто безглютеновым, ориентированным на времена года, что делает систему Бьютифуд наиболее практичной.

УДК 641.55
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-96382-9

© Яна Юрышева, перевод, 2017
© ООО «Издательство «Э», 2017



Предисловие

В течение многих лет мои кожа и волосы не были пределом совершенства: сверхчувствительная кожа, выпадающие волосы. За тот период я перепробовала множество различных средств, одно сомнительнее другого. Но, к счастью для меня, в 1998 году на упаковках появился знаменитый список INCI¹. Я не могу вам передать, каково было мое возмущение, когда я узнала, *что* именно я наношу на свою кожу и волосы, и когда поняла, что своими же руками, сама того не ведая, делаю кожу гиперчувствительной!

Мой подход к выбору косметических средств со временем кардинально изменился, и я осознала (это был настоящий шок!), *что* индустрия красоты скрывает от нас... Я смогла избавиться от своих проблем, лишь полностью

изменив образ жизни и свое отношение к потреблению продукции, помняв его на более *безопасное*, как в питании, так и в косметике.

Я много читала, искала, изучала... И в конце концов мне захотелось поделиться с другими информацией, порой довольно труднодоступной, которую я узнала, предложить альтернативы, которые легко применимы на практике, а также рассказать о том, как изменить свой стиль жизни, не чувствуя себя при этом ущемленной. В результате я создала свой блог.

Бьютифуд — это не какой-то чудодейственный способ, не экзотический рацион питания и уж конечно не строгая диета. Бьютифуд — это скорее образ

¹ International Nomenclature of Cosmetic Ingredients (Международная номенклатура косметических ингредиентов).

Предисловие

жизни, проповедующий экологически чистое питание для обретения кожи своей мечты. И это работает, это научно доказано! Множество исследований подтверждает ту информацию, которую вы найдете в этой книге. Я на самом деле ничего не придумала: крепкое здоровье начинается с того, что лежит у вас на тарелке, ведь именно питательные вещества укрепляют каждую клеточку нашего тела, а значит, и нашу кожу, и волосы.

Готовя на протяжении многих лет, по большей части интуитивно, я научилась видоизменять блюда так, чтобы влиять на состояние моих кожи и волос.

Бьютифуд складывается, казалось бы, из совсем незначительных действий,

например можно посыпать свой салат пивными дрожжами, сбрызнуть тост с авокадо несколькими каплями масла примулы, приготовить полезный сок или сварить антивозрастную овсяную кашу. Бьютифуд — значит ухаживать за своей кожей.

В первой части этой книги вы найдете мои советы о том, как обрести сияющий цвет лица, питаясь здоровой и вкусной пищей. Во второй части я приготовила для вас три десятка рецептов Бьютифуд, отдавая предпочтение вегетарианским блюдам, часто безглютеновым, ориентированным на времена года, что делает систему Бьютифуд наиболее практичной.

Эмили Эбер

Заходите на мой блог: www.mamzelleemie.com

Содержание

ЧАСТЬ 1

Основы

Стиль жизни с Бьютифуд

Причины и следствия

Детоксикация организма

Кислотно-щелочной баланс
организма

Базовые принципы полноценного
питания

Замедление старения кожи

Мой топ-10 продуктов Бьютифуд

Сказки НЕТ

Сказки ДА

Моя полка Бьютифуд

Таблица питательных элементов

Где делать покупки?

Календарь фруктов и овощей

Мой рецепт красоты

У меня сухая кожа

У меня жирная кожа

У меня обезвоженная кожа

У меня тусклая бесцветная кожа

У меня акне, воспаления, расширенные
поры и другие несовершенства кожи

11

12

12

14

16

18

19

21

24

28

33

36

41

43

44

44

45

46

47

48

У меня чувствительная кожа
(склонная к покраснениям)

У меня морщины

У меня тусклые волосы

У меня жирные волосы,
которые быстро пачкаются

У меня выпадают волосы

У меня перхоть

У меня ломкие ногти

49

50

51

52

53

54

55

ЧАСТЬ 2

Рецепты + DIY

Весна

Паспорт красоты

Смузи «Роскошная кожа»

Гранола «Антистресс»

Спринг-роллы «Антипятна»

Салат из киноа

«Минерализирующий»

Тарт Татен ошелачивающий
с баклажанами

Кислородные треугольнички

Детоксикационные сконы
с ревенем

ВВ-крем

Крем «Активный рост»

Домашний косметолог DIY

Очищающая миндальная паста

Масло для рук и ногтей

57

58

59

60

63

64

66

68

71

72

74

75

77

77

77

Содержание

Защита от постакне	77	Веганский очищающий карри	111
Очищающий лавандовый тоник	77	Ньюкки из тыквы баттернат	112
Лето	78	Суп для Рапунцель	114
Паспорт красоты	79	Домашний косметолог DIY	117
Бо бан «Совершенство кожи»	80	Масляная маска для волос	117
Врап «Антизасуха»	82	Маска из авокадо для волос	117
Салат из пшеницы «Антистресс»	84	Кокосово-кленовый бальзам для губ	117
Легкий витаминный тарт	86	Маска против тусклого цвета лица	117
Ощелачивающие спагетти с песто из капусты кейл	89	Зима	118
Крамбл «Милое личико»	91	Паспорт красоты	119
Клафути «Ноль недостатков»	92	Ночная овсянка	122
Клубничное мороженое, утоляющее жажду	94	Бодрящий горячий шоколад	124
Домашний косметолог DIY	97	Черный рис «Антиоксидант»	127
Морковное масло	97	Бьюти-фалафель	128
Сыворотка «Сухие кончики»	97	Суп-антиоксидант из соевых бобов	130
Мятный спрей для лица	97	Овощные галеты для поддержания баланса в организме	133
Смягчение ног	97	Чизкейк «Сияние»	134
Осень	98	Очищающий тыквенный пирог	136
Паспорт красоты	99	Домашний косметолог DIY	139
Антивозрастные панкейки	100	Скраб «Капучино»	139
Чудесные энергетические батончики	102	Массажные плитки	139
Минерализованный молоко из грецкого ореха	105	Минеральная маска из спирулины	139
Орехово-шоколадная антивозрастная каша	106	Восстанавливающая сыворотка	139
Розовый крем-антиоксидант	108		



ЧАСТЬ 1



Основы



ПРИЧИНЫ И СЛЕДСТВИЯ

Откуда у нас взялась привычка тратить астрономические суммы на косметические средства для ухода за кожей? Тщательно продуманное и сбалансированное питание может оказать потрясающее воздействие на наш облик. К тому же общеизвестно, что красота исходит изнутри. А все потому, что наша кожа — отражение внутренних процессов, происходящих в нашем теле.

Кожа — самый большой орган тела человека. В среднем ее площадь занимает около 2 квадратных метров, а вес достигает почти 5 килограммов. Она выполняет многие основные функции нашего организма, например защищает тело от внешнего агрессивного воздействия и внутренние органы от перегрева. Если же наша кожа или наши волосы находятся не в лучшем состоянии, то это свидетельствует о том, что в организме произошел какой-то сбой.

Кожный покров имеет свойство постоянно обновляться. Конечно, если вы решили изменить ваше питание, чтобы вернуть коже здоровый вид, не стоит ожидать, что радикальные

изменения произойдут уже на следующий день. Съев сегодня тыкву, вы не проснетесь завтра с сияющим цветом лица. И если вы съедите за раз целый мешок пророщенных зерен пшеницы, вы не превратитесь за ночь в Рапунцель с копной шелковистых волос. Придется подождать неделю-другую, чтобы увидеть первые результаты чудесного преображения вашего облика.

Почему результат не проявляется мгновенно? Потому что наше тело находится в процессе постоянного обновления и клеткам кожи требуется от 4 до 6 недель для восстановления. Так что этот процесс действительно занимает время, но хорошая новость заключается в том, что никогда не поздно начать!

Враги нашей кожи:

- несбалансированное питание;
- солнце;
- курение;
- загрязнение окружающей среды;
- мороз, ветер;
- кондиционеры, отопительные приборы;

Стиль жизни с Бьютифуд

- стресс;
- недостаток сна.

Знаете ли вы, что гормоны, содержащиеся в коровьем молоке, способствуют возникновению акне? Вы никогда не задумывались о том, что тусклый цвет лица может быть результатом потребления глютенa? А знаете ли вы, что дефицит определенных минералов может сильно отразиться на состоянии ваших волос и кожи?

Утром, как только мы встаем с кровати, наша кожа и волосы подвергаются внешнему агрессивному воздействию, и так продолжается на протяжении всего дня. Ультрафиолетовые излучения, загрязнение окружающей среды, косметика, которую порой вообще не стоит использовать, стресс, постоянные укладки волос... Конечно, с некоторыми внешними факторами негативного воздействия мы никак не можем бороться, но уберечь себя от создания дополнительных источников негативного влияния изнутри в наших силах.

Некоторые продукты, которые я называю «врагами», причиняют значительный вред нашей коже, волосам, ногтям, приводят к набору веса, ухудшают наше настроение и,

конечно же, здоровье в целом! Они повышают уровень токсинов в организме, мешают нормальному функционированию внутренних органов и ускоряют процесс старения.

Последствия: тусклый цвет лица, акне, жирная кожа или, наоборот, сухая, обезвоженная, выпадение волос, перхоть, ломкие ногти... В итоге все это воздействует на наше настроение, приводит к разочарованности в самой себе и упадку духом. Единственный способ покончить с этим порочным кругом — провести тщательный отбор того, что попадает к вам на тарелку.

С программой Бьютифуд вам удастся:

- провести детоксикацию организма (основательная чистка всего организма, избавление от прыщей и акне);
- активировать увлажнение кожи лица, кожи головы и волос;
- иметь упругую кожу (необезвоженную, без морщин);
- восстановить кожу и избавиться от рубцов;
- стимулировать рост волос и ногтей;
- уменьшить воспаления и покраснения кожи, снизить ее чувствительность и подверженность раздражениям;

- достичь и закрепить эффект омоложения на долгий срок (антиоксиданты, защита от ультрафиолетового излучения);
- поддерживать себя в хорошей физической форме.

Итак, вот мои четыре способа вернуть коже здоровый вид, которые очень легко применить на практике.

Чтобы увидеть первые результаты, вы должны набраться терпения и подождать несколько недель, но поверьте, вы не пожалеете! Есть одна неопровержимая истина: чтобы сохранить вашу природную красоту, вы должны продолжать... жить! Но не беспокойтесь, если вдруг произойдет отклонение от заданного маршрута: фуд-порно¹, рестораны, вечер с бокалом вина (никто не совершенен!), не стоит чувствовать себя виноватой (иначе морщинок будет не сосчитать!), просто вернитесь снова к установкам Бьютифуд, чтобы сохранить все очарование вашего лица и прекрасные формы!

¹ Фуд-порно — ставшее общепринятым название фотографий с изображением еды, выглядящей до неприличия аппетитной и соблазнительной. — Прим. пер.

1. ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА

Детоксикация — очередной модный термин. Его часто связывают с омоложением или же неразумным ограничением режима питания с целью снижения веса. Лично я под детоксикацией подразумеваю способ, нацеленный на очистку организма от всех токсичных веществ, которые могут накапливаться в теле при обычном рационе (например, пестициды...) или несбалансированном питании (избыток сахара, жиров и т. д.).

Существует множество способов детоксикации — один причудливее другого, которые я никогда не пробовала (я не подопытный кролик) и которые я ни в коем случае не рекомендую. Единственный здоровый способ, который я могу посоветовать на длительный период (а в идеале и на всю жизнь), — пить много воды (хотя это не новость)!

Вода по-настоящему необходима нашему организму, потому что составляет 60% нашего веса. Она позволяет питать и очищать наш организм до полного восстановления. В среднем