

Валерия Фадеева

Валерия Фадеева

ГЛАВНАЯ
РОССИЙСКАЯ
КНИГА
ЖЕНЩИНЫ

Как быть неотразимой
и счастливой после 40

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Ф15

Фадеева, Валерия.

Ф15 Главная российская книга женщины: как быть неотразимой и счастливой после 40 / Валерия Фадеева. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 512 с.

ISBN 978-5-17-093104-0.

Вы перешагнули 40-летний рубеж, и вам кажется, что лучшие моменты жизни уже позади? Поверьте, именно сейчас ваш возраст — это неоспоримое преимущество, когда накопленная мудрость и житейский опыт гармонично сочетаются со зрелой красотой и изящностью.

Наш биологический возраст во многом зависит от нас самих, ведь молодость и привлекательность напрямую связаны с жизненным ритмом и психологическим настроем. А нам лишь нужно поддерживать свое здоровье и красоту.

В этой книге Валерия Фадеева собрала множество разнообразных советов:

- как заботиться о коже и продлить ее молодость;
- как сделать удачный антивозрастной макияж и создать свой неповторимый женственный образ;
- как построить собственный рацион питания, чтобы сохранить здоровье и избавиться от лишнего веса;
- как распознать появление болезней и предотвратить их дальнейшее развитие;
- как бороться со стрессом и применять психологические приемы работы над собой;
- как сохранить сексуальную привлекательность и избавиться от возможных проблем;
- как строить отношения в семье и сберечь свое семейное счастье.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-093104-0.

© Фадеева В.

© ООО «Издательство АСТ»

Содержание

От автора	10
ВЫ — МОЛОДЫ И СЧАСТЛИВЫ	13
О возрасте	14
Классификация возраста	14
Сколько лет вашему телу и душе?	15
Возрастной зоогороскоп	19
Как продлить молодость	22
Время наслаждаться жизнью	34
Одежда, которая делает вас моложе	37
ВЫ — ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ	41
Средства для достижения красоты	42
Стремление к гармонии	42
Позитивная установка	43
Улыбка	43
Чистота	44
Любовь	44
Секреты молодости и очарования от Софи Лорен	45
О женственности и алчности	46
Забота о внутренних органах	47
Секреты косметологии	51
Кожа бывает разная	52
Как заботиться о нормальной коже	53
Как заботиться о сухой коже	55
Как заботиться о жирной коже	56
Как заботиться о комбинированной коже	58
Средства ухода за кожей любого типа	59



Как заботиться о коже после 45 лет.....	60
Косметология и эстетическая медицина приходят на помощь!.....	68
Косметика для курящей женщины.....	79
Косметика в период депрессии.....	80
Косметика при дисгормонозах.....	81
Ароматы и растения в косметологии.....	82
Макияж	96
Что вам необходимо для удачного макияжа.....	96
Прическа	103
Красота и кулинарная культура	106
Красота должна быть естественной.....	106
Кулинарные привычки французских женщин.....	107
О здоровом питании.....	110
Если вы хотите сбросить вес.....	121
С легким паром, молодым жаром...	129
Спорт, спорт, спорт!	136
ВЫ — ЗДОРОВЫ	139
Наш организм — энергия	140
Наши энергия и здоровье.....	140
Биополе, психика, болезни.....	142
«Лунатизм» в хорошем смысле слова.....	145
О современной альтернативной (холистической) медицине	152
Основная задача целительства.....	152
Что такое альтернативная медицина?.....	154
Что такое плацебо?.....	155
Цвето-, музыка- и светотерапия	158
Лечение цветом.....	158
Лечение звуком.....	159
Лечение светом.....	160
Йога	163
Что такое йога?.....	163
Начало Пути Познания.....	164
Шаг второй.....	164
Йога — именно для вас.....	165
Хатха-йога.....	166
Дыхательные упражнения йоги (Пранаяма).....	172
Самопрограммирование.....	173
Реальность силы мысли и ответственность.....	174



Психонетика	176
Что такое психонетика?.....	176
Аффирмации	179
Настрои на оздоровление	180
Молитвы и заговоры	181
Метафоры, притчи, сказки	186
Нейро-лингвистическое самопрограммирование	188
Тип восприятия	195
Климакс	197
Всего лишь «лестница»... ..	197
Отношение к климаксу	199
Когда наступает климакс.	201
Климакс — фазовый процесс	203
Не очень приятные ощущения.	204
Климакс и стресс.	205
Что поможет вам избавиться от лишнего веса	208
Я по лестнице сама.	213
Фитотерапия.	218
Ароматерапия.	221
Гомеопатия	222
Пешком за здоровьем.	223
Женские болезни	225
Менструальные расстройства	225
Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем	227
Воспалительные заболевания женских половых органов	243
Опухоли женских половых органов	246
Заболевания и опухоли молочных желез.	251
Как избежать рака.	254
Некоторые другие заболевания	256
Артриты.	256
Варикозное расширение вен.	259
Геморрой	262
Гипертония (гипертензия)	264
Сахарный диабет II типа.	271
Желчнокаменная болезнь (калькулезный холецистит)	273
Заболевания десен.	275
Инфекции мочевыводящих путей	276
Предменструальный синдром (ПМС).	279



Синдром хронической усталости	281
Шум в ушах.....	282
Ароматерапия	283
Ароматические масла и правила их хранения.....	283
Правила ароматерапии	285
Ваша ароматека	287
Ароматы и биоэнергетика.....	318
Из народной медицины.....	323
Гипертония и атеросклероз	323
Бессонница	324
Суставы, косточки... ..	325
Запор — здоровья вор	325
Мастопатия.....	326
Тонус и иммунитет	326
Печень, поджелудочная железа.....	326
Горло, голос, полость рта.....	327
Свободу дыханию!.....	328
Солнечный ожог	329
Целебные ароматы высушенных трав	329
Стресс	331
Что такое стресс?	331
Управление стрессом	332
Смехотерапия.....	353
Ароматерапия против стресса	354
К чему может привести стресс и что с этим делать? ..	355
Стресс и борьба с курением.....	376
Психотерапия.....	380
Стресс и бессонница.....	388
Стресс и хронотип человека.....	393
Психотерапия.....	395
Если вы слишком обидчивы... ..	404
Как справиться с эмоциональными потрясениями. . .	405
Кое-что в помощь при решении проблем.....	408
Если вы — трудоголик.....	411
ВЫ — ЛЮБИМЫ.....	413
Мудрая жена — счастливая семья!.....	414
Стресс в браке	416
Стресс для мужчины и стресс для женщины.....	416
Как реагируют на стресс мужчина и женщина	417
Семья и дети.....	421



Беременность после 40	421
Воспитывать по-русски	424
Дети и стресс	426
Секс, о, секс!	430
Будьте свободны и счастливы!	430
Сколько секса нужно женщине после 40?	431
Секс в 40-50 лет	432
Секс в 50 и	433
Помните о предохранении!	435
Как сделать интимное общение незабываемым	436
Специальный гинекологический медитативный массаж	438
Сексуальные проблемы... и что с этим делать?	440
Помогите себе сами!	444
Налаживаем отношения в семье	450
Приливы и отливы любви	450
Если вас не устраивает ваша семья	453
Что делать, если возникли проблемы в отношениях ..	456
Алкоголизм	458
Насилие в семье	475
Измена	480
Как относятся к измене мужчины и женщины?	480
Как узнать, что муж изменяет?	481
Почему он изменяет?	483
Признаваться ли в собственной измене?	486
Простить нельзя расстаться	487
Как жить после измены мужа	491
Развод	493
Когда нужно расстаться	493
Развод — это стресс	495
Как пережить развод	496
Жизнь после развода	502
Любовь придет вовремя	502
Возрождение и путь к новой любви	504
Выбор друга жизни	507

От автора

Любой женщине хочется оставаться молодой как можно дольше, всегда быть привлекательной и любимой.

Есть женщины, которые, перешагнув 40-летний рубеж, начинают грустить, жаловаться, тосковать по ушедшей молодости и думать, что они уже старухи.

Все это совершенно напрасно!

В это время молодость в самом расцвете. Многие женщины в этом возрасте успешны, активны и целеустремленны. Они знают себе цену, стали более раскрепощенными, избавились от комплексов и предубеждений, начали ценить удовольствия.

Несмотря на то что женщина в возрасте 45 или 50 лет не в состоянии иметь такое же тело, как двадцатилетняя, она может быть намного более привлекательной за счет ее личности и внутреннего света. Ее опыт — это чудесное приобретение. Именно в этом возрасте женщина умеет ценить каждое мгновение и радоваться людям, цветам, животным и природе. Она любит себя и близких. Она ценит свое счастье. И все это потому, что она чувствует себя творцом своего счастья. И это чудесное чувство незнакомо молодым девушкам.



Человеческий, особенно, женский организм — удивительная саморегулирующаяся система с огромным запасом жизненных сил (недаром говорят, что у женщины девять жизней, как у кошки).

Старение лишь косвенно зависит от возраста. Геронтология, наука, изучающая закономерности старения организма, констатирует, что граница перехода в это состояние весьма индивидуальна у разных людей. Люди стареют медленно или быстро, равномерно или скачками. Больше того, у них есть возможность поворачивать процессы старения вспять, и это явление естественного омоложения носит название витаукт. Кто из нас не знает, как старят человека нескончаемые заботы, огорчения, горе — все, что выводит нас из равновесия, сбивает привычный жизненный ритм. Нас старит именно стресс.

Выходит, что над своим календарным возрастом мы не властны, а наш биологический возраст во многом зависит от нас самих. Женщина, активно и радостно идущая по жизни, дисциплинированная, самодостаточная, зрелая, имеет полное право скрывать свой реальный возраст по календарю и выглядеть молодой и привлекательной практически так долго, сколько ей этого захочется.

В последнее время старость в сознании женщин отодвинулась на более отдаленные сроки. По результатам исследований американских психологов, только 4% женщин старше 50 лет ощущают себя пожилыми. Сегодня цифра возраста, которая ассоциируется у них с понятием старость, — 72,6 года.

Но, несмотря на ощущение себя на 25 лет, на активность и успешность, стоит заботиться о своем здоровье. Ваше питание и образ жизни должны быть иными, чем в юности. И вы без особых проблем и неприятностей сможете преодолеть переходный период (климакс) и будете радоваться жизни в новом для вас качестве.

Впереди у вас, вопреки традиционному мнению, лучшая половина вашей жизни — «время урожая», «Вер-



шин Духа», «Единения с сущим», пора подлинной зрелости и мудрости. И пусть вы уже не сможете реально в своем новом качестве родить ребенка, но вы не перестанете быть женщиной и матерью. Подумайте, сколько еще более высоких духовных рождений вы сможете принести в этот мир, помогая младшим найти свое место.

Грустить не о чем. Пришло время для того, чтобы продолжать жить, становиться более зрелой, опираться на собственный опыт, справедливее судить, открывать иные возможности, заводить новые знакомства и привычки, забыть о скуке, быть счастливой и уверенной.

Если захотите, то ваша жизнь и в сорок, и в пятьдесят лет, и позже будет интригующей, наполненной любовью, радостью и приятными сюрпризами.

Моя книга именно для Вас, Неповторимой и Единственной.

От всей души желаю вам здоровья, любви и счастья.

Валерия Фадеева



ВЫ — МОЛОДЫ
И СЧАСТЛИВЫ

О возрасте

Классификация возраста

Невозможно однозначно ответить на вопрос о точном возрасте начала старения каждого человека. Но большинство физиологических функций начинает ослабевать только с 45-летнего возраста. Видимо, этим и объясняется существование различных классификаций периодов жизни человека.

Древнегреческий мыслитель Пифагор считал, что *четырем временам года соответствуют четкие периоды жизни человека, каждый из которых равен 20 годам:*

- период становления — до 20 лет;
- молодой человек — 20—40 лет;
- человек в расцвете сил — 40—60 лет;
- старый человек — 60—80 лет.

Согласно *древнекитайской классификации*, человеческая жизнь делится на следующие периоды:

- молодость — до 20 лет;
- возраст вступления в брак — до 30 лет;
- возраст выполнения общественных обязанностей — до 40 лет;
- познание собственных заблуждений — до 50 лет;



- последний период творческой жизни — до 60 лет;
- желанный возраст — до 70 лет;
- старость — после 70 лет.

В соответствии с *международной классификацией возраста Всемирной организации здравоохранения*, действующей в России, существует пять возрастных категорий:

- до 45 лет — молодой возраст;
- 45 — 59 — средний;
- 60 — 74 — пожилой;
- 75 — 90 — старческий, или преклонный;
- 90 и выше — долгожители.

В настоящее время вы — дама в переходном периоде от молодого возраста к среднему, находящаяся в самом расцвете сил.

Сколько лет вашему телу и душе?

Надо умереть молодым, но постараться сделать это как можно позже.

(Китайская мудрость)

Есть люди, которые, казалось бы, перепутали представление о возрасте. Они чувствуют, действуют и выглядят молодо, независимо от того, сколько им лет. Такие женщины уверены, что если сохранить молодость в душе, то старость не наступит никогда! И они правы.

Существует три категории возраста. Паспортный — это фактическое количество лет. Биологический возраст определяется по общему состоянию здоровья, степени зрелости и изношенности организма. Есть и психологический возраст.