

**МАСТЕР
ЗДОРОВЬЯ**

**ЛАДУШКА
КАЗАРИНА**

Победа над возрастом

**Как забыть о цифрах в паспорте
и наслаждаться молодостью**

Антиэйдж практика



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 51.204
К14

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

Казарина, Ладушка.

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

ISBN 978-5-17-118585-5

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

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

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

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

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

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

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.



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



ISBN 978-5-17-118585-5

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

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора	8
Введение	10

Глава 1.

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

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

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

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

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

Умная красота, мудрое счастье и правильный детокс!	21
---	----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Глава 3.

ВОЗРАСТ — НЕ ПОВОД СТАРЕТЬ!

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

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

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

Интервальное голодание	107
Лечебное жевание	111
Антиэйдж-меню: недорого и доступно	114

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

Пятиминутка бодрости и оптимизма	123
Упражнения для гармонизации внутреннего состояния	129
Упражнения антистресс	132
Антиэйдж-комплекс для головы	135
Мощный детокс: промасливание организма (Аюрведическая методика)	138

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

Глава 4.

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

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

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

Стиль forever young	176
Как выглядеть роскошно в недорогой одежде	177

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

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

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

Глава 5.

АНТИЭЙДЖ-ПРОГРАММЫ:

СТАРТУЕМ ВМЕСТЕ!	203
-------------------------------	-----

Осень	206
--------------------	-----

Программа «Прекрасная леди Осень»	206
---	-----

 Полезные штучки на зиму.

Осенне-зимние маст хэвы	210
-------------------------------	-----

 Программа хорошего настроения.

Помогает преодолеть осеннюю хандру	216
--	-----

Зима	221
-------------------	-----

Февральский детокс	221
--------------------------	-----

Комплекс упражнений «Зимнее яблоко»	223
---	-----

 Программа восстановления кожи лица

после зимы. Подготовка к весне	225
--------------------------------------	-----

Весна	231
--------------------	-----

 Очищение организма весной:

детокс-антиэйдж	231
-----------------------	-----

 Весна на пороге! Как похорошеть и помолодеть

весной?	236
---------------	-----

Программа для тела «АНТИЦЕЛЛЮЛИТ»	242
---	-----

Антиэйдж-практика на май	252
--------------------------------	-----

Лето	256
-------------------	-----

Программа «Красивое тело»	260
---------------------------------	-----

ОТ АВТОРА

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

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

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

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

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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

Представление о красоте должно быть адекватным каждому периоду жизни женщины:

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

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

|————— // —————|

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

|————— // —————|

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

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

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

Меня часто спрашивают: что является самым эффективным антиэйджингом?

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

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

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

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

|————— // —————|

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

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

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

|————— // —————|

Глава 1

СТАРОСТЬ
ОТМЕНЯЕТСЯ!

