

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|-----|
| Вступление. Совершенная красота: ваша новая реальность | 5 |
| <i>В поисках истины</i> | 7 |
| <i>Новая концепция: совершенная красота</i> | 8 |
| <i>Шесть шагов к совершенной красоте</i> | 11 |
| | |
| ШАГ 1. Здоровое питание | 17 |
| <i>Этап 1. Новый взгляд на рацион</i> | 19 |
| <i>Этап 2. Восстановление контроля над естественными процессами организма</i> | 28 |
| <i>Этап 3. Баланс макроэлементов и другие составляющие совершенной красоты</i> | 67 |
| <i>Этап 4. Осознанный выбор продуктов</i> | 99 |
| <i>Этап 5. Лучшие продукты питания и полезные привычки</i> | 115 |
| | |
| ШАГ 2. Уход за кожей | 137 |
| <i>Этап 6. Натуральные ингредиенты для ухода за кожей</i> | 137 |
| <i>Этап 7. Процедуры, способствующие улучшению состояния кожи</i> | 159 |
| <i>Этап 8. Решения для конкретных проблем кожи</i> | 170 |
| <i>Этап 9. Уход за волосами и ногтями</i> | 186 |
| | |
| ШАГ 3. Сон красоты | 203 |
| <i>Этап 10. Изучаем взаимосвязь красоты и продолжительности сна</i> | 204 |
| <i>Этап 11. Настраиваемся на природные ритмы своего тела</i> | 215 |
| <i>Этап 12. Устанавливаем режим здорового сна</i> | 225 |

| | |
|--|-----|
| ШАГ 4. Гармония | 243 |
| <i>Этап 13. Энергия и красота сезонов</i> | 244 |
| <i>Этап 14. Достижение баланса солнечной и лунной энергии и всех элементов Вселенной</i> | 260 |
| <i>Этап 15. Близость с природой</i> | 274 |
| | |
| ШАГ 5. Движение | 291 |
| <i>Этап 16. Двигательная активность в течение дня</i> | 293 |
| <i>Этап 17. Дыхательные упражнения и йога для поддержания красоты</i> | 316 |
| | |
| ШАГ 6. Духовная красота | 345 |
| | |
| Приложение. Рецепты блюд для поддержания совершенной красоты | 393 |
| <i>Салаты</i> | 393 |
| <i>Супы</i> | 396 |
| <i>Основные блюда</i> | 400 |
| <i>Десерты</i> | 409 |

ВСТУПЛЕНИЕ

Совершенная красота: ваша новая реальность

«Вы — прекрасная дикая орхидея. Сам Творец наделил вас особенной красотой и светом, прикоснувшись к вам своей благодатью. Вы уникальны и по праву можете гордиться этим».

— Парамаханса Йогананда

Изо дня в день продавцы косметических средств заманивают искусными речами женщин, обещая волшебное преображение, которое произойдет с ними после покупки инновационных кремов и других продуктов. Возможно, прочитав следующие строки, вы узнаете себя и по-другому взглянете в зеркало завтра утром.

Вот девушка задерживается у яркой витрины магазина, и продавец не упускает момента предложить ей новейший крем, способный разгладить легкие морщинки. Молодая женщина с досадой подходит к зеркалу, намереваясь найти первые признаки старения. В голове мелькает мысль, что с новой прической она выглядит старше своих двадцати трех лет. Все-таки не нужно было вчера следовать совету нового парикмахера-стилиста. Девушка давно научилась смотреть

на себя критически, ведь со страниц глянцевого журнала эксперты ежедневно твердят, что ее кожа далека от совершенства, ресницы недостаточно густые, а шея недостаточно длинная. Юная леди со вздохом отворачивается от зеркала и уже через пару минут под руководством продавца с надеждой тестирует несколько новомодных косметических средств.

А вот другая посетительница. Она уже давно расположилась в соседнем кресле и теперь искоса наблюдает за юной покупательницей. Легкая зависть постепенно закрадывается в сердце женщины. Ведь ей уже сорок с небольшим, и кожа ее не так свежа и упруга. Вглядываясь в свое отражение, дама находит все новые морщинки. Ежедневно она прилагает максимум усилий, чтобы выглядеть моложе своих лет. Неуверенность в собственной красоте заставляет ее покупать в этом магазине все больше и больше новинок.

Но мы хотим, чтобы каждая женщина, независимо от возраста, перестала тратить время, деньги и силы в бесполезной погоне за призрачной красотой. До читайте до конца эту книгу, и вы почувствуете, как уверенность в себе и в собственной неотразимости наполняет сердце и дарит совсем другую надежду — не из серебряной коробочки. Мы обещаем вам, что после увлекательного путешествия к истокам истинной внутренней красоты вы почувствуете себя желанной и любимой, что очень важно для женщины. Это путь к возрождению внутреннего света, данного вам Создателем, но приглушенного суетой и стереотипами современного мира. Помните: ваша красота не может угаснуть, — ею вы наделены с рождения и на всю

жизнь. Вернув оптимизм, уверенность и самоконтроль, вы раз и навсегда пробудите в себе другую неуловимую красоту — естественную.

В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

Мы начнем наше путешествие с элементарного вопроса: что мы подразумеваем под словом «красота»? Я чувствую, что дать новое определение этому термину просто необходимо. Ведь современное общество хотя и одержимо стремлением к совершенной красоте, но мыслит стереотипами.

Остановитесь и оглянитесь вокруг: витрины магазинов пестрят различными продуктами, обещающими сделать вас более привлекательными, многочисленные журналы и сайты предлагают сотни способов сбросить вес, выбрать правильную помаду, создать безупречный модный образ. Все трубят про концепцию красоты в нашем обществе и призывают: купи и станешь красивым! Но что же такое истинная красота? Что это слово означает конкретно для вас?

Ответить так сразу не получится, потому что яркие рекламные плакаты и заманчивые слоганы вводят в заблуждение, а индустрия моды и косметики для увеличения продаж навязывает всем свои стандарты красоты: совершенные черты лица, модная стрижка, идеальное тело с узкой талией и упругими ягодицами. Чтобы угнаться за идеалом, неизбежно придется потратить приличную сумму на магазины, салоны красоты и фитнес-клубы. При этом вас постоянно убеждают,

призывают и заверяют: чем больше денег — тем красивее внешность.

Это ли истинное представление о красоте? Конечно нет. Оно не может дать глубокого понимания ее. Тем не менее из года в год одна причуда сменяет другую, а стремление человека к красоте не угасает. С древних времен человечество стремится к внешнему совершенству, ценит его. Еще в Древнем Египте и Вавилоне люди подводили глаза примитивной краской, чтобы сделать взгляд более выразительным. Гречанки в качестве румян использовали ягоды тутового дерева. В Древней Азии на свитках из рисовой бумаги изображали красивых женщин с фарфоровой кожей и густыми волосами.

Хотя стандарты в разных культурах отличаются, можно выделить два основных понимания сути красоты. Согласно первому, настоящей красотой обладают лишь избранные представители человечества — молодые и генетически одаренные. Согласно второму, красота познается в сравнении: глаза одной женщины можно назвать красивыми или некрасивыми, только сравнив их с глазами другой женщины. Такая точка зрения разжигает зависть и соперничество среди прекрасной половины человечества.

НОВАЯ КОНЦЕПЦИЯ: СОВЕРШЕННАЯ КРАСОТА

В XXI веке людям пора обновить свое мышление. Необходима новая концепция, и мы называем ее «Совершенная красота».

Она не имеет ничего общего с причудами моды, внешним лоском и общепринятыми стандартами. Ее нельзя ограничить рамками физического тела, потому что она существует повсюду, но в то же время уникальна для каждого. Совершенная красота — это ваш внутренний источник здоровья, уверенности в себе и привлекательности. Постигая ее суть, человек раскрывает внутренний потенциал, и если вы осознаете, что наделены естественной красотой с рождения, то она в совершенстве будет проявляться во всем вашем теле и всех сферах жизни.

Безусловно, удачный макияж может сделать глаза более выразительными и придать коже ровный красивый цвет. Но это всего лишь временный эффект. Не ограничивайте себя рамками внешнего лоска. Вы добьетесь гораздо большего успеха в естественном преображении, если высвободите в себе внутренний источник совершенной красоты. Наша книга станет для вас верным спутником на этом пути.

Мы не скрываем, что многим женщинам придется полностью изменить свое мышление, ведь для них красота — это идеальная форма лица, красивая фигура, красивый цвет волос и кожи. Но взгляните на совершенство и гармонию в природе. Посмотрите на изящную иву и могучий дуб — любое дерево прекрасно по-своему. Бог щедро наделил неповторимой красотой и деревья, и все творения, в том числе и человека. Прикоснитесь к нежному лепестку розы, полюбуйте прекрасным закатом и завораживающим зрелищем водопада: даже в самых простых вещах можно увидеть чудесную гармонию. Обратите внимание на срез

сочного грейпфрута, затейливые узоры гранитного камня, сложное строение листа комнатного растения. Каждый может научиться видеть прекрасное во всем, что окружает нас, и черпать силы и красоту из этого окружения.

.....
Вы являетесь частью природы, поэтому имеете право претендовать на самое высшее проявление естественной красоты – совершенную красоту.
.....

Природной красотой человек наделен с рождения и, раскрывая и высвобождая ее, он чувствует гармонию и удовлетворение. Сама природа помогает ему в этом, приглашая насладиться очарованием океанской волны, набегающей на золотой песок побережья, прохладой летнего дождя, красотой морской раковины, которая совсем не заботится о своей привлекательности, но получает сотни восхищенных возгласов. Чем глубже вы будете познавать свою истинную красоту, тем сильнее она будет проявляться.

Не равняйтесь на глянцевого девушек: когда вы сравниваете себя с другими, возникает чувство неполноценности или соперничества. Но ваша уникальность делает эти чувства бессмысленными. Сравнению и конкуренции нет места, когда речь идет об истинной красоте. Пребывая в ней, вы от всего сердца порадуетесь привлекательности другого человека, сохраняя в то же время уверенность в себе. Более того, каждый может дополнить красоту дочери, матери или подруги,

воспринимая ее как часть собственного очарования. Какие удивительные перемены нас ожидают!

.....

Ты наделена божественной красотой. Что может превзойти естественную привлекательность? Не скрывайся за маской, будь самой собой. Мы все смотрим на известных актеров и моделей, красота которых восхваляется обществом. В реальности многие из этих людей не уверены в постоянстве своего успеха, поскольку мнение публики быстро меняется. Подражая знаменитостям, вы теряете собственное «Я». Человек не может быть по-настоящему красивым, пытаясь стать чьей-то копией.

— «Путь к любви», Дипак Чопра

.....

ШЕСТЬ ШАГОВ К СОВЕРШЕННОЙ КРАСОТЕ

Настало время перейти от лирики к практическим советам: шесть правил, составляющих основу сильнейших учений о здоровом образе жизни, помогут раскрыть вашу совершенную красоту. Недаром же в Аюрведе, традиционной индийской медицине, существует убеждение, что всё в природе взаимосвязано и гармонично. «Макрокосмос находится в зависимости от микрокосмоса, нечто большое зависит от маленького». Значит, здоровое тело должно быть частью здоровой планеты. Вы будете заботиться не только

о себе, но и о планете в целом, следуя шести правилам совершенной красоты, чтобы она не угасала под воздействием токсичных косметических средств, неправильного питания и недосыпания.

Путь к совершенной красоте вы можете начать с выполнения отдельных рекомендаций или последовать сразу всем предложенным принципам. Шаг за шагом вы приблизитесь к намеченной цели, раскрывая свой внутренний потенциал. Какой бы темп вы ни выбрали, он будет правильным, потому что он ваш.

После краткого обзора каждый шаг будет рассмотрен более подробно.

ШАГ ПЕРВЫЙ: ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Рацион оказывает огромное влияние на здоровье и внешний вид человека. Все, что попадает в желудок, влияет на формирование вашей клеточной структуры, поэтому питание является основным фактором в определении жизненной силы красоты.

Мы расскажем о сбалансированном питании, которое поможет нормализовать процесс пищеварения. В результате кожа станет чистой и гладкой, а формы тела — более соблазнительными. Естественный мышечный тонус восстановится. Ваши волосы со временем станут здоровыми и блестящими.

ШАГ ВТОРОЙ: УХОД ЗА КОЖЕЙ

Кожа нуждается в правильном уходе. Вы узнаете о самых эффективных процедурах, которые не только сохранят вашу кожу, но и окажут успокаивающее воздействие на всю нервную систему. Ведь стресс — одна

из причин появления морщин. Избежать их или разгладить поможет индийский массаж абхьянга с использованием масел — он улучшает структуру кожи, снимает напряжение и усталость.

В то время как современные косметические средства могут разрушительно воздействовать на ваш организм, поскольку токсины проникают в кровь и накапливаются в печени, натуральные компоненты питают кожу и оказывают только благотворное влияние. Вы сможете даже очистить свой организм от вредных веществ, стимулируя работу лимфатической системы.

ШАГ ТРЕТИЙ: ЗДОРОВЫЙ СОН

Регулярный спокойный сон — важная ступень на пути к совершенной красоте. Он стимулирует процесс кровообращения, оказывает благоприятное воздействие на состояние кожи, уменьшает темные круги под глазами. При правильном отдыхе снижается восприимчивость к стрессу, улучшается пищеварение и даже ваши предпочтения в еде могут претерпеть значительные изменения в лучшую сторону. Вы получите много практических советов для повышения качества сна. Например, как подтолкнуть организм к выработке коллагена — он помогает коже оставаться гладкой и здоровой.

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ГАРМОНИЯ

Жизнь в гармонии с природой раскрывает естественную красоту в полной мере. Мы поговорим о солнечных и лунных циклах, естественных ритмах природы и их влиянии. Почувствовав себя частью природы, человек обретает жизненную силу и энергию.

Вы сможете максимально оградить себя от химических, электромагнитных и других вредных воздействий. Мы также расскажем о методе «заземления», благодаря которому устанавливается баланс между телом и отрицательными ионами. Происходит нейтрализация свободных радикалов, а это защищает от быстрого старения.

ШАГ ПЯТЫЙ: ДВИЖЕНИЕ

Определенные упражнения помогают раскрыть естественную грациозность и привлекательность. Тем не менее чрезмерное увлечение физическими тренировками может привести к оксидативному стрессу, ускоряющему старение. Мы посоветуем, каких нагрузок лучше избегать. Вам не нужно заниматься спортом часами, потому что видимый результат дадут и предлагаемые нами сбалансированные тренировки. Ваше тело станет сильным и стройным.

Мы поможем освоить эффективные техники дыхания и позы йоги, которые способствуют выводу токсинов из организма и насыщают его кислородом. Вы получите внутреннее исцеление и нормализуете все процессы в вашем теле — от пищеварения до кровообращения. Это непременно отразится на внешнем виде: волосы и кожа будут красивыми и здоровыми.

ШАГ ШЕСТОЙ: ДУХОВНАЯ КРАСОТА

Любовь к себе и к другим, мир в сердце несут здоровье, а вот беспокойство, страх, раздражительность, привычка питаться как попало влияют пагубно. Избавиться от них поможет медитация — самый мощный

инструмент в борьбе с негативными эмоциями, страстями и их последствиями. Медитируя, вы откроете истинный источник красоты, который можно назвать духом, душой или собственным «Я».

Важно подключиться к этому внутреннему источнику и сохранять связь с ним в течение жизни. Познавая духовную красоту, человек по-новому смотрит на мир. Вы сможете ощутить себя полноценной личностью, достигшей гармонии души, тела и разума. Нет ничего прекраснее этого!

Все шесть шагов составляют путь к познанию и раскрытию вашей совершенной красоты. Отправившись в это путешествие вместе с нами, вы заметите поразительные изменения в себе. Это не только упругая, гладкая кожа, восхитительные волосы, сияющие глаза, но и чувство умиротворения, жизненные силы и раскрытое, свободное собственное «Я».

Когда человек чувствует и видит результат, он с уверенностью продолжает свой путь. Вы можете с нетерпением ожидать первых плодов ваших усилий. Познавая суть совершенной красоты, мы получаем личное откровение, уникальное для каждого.

*С великой любовью к вам,
Дипак и Кимберли*