



Искусство  
**Красоты**  
№3 (19) Осень'17  
прекрасное рядом

16+



МОДНАЯ  
ОСЕНЬ  
2017

АЛИСА  
**ДОЦЕНКО**

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО:  
ВЕРЬТЕ В СЕБЯ  
И СВОИ СИЛЫ

instagram @iskusstvokrasoty





Текст:  
**Алёна Полянь**  
ведьма, экстрасенс, травница,  
таролог, ведающая мать,  
автор обучающих книг  
по магии

# СЕКРЕТЫ МОЛОДОСТИ И ПОХУДЕНИЯ

*Секреты красоты и молодости – моя любимая тема, о ней я могу говорить бесконечно, ведь что-то новое и интересное я открываю для себя снова и снова. Впервые вопросом похудения я задалась после родов, когда набрала с десятков лишних килограмм. Я поняла, что из девушки превратилась в тетку, а взростеть ох как не хотелось. Тогда я стала думать, как же мне вернуть прежние формы, ведь до родов я весила 46 кг при росте 168 см.*

Я изучала много методик и все пробовала на себе и каждый раз приходила к тому, что они не работают. Тогда и пришло понимание того, что я должна придумать свою методику. Сейчас я точно могу сказать, что красивая и ухоженная женщина – это постоянный труд и правильный уход нужно ввести в привычку. И я говорю сейчас не о дорогой косметике, красота идет изнутри, а если быть точнее из живота. Одно из главных правил красоты и молодости – это здоровый и чистый кишечник. Я буду банальна, но есть после 18 часов не рекомендуется, как не рекомендую я начинать завтрак до 12 часов дня. Только после 12 часов тело и организм приходят в себя, полностью просыпаются и готовы работать. До 12 часов можно пить травяной или любой другой чай с медом и при желании можно съесть немного сухофруктов. Далее я скажу еще одну проверенную на себе практику, которая не всем придется по душе: не забивайте желудок животной пищей. Помень-

ше употребляйте мяса, а лучше вообще от него откажитесь и результат как говорится «на лицо». Время от времени организм нужно очищать – голодать. Идеально – это раз в неделю. Это дело привычке и со временем вы привыкните и втянетесь. В период голодовки нужно пить много воды или травяных чаев.

Также одним из хороших действий на организм является висцеральная терапия. По сути это массаж внутренних органов. Каждую осень и весну необходимо проводить такой массаж. Также полезен и любой другой массаж.

Почаще балуйте свой организм прогулками, ходите чаще пешком. Чередуйте быструю ходьбу с медленным размеренным шагом. Массаж тела всегда лучше совмещать с массажем лица и головы. Эффективность возрастет и поразит Вас.

Теперь перейдем к уходу за кожей. Сейчас правильно ухаживать за кожей может позволить себе практически любая жен-

щина, ведь приобрести хорошие эфирные масла сейчас не проблема. Самыми лучшими являются те, которые можно применять внутрь. Такие масла (всего пару капель) можно добавлять в мед и массажными движениями втирать в кожу лица и тела. После массажа маску нужно смыть теплой водой, лучше минеральной. При выборе средств для умывания, выбирайте более натуральную косметику и добавляйте эфирное масло сами. Ничто не способно так омолодить весь организм как хорошие эфирные масла.

Я желаю вам молодости и красоты. Когда меня спрашивают, как вам Алена удается переделать столько дел, но всегда выглядеть отлично, я отвечаю, что я просто люблю себя и всегда себя радую хорошими эфирными маслами, полезным питанием, а отдых для меня не времяпровождение с бутылкой, а массажи и только массажи, даже гимнастика и тренажеры никогда не сравнятся с хорошим массажем на натуральных маслах! **В**