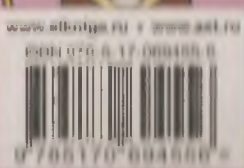


Книга Для Девочек

Здравствуй, моя дорогая! Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая. Детство почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. Ты как бы переходишь из одного состояния в другое. День за днем твоё тело меняется, постепенно приобретающая округлые женские формы. Знаю, тебе сейчас не просто... Но выше нос, теперь ты не одна!!!

Книга, которую ты сейчас держишь в своих руках, написана для тебя. И не просто для тебя — эта книга написана о тебе, о том, как ты вырастешь, о том, как меняется твоё тело, характер, о том, как ты расцветаешь и из неуклюжей девочки превращаешься в прекрасную девушку. Подростковый возраст — это граница между детством и взрослой жизнью, и чем больше ты будешь знать о том, что с тобой происходит, тем лучше ты будешь защищена от неправильного понимания происходящего и от ошибок.

Здесь, в этой книге, ты найдешь ответы на все свои вопросы, даже сокровенные. Читай и помни — ты ПРЕКРАСНА!



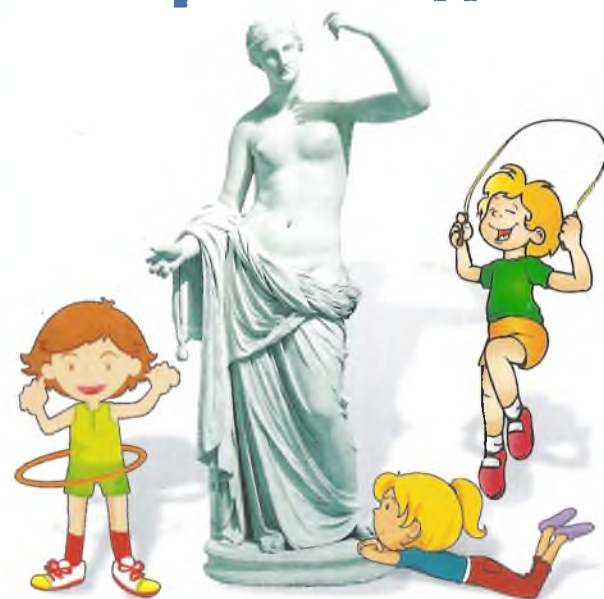
Валерия
Фадеева

Как вырастает
МОЕ ТЕЛО



Книга Для Девочек

Валерия Фадеева



как вырастает МОЕ ТЕЛО

*Как и почему меняется твоё тело
Секреты твоей стройности и привлекательности
Что в это время происходит с мальчиками
Как меняются отношения между полами
Сексуальные отношения: как это бывает
А также о многом, многом другом,
о чем стесняешься спросить взрослых*

Книга для девочек

Валерия Фадеева

**как взрослеет
МОЕ ТЕЛО**

ас*
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Астрель
Москва

УДК 613.956

ББК 51.28

Ф15

Фадеева, В.В.

Ф15 Как взрослеет мое тело: книга для девочек / Валерия Фадеева. — М.: Астрель: АСТ, 2011. — 319, [1] с.: ил.

ISBN 978-5-17-069455-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-30134-6 (ООО «Издательство Астрель»)

Здравствуй, моя дорогая! Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая. Детство почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. Ты как бы переходишь из одного состояния в другое. День за днем твоё тело меняется, постепенно приобретая округлые женские формы. Знаю, тебе сейчас не просто... Но выше нос, теперь ты не одна!!!

Книга, которую ты сейчас держишь в своих руках, написана для тебя. И не просто для тебя, эта книга написана о тебе, о том, как ты взрослеешь, о том, как меняется твоё тело, характер, о том, как ты расцветаешь и из неуклюжей девочки превращаешься в прекрасную девушку. Подростковый возраст — это граница между детством и взрослой жизнью, и чем больше ты будешь знать о том, что с тобой происходит, тем лучше ты будешь защищена от неправильного понимания происходящего и от ошибок.

Здесь, в этой книге, ты найдешь ответы на все свои вопросы, даже сокровенные. Читай и помни — ты ПРЕКРАСНА!

УДК 613.956

ББК 51.28

Подписано в печать 17.03.2011. Формат 80x108/32.

Усл. печ. л. 16,8. Бумага газетная. Тираж 5 000 экз. Заказ № 1462.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 — книги, брошюры

ISBN 978-5-17-069455-6 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-30134-6 (ООО «Издательство Астрель»)

© ООО Фадеева В.В. Текст

© ООО «Издательство Астрель»

От автора

*Посвящается моей чудесной дочке Наде,
которая всегда восхищает, вдохновляет
меня и делает очень счастливой*

Здравствуй, моя дорогая!

Когда мне было столько же лет, сколько тебе сейчас, то есть я была подростком, как и ты, и моя жизнь была очень интересной. Помимо учебы в школе, я постоянно участвовала в различных конкурсах, олимпиадах, выступала на сцене, посещала музыкальную школу, путешествовала. А еще я очень любила читать. Книги были моими чудесными друзьями, они меня учили, веселили, воодушевляли и утешали... Но среди них не было той, которая бы ответила на мои сокровенные вопросы, связанные с моим взрослением. А мне так этого хотелось, это было так необходимо! День за днем мое тело

менялось, и я не знала, как мне быть. Я казалась самой себе некрасивой и неуклюжей. Что делать с этим противным запахом пота, с жирными волосами, с прыщом, вскочившем на носу, с волосами на ногах и под мышками? И если об этом я еще могла поговорить со своей мамой, так как она —



врач, то вот о другом, что интересовало меня гораздо сильнее, с мамой беседовать я не могла. Да и с подругами тоже. Ты, наверное, уже догадалась, что я имею в виду то, об этом ты прочитаешь в разделе «Секреты больших девочек»... Прошли годы, я выросла, многое узнала и многому научилась. Моя мечта сбылась, я стала писательницей. И тут случилось чудо. Мне предложили написать книгу для девочек-подростков, о том, как взрослеет тело. Тогда я даже и представить себе не могла, что такое случится! Я так счастлива, что мое желание сбылось и у меня есть возможность рассказать тебе об этом чудесном и удивительном времени, когда ты из девочки превращаешься в девушку, а потом становишься женщиной.

Подростковый возраст – это граница между детством и взрослой жизнью. То, что было, уже оставлено в прошлом, а то, что будет, еще неизвестно и пугает тебя. Но чем больше ты будешь знать о том, что с тобой происходит, тем лучше ты будешь защищена от неправильного понимания происходящего и от ошибок.

У меня есть дочка, которой сейчас столько же лет, сколько и тебе. И она, и ты теперь можете читать и перечитывать эту книгу и рассматривать картинки столько раз, сколько хотите. И это замечательно, потому что, наверное, ты хочешь поговорить по душам со своей мамой и задать ей многие вопросы, так же, как и я когда-то, но не всегда это возможно. Кроме того, я не уверена, что каждая мама может спокойно, подробно и, самое главное, грамотно ответить на все интересующие тебя вопросы, ведь она же не специалист.

И еще... Если ты захочешь меня о чем-нибудь спросить или просто поделиться со мной своими мыслями, радостями или тревогами, я буду этому очень рада. Мой сайт в Интернете www.valerie-fadeeva.com.

Желаю тебе больших успехов и исполнения твоих заветных желаний. Будь всегда счастлива!

Твоя Валерия Фадеева

ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ: ЧУДЕСНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ

Твой Возраст

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ – ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Твой возраст, в котором ты сейчас находишься, имеет несколько названий: подростковый, переходный, трудный, отроческий. Давай разбираться почему. Подросток, как понятно из самого слова, – это «подростающий человек».

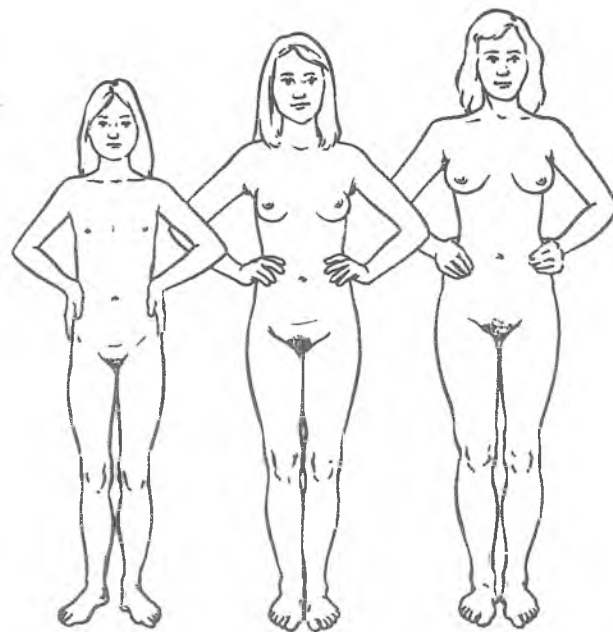
ЭТО ИНТЕРЕСНО! В словаре Даля подросток определяется как «дитя на подрасте», около 14–15 лет. Древнерусское слово «отрок» обозначало и дитя, и подростка, и юношу. «Отрок» буквально означает: «Не имеющий права говорить» (от слов «от» и «реку»). Отсюда и название возраста – отроческий.

Ты уже не ребенок, но еще и не взрослая. Детство почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. Ты

как бы переходишь из одного состояния в другое. Поэтому-то это время и называют переходным возрастом. Однако если учесть все изменения, происходящие в этом возрасте, правильнее было бы называть его периодом перемен.

Трудным же это время считают из-за изменений, происходящих с девочками в подростковый период. Некоторые девочки, которые раньше были ласковыми и послушными, вдруг становятся вспыльчивыми и раздражительными. Все у них вызывает недовольство и чувство протеста. Им кажется, что взрослые обращаются с ними, как с маленькими детьми, хотя они уже вполне самостоятельные люди, имеющие право на собственную жизнь. Однако все может быть и по-другому, так как все люди разные. Одни сильно меняются в этот период, а другие – нет. У одних девочек это время протекает болезненно, а у других – спокойно. Да и сам переходный возраст у всех начинается по-разному. Именно поэтому граница перехода от детства к юности очень условна.

Всемирная организация здравоохранения или ВОЗ (запомни это слово, ты его еще не раз встретишь) подростками считает людей в возрасте от 10 до 20 лет. Педагоги разделяют переходный период на подростковый (с 10 до 15–16 лет) и юношеский (с 15–16 до 18 лет). Медики называют подростковый и юношеский периоды одним словом – пубертат (от латинского *pubis* – «лобок»), т.е. период полового созревания, так как в это время начинают активно работать половые гормоны и лобок покрывается волосами. Эти процессы у девочек



и мальчиков протекают в разные возрастные периоды: у девочек – с 9–10 до 18 лет, у мальчиков – с 11–12 до 19 лет. На Западе эту возрастную группу обозначают термином «тинейджер».

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Во многих древних обществах переход от детства к взрослой жизни оформлялся особыми ритуалами. Благодаря им подросток не просто приобретал новый социальный статус (то есть новое положение в обществе), но как бы рождался заново, получал новое имя. Причем символическое наступление социальной зрелости нередко не совпадало по срокам с половым созреванием.

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ

Что это такое? Половое созревание – это изменения в твоём организме, которые происходят в подростковом возрасте, в результате их ты становишься способной к продолжению рода, т.е. становишься взрослой.

Сначала у тебя, скорее всего, начнет расти грудь. Одновременно с этим будут появляться волосы на лобке. Правда, бывает, что половое созревание начинается со «скачка» роста. У некоторых девочек волосы в области половых органов вырастают раньше, чем начинает развиваться грудь. Потом появляются волосы на подмышках и на ногах. Твои волосы (на голове) становятся более жирными. Появляются угри на лице. Ты станешь сильнее потеть. Твоя фигура будет меняться и все больше и больше становиться похожей на тело взрослой женщины: округлые плечи; ноги по отношению к телу более короткие, чем у мужчин; округлые широкие бедра; развитая грудь; большие ягодицы; жирок на животе и бедрах. Примерно через два года после начала роста груди у тебя появятся менструации – ты станешь девушкой. Благодаря андрогенам (гормоны, производимые половыми железами. – *Прим. ред.*) у тебя повысится сексуальная активность. Ты начнешь видеть эротические сны, испытывать неизвестные приятные ощущения во время физической нагрузки, а также когда трогаешь себя. Появится желание читать романы и смотреть эротические фильмы. Не пугайся, все это нормальные явления.

Кроме того, в период полового созревания произойдет перестройка различных органов и систем организма – дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, нервной и эндокринной, которые начнут работать по-другому.

Когда это будет происходить? Насчет сроков полового созревания девочки существуют разные мнения. Одни специалисты под половым созреванием имеют в виду двухлетний период усиленного роста, который предшествует половой зрелости (половая зрелость у девочек начинается с первым менструальным циклом).

ЭТО ВАЖНО! Половое созревание наступает у всех в разном возрасте. У большинства девочек оно начинается в 11 лет, и первый менструальный цикл бывает двумя годами позже – в 13 лет. Но довольно у многих девочек половое созревание начинается в 9 лет или 13 лет. И в очень редких случаях половое созревание девочек начинается уже в 7 лет или только в 15 лет.

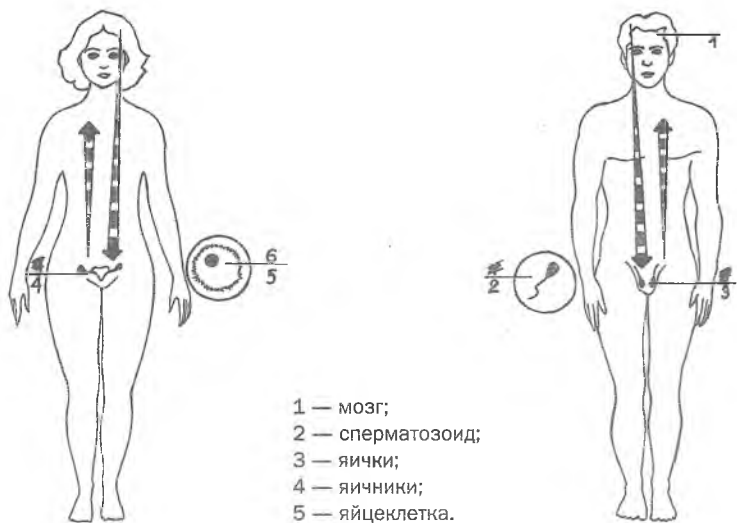
А другие считают, что период полового созревания у здоровых девочек начинается в 8–9 лет и заканчивается к 17–18 годам. Он состоит из 2 частей. **Первая часть – предпубертатная** (наступает в 8–9 лет и заканчивается к 13–14 годам). В это время происходит «скачок» роста, появляются телесные изменения, развиваются половые органы и происходит первое менструальное кровотечение (менархе).

Вторая часть (пубертатный период) начинается с первых месячных (в 13–14 лет и заканчивается к 17–18 годам). В это время происходит замедление роста, завершение телесных изменений, устанавливается регулярный менструальный цикл.

Вообще развитие идет очень быстро, и к 15 годам практически любая девушка выглядит уже вполне сфор-

мировавшейся. К этому времени завершается формирование внешних и внутренних половых органов, устанавливается менструальный цикл, а юная женщина уже может стать матерью. Тем не менее внешность — это далеко не все. Психическая зрелость наступает гораздо позже, годам к 18, а то и позже.

У всех все по-разному Как ты уже знаешь, половое созревание наступает у всех девочек в разном возрасте. Более позднее или более раннее половое созревание вовсе не означает, что с тобой что-то не так. Просто железы внутренней секреции работают по разному расписанию. Если тебе 8–9 лет и у тебя уже началось половое созревание, то, возможно, ты будешь чувствовать себя несколько неуютно среди своих подруг по школе, которые видят, как ты быстро растешь и превращаешься в женщину.



- 1 — мозг;
- 2 — сперматозоид;
- 3 — яички;
- 4 — яичники;
- 5 — яйцеклетка.

Но в то же время ты будешь радоваться своему бурному росту, так как ты будешь все больше и больше становиться похожей на свою маму.

Если же тебе уже 13 или 14 лет и ты беспокоишься, что у тебя еще нет ни одного признака полового созревания, успокойся и поверь мне — все произойдет в нужное время.

Поинтересуйся у мамы, когда у нее начался этот важный период. Если у нее половое созревание наступило позже положенного срока, то, скорее всего, то же самое случится и с тобой. Хотя и необязательно... Дело в том, что средний возраст начала полового созревания значительно снизился с 1840-х годов, уменьшаясь примерно на 4 месяца в десятилетие. А это значит, что у современных девочек половое созревание происходит все-таки раньше, чем это происходило у их матерей.

Да, кстати, кроме всего прочего, на начало полового созревания влияет твое питание и масса тела. Так, например, в вегетарианских семьях (где едят овощи), половое созревание у девочек происходит позднее, чем в семьях, где любят есть мясо. А также девочки, склонные к полноте, начинают созревать раньше.

Все дело в том, что дополнительные калории, помимо тех, которые необходимы для роста и активности, откладываются в виде подкожного жира, а жир нужен для вынашивания и вскармливания потомства. Поэтому, как только девочка набрала определенное количество жира, в мозг поступает сигнал о том, что организм имеет достаточный запас энергии для полового созревания. В то же время у девочек, вес которых ниже нормы, половое созревание задерживается.

ЭТО ВАЖНО! Если тебе меньше 8 лет, а у тебя появились признаки полового созревания и менструации, рост ускоряется, а потом быстро прекращается, таз становится широким, увеличиваются размеры матки и яичников – не пугайся, просто у тебя преждевременное половое развитие.

Поздним же половым созреванием считается то, которое начинается у девушек только в 18–20 лет. В таких случаях нужно обратиться к врачам – гинекологу и эндокринологу.

Сигнал дан... изменения начались! Сигнал телу к началу полового развития поступает из мозга, и происходит это так. В одной из частей мозга, называется эта часть – гипоталамус, начинает вырабатываться большое количество гормонов (особых химических веществ), которые затем перемещаются из нее в другую часть мозга – гипофиз. И уже гипофиз, под влиянием этих гормонов, начинает выделять два других очень важных гормона – ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон). И как раз они уже способствуют образованию яйцеклеток в женских яичниках и спермы – в мужских яичках. Созревая, яичники и яички начинают вырабатывать половые гормоны, которые кровотоком переносятся в другие органы и ткани. Так вот благодаря этим половым гормонам и происходят изменения в организме подростков. Так начинается половое созревание.

Все Выше, и Выше, и Выше!

КАК ПРОИСХОДИТ РОСТ

Все детки с самого рождения растут очень быстро. Перед началом полового созревания, правда, рост немного замедляется... Зато потом начинается ускорение. Да еще какое! В год ты сможешь подрастать на 7–10 см. Так что постоянное обновление гардероба тебе гарантировано (надеюсь, тебя это обрадует). После того как у тебя наступит первая менструация (об этом см. Секреты больших девочек), рост замедлится, а к 17–18 годам совсем прекратится.

У мальчиков ускорение роста начинается позже. Так происходит потому, что половое созревание у них начинается примерно на два года позже, чем у девочек. Поэтому-то в один прекрасный день ты можешь стать даже выше всех мальчиков в классе! Если они дразнят тебя и называют «жирафом» или «каланчой», не обращай на это внимания. И не сутулься, чтобы выглядеть немного ниже. Это не поможет скрыть высокий рост, а вот выглядеть при этом ты будешь не очень привлекательно. Поэтому ходи прямо, высоко поднимая голову, и расправив плечи. Да, и обзывать одноклассников-мальчишек «коротышками» и т.п. тоже не стоит, пройдет совсем немного времени, и они догонят и перегонят тебя.

ЭТО ВАЖНО! Из-за стремительного роста могут возникать боли в спине, ногах и руках. Это так называемые боли роста.

А теперь новость, которая тебя, скорее всего, не очень-то обрадует. Твои кости растут с разной скоростью. Быстрее всего вырастают кости кистей и стоп, кости лицевого черепа, а в последнюю очередь – туловище. Поэтому одна нога может быть временно длиннее, чем другая, или одна рука больше, чем другая. Кроме того, рост мышц отстает от роста костей. В свою очередь, развитие нервных окончаний и кровеносных сосудов не успевает за ростом мышц. Из-за этого ты можешь быть неуклюжей. И тебе придется заново учиться управлять своим новым телом. Но не стоит расстраиваться, так как это явление – временное. После 15–16 лет подобные процессы в твоём организме нормализуются, и ты будешь двигаться плавно и очаровательно.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Для того чтобы узнать свой рост, нужно встать на площадку ростомера, спиной к вертикальной стойке, выпрямиться, прикоснуться к стойке затылком, межлопаточной областью, ягодицами и пятками и приложить к голове скользящую горизонтальную планку. Измерять рост нужно в первой половине дня, так как к вечеру он уменьшается на 1–2 см.

ИДЕАЛЬНЫЙ РОСТ

Существует ли идеальный рост? Наверное, нет. Дело в том, что при желании всегда можно найти недостатки в любом росте. Например, высокие девочки часто сутулятся, чтобы казаться меньше. Они не знают, куда деть свои длинные руки, терпеть не могут свои большие ноги. Девочки невысокого роста чувствуют себя маленькими. Чтобы казаться выше, они вытягивают

шею, когда говорят с высокими подругами. И наверняка, с грустью привыкают к мысли, что вряд ли они когда-нибудь станут манекенщицами... Но ведь и достоинств в любом росте тоже предостаточно! Поэтому не стоит переживать по этому поводу. Полюби себя такой, какая ты есть. И научись правильно себя преподносить.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Средний женский рост – 165–167 см. Девушки, чей рост 168–175 см, считаются высокими, а если их рост больше 176 см – очень высокими.

Ты – настоящая «манекенщица» Наверное, подруги тебе завидуют потому, что ты – настоящая модель. Тебя не волнуют проблемы лишнего веса. На тебе хорошо сидит одежда, и носить ты можешь все, что захочешь. Но все же тебе лучше отказаться от бесформенных свитеров и слишком коротких юбок (чтобы не выставлять напоказ очень длинные и худые ноги). И кстати, от туфель на десятисантиметровых шпильках тоже...

Ты – невысокого роста Знаешь, очень многим мальчикам нравятся невысокие девушки. Они считают их очень милыми. Так что тебе повезло. Ты вправе гордиться своими маленькими изящными руками и ногами.

Что касается одежды, избегай коротких брюк и слишком длинных юбок, лучше носи мини-юбки, на тебе они очень хорошо будут смотреться. Туфли на каблуке не противопоказаны, но старайся не переусердствовать, на высоких каблуках ты будешь смотреться, как на ходулях. Да и к тому же высокие каблуки девочке-подростку носить вредно.

Если ты очень-очень хочешь подрасти, ну хотя бы немного, попробуй висеть на перекладине, распрямляя и вытягивая свое тело. Можно и подтянуться. Подтягиваешься, напрягаясь – выдох, свободно опускаешься – вдох. Повтори 2–5 раз. После этого сделай упражнение на расслабление. Ляг на пол, на коврик, напряги до предела ягодичные и спинные мышцы, слегка приподними поясницу. После этого расслабь спину и постарайся прикоснуться к коврику всей поверхностью туловища и ног.

А это что за полоски? Во время «скачка» роста кожа может так сильно растянуться, что на бедрах, животе и груди могут появиться растяжки, или стрии, от латинского слова *striae* – полоски. Если их немного, это нормально. Просто ткани в этих местах часто не выдерживают чрезмерного растяжения, происходят микротравмы кожи и подкожной клетчатки, и, как их результат, появляются растяжки. Сначала они выглядят как рубчики красноватого цвета, а со временем становятся белыми. Не очень-то красиво... Поэтому лучше, если вы заранее подготовите свою кожу и не допустите появления растяжек. Для этого можно использовать специальные кремы. В этих кремах содержатся вещества, которые повышают упругость кожи (экстракты хвоща, гинкго билобы, зеленого чая, эфирные масла можжевельника, розмарина, кипариса и др.), и наносить их нужно на грудь, живот и бедра утром и вечером после ванны или душа.

Еще – важно следить за своим весом, стараться, чтобы он резко не менялся. Полезно регулярно заниматься спортом и забыть про гамбургеры, хот-доги, чипсы, картофель фри и т.п. «мусорную» еду.

Твоя фигура становится женской!

В период полового созревания твое тело будет меняться и постепенно приобретет женские формы: узкие округлые плечи, развитые молочные железы, большие ягодицы и округлые широкие бедра и т.д. И будь готовой к тому, что после «скачка» роста скорее всего произойдет быстрая прибавка в весе, появятся жировые отложения на бедрах и животе. И произойдет это потому, что мышечная ткань у девушек развивается гораздо медленнее, и она менее выражена, чем у юношей, и поэтому на тех участках тела, где необходима защита внутренних органов, образуется жировая ткань (у мужчин эту защиту выполняют мышцы, женщине же сильно накаченные мышцы на животе не нужны, так как они будут мешать ей вынашивать ребенка).

Не переживай, жировые отложения на твоих бедрах и животе – явление временное, и постепенно они исчезнут без следа, а на их месте образуются мышцы и соединительно-тканые прослойки. Однако расслабляться и полагаться на волю случая все же не стоит. Правильнее будет подстраховаться: не увлекаться в это время сладостями и жирной пищей, регулярно делай различные физические упражнения и спи не меньше 8 часов.

ЭТО ВАЖНО! В период между 13 и 16 годами девочки обычно прибавляют около 8–12 кг. Нельзя допускать превышения этой нормы, иначе склонность к полноте останется на долгие годы, и вес будет только нарастать.

Твой Вес

НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ У МЕНЯ ВЕС?

Как я вам уже говорила, одновременно с увеличением роста увеличивается и вес тела (в среднем до 3–5 кг в год). Чтобы узнать свой вес, тебе нужно его измерить. Желательно делать это с утра натощак и после посещения туалета. На тебе должно быть как можно меньше одежды. Да, и не забудь снять обувь, перед тем как встать на весы.

Чтобы понять, есть ли у тебя избыток веса, вычисли свой индекс массы тела (ИМТ): раздели вес в килограммах на рост в метрах, возведенный в квадрат. Например, твой вес 50 кг, а рост – 155 см, т.е. 1,55 м. И для того чтобы вычислить свой ИМТ, тебе нужно $50:1,55^2$, получается, что твой индекс равен 20,81.

- ▶ **Нормальный индекс массы тела (ИМТ)**
для подростков до 15 лет – 16–20.
А для подростков старше 15 лет – 20–25.

Можно оценить жировые отложения и «на глазок». Если у тебя видны контуры трех-четырех ребер по краю грудной клетки, с весом все в порядке. Если же ребер видно меньше – значит, жировых запасов у тебя больше, чем надо.

ЛИШНИЙ ВЕС – ТВОЙ ВРАГ!

Почему важно избавляться от лишнего веса. Если ты думаешь, что в юном возрасте избавляться от лишнего

веса необязательно, что растущий организм сам справится с лишним весом, то ты ошибаешься. Чем дольше твой вес будет превышать норму, тем труднее тебе будет в будущем избавиться от лишних килограммов. Правда, у многих девочек лишний вес уходит сам по себе, в период активного роста... Но случается, и что килограммы по мере взросления никуда не испаряются, и даже, наоборот, все добавляются и добавляются. Пойми, ожирение не приводит ни к чему хорошему, и вот почему.

В состоянии избыточного веса твой организм начинает чрезмерно вырабатывать андрогены – мужские половые гормоны, в результате чего может возникнуть аменорея (прекращение месячных) и даже такое заболевание, как склерокистоз яичников, которое в будущем может привести к бесплодию. Кроме того, из-за ожирения могут возникнуть диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Так что к избыточному весу нужно относиться внимательно и вовремя избавляться от него. Но делать это нужно грамотно!

Чтобы сбросить вес, лучше всего сесть на подходящую для тебя диету и заняться спортом. Диета тебе необходима для уменьшения жировых отложений, а плавание в бассейне, езда на велосипеде, бег трусцой или утренняя гимнастика ускорят обмен веществ и приблизят твой вес к норме.

Почему голодать опасно. Сейчас в моде фигура, как у куклы Барби. И чуть ли не каждая вторая девочка-подросток старается приблизиться к этому идеалу, сильно ограничивая или вообще отказывая себе в еде, ради того, чтобы стать худой.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Давай заглянем в Этимологический словарь, чтобы узнать происхождение слова «худой» (тощий). В нем слово «худой» расшифровывается как: «плохой, невзрачный, непрочный, слабый, малый, скудный». Как видишь, не так уж хорошо быть худой.

Я не против того, чтобы ты следила за собой и не переедала, но запомни, в период полового созревания голодать опасно, так как твоему растущему организму, чтобы правильно сформировываться и быть здоровым в будущем, необходимо достаточное количество питательных веществ. Резкое же уменьшение массы тела может вызвать задержку полового развития или прекращение менструаций, потерю аппетита, сна, а также другие симптомы, увы, довольно распространеного сегодня психического заболевания, которое называется анорексия (сознательный отказ от пищи с целью похудеть). Больные, страдающие анорексией, постоянно испытывают навязчивое «жгучее» желание похудеть и при этом сильно боятся потолстеть. Они добиваются потери веса всевозможными способами: сидят на жестких диетах, каждый день снижают количество принимаемой пищи, стягивают талию поясом для того, чтобы пища медленнее всасывалась, стараются как можно меньше спать, чрезмерно занимаются спортом, искусственно вызывают рвоту после еды, промывают желудок, ставят клизмы...

В результате, спустя 1–1,5 года после начала активного похудения такие девочки доводят себя до полного истощения. Организм начинает использовать в качестве питания свои собственные мышцы и кости (про-

исходит настоящее самопоедание), сильно понижается кровяное давление. Девушки, больные анорексией, выглядят истощенными, их лица приобретают землистый цвет, а кожа, из-за нехватки витаминов и других питательных веществ, постоянно шелушится. Они напоминают скелет, обтянутый кожей. И для некоторых девушек эта история заканчивается очень печально...

Булимия – это еще одно психическое расстройство, от которого стоит держаться подальше. Девушки, больные булимией, обычно чересчур озабочены едой: они постоянно говорят о весе, калориях и диетах и ужасно боятся поправиться. Но при этом у них примерно 2 раза в неделю, не реже, случаются приступы обжорства, когда они за раз могут съесть огромное количество высококалорийной пищи, не прожевывая и не чувствуя пищи, после которых они чувствуют себя счастливыми. Однако чувство радости очень быстро сменяется тошнотой, болями в животе, чувством вины и ненави-



стью к самой себе. После чего возникает очень сильный страх растолстеть, который приводит к тому, что девушки, страдающие булимией, начинают искусственно вызывать у себя рвоту, промывают желудок большим количеством воды, делают клизмы, принимают слабительные препараты и т.п. Нелицеприятная картина получается, правда?!

Но самое плохое заключается в том, что булимия способна «уничтожить» здоровье, поскольку при этом заболевании нарушается работа и строение желудка и кишечника, нарушается обмен веществ, работа печени и поджелудочной железы, а впоследствии и почек, и всей выделительной системы. В итоге, если не принять меры, булимия заканчивается «заеданием» себя до смерти.

ЭТО ВАЖНО! Девочки, запомните, к любым нарушениям аппетита нужно относиться очень внимательно и, если проблемы существуют, сразу же обращаться к врачу-психотерапевту.

КАК НУЖНО ПИТАТЬСЯ, ЕСЛИ ТЫ СКЛОННА К ПОЛНОТЕ

Если тебе действительно нужно сбросить пару-тройку лишних килограммов, то для начала измени свое привычное меню. Откажись от хлеба, макарон, конфет, печенья, тортов, пирогов, сахара, сгущенного молока и других вкусняшек. Введи в свой рацион достаточное количество белка: нежирное мясо, рыбу, молоко, творог. Для заправки блюд можно, конечно, использовать сметану, сливки, сыр, сливочное масло, но лучше, если ты «подружишься» с растительным маслом. Старайся

есть больше овощей и фруктов (зимой «выручат» свежемороженые). Ешь не только свежую, но и квашеную капусту, т.к. в ней почти полностью сохраняется витамин С (аскорбиновая кислота).

Есть лучше часто (5–6 раз в день), но понемногу.



МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Худеют, когда еда становится не самой главной радостью в жизни.

Инна Гофр

Лучший способ сбросить вес – есть сколько хочется того, чего ты терпеть не можешь.

Неизвестный автор

Мера – лучшая диета.

Ольга Муравьева

Садиться тебе на строгую диету не только бесполезно, но и вредно, так как диеты не только причиняют вред растущему организму, но и имеют так называемый «эффект йо-йо» (когда сброшенный вес за корот-

кий срок возвращается с излишком). Девочки, которые пытаются похудеть с помощью различных взрослых диет, только тратят время зря и портят здоровье.

Сбрасывать вес нужно медленно и уверенно. Похудеть, конечно, можно и за один день, но не факт, что ты сумеешь сохранить свой новый вес неизменным, поскольку далеко не все диеты помогают впоследствии сохранять вес в пределах нормы. Эффект от одно-, двух-недельной диеты, например, держится всего месяц-полтора, редко дольше. Поэтому, если хочешь сбросить лишний вес и тебя интересует долгосрочный результат, тебе придется набраться терпения.

ЭТО ВАЖНО! Если твой вес значительно превышает норму, то это уже болезнь – ожирение. Пугаться не нужно, но и оставлять все как есть тоже не стоит. Как можно скорее обратись к врачу, и он назначит тебе лечение.

ВАРИАНТЫ ПОДРОСТКОВОЙ ДИЕТЫ

Если будешь соблюдать одну из этих подростковых диет, рассчитанных на 2–3 недели, ты сможешь похудеть на несколько килограммов. Варианты диет, которые я тебе предлагаю, ты можешь применять по очереди, т.е. 1-й день – 1 вариант, 2-й день – 2 вариант, и так далее. Меню диет рассчитано так, чтобы твой растущий организм получил все необходимые микроэлементы и витамины. В твоём возрасте это очень важно.

Ну а чтобы поддержать себя и настроить на позитивный лад, ты можешь время от времени произносить такие слова: *«Я ем полезные продукты и с каждым днем становлюсь стройнее и красивее!»*

ДИЕТА № 1

Завтрак:

Нежирный творог – 150 г с медом,
1 вареное яйцо,
Стакан чая или молока.

Обед:

Овощной суп с зеленым горошком,
150 г куриного филе.

Полдник:

Томатный сок или любой другой овощной,
Тост с сыром и кусочком масла.

Ужин:

Салат из зелени,
Запеченная нежирная рыба.

ДИЕТА № 2

Завтрак:

Гречневая каша с телятиной,
Стакан чая или молока.

Обед:

Запеченная нежирная рыба,
Салат из капусты и моркови,
Чай.

Полдник:

Бисквит и фрукты (кроме банана и винограда).

Ужин:

Йогурт,
Несладкая творожная запеканка.



ДИЕТА № 3

Завтрак:

2 тоста,
Отварное мясо,

2 помидора,
Чай.

Обед:

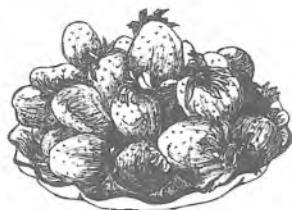
Постный борщ,
Яйцо вареное,
Запеченный картофель,
Салат из капусты.

Полдник:

Кефир или йогурт с сухариками.

Ужин:

Куриное филе,
Чай зеленый.



ДИЕТА № 4

Завтрак:

Куриное филе,
Гречневая каша,
Стакан чая или молока.

Обед:

Гречневый суп с грибами,
2 яйца всмятку,
Томатный сок.

Полдник:

Фрукты,
Бисквит.

Ужин:

50 г твердого сыра,
Йогурт,
1 запеченная картофелина.

Полезные советы

● По возможности откажись от пакетированных соков, которые продаются в магазинах, в них очень много

сахара. Пей свежевыжатые соки – они и вкуснее, и полезнее.

● Готовь мясо на пару, а если нет такой возможности, ешь вареное мясо. Меньше соли и перчи.

● На какое-то время забудь о копченостях и сладостях. Единственное, что тебе можно, – это сухофрукты и орехи, но есть их нужно по чуть-чуть.

● Раз в неделю можешь побаловать себя мороженым или другими своими любимыми «вкусняшками» (только ешь понемногу, не увлекайся).

● Помни о том, что «завтрак – всему голова». Полученные утром калории не откладываются про запас в нашем организме, а расходуются в течение дня.

● Чтобы организм насыщался полезными микроэлементами и работал, как часы, утром раствори ложку меда в теплой воде и выпей натощак.

● Суп готовь на овощном бульоне. Не ограничивай себя только обычной капустой, смело добавляй и цветную, и брокколи. В этих овощах очень мало калорий, а польза от них – огромная.

● Куриное филе можно заменить на филе индейки.

● Томатный сок желательно не солить.

● Салат из зелени заправляй оливковым маслом.

● Продукты лучше всего варить, готовить на пару, тушить или запекать. И дело не только в том, что жареные блюда более калорийные, но и в том, что при жарке продукты впитывают очень много жира и возбуждают аппетит. Так что от жареных блюд тебе лучше отказаться.

● Ешь медленно, тщательно пережевывай пищу. Благодаря этому насыщение будет наступать быстрее, и ты будешь съедать меньше пищи.

- Ужинать нужно не позднее чем за 2–3 часа до сна.
- Запомни, самые полезные каши – гречневая и овсяная, подружись с ними.

Полезные продукты. Черный или ржаной хлеб (вместо белого).

Овощи: капуста, кабачки, морковь, огурцы, редис (а вот картофель и свеклу лучше отложить в сторону).

Молочные продукты пониженной жирности: если творог – то 5%, молоко – 1,5–2,5%, сметана – 10%, если сыры, то с низким или средним содержанием жиров.

Постное мясо курицы, индейки, кролика, постная говядина, молодая баранина.

Растительные масла (если захочется сливочного, то не больше 30 г в день).

Несладкие фрукты и ягоды: яблоки, груши, сливы, смородина, черешня, вишня, в малых количествах клубника и малина. Очень полезны морепродукты – морская капуста, кальмары, морские гребешки, креветки. Они богаты витаминами группы В, микроэлементами (в том числе йодом, марганцем, кобальтом, калием, магнием, железом) и почти не содержат жиров.

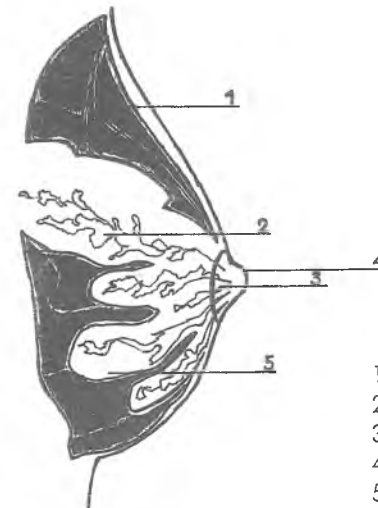
Вредные продукты. Как вы знаете, врагов нужно знать в лицо!!! Знакомьтесь. Булочки, пирожки, конфеты, пирожные с жирным кремом, чипсы, гамбургеры, кока-кола и другие газированные напитки, сосиски и колбасы, особенно копченые (в них много жира), – все эти продукты наши враги в «борьбе» за стройность и нормальный вес. Откажитесь от них, и избыточный вес у вас не появится.



КАК ОНА УСТРОЕНА

Женская грудь на языке медицины называется – молочные железы, которые в свою очередь определяются как парные железистые органы. Примерно на $\frac{1}{3}$ они состоят из жировой ткани и располагаются на передней поверхности большой грудной мышцы (поэтому-то тренировка этой и прилегающей к ней мышц укрепляет форму груди). К коже молочные железы прикреплены связками, которые имеют свойство с возрастом растягиваться.

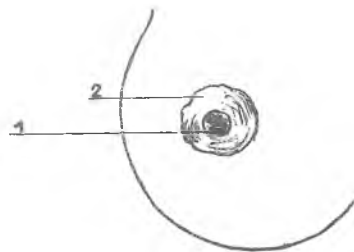
Во время полового созревания в грудных железах начинают расти и увеличиваться в размерах железистые дольки (они похожи на соединенные дольки апельсина).



- 1 – жировая ткань;
- 2 – железы, производящие молоко;
- 3 – молочные протоки;
- 4 – сосок;
- 5 – доли молочной железы.

В каждой железе находится 15–25 таких долек. Между ними находятся эластичные волокна соединительной ткани и жировые клетки, напоминающие подушечку, благодаря которым грудь обладает выпуклой формой.

От железистых долек к соску идут протоки. Это молочные ходы, которые на верхушке соска заканчиваются крошечными отверстиями – устьями. Во время беременности в железистых дольках вырабатывается молоко, а после родов – молоко, которое благодаря молочным протокам подходит к соску. Когда женщина дает ребенку грудь, он сосет сосок, из которого поступает молоко.



1 – сосок;
2 – околососковый кружок.

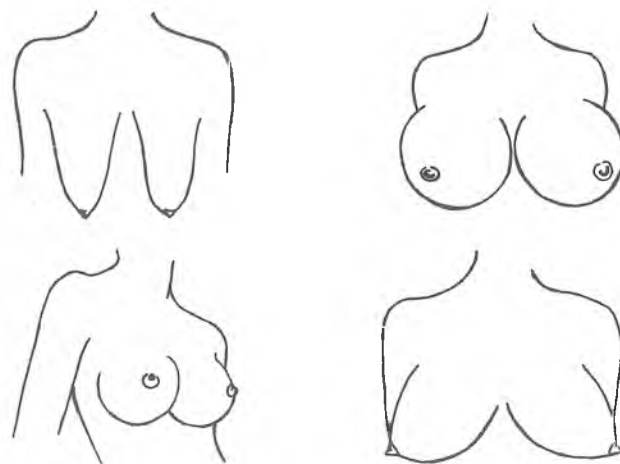
В центре каждой груди расположен сосок. У большинства девушек и женщин сосок имеет цилиндрическую или конусообразную форму, реже бывает плоским. Вокруг соска находится ареола. Цвет ареолы может быть красным, темно-бордовым, розовым. Цвет соска может быть любым – от светло-розового до темно-коричневого. Это зависит от общего количества пигмента в организме (цвета кожи, волос, глаз). Вокруг соска могут появляться темные волосы. Если их мало, это нормально (особенно у восточных, южных женщин с темными волосами и кожей). Если их много, лучше обратиться к

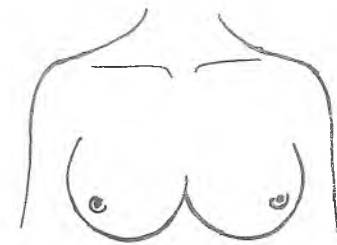
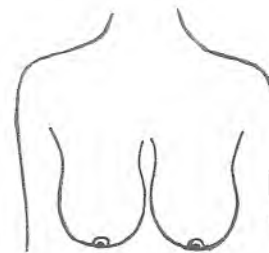
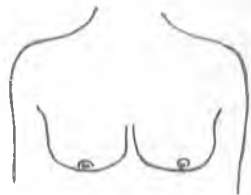
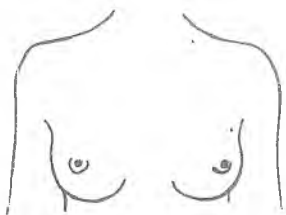
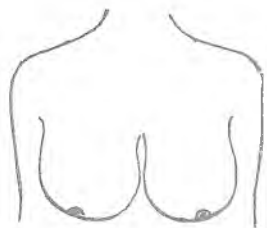
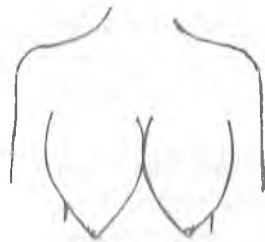
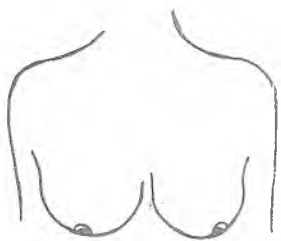
гинекологу-эндокринологу, особенно если волосы растут на лице, животе, бедрах. Под кожей груди, особенно если она у тебя светлая, могут просвечиваться вены.

ТАКАЯ РАЗНАЯ ГРУДЬ

Твоя грудь, как и всех других девушек и женщин, имеет свой размер (нулевой, первый, второй и так далее) и форму (например, округлую, вытянутую, приплюснутую и т.д.). Да-да, именно СВОЙ размер и СВОЮ форму. Для чего я тебе это говорю? Для того чтобы ты знала, что у всех у нас (девушек и женщин) грудь разная. И отличается она не только формой и размером, но и цветом и величиной сосков, околососковых кружков.

Однако не стоит на этом заикливаться, поскольку ни один из этих параметров не определяет, красивая у тебя грудь или нет. Более того, таких параметров вообще нет. Любая грудь, хоть большая, хоть маленькая,





хоть вытянутая, хоть приплюснутая, красива по-своему. И об этом никогда не стоит забывать.

Ну а для того чтобы ты знала, какой формы бывает женская грудь в принципе, рассмотрим картинки, расположенные ниже.

КАК ОНА РАСТЕТ

Примерно с 10 лет (может быть, чуть раньше или позже) у тебя начнет расти грудь. Сначала ты увидишь, как увеличивается и немного выпячивается околососковый кружочек – ареола. Затем начнет расти вся грудь. Первый год или полтора она будет похожа на конус, а ближе к началу месячных грудь станет более округлой. Ну а выглядеть, как у взрослой женщины, она будет примерно в 14–16 лет (а возможно, чуть позже).

ЭТО ВАЖНО! Случается, что одна грудь растет быстрее другой или из сосков что-то выделяется, и грудь зудит и побаливает. Не беспокойся – это нормально.

Если ты переживаешь по поводу того, что твоя грудь слишком мала, то не увлекайся диетами. Ведь при похудении бюст начинает уменьшаться в первую очередь. Хотя, по большому счету, неважно – большая грудь у тебя или маленькая. Гораздо важнее, как она смотрится на твоём теле.

ЭТО ВАЖНО! Если ты беспокоишься о том, что твоя грудь растёт слишком быстро или, наоборот, слишком медленно, обратись к врачу. Если это будет действительно нужно, он назначит тебе лечение.

БЮСТГАЛЬТЕР

Нужно ли его носить. У каждой девушки есть хотя бы один лифчик. Как ты думаешь, для чего? Правильно, чтобы его носить. Бюстгальтер помогает нам выглядеть привлекательно. Он поддерживает грудь и придаёт ей красивую форму. Но начинать его носить постоянно стоит тогда, когда твоя грудь станет достаточно большой (то есть примерно с 15–16 лет). А до этого возраста желательно надевать бюстгальтер, и то не простой, а спортивный, только при занятиях спортом, даже если твоя грудь небольшая. Он будет надёжно фиксировать грудь. Дело в том, что при беге, прыжках и других физических нагрузках наша грудь болтается вверх-вниз, и из-за этого может потерять упругость, отвиснуть, на коже могут появиться растяжки. И вот как раз для того, чтобы этого не произошло, тебе (и всем другим девушкам, и женщинам) необходим качественный спортивный бюстгальтер.

История бюстгальтера. Слово «бюстгальтер» происходит от немецкого слова «*busthalter*», где *bust* – это грудь, а *halter* – держатель. Существуют и другие названия того, что мы с тобой называем бюстгальтером: лифчик, брасе (от французского «*brassiere*») и укороченный вариант последнего названия, бра, распространённый среди американцев и англичан.

Самый первый бюстгальтер, даже не бюстгальтер, а его прообраз, был изобретён гречанками ещё в 6 веке до н.э. Назывался он «аподесмий». И представлял собой широкую упругую тканевую ленту, которая приподнимала грудь и завязывалась сзади на узел.

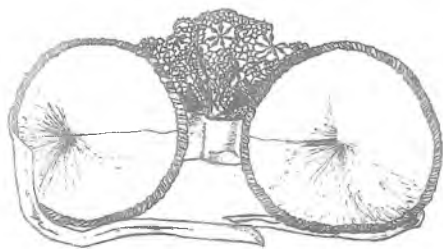
Строфии же, кожаные пояски, носимые древними римлянками под хитонами и туниками, уже больше напоминали современный бюстгальтер и очень хорошо подчеркивали грудь.

На протяжении многих веков (с 14 века!) женщины носили корсет (от французского «*corps*» – «тело»), форма которого и получаемый результат постоянно менялись. Корсет то поднимал грудь, то опускал её, то делал более плоской, кроме этого, он подчеркивал талию и убирал живот. Однако корсет не просто стеснял движение, но и мешал правильному дыханию и кровообращению, поэтому многие врачи высказывались против его использования.



В конце 19 века парижская модистка Эрмин Кадолль создала свой вариант бюстгалтера и выставила в своей корсетной мастерской, назвав его «le Bien-Etre», что в переводе с французского означает «благополучие». И это, пожалуй, был первый бюстгалтер, который поддерживал грудь, но при этом не сжимал диафрагму. Своим появлением это изобретение обязано клиентке Кадолль, которая пожаловалась, что корсет мешает ей играть в теннис. Находчивая модистка просто взяла и отрезала от неудобного предмета нижнюю часть. Две сатиновые ленты поддерживали чашечки созданного бюстгалтера, а сзади вся эта конструкция прикреплялась к корсету. И сразу же трикотажных дел мастера начали изготавливать «полукорсеты для стройных дам и девиц».

На рисунке ниже изображен один из первых бюстгалтеров, изготовленный в конце 19 века.



В 1903 году врач-гигиенист Гопс Саро предложила Парижской медицинской академии свой вариант бюстгалтера, который обозначался как «держатель груди». Она просто разрешила корсет пополам: и верхняя его часть стала лифчиком, а нижняя – поясом, который стягивал живот и удерживал чулки. Ее изобретение приняли с восторгом.

В 1914 году американке Мэри Фелпс Джейкоб был выдан один из первых патентов на изобретение бюстгалтера. Созданный ею бюстгалтер представлял собой конструкцию из ленты и двух платков и назывался «беспинный лифчик». Продавать его самостоятельно у нее не получилось, и ее супруг, работавший в корсетной фирме, предложил новинку своим хозяевам. И предприниматели выкупили патент за 1,5 тысячи долларов, огромные по тем временам деньги. И после 1915 года бюстгалтеры стали производить во всем мире.



Постепенно бюстгалтеры становились все изящнее, красивее и удобнее. С 1935 года в них начали вставлять подушечки, чтобы грудь казалась пышнее. В это же время стали выпускать бюстгалтеры с чашечками разных размеров. В 1942 году у бюстгалтеров появились бретели, которые можно было регулировать. До этого они были одной длины, поэтому создавали большие неудобства. В 50-е годы прошлого века появился бюстгалтер с конусообразными чашечками, благодаря этому грудь стала сильно выдаваться вперед. В 80-е годы прославленные дома моды – Ив Сен Лоран, Версаче, Гуччи, начали выпускать бельевые коллекции. Бюстгалтер стал не просто нижним бельем, но и символом роскошного образа жизни. В 90-е годы был создан приподнимающий грудь «чудо-лифчик», придающий красивую форму любой груди. Назвали его «WonderBra» (с английского языка «wonder» переводится как «чудо, нечто удивитель-

ное». – *Прим. ред.*). В настоящее время многие моделиеры также усердно трудятся над усовершенствованием бюстгалтеров. За последние годы появились бесшовные бюстгалтеры, облегчающие тело, как вторая кожа, бюстгалтеры с кранами для перекрытия грудного молока, бюстгалтеры-апликаторы, состоящие из одних чашечек, и многие другие.

Выбор бюстгалтера. Выбор бюстгалтера – дело очень ответственное. Так что прежде чем отправиться в магазин, хорошенько подготовься, чтобы действительно выбрать то, что тебе нужно.

Итак, приступим...

Каким должен быть твой бюстгалтер. Лучше, чтобы твой бюстгалтер был из натуральной ткани, например из микрофибры (это эластичное мягкое полотно, напоминающее натуральное), хлопка в сочетании с полиамидом, атласа или шелка. Белье из натуральной ткани служит гораздо дольше, не причиняет вреда для груди и очень приятно для кожи. Синтетическое же белье, несмотря на то что оно часто выглядит привлекательным, вредно для груди, т.к. совсем не впитывает влагу и не «дышит». А это значит, что пот будет раздражать нежную кожу груди, ты постоянно будешь испытывать дискомфорт.

Ткань для бюстгалтера должна быть тянущейся (но не очень, иначе со временем такой лифчик сильно растянется и перестанет поддерживать грудь).

Твой первый бюстгалтер Если у тебя грудь только начала расти, ты можешь купить специальный «тренировочный» бюстгалтер – самый маленький размер. Лифчик на косточках тебе не нужен. Обрати внимание на хлопковый бюстгалтер, мягкий или на боковых косточках. Подходят также изделия из плотного трикотажа – нечто среднее между бюстгалтером и спортивным топом.

Бюстгалтер для 15–16-летней девушки Если твоя грудь уже стала довольно пышной, то тебе уже нужны поддерживающие лифы. Их выбор огромен, просто определись, чего ты хочешь. Не обязательно ограничивать себя и покупать все бюстгалтеры одной модели, вполне возможно, что тебе подойдут многие модели. Главное, чтобы тебе в них было комфортно!

Если ты предпочитаешь бюстгалтеры с косточками, следи, чтобы они не впивались в тело. Если тебе хочется, чтобы грудь казалась больше, выбери лифчик с прокладками-вставками. Бюстгалтер без бретелек надевай как можно реже. Если ты «пампушка» и у тебя большая грудь, отдай предпочтение бюстгалтерам на широких бретельках, так как именно они позволяют равномерно распределить тяжесть молочных желез и являются главной опорой твоей груди (а не косточки, как принято считать). Если же ты считаешь, что, «впихнув» себя в модель, созданную для более хрупкой ровесницы, ты будешь выглядеть стройнее, ты ошибешься. Узкие бретельки под тяжестью груди врежутся в кожу плеч, а нижняя часть белья будет впиваться в нежную кожу груди... Разве ты этого хочешь?! Уверена, что нет.

Больше всего тебе подойдут модели из плотного материала, с широкими лямками и пояском, который не даст образовываться кожным складкам под застегнутым бюстгальтером и будет дополнительно поддерживать чашечки. Сегодня для полных девушек и женщин есть бюстгальтеры с особыми свойствами.

Для большой груди (размеры D, E, F) иногда нужен бюстгальтер-минимайзер, который будет поддерживать грудь, немного уменьшая пышность, но при этом не сдавливая ее. Из существующих форм бюстгальтеров наиболее подойдет треугольная, закрывающая почти всю грудь целиком.

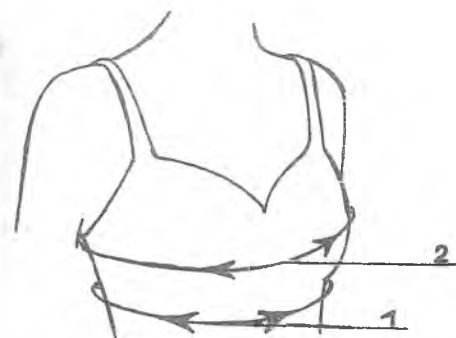
Если ты занимаешься спортом, приобрети специальный спортивный лиф, который будет поддерживать твою грудь во время занятий спортом (см. Виды бюстгальтеров. Спортивный бюстгальтер).

Бюстгальтер *push up*, который приподнимает и как бы выдвигает грудь вперед, идеален для миниатюрных форм.

Узнаем свой размер А сейчас я расскажу тебе, как узнать свой размер бюстгальтера.

Размер определяется двумя составляющими: обхватом под грудью (например, 70, 75, 80 см) и размером чашки (A, B, C, D).

Надень свой самый любимый и удобный бюстгальтер (если он у тебя уже есть), который, на твой взгляд, больше всего подходит тебе по размеру. Только это должен быть обычный бюстгальтер (без поролона или силикона и не *push up*). Отрегулируй лямки и возьми сантиметровую ленту.



1 – обхват под грудью (объем грудной клетки);
2 – окружность груди (объем груди).

Выдохни, обхвати сантиметром грудную клетку (приложи сантиметровую ленту прямо под грудь так, чтобы она достаточно плотно прилегала к телу). Держи сантиметровую ленту строго параллельно полу (см. рисунок, цифра 1). Сантиметр натягивай потуже, иначе ты получишь неправильные цифры, как правило, с погрешностью на завышение. Итак, у нас есть первая цифра, запиши ее.

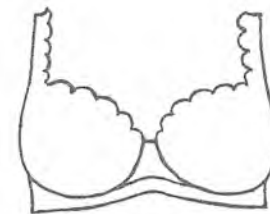
Теперь встань ровно и измерь окружность груди по самой выступающей точке (см. рисунок, цифра 2). Для этого приложи сантиметровую ленту строго горизонтально по окружности так, чтобы она прилегала свободно и не сдавливала грудь. Это вторая цифра.

И теперь, имея в своем арсенале две цифры, просто найди их в таблице, и ты узнаешь свой размер. Например, если обхват под грудью – 74 см, а окружность груди – 90 см, то твой размер бюстгальтера – 75 В.

Обхват под грудью	Размер бюстгальтера	Окружность груди					
		A	B	C	D	E	F
63-67	65	77-79	79-81	-	-	-	-
68-72	70	82-84	84-86	86-88			
73-77	75	87-89	89-91	91-93	93-95	95-97	97-99
78-82	80	92-94	94-96	96-98	98-100	100-102	102-104
83-87	85	97-99	99-101	101-103	103-105	105-107	107-109
88-92	90	102-104	104-106	106-108	108-110	110-112	112-114
93-97	95	107-109	109-111	111-113	115-117	117-119	119-121
98-102	100	112-114	114-116	116-118	118-120	120-122	122-124
103-107	105	117-119	119-121	121-123	123-125	125-127	127-129
108-112	110	-	124-126	126-128	128-130	130-132	132-134
113-117	115	-	129-131	131-133	133-135	135-137	137-139
118-122	120	-	134-136	136-138	138-140	140-142	142-144
123-127	125	-	-	141		-	-

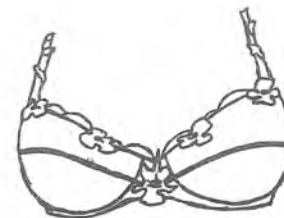
Виды бюстгалтеров На сегодняшний день существует огромное множество моделей бюстгалтеров. Друг от друга они отличаются кроем, формой чашечек, расположением швов и т.д. И очень важно среди всего этого множества выбрать модели, которые наиболее тебе подойдут. Итак, давай разбираться.

Бесшовный бюстгалтер. Название говорит само за себя – на чашечках подобных бюстгалтеров швов нет. Для их изготовления используют цельную деталь, в центре которой ткань вытянута так, что повторяет форму груди и создает естественный вид. Такой бюстгалтер можно смело надевать под обтягивающее платье или блузку, никакие швы не испортят ваш внешний вид.



Бюстгалтер со швами. Бюстгалтеры со швами имеют заметные швы или вертикальные выточки на чашечках. Швы бывают горизонтальные, диагональные (от середины груди к плечу), вертикальные и комбинированные, в виде буквы Т.

Бюстгалтер с горизонтальным швом будет удобен для барышень с широкой грудью.



С вертикальными швами – подходит девушкам и женщинам с узкой формой груди. Вертикальные швы

и широко расставленные чашечки на жесткой дужке «разводят» близко расположенные «пышные» формы.

Диагональный шов чаще всего используется в бюстгальтерах, приподнимающих отвисший бюст. Все бюстгальтеры больших размеров имеют на чашечках два перпендикулярных шва, которые позволяют хорошо держать большую грудь. Бюстгальтер со швами можно надевать практически под любую одежду, если вы хотите быть «в форме».

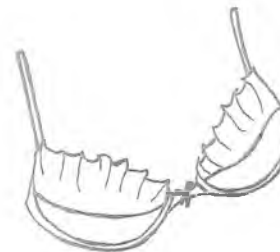


Бюстгальтеры со сверхплоскими швами. Эти бюстгальтеры шьются с использованием новых разработок в текстильной индустрии. Весь секрет в том, что такие швы практически незаметны и не чувствуются при соприкосновении белья с телом. Ощущение комфорта возникает также благодаря тому, что чашечки



изготовлены из дублированного трикотажа. Если вы собираетесь надеть облегающую блузу или платье по фигуре, то вам следует попробовать примерить бюстгальтер со сверхплоскими швами.

Бюстгальтер на косточках. В данной модели в нижний полукруг чашечки вшивается жесткая и упругая дужка, благодаря чему грудь четко фиксируется. Разные стили бюстгальтеров могут изменять форму дужки, которая бывает в форме глубокого полукруга, дуги, полумесяца. Этот бюстгальтер подойдет под любую модель платья, кроме платья декольте.



Кроме традиционного бюстгальтера на косточках существуют и другие его вариации, например бюстье и секонд скин.

Бюстье – бюстгальтер на косточках, у которого есть продолжение вниз, достигающее до талии или даже ниже ее. Бюстье придает форму не только груди, но и всей верхней части туловища. Чашечки такого бюстгальтера довольно откровенно обнажают грудь. Поэтому на него можно смело надевать платье с глу-



боким декольте. Но имей в виду, что бюстье бывает только трех размеров: А, В и С. п

Секонд скин, или «вторая кожа». Это – полупрозрачный бюстгальтер «на косточках». Как правило, он телесного цвета. Изготавливают такой бюстгальтер из ткани с большим содержанием нейлона и лайкры, поэтому он красиво смотрится под очень тонкими кофточками.

Полностью закрытый бюстгальтер. Модель чашечек выполнена таким образом, что ткань чашечки полностью закрывает грудь и, плавно сужаясь, переходит в бретельку и образует V-образный вырез. Закрытый бюстгальтер можно надеть только с закрытым на груди и спине платьем с рукавами.



Демонстрирующий бюстгальтер. Бюстгальтер как бы прикрывает грудь наполовину. Это самый популярный и модный тип бюстгальтера в последнее время. Встречается двух видов – «смелый вырез» и «балкончик» (у нас он известен под названием «анжелика»).

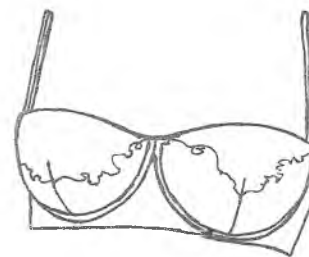
«Смелый вырез». Покрой бюстгальтера задуман так, как будто чашечки поделили пополам диагональной

линией от плеча к центру груди, а потом верхнюю половинку отбросили. Получился очень соблазнительный вырез. Чашечки на косточках соединены между собой тонкой перепонкой. Бюстгальтер с таким вырезом делает особый акцент на груди, придавая ей больше упругости, и позволяет носить платья с глубоким вырезом горловины, например, в форме сердечка.



Бюстгальтер «Балкончик»

Этот вид бюстгальтера вернулся к нам из эпохи 60-х годов XX века, когда в моде произвели фурор мини-бикини. «Балкончик» получил свое название благодаря особенностям своей конструкции в форме практически ровной, горизонтальной полоски. В этом бюстгальтере грудь наполовину погружена в тесный «балкончик».



Создается впечатление, что бюстгальтер немного мал, что бюст не помещается в нем. Платье с глубоким вырезом горловины в виде квадрата лучше всего надевать с бюстгальтером этого типа.

Демонстрирующие бюстгальтеры принято сочетать с глубоким вырезом лифа платья, открывающим грудь и обнажающим плечи.

Бюстгальтер *push-up* – «вперед и вверх» (от англ. *push-up* – приподнять) – особый покрой бюстгальтера призван приподнять и выдвинуть вперед бюст, благодаря чему он визуально увеличивается, округляется и приобретает пышные формы. Бюстгальтер *push-up* просто обязан быть на невесте под платьем корсетного типа, если она хочет добиться контрастного сочетания осиной талии и шикарного бюста.

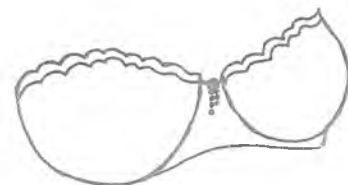
Бюстгальтер *push-up* выглядит так: крой аналогичен крою бюстгальтера «смелый вырез» – чашечки в виде половинок, соединенных тесемкой, которые сближают груди. Посередине чашечки по косой к центру груди проходит шов, который делит ее на две части, верхнюю полоску и нижнюю «дольку». Нижняя часть наполнена упругим материалом, который приподнимает грудь.



Бюстгальтеры без лямок (бретелек)

Бюстгальтеры такого типа имеют достаточно жесткую конструкцию для того, чтобы поддерживать грудь без бретелек. Рекомендуется носить женщинам с небольшим размером груди.

Женщины с пышным бюстом тоже могут подобрать бюстгальтер без бретелек с силиконовыми полосками по краю чашечек, чтобы бюстгальтер плотно прилегал к груди. Только этот бюстгальтер можно надеть с декольтированным платьем, обнажающим грудь и спину. В основном бюстгальтеры без лямок имеют форму «балкончика» (подходит для платья с горизонтальной линией корсета) или бюстгальтера с глубоким, «смелым вырезом» (подходит для глубокого декольте).



Бюстгальтеры с незаметными бретельками. Современные разработчики женского белья придумали еще одно новшество – незаметные бретельки, что обес-



печивается силиконовыми, практически незаметными глазу бретельками. Такой бюстгальтер можно надевать под самую открытую майку.

Невидимая особая клейкая лента телесного цвета. В настоящее время появилась еще одна удобная вещь – невидимая особая клейкая лента телесного цвета, которая наклеивается под грудью и слегка ее приподнимает. Конечно, это не бюстгальтер, но функции эта лента выполняет практически те же, что и бюстгальтер. Используется она в тех случаях, когда женщина собирается надевать достаточно открытую одежду. К сожалению, у этой ленты, наряду с ее неоспоримыми преимуществами, есть и недостатки: она может использоваться только женщинами, имеющими небольшой размер груди, кроме того, эта лента одноразовая.



«Плавающие тесемки». Бретели на таком бюстгальтере отстегиваются и спереди, и сзади, что позволяет варьировать их расположение на теле, открывая спину, грудь или плечи, в зависимости от особенностей покроя одежды.

Например, если твое платье полностью обнажает спину, то в этом случае лучше сделать так, чтобы бре-

тели спускались через плечи по спине и перекрещивались на талии со спины, а застегивались на талии спереди.

Спортивный бюстгальтер. Главная задача таких бюстгальтеров – надежно «держать» грудь и обеспечивать ей поддержку. Например, для занятий йогой и танцами подойдет бюстгальтер с малой поддержкой, для силовых тренировок и бега – со средней, а для занятий единоборствами – с повышенной. Такие лифы гораздо прочнее обычных. Спортивные бюстгальтеры более эластичные, они легкие и часто бесшовные. Ткани, из которых их шьют, впитывают пот и позволяют телу дышать лучше, чем хлопок и лен. Кроме того, спортивный бюстгальтер защищает грудь от перегрева и переохлаждения, защищает от травм и растяжений связок.



Как выбрать «свой» бюстгальтер Итак, ты в магазине нижнего белья. Ты уже основательно подготовилась, рассмотрела на фото всевозможные бюстгальтеры и определилась, какую модель ты хочешь носить. Помимо этого ты знаешь свой размер. Казалось бы, можно

с уверенностью взять в руки ту самую модель своего размера, и – готово! Правда, осталось только выбрать цвет лифчика. Но! Ты не можешь знать наверняка, подойдет ли тебе та или иная модель, пока не примеришь ее. Все дело в том, что размер бюстгалтера может иногда различаться в зависимости от его вида, и даже от бренда! Кроме того, форма груди у всех девушек разная. И при одном и том же обхвате груди (размере чашечек) у разных девушек может быть совершенно разная форма бюста. А это значит, что на девушках с одинаковым размером груди одна и та же модель будет смотреться на них по-разному.

Поэтому лучшее решение – пойти в кабинку и примерить несколько бюстгалтеров разных моделей. Примеряя каждую модель, обязательно, в качестве заключительного теста, одевай поверх нее ту одежду, кофту или платье, в которой ты пришла, для того чтобы увидеть общую картину и понять, хорошо или плохо смотрится твоя одежда с той или иной моделью бюста. Если ты испытываешь неуверенность и не можешь окончательно определиться, попроси помощи у продавца-консультанта, он поможет тебе выбрать лифчик.

ЭТО ВАЖНО! Не рекомендуется покупать бюстгалтер во время менструации и за 2–3 дня до и после нее, поскольку в это время грудь может быть слегка увеличена.

Ну а пока ты определяешься с моделью, я расскажу тебе несколько основных правил, рекомендаций, которыми нужно руководствоваться при выборе бюстгал-

тера любой модели и формы. Итак, бюстгалтер должен плотно облегать и поддерживать грудь. Чтобы определить, подходит тебе выбранный лиф или нет, примеряя, застегни его не на дальний и не на ближний, а на средний крючок, именно это положение считается правильным. После этого отрегулируй и закрепи бретельки лифчика так, чтобы он сидел на груди идеально. Бретельки не должны врезаться в плечи и сползать. Бюстгалтер не должен слишком подниматься сзади и врезаться спереди под грудью.

Если лямки приходится сильно подтягивать, это скорее минус, чем плюс, поскольку бретели естественным образом через пару недель носки и стирки растянутся, и бюстгалтер перестанет сидеть на вас так, как надо.

Отрегулировав лямки, встань перед зеркалом и посмотри, удерживают ли чашечки бюстгалтера грудь в том положении, в котором тебе хочется. Не стой как на посту, подвигайся, помаши руками, попробуй попрыгать или побегать на месте. Наблюдай за бюстгалтером и своими ощущениями.

Подними руки над головой и хлопни в ладоши. Если в таком положении белье съезжает или начинает жать, размер не подходит. Подними руку: если с боков из-под бюстгалтера «лезет тело», чашка тебе слишком мала. Попробуй размером больше или попытай счастья с другой, более округлой формы чашечкой. Если спинка бюстгалтера время от времени поднимается вверх, ослабь лямки или подбери бюст с более глубокими чашечками.

Чашечки бюстгалтера должны быть полностью заполнены. Примеряя бюст, поправь грудь рукой так,

чтобы косточка лежала рядом с молочной железой, а не врезалась в нее.

Грудь должна целиком помещаться в чашечках бюстгалтера таким образом, чтобы он не сдавливал ее, не стеснял движение и дыхание, но в то же время плотно облегал.

Если грудь «утопает» в частично заполненных чашечках, примерь бюстгалтер с чашечками меньшего размера. Если же грудь выходит за пределы чашечки и, как тесто, просится наружу, тебе нужен больший размер чашечек или другая модель бюста. Если косточки впиваются в грудь, чашечки тебе маловаты или боковые части бюстгалтера недостаточно большие.

Бюстгалтер обязательно должен плотно обхватывать грудную клетку, плотно настолько, чтобы тебе было легко дышать. Если под разделителем груди проходит указательный палец, а застежка на спине не ползает вверх, то объем подобран верно. Если палец не проходит, это говорит о том, что косточки бюстгалтера будут тебе очень сильно давить. Если застежка ползет вверх, то бюстгалтер будет плохо поддерживать грудь, а это не только некрасиво, но и увеличивает нагрузку на позвоночник. Например, при полноте груди «А», нагрузка на позвоночник составляет 300 г.

ЭТО ВАЖНО! Ты должна чувствовать себя в новом бюстгалтере комфортно. Если ты сомневаешься, выбери другую модель или размер.

Обрати внимание на швы. Они должны быть аккуратно обработаны. Если они колют, натирают, раздражают кожу, врезаются в нее – не бери такой бюстгалтер. Если на коже после того, как ты снимаешь белье, не остается следов от бретелек и застежки, значит, лифчик подобран правильно. Тесный же бюстгалтер будет снова и снова травмировать грудь, нарушать кровообращение. Со временем это может привести к заболеваниям молочных желез.

Я уверена, что ты все сделала правильно и выбрала замечательный бюстик, а возможно и не один! Поздравляю с удачной покупкой!

Полезные советы.

Как обращаться с бюстгалтером

- Бюстгалтер необходимо часто стирать. Не стоит доверять стирку такой нежной и дорогой вещи, как бюстгалтер, стиральной машине. Из-за быстрого вращения барабана она может потерять форму, а «косточки» бюстгалтера поломаются. Стирай белье руками в теплой воде (не выше 60 градусов) с мягким стиральным порошком. А если ты все-таки хочешь рискнуть и положишь его в стиральную машину, воспользуйся сетчатым мешочком. Да, и никогда не суши белье в стиральной машине!

- Бюстгалтер нужно довольно часто менять, т.к. он растягивается, кроме того, твоя грудь постоянно растет, а значит, меняет свою форму и размер.

- Носи бюстгалтер не более 12 часов в сутки и снимай на ночь.

ВСЕ ДЛЯ КРАСОТЫ ТВОЕЙ ГРУДИ

Правильная осанка Развернутая грудная клетка зрительно увеличивает и приподнимает грудь. Поэтому чтобы твоя грудь смотрелась лучше, надо, прежде всего, расправить плечи, потом выпрямить спину. Ты должна все время тянуться вверх (см. *Твоя красота. Интенсивный рост. Правильная осанка*).

Защита от ультрафиолета Солнце – злейший враг груди. Поэтому старайся как можно меньше находиться под его палящими лучами на пляже и пореже бывать в солярии. Во-первых, от долгого пребывания на солнце может ухудшиться состояние кожи груди (могут появиться розовые зудящие прыщики и пятнышки). А во-вторых, ультрафиолет увеличивает риск заболевания раком молочной железы.

ЭТО ВАЖНО! Нельзя загорать с полностью открытой грудью. Сосок должен быть обязательно закрыт.

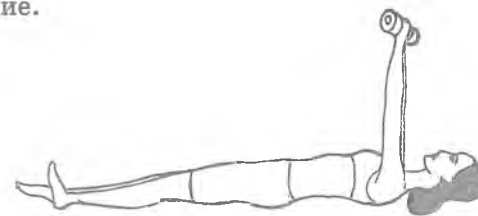
Пластическая операция Если ты считаешь, что пластическая операция – отличный способ увеличить грудь, то имей в виду, что косметический силиконовый протез не безвреден! Он нарушает работу груди. Организм может силикон отвергнуть, и тогда возникнет нагноение.

Специальные упражнения Сама по себе женская грудь не содержит мышечных тканей. А это значит, что силовых упражнений не принесут. К тому же на форму и размер груди влияет и наследствен-

ность. Но тем не менее, регулярно выполняя упражнения для мышц, которые окружают грудь, тех, которые находятся в области соска и для мышц спины, можно значительно укрепить бюст.

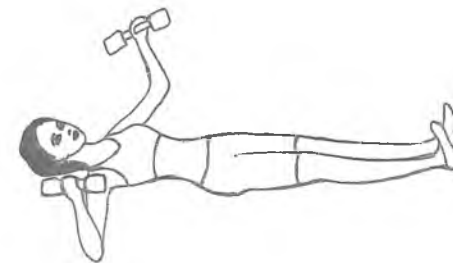
Упражнения с гантелями

Разведение рук. Лежа на спине, вытяни руки с гантелями вверх и расположи их над грудью. Вдохнув, разведи руки в стороны, максимально растягивая мышцы груди. Согни руки в локтях и задержишься в таком положении на пару секунд. На выдохе вернись в исходное положение.



Упражнение на скамейке. На скамейке ляг на спину, свесив руки. Возьми гантели и на вдохе поднимай прямые руки под углом 45 градусов. На выдохе вернись в исходное положение.

Согни руки и делай простые движения – вверх, вниз, в стороны. Нагрузку усилим двумя утяжелителями.



ЭТО ВАЖНО! Не стоит накачивать грудь при помощи тяжелого веса. Чем тяжелее вес, тем профессиональнее должны быть упражнения. И выполнять их необходимо под контролем специалистов.

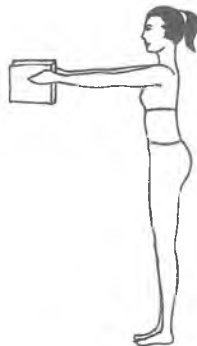
Дома имеет смысл заниматься килограммовыми или 2-килограммовыми гантелями. Вместо них можно использовать бутылки с водой или пакеты с соком одинакового веса.

Упражнения для укрепления мышц груди. Дома ты можешь каждый день выполнять этот несложный комплекс упражнений.

1. Сядь на твердый стул, выпрями спину, а руки согни в локтях. Подними локти до уровня плеч и попроси кого-нибудь положить на них по увесистой книге. Подними голову вверх и отведи локти назад как можно дальше. Потом вернись в исходное положение. Надеюсь, тебе удалось продержать книги на локтях хотя бы 30 секунд? Вот и отлично!



2. Это упражнение похоже на первое. Сядь на стул и разведи руки в стороны ладонями вверх. Положи на них по книге и делай круговые движения руками. Причем сначала эти круги должны быть небольшими, а затем – все больше. Сначала выполняй движения назад, затем вперед.



3. Соедини ладони за спиной и поставь их сжать, задержав дыхание на 5 секунд.

4. Встань прямо, вытяни руки перед собой и зажми в них толстую книгу. Медленно поднимай и опускай руки. Помни о том, что спину нужно держать прямо.

5. Сядь на стул и подними над головой руки, с силой сжимая ладони. Почувствуй, как при этом движении поднимается грудь.

6. Отжимания – старый и верный способ. Стоя на коленях, упрись руками в пол, на вдохе согни руки в локтях и коснись грудью пола. На выдохе вернись в исходное положение.



Если ты хочешь зрительно увеличить грудь, то это можно сделать с помощью тренировок на специальных тренажерах, где происходит сведение-разведение рук. А еще полезны игра в мяч, плавание и гребля.

Постоянный вес Следи за тем, чтобы твой вес оставался постоянным. Дело в том, что объем груди, как правило, изменяется прямо пропорционально массе тела: ты худеешь – грудь уменьшается, поправляешься –



грудь тут же увеличивается. А из-за этого, между прочим, образуются растяжки!

Массаж

Водный массаж. Отрегулируй необходимый напор воды и направь душ на грудь. Совершай круговые движения, начиная с левой груди, по 1–2 минуты в день. Чередуй температуру от теплой (36–38 °С) до прохладной (20–22 °С). Прохладный душ улучшает кровообращение, укрепляет сосуды, делает кожу груди упругой.

Массаж кубиком льда. Круговыми движениями массируй грудь, постепенно поднимаясь все выше и выше, к шее. Мышцы начинают активно сжиматься, в них усиливается кровообращение, и грудь становится упругой.

ЭТО ВАЖНО! Предварительно посоветуйся с врачом, чтобы узнать, можно ли тебе использовать эти виды массажа. Если да, то вперед!

НЕОБХОДИМАЯ ПРОВЕРКА

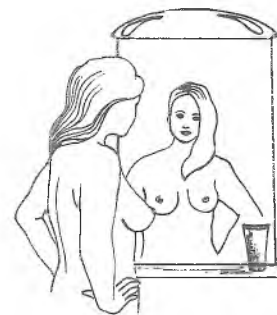
Как ее провести Когда у тебя установится менструальный цикл, начинай внимательно следить за состоянием своей груди. Один раз в месяц (на 6-й или любой другой день в течение первой недели после окончания месячных) нужно проводить самообследование грудок. Это не сложно. Выполняй мои рекомендации, и у тебя все получится.

Итак, приступаем. Разденься. Встань перед зеркалом. Освещение должно быть хорошим, чтобы ты смог-

ла хорошенько все рассмотреть. Внимательно огляди свою грудь, обращай внимание на все изменения груди, например:

- нагрубание молочных желез;
- покраснение, воспаление;
- стянутая или отекающая кожа;
- выделения из сосков.

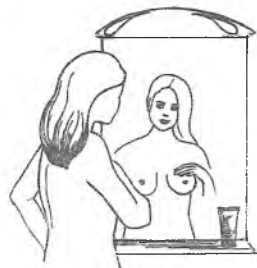
1. Осмотри перед зеркалом форму груди и внешний вид кожи и соска.



2. Подними руки вверх и осмотри свою грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.



3. В положении стоя надави на грудь тремя средними пальцами руки.



4. Начни с верхней внешней четверти, ткань здесь обычно более плотная, и далее продвигайся по часовой стрелке.



5. Затем сожми сосок между большим и указательным пальцами. Посмотри, не выделяется ли жидкость.



6. Продолжи обследование в положении лежа – вновь по кругу, каждую четверть по порядку.

7. Нащупай пальцами лимфоузлы в области подмышек.



ЭТО ВАЖНО! Если ты заметила у себя какие-нибудь изменения в молочных железах, как можно скорее обратись к врачу.

КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Беспокойства относительно своей груди обоснованы в следующих случаях:

- тебе больше 15–17 лет, а грудь еще не начала расти;
- у тебя уже самый большой размер, а грудь все растет и растет;
- из соска появляются выделения любого цвета, сами по себе или при надавливании, на коже име-

Что касается удаления волос в области бикини, то это полностью зависит от твоего желания. Ты можешь оставить все как есть, можешь удалить волосы частично или полностью – все эти варианты допустимы, за исключением летнего периода, в это время от волос лучше избавляться (пусть не от всех, но от большей части), иначе ты рискуешь оказаться в неловкой ситуации. Ты только представь, как некрасиво будут выглядеть торчащие из-под бикини волосы?!

У некоторых девочек волосы могут появиться над верхней губой. Конечно, «усики» на девчачьем личике ни к чему. Поэтому их можно обесцвечивать перекистью водорода или удалять воском в косметическом салоне.

КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ

Обесцвечивание волос Если волос на твоих ногах пока еще не слишком много, но они темные, можно попробовать их обесцвечивать. Для этого возьми 5% -ный раствор перекиси водорода и смочи в ней ватную палочку, а затем смажь ею волоски на ногах. Прodelывай эту процедуру 2 раза в неделю, постепенно волоски обесцветятся, станут сухими и будут ломаться.

Бритье Многие девушки начинают сбривать волосы на ногах. Если и ты решила это делать, то имей в виду, что после бритья они становятся более жесткими и темными и растут быстрее и гуще. В результате твои ноги могут стать шершавыми, отливающими синевой, с черными точками. Не очень-то привлекательно... Но все-

таки, день, возможно, даже два после бриться твои ноги будут гладкими.

Итак, сначала смочи ноги водой, намажь их специальным кремом или пеной для бритья, потом аккуратно, лучше женским станком сбрей волосы (води станком против роста волос, т.е. снизу вверх). После того как ты сбрила волосы, смажь кожу питательным кремом или смягчающим бальзамом, предназначенным специально для бритья.

Порезы обязательно нужно обработать борным спиртом, чтобы не появились гнойнички. Когда будешь это делать, затаи дыхание на мгновение, потом приложи ватку, смоченную борным спиртом к коже и от души кричи «О-о-ой!» или «А-а-а!» – как тебе больше нравится. После этого можешь подуть на кожу и сказать самой себе: «Какая же я умница! Вот все и продезинфицировано!»

Эпиляция. Самой подходящей процедурой для борьбы с волосами на ногах считается эпиляция. Суть ее состоит в том, что волосы удаляются вместе с луковицами.

ЭТО ВАЖНО! Если волос слишком много, нужно обратиться к гинекологу-эндокринологу. Есть специальные препараты, которые уменьшают количество волос. Но применять их можно только по назначению врача, так как они гормональные.

Электрическая и лазерная эпиляции – процедуры дорогостоящие, но после них через какое-то время (при-

мерно через 10 процедур) волосы вообще перестают расти. Чтобы избежать неприятных моментов и различных осложнений (самые частые из них – шрамы), обращайся только в специализированные салоны к хорошим специалистам.

Эпиляция воском или эпилятором. Воск или смолу растапливают в ванночке и в теплом виде наносят на кожу, а поверх состава накладывают специальные полоски, которые после того, как состав остынет и стянет кожу, быстрым и резким движением снимают. Процедура, конечно, болезненная, особенно поначалу, но результат того стоит. Если вы не уверены, что справитесь с этим самостоятельно, обратитесь в салон. Мастер вам все покажет, объяснит и сделает вам первую эпиляцию воском.

Честно говоря, из всех способов избавления от нежелательных волос этот – мой самый любимый. При эпиляции воском волос удаляется полностью, с корнем, поэтому новый вырастает медленнее, с каждым разом становится все тоньше и светлее. С ног удалить волосы не так уж и больно. С подмышек – гораздо больнее, а самое чувствительное место – зона бикини. Я знаю, о чем говорю! Но если ты потерпишь, будешь наслаждаться гладкой кожей в течение 1–2 недель.

Еще один вариант – использовать **депиляционные кремы**, с помощью их тоже можно удалить нежелательные волосы. На этих средствах не стоит экономить. Лучше купить дорогой, но надежный и проверенный депиляционный крем производства, например, Франции или Германии. Перед тем как его применять, нужно провести тест на аллергию. Для этого недолго

подержи небольшое количество крема на внутренней стороне запястья. Если не появилось раздражение, значит, можно смело им пользоваться. Обязательно прочитай инструкцию о том, как использовать крем и имей в виду, что далеко не все депиляционные средства подходят для удаления волос на интимных участках тела.

ЭТО ВАЖНО! Депиляционный крем нельзя долгое время оставлять на коже. Иначе ты можешь получить очень болезненный и долго не заживающий химический ожог.

Кремы-депиляторы, как и бритве, только растворяют наружную часть волоса и не затрагивают корня. Поэтому на следующий день вырастает та же щетина. Кроме того, депиляционные кремы могут вызвать аллергию.

Голос тоже меняется!

В подростковом возрасте меняется и голос. Но в отличие от мальчиков, у которых происходит «ломка» голоса, у девочек он просто становится более глубоким, грудным, выразительным.

Это – хорошая новость. Ведь красивый женский голос притягивает внимание.

Если твоя речь будет мелодичной и грамотной, то тебя захочется слушать снова и снова. Поэтому старайся, чтобы твой голос звучал красиво. Иногда при разговоре перехватывает дыхание, и тогда наступают некрасивые тягостные паузы. Чтобы выработать правильное дыхание, побольше читай вслух и не разговаривай слишком громко.

ЭТО ВАЖНО! Курение плохо влияет не только на твоё здоровье, но и на тембр голоса.

ТВОЯ КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Что такое красота

Тебя, наверное, как и всех девочек, очень волнует, а красива ли ты? Поэтому ты очень внимательно следишь за всеми теми изменениями, которые происходят сейчас в твоём теле. Да, и на своих подруг тоже обращаешь внимание. Ты наблюдаешь, как твоя и их фигуры превращаются в женскую: бедра становятся более широкими, а плечи остаются узкими, вырастает грудь...

Ещё совсем недавно, глядя в зеркало, ты любовалась собой, а теперь ты видишь, что твоё лицо удлинилось, пухлые щечки пропали, ноги и руки нелепо вытянулись, выросли волосы на лобке и под мышками, появились какие-то противные веснушки и прыщи, волосы стали жирными, да и пот стал пахнуть по-другому. А ещё ты стала замечать, что стоит тебе немного поволноваться из-за страха, радости, смущения – и ты внезапно начинаешь краснеть, затем блед-

нет и наоборот. А ведь именно сейчас так хочется выглядеть, как те красотки в журналах!

Успокойся. Все, что с тобой происходит, — совершенно нормальное явление. Ты вырастешь. И превращаешься в красивую и привлекательную девушку. А все эти малопривлекательные признаки взросления — временны и преодолимы. Зато ни у кого нет таких прелестных ямочек на щечках или такого миленького носика, как у тебя. И родные, и друзья любят тебя такой, какая ты есть!

Кстати, имей в виду, что над фотографиями звезд, которых ты видишь в глянцевах журналах и считаешь идеалом красоты, отлично поработали в фотопрофессионалы. И красавицы со страниц журнала в жизни, как правило, выглядят совсем по-другому.

И все же, что же такое женская красота и какая девушка считается красивой?

ВНЕШНЯЯ КРАСОТА

Вот ты смотришь на фотографию и восхищаешься красотой какой-нибудь модели... Показываешь ее своей старшей сестре, а она говорит: «Ничего особенного». А твой одноклассник вообще считает ее слишком худой и потому некрасивой. Почему так происходит? Дело в том, что у каждого — свои вкусы и свои представления о красоте. Но с тем, что красивый человек — прежде всего здоровый человек (причем не только физически, но и духовно), никто спорить не будет.

— МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ —

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Гете

Красота — это плод свободной души и крепкого здоровья.

Л. Шекспер

Всем понятно, что означает физическое здоровье. А что считают духовным здоровьем? Здоровый дух — это жизненная программа человека, которую способно наиболее полно выполнить подаренное Природой данному человеку тело. Поэтому красиво то, что хорошо выполняет свое предназначение. А так как у каждого человека оно свое, то нет и быть не может одинаковой для всех детализированной формулы красоты.

Дело в том, что в разное время у разных народов были свои представления о женской красоте, которые сильно отличались.

В Древнем Египте идеалом красоты считалась изящная женщина. У нее были тонкие брови, небольшой прямой нос, изящные брови, полные губы и большие глаза, которые подводили черной тушью, чтобы они казались более выразительными. Ногти и ступни женщины красили зеленой краской, а кожу — светло-бронзовой. Руки и ноги должны были быть украшены браслетами.

Древняя Греция оставила нам образец красоты — скульптуру Афродиты. Ее параметры: рост — 164 см, окружность талии — 69 см, груди — 86 см, бедер — 93 см.

Так что, если у тебя такая же фигура, ты вполне можешь гордиться собой, так как твое тело – идеал античной красоты.

В Средние века красивым женщинам в Европе приходилось несладко. За огненно-рыжие волосы или яркий цвет глаз можно было прослыть ведьмой и угодить на костер. Считалось, что внешняя привлекательность – подарок Дьявола, и поэтому приличная женщина не могла быть привлекательной. Образцом красоты того времени считалась дева Мария, с правильным овалом лица и невинным выражением глаз.

В эпоху Возрождения в моде были удлиненные лица. Для того чтобы овал лица казался длиннее, женщины выбривали волосы надо лбом и почти полностью выщипывали брови, выбривали затылки (чтобы удлинить шею). Но это то, что касается лица... А что касается фигуры – фигура женщины того времени должна была быть округлой, т.е. и не слишком крупной, и не худощавой. Широкие плечи и холеная грудь молочного цвета, – это было эталоном красоты.

В начале 18-го века наступает стиль *Рококо*. В это время женщины носили декольте, украшенные мехом или бархатом и сильно открывающие грудь, которая поддерживалась корсетом. Лицо покрывали толстым слоем белил, а потом поверх белил заново рисовали лицо. Женщины сооружали себе на голове целые башни. Из-за этого голову мыли и расчесывали волосы очень редко (чтобы снова не делать такую трудоемкую работу). Красивыми считались женщины с изящными, хрупкими фигурками.

Классицизм начала 19-го века вернул женщин к античным канонам естественной красоты. Считалось

даже, что чем красивее женщина, тем меньше ей нужно украшений. Наряды дам напоминали античные тунники. Их шили из такого тонкого муслина, что немало красавиц поплатилось своим здоровьем и даже жизнью за стремление следовать моде.

В 20 веке кумирами становились то пышные и низкорослые женщины, то худышки с мальчишеской фигурой. «Королевами красоты» считались женщины разных типов: Марлен Дитрих, Мэрилин Монро, Софи Лорен, Одри Хэпберн... Тем не менее, несмотря на все «капризы» моды, уже в течение многих-многих веков эталоном красоты считается Венера Милосская. Она привлекает к себе толпы поклонников. И это несмотря на то, что она – каменная, у нее нет рук и ей больше тысячи лет! Параметры Венеры Милосской: грудь – 98 см, талия – 70 см, бедра – 100 см при росте 166 см (эти цифры в разных источниках слегка отличаются).

Да-да, я знаю, об «идеальных» параметрах, принятых в течение нескольких последних десятилетий – 90–60–90. Девушек, обладающих именно ими, выдвигают на конкурсы красоты. Однако у такой красоты тоже есть свои минусы, поскольку многие девушки стремятся к этим параметрам, не учитывая свой рост, строение и физиологические особенности. По данным врачей, девушки высокого роста с такими параметрами – настоящие дистрофики, уже не способные выполнять основное предназначение женщины – вынашивание и рождение здоровых детей. Поэтому параметры 90–60–90, к которым сейчас так страстно стремится большинство девушек, будущих мам, нельзя считать идеальными.

- МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ -

Красота заключается в пропорции частей.

Полликлет

*Не та красива, у которой хвалят руку или ногу,
а та, у кого весь облик не позволит восхищаться
отдельными чертами.*

Сенека

ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА

Внутренняя красота – это красота чувств, которые испытывает человек, и отсутствие противоречий в мыслях, словах и делах (именно в этом и состоит гармония души).

Помнишь, мы говорили о том, что красивый человек выполняет свое предназначение? Так вот, основное (но не единственное!) предназначение женщины – обеспечить развитие оплодотворенной клетки и родить здорового ребенка. После этого ее задача – быть хранительницей домашнего «очага», «берегиней» (как говорили древние славяне). Красивая женщина (кем ты и будешь через несколько лет) – мягкая, мудрая, гибкая и любящая. В то же время она обладает сильной волей и природной интуицией. Она стремится созидать (создавать – *Прим. ред.*).

Часто бывает так, что классические красавицы чувствуют себя дурнушками и не пользуются успехом у мужчин. И наоборот, многие некрасивые женщины считают себя красавицами и имеют у мужчин огромный успех. Это говорит о том, что красота, в первую

очередь, это гармония тела и души, отсутствие между ними серьезных противоречий. Это-то и позволяет жить в мире с самой собой и чувствовать себя красивой и счастливой. А какой ты сама себя чувствуешь, такой тебя воспринимают и окружающие.

- МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ -

... что есть красота? И почему ее обожествляют люди? Сосуд она, в котором пустота, или огонь, мерцающий в сосуде?

Н. Заболоцкий

Красота души придает прелесть даже невзрачному телу, точно так же, как безобразие души кладет на самое великодушное сложение и на прекраснейшие члены тела какой-то особый отпечаток, который возбуждает в нас необъяснимое отвращение.

Г. Лессинг

Внешняя красота еще драгоценнее, когда прикрывает внутреннюю. Книга, золотые заставки которой закрывают золотое содержание, приобретает особенное уважение.

У. Шекспир

Как стать привлекательной

СЕКРЕТ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Тебе, наверное, хочется быть красивой, нравиться мальчикам, очаровывать их... Что ж, теперь ты знаешь, что, несмотря на изменчивость идеалов женской красоты, постоянным остается одно качество – гармоничное сочетание внешней и внутренней красоты...

Да, юношей интересует внешний вид девушки. Но это совсем не означает, что их волнует только безупречное тело. Красивое лицо и тело – это всего лишь оболочка. Да, она способна привлечь внимание. Но если богатого внутреннего содержания нет (я имею в виду достаточный интеллектуальный уровень, жизнерадостность, доброту), то девушке вряд ли удастся сохранить к себе интерес.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Красота может привлечь истинных поклонников, но для того чтобы удержать их, требуется красота души.

Ч. Колтон

Глухая красота – не красота. Взглядишь в тушу красавицу, вступишь глубоко в каждую черту лица, в улыбку ее, взгляд – красота ее превратится мало-помалу в поразительное безобразие.

А. Гончаров

Никакая внешняя прелесть не может быть полной, если она не оживлена внутренней красотой.

В. Гюго

Прежде всего мальчиков интересует твое поведение, твое отношение к людям, твоя общительность. Кроме того, важно еще и уметь красиво двигаться, думать и говорить. Привлекает не только красивая фигура, но и личность. Скажу больше, «неземная красота» может сыграть злую шутку. Нередко парни просто боятся подойти к самовлюбленной девушке, обладающей внешностью топ-модели. Поэтому они выбирают девушек с обыкновенной внешностью.



Если хочешь быть привлекательной, будь уверена в себе, учись держаться с достоинством, люби себя и других людей, будь весела, доброжелательна и общи-

тельна, не жалуйся на мелкие неприятности, не показывай свое плохое настроение. Следи за своей фигурой, кожей, ухаживай за волосами, избавься от сутулости, пользуйся качественной косметикой. Недаром говорят, что нет некрасивых девушек – есть ленивые. Да, красивой, наверное, можно только родиться. А вот стать привлекательной под силу каждой!

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

«У женщины есть только одна возможность быть красивой, но быть привлекательной есть сто тысяч возможностей».

Монтескье

Женщина, твердо уверенная в своей красоте, сумеет, в конце концов, убедить в ней всех остальных.

Софи Лорен

«Кто чувствует собственную привлекательность, тот и становится привлекательным».

Гете

В характере, в манерах, в стиле, во всем прекрасное – это простота.

Г. Лонгфелло

ПОЛЮБИ СЕБЯ И СВОЕ ТЕЛО

Полюби себя! Да-да, я не шучу! Почаще повторяй себе: *«Я умница и красавица. Мне это очень нравится!»*, и очень скоро это станет твоей реальностью.

Итак, завтра же утром, когда ты только-только проснешься, обратись к самой себе как можно более нежно и ласково: *«Пора вставать, красавица, тебя ждет твой чудесный мир!»* После этого направляйся в ванную комнату и улыбнись своему отражению в зеркале милой и очаровательной улыбкой. Наши лицевые мышцы способны создать нам хорошее настроение. Да-да! Поэтому, когда ты улыбаешься, оно у тебя автоматически поднимается. Итак, ты посмотрела на свое отражение, улыбнулась самой себе, а теперь скажи что-нибудь приятное. Например, *«Как прекрасно я сегодня выгляжу. Я – самая красивая и привлекательная».*

Поверь в это – и будь уверена, что все именно так и будет. Разговаривай с собой каждый день, придумывая все новые и новые приятные слова. Глядя в зеркало, улыбайся и называй себя ласково и нежно, с большим удовольствием оглядывая себя и приговаривая: *«Какая же я прелесть!»*, *«Я – настоящая красотка!»*, *«Я – чудесное создание!»* и так далее. Через некоторое время ты начнешь верить своим словам, тебе понравится отражение в зеркале, и люди будут относиться к тебе по-другому. Наверное, ты уже поняла, что важно не то, как ты действительно выглядишь, а то, как сама себя ощущаешь. Если ты будешь уверена в себе, то это чувство передастся и другим. Но если ты будешь думать, что некрасива, то, скорее всего, и все будут считать так же.

Можешь прикрепить к верхней части зеркала свою самую красивую и удачную фотографию, лучше ту, на которой ты улыбаешься и чувствуешь себя счастливой. Включи приятную музыку, вдохни аромат любимых духов, цветов, ароматических свечей, прими ванну... Все это поднимет тебе настроение.

Никакая это не трагедия, если у тебя крупный нос или маленькие глаза. И то, что ты обладаешь недостаточно красивыми (по твоему мнению) ногами и руками – тоже никакое не несчастье. Не обращай внимания на недостатки, лучше найди и подчеркни свои достоинства: достоинства фигуры – с помощью одежды, достоинства лица – с помощью прически и макияжа.

ВОЛШЕБНЫЕ МЫСЛИ И СЛОВА

Люди, животные, растения, неживые предметы – все это энергия. Наши мысли тоже созданы из вибрирующей энергии и поэтому являются мощной силой. Они притягивают обстоятельства из внешней реальности, отвечающие тем зрительным образам, которые мы создаем в своем уме. Поэтому то, что происходит с нами в жизни, и наши мысли напрямую связаны между собой. Вот почему важно думать только о хорошем! Все время помни о том, что твои мысли воплощаются в жизнь. Думай о том, какая ты привлекательная.

Очень важно и то, что ты говоришь, так как слова обладают огромной властью. Они могут воплощаться в реальность с фантастической скоростью. Старайся, чтобы твои слова выражали только позитивные (хорошие) мысли. Позитивные утверждения называют аффирмациями. Они – настоящие волшебные слова. Ведь то, что ты произносишь, формирует твою жизнь! Так

что ты – настоящая волшебница. Ведь ты можешь превращать все негативное (плохое) в положительное.

Повторяй эти волшебные слова каждый день. Начиная с них день и повторяй перед сном. Они будут тебя поддерживать и дарить тебе вдохновение и силы.

Я люблюсь собой.

Я твердо решила любить себя и радовать себя.

Я отвечаю за свою жизнь.

Я расширяю свои возможности.

У меня прекрасная жизнь.

Моя жизнь наполнена любовью.

Я заслуживаю любви и уважения.

Я стремлюсь узнать новое в жизни.

Я осознаю свою силу и пользуюсь ею.

Я наслаждаюсь всем, что у меня есть.

Я люблю и ценю себя.

Мне нравится, что я живу именно здесь и сейчас.

Я наполняю свою жизнь любовью.

Я воспринимаю жизнь как уникальный дар.

Я в полной безопасности, вокруг меня все хорошо.

Я люблю свое тело.

Мое тело любит быть здоровым.

В моем сердце «живет» любовь, любовь к себе, к миру и окружающим меня людям.

В моей крови есть жизненная сила.

Каждая клеточка моего тела любима.

Все мои органы работают отлично.

Я смотрю на все с любовью.

Я легко и непринужденно двигаюсь.

Мои ноги постоянно танцуют.

Я умею заботиться о себе.

Я здорова, как никогда прежде.

Я восхищаюсь собой и своим чудесным телом.

Твое лицо

Когда мы общаемся с человеком, мы, прежде всего, смотрим на его лицо. Оно «рассказывает» нам о нем, о его состоянии, эмоциях, его душе. Да-да, именно так! Как ты думаешь, а что передает окружающим твое лицо?!

Оно прекрасно, когда твоя кожа чистая и свежая, твои глазки блестят, волосы здоровые и ухоженные, а улыбка очаровательная. Тогда на тебя хочется смотреть и смотреть, любоваться, с тобой хочется общаться... Добиться такого эффекта не сложно, просто нужно следить и ухаживать за собой. Как?! Как раз об этом мы с тобой сейчас и поговорим.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли.

А. П. Чехов

Красивое лицо является безмолвной рекомендацией.

Фрэнсис Бэкон

Лицо — зеркало души.

Цицерон

ПУСТЬ ТВОЯ КОЖА БУДЕТ ДОВОЛЬНОЙ И КРАСИВОЙ

Чтобы твоя кожа была красивой, о ней нужно правильно заботиться. Помнишь, я тебе говорила о том, что моя мама — врач?! Так вот, она — врач-дерматолог (то есть специалист, который лечит кожные болезни). Поэтому я с самого детства знаю, как ухаживать за кожей и с удовольствием поделюсь этими знаниями с тобой. Итак, начнем. Начнем с того, что определим твой тип кожи, а потом поговорим об основных правилах, которые тебе нужно будет соблюдать и благодаря которым твоя кожа будет светиться красотой и здоровьем.

Твой тип кожи *Нормальной* считается кожа, которая выглядит свежей, гладкой и упругой. На ней отсутствует жирный блеск, угревая сыпь, расширенные поры. Она прекрасно переносит и жару, и холод. Очищать нормальную кожу можно теплой водой и гелем для умывания.

Сухая кожа выглядит бледной, тонкой и вялой. Она легко шелушится и не любит резких перепадов температуры. Если твоя кожа именно такая, не увлекайся солнечным загаром. Мыть ее нужно кипяченой водой. Такую кожу полезно протирать оливковым маслом.



Часто в подростковом возрасте кожа становится легко *раздражимой*, и происходит это из-за гормонов. Приведу пример. Предположим, твоя кожа была *нормальной*, а потом вдруг неожиданно начала чесаться и на ней появились маленькие пузырьки. В этом случае тебе нужно будет заменить гель для умывания на косметическое молочко для очищения кожи и на время «разлюбить» кофе.

Жирную кожу легко узнать по расширенным порам (чаще всего в области носа), прыщам и черным точкам. Такая кожа выглядит грязной и сальной. Она часто бывает раздраженной и легко воспаляется.

Если твоя кожа жирная, возьми себе за правило умываться холодной или чуть теплой водой, но ни в коем случае не горячей, иначе твои поры расширятся еще больше. Вообще, очень хорошо стягивают поры лимонный и огуречный соки.

Смешанная кожа лоснится на лбу, носу и подбородке (так называемая, *T-зона*), но на щеках она сухая и туго натянута. В этом случае тебе придется отдельно ухаживать за каждой частью лица и для этого использовать разные средства.

ЭТО ВАЖНО! Обратись к врачу-дерматологу, чтобы он определил твой тип кожи и рассказал тебе, как ухаживать именно за твоей кожей.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Правила, о которых я тебе сейчас расскажу, универсальные. И желательно их соблюдать независимо от типа твоей кожи. Если ты, конечно, хочешь, чтобы твоя кожа была красивой...

Правило 1: соблюдай диету.

Полезно есть:

- все кисломолочное: кефир, ряженку, творог;
- креветки, бобы сои (в них содержится цинк, который регулирует работу сальных желез);
- морковь, томаты, кукурузу, печень, яйца, рыбу (содержат витамин А);
- печень, яйца, горох, фасоль, пророщенную пшеницу, дрожжи (содержат витамин В);
- подсолнечное масло, орехи, цельные зерна пшеницы, салат, помидоры (содержат витамин Е);
- фрукты, овощи и зелень;
- напитки без газа.

Ешь меньше:

- мяса;
- кислых, соленых и острых продуктов;
- соли.

Исключи из своего питания:

- фастфуд;
- пряности;
- конфеты, шоколад, другие сладости (увы!);
- пищу с консервантами;
- орехи;
- сыр.

Не пей много жидкости перед едой или сразу после еды.

Правило 2: вовремя освобождай кишечник.

Когда кишечник работает нормально, кожа становится гладкой и здоровой. Если же у тебя задержка стула (или запор), не торопись принимать слабительное. Ешь больше овощей и фруктов, пей минеральную воду, а за 1 час до завтрака выпивай стакан теплой кипяченой воды. Очень скоро работа кишечника восстановится и все будет нормально.

Правило 3: соблюдай правильный режим дня.

Состояние лица улучшают прогулки на свежем воздухе, ежедневные физические нагрузки и крепкий сон. Тебе необходимо ложиться спать хотя бы за два часа до полуночи и спать не меньше 8 часов. В спальне должен быть свежий воздух, спать лучше на правом боку.

Правило 3: избегай прямых солнечных лучей.

Есть мнение, что на солнце пропадают все прыщи. На самом деле это не так. Действительно, цвет кожи может стать летом лучше. На отдыхе, на свежем воздухе клетки лучше насыщаются кислородом, нормализуются все обменные процессы... Но и инфекция, которая живет в гнойничках, на солнце расцветает и быстро размножается! Так что прыщи на жаркое летнее солнце лучше не выставлять.

Правило 4: посещай баню.

Раз в неделю запланируй поход в баню – в русскую влажную или сухую финскую. Помни о том, что оставаться там можно до первой капли с носа!

Для твоей кожи в бане особенно полезен массаж и самомассаж шеи и плеч с эфирным маслом бергамота (1–3 капли на 10 мл масла сладкого миндаля) или лимона (4–7 капель на 10 мл масла лимона). Массаж улучшает кровоснабжение кожи головы и лица. Бергамот сужает поры, выравнивает тон лица, делает кожу чище и свежее. Лимон не позволяет размножаться микроорганизмам, смягчает кожу и слегка ее отбеливает.

Правило 5: следи за чистотой тела, полотенца и белья.

Обязательно утром и вечером купайся под душем с мылом или гелем. Очень полезно дважды в день – утром и вечером принимать контрастный душ. Следи за чистотой не только лица и тела, но и полотенца (естественно, они должны быть «только твои»), нижнего и постельного белья (особенно наволочек, которые нужно менять как можно чаще – лучше каждый день).

Правило 6: правильно ухаживай за кожей

Твоя кожа сильнее загрязняется, чем кожа взрослого человека. Поэтому ее нужно как следует очищать. Для умывания (а нужно это делать утром и вечером) хорошо подходят прохладная фильтрованная или минеральная вода без газа. Можно также умываться кипяченой или дистиллированной водой. Если будешь умываться водой из-под крана, то твоя кожа может

стать очень сухой, так как в такой воде много хлорной извести.

Однако одной воды недостаточно. Нужны «деликатные» средства: гель или пенка для умывания.

ЭТО ВАЖНО! Не мой лицо мылом! Лучше всего для тебя пользоваться специальными косметическими линиями, разработанными для подростков.

После мытья промокни кожу нежной бумажной одноразовой салфеткой. А после этого протри тоником и аккуратно нанеси дневной крем, старайся не растягивать кожу.

Поскольку ночью клетки кожи работают активнее, чем днем, специалисты разработали специальные ночные средства. Пока ты будешь спать, они будут «работать» – регулировать работу сальных желез, сужать поры и придавать твоей коже матовость. Наносить ночной крем на лицо нужно также после тщательного очищения кожи.

ЭТО ВАЖНО! Желательно, чтобы крем подобрал тебе врач, после того как определит тип твоей кожи. В этом случае ты будешь защищена от разных неприятных казусов.

Помимо крема ты также можешь периодически наносить на лицо маски, естественно подходящие к твоему типу кожи. Также ты можешь сама готовить маски

из лечебных трав. Например, эти (они дезинфицируют и подсушивают кожу):

1. Возьми по 2 столовых ложки измельченной травы зверобоя, шалфея, тысячелистника, мать-и-мачехи, подорожника и залей 10 столовыми ложками кипятка, чтобы получилась каша. Пока она не остыла, наложи ее легкими круговыми движениями на лицо тонким слоем на 15–20 минут, а затем смой теплой водой.

2. Взбей хорошенько яичный белок, добавь 20–30 капель лимонного или огуречного сока, затем нанеси получившуюся смесь на лицо. Через 15–20 минут смой теплой водой.

ЭТИ ПРОТИВНЫЕ ПРЫЩИ

Что это такое «Что это на моем носике? Похоже, это – прыщ, огромный и противный. А вот и еще один на подбородке, и еще... О нет, какой кошмар! Что же делать?» Прежде всего, успокойся. Прыщи (угри, акне) – это обычное явление в подростковом возрасте. Не очень приятное, но вполне нормальное. Они портят жизнь не только тебе, но и 95% девочек.



Вообще, подростковые прыщи – это заболевание сальных желез, и ничего больше. В период полового созревания они могут появляться не только на лице, но и на спине, и на груди. И не только у девочек, но и у мальчиков, причем у мальчиков даже чаще. Обычно прыщи «атакуют» примерно с 13 лет. Больше всего их бывает перед менструацией и в периоды нервного напряжения.

Да, это неприятно, но переживать все же не стоит, с возрастом гормональный фон стабилизируется, и прыщи исчезнут также быстро, как и появились. А пока бережно ухаживай за своей кожей, следуй моим советам, и все будет хорошо.

Почему они появляются Как ты уже, наверное, догадалась, что прыщи не возникают просто так. На это есть причины. Вот они:

- Гормональная перестройка. Во время полового созревания поры на коже расширяются, сальные и потовые железы работают очень активно. Зачем?! Для того чтобы твоя кожа, быстро растущая и обновляющаяся, не пересыхала.

- Сальные железы вырабатывают слишком много кожного сала. И если сало забивает поры (протоки сальных желез), нарушается отток, и на кожное сало начинают действовать миллиарды стафилококков и других бактерий, которые живут на коже. В результате происходит воспаление протоков сальных желез, а на коже образуются гнойнички. Причем сила воспаления зависит в основном от количества микроорганизмов, обитающих на твоей коже.

- Наследственная предрасположенность (если у твоей бабушки и мамы была жирная кожа, то и у тебя, скорее всего, будет такая же).

- Постоянное присутствие инфекции в организме, то есть наличие тонзиллита, гайморита, незалеченных зубов, заболевания желудочно-кишечного тракта.

- Употребление кофе, шоколада, горьких, кислых и соленых блюд.

- Нехватка или чрезмерное употребление витаминов.

- Стресс, переутомление.

- Недовольство собой и своей внешностью (да-да, любое неприятие себя и своей внешности тут же отражается на лице, не забывай об этом).

Как победить прыщи Дело это непростое, но оно вполне тебе по силам. К моему сожалению, да и к твоему, наверное, тоже нет такой таблетки или крема, которые мгновенно уничтожили бы эти противные прыщи. Поэтому тебе придется набраться терпения и выполнять эти рекомендации:

- **Поправь здоровье.** Вылечи насморк, если он есть, запломбируй зубы. Посоветуйся с врачом, какие витамины тебе лучше принимать.

- **Старайся соблюдать спокойствие.** Старайся меньше нервничать. Дело в том, что при любых волнениях и в стрессовых ситуациях надпочечники увеличивают выработку мужских гормонов в женском организме, а это, в свою очередь, увеличивает выработку кожного сала.

- **Правильно ухаживай за кожей.**

- **Применяй специальные крема.** Легкую угревую сыпь можно лечить с помощью специальных кремов от прыщей, которые продаются в аптеке (например, Клерасил, Зинерит и Скинорен). Внимательно прочитай инструкцию перед применением.

- **При необходимости обратись к специалистам.** Если прыщей много, то крема от прыщей могут тебе не помочь. Если ты убедилась в том, что обычные средства не действуют, обратись к врачу-дерматологу. Не жди, пока они пройдут сами собой. Если прыщи не лечить, могут остаться рубцы на всю жизнь.

Хорошо бы побывать и на консультации у врача-косметолога. Он подберет подходящую тебе косметическую линию и научит тебя пользоваться этими средствами.

Кроме этого, в салоне красоты тебе могут предложить сделать мануальную чистку для удаления прыщей.

Помимо рекомендаций о том, что нужно делать, чтобы победить прыщи, тебе следует помнить о том, чего делать нельзя, дабы не навредить себе еще больше:

- **Нельзя использовать мыло и лосьоны с высоким содержанием спирта.** Если это делать, кожа начнет краснеть, шелушиться, будет выглядеть натянутой, оставаясь при этом по-прежнему жирной.

- **Нельзя пользоваться некачественной косметикой.**

- **Нельзя замазывать угри тональным кремом, т.к. он еще сильнее закупорит поры и вызовет еще большее воспаление.**

- **Нельзя пользоваться кремами для загара.**

- **Нельзя выдавливать прыщи или угри и вообще трогать их руками.** Дело в том, что выдавленный прыщ заражает бактериями пальцы и кожу вокруг. И если ты, выдавив прыщ, потрогаешь свое лицо в другом месте, ты поспособствуешь дальнейшему размножению прыщей. Кроме того, после выдавливания на коже может образоваться шрам, иногда довольно глубокий. И чтобы от него избавиться, придется обращаться к врачу-дерматологу.

Помимо этого, при любой попытке удалить прыщ, происходит вдавливание инфекции в глубь кожи, в кровеносные сосуды. А на лице находятся вены, которые связаны с венами головного мозга! И если в них попадет инфекция, то может развиваться воспаление оболочек или самого головного мозга – менингоэнцефалит. А это очень опасно.

ВЕСНУШКИ

Что это такое Веснушки или «конопушки» – желто-коричневые пятнышки (их медицинское название – эфелиды, что в переводе с греческого означает «солнечные нашлепки») появляются, если нарушается пигментный обмен. Они появляются весной под влиянием



солнечных лучей на лице, груди, спине и держатся целое лето. Осенью и зимой веснушки обычно бледнеют, а бывает, что и исчезают вовсе. Милые крапинки, из-за которых часто напрасно начинают паниковать юные девушки, – это скопления зерен темного красящего вещества – меланина. Веснушки – это естественная реакция организма, задача которой – защитить организм от ультрафиолетовых лучей. Чаще всего «конопушки» бывают у рыженьких и светловолосых девочек и мальчиков.

КАК СДЕЛАТЬ ВЕСНУШКИ МЕНЕЕ ЗАМЕТНЫМИ

Народные средства У тебя есть веснушки? Как же тебе повезло! Ведь веснушки есть не у каждой девочки. Многим мальчишкам нравятся как раз девчонки с веснушками. Так что ты можешь гордиться! Но если ты все-таки хочешь сделать веснушки менее заметными, тебе помогут следующие народные средства.

1. На первом месте нашего списка – петрушка. Кроме того, что она обладает отбеливающим эффектом, она содержит много железа и благотворно влияет на кожу. Итак, я предлагаю тебе 2 рецепта с использованием петрушки. Ты можешь использовать их оба попеременно либо выбрать один, наиболее тебе понравившийся.

• Маска из петрушки: возьми 1 столовую ложку петрушки и 1 столовую ложку меда, смешай их и нанеси на лицо на 45 минут, после чего аккуратно смой теплой кипяченой водой. Старайся при этом не растягивать кожу. Другой вариант: добавь к полученной смеси 2 столовые ложки лимонного сока, тщательно

перемешай и нанеси на лицо, но не на 45, а на 15 минут. После чего также аккуратно смой теплой кипяченой водой.

• Следующий вариант также весьма приятен и полезен для кожи. Итак, смешай сок петрушки с молоком или простоквашей (если у тебя жирная кожа), или со сметаной (если кожа у тебя сухая). Затем тщательно перемешай и нанеси получившуюся смесь на лицо. Через 15 минут аккуратно смой водой комнатной температуры.

2. Отбеливающими свойствами также обладают маски из клубники, лесной земляники, черной смородины. Кроме того, они вкусные и полезные, и готовить их очень легко. Возьми ягоды, истолки их в мисочке до кашеобразного состояния и затем нанеси получившуюся смесь на лицо. Через 20–30 минут смой теплой водой.

3. Третье место в нашем списке я отвела лимону и всем средствам, приготовленным на его основе.

• Возьми сок 1 лимона, добавь в него 1 яичный белок, 1 чайную ложку сахара и 100 мл воды (пол граненого стакана). Тщательно перемешай и нанеси полученную смесь на лицо на 20–30 минут. Затем аккуратно смой теплой водой. Такую маску можно делать через день.

• Возьми 1 столовую ложку лимонного сока и добавь в 1 стакан охлажденной кипяченой воды. Размешай, а затем протирай этой смесью лицо хоть каждый день. Также кожу можно протирать свежим огуречным соком и млечным соком одуванчика.

4. Ну а под цифрой «4» я разместила все оставшиеся маски, с помощью которых ты можешь сделать веснушки менее заметными, при этом не причиняя вреда коже, а, наоборот, питая ее. И то, что я эти маски разместила последними, не означает, что они хуже, нет, они также хороши, как и все вышеперечисленные средства.

- И так, возьми сырую картофелину и натри ее на терке. Затем добавь в полученную смесь несколько капель растительного масла, 1 столовую ложку свежего молока и миндальные отруби. Все это перемешай и разотри до кашеобразного состояния. Наложь маску на лицо на 20 минут, а затем смой теплой водой и нанеси на лицо подходящий крем.

- Спелую айву натри на мелкой терке и отожми сок. Затем возьми ватный диск, смочи его в соке и протри лицо. Смывать не надо.

- Смешай 2 чайные ложки творога с 1 чайной ложкой сметаны, тщательно размешай, а затем добавь 10–12 капель 2–3%-ной перекиси водорода. Получившуюся смесь нанеси на предварительно очищенное личико, выдержи 30 минут, а затем смой теплой водой.

Отбеливающие маски нужно делать по вечерам, т.к. после них не рекомендуется солнечный свет. Независимо от свойств кожи (сухая, жирная или нормальная) ежедневно в течение месяца применяют защитные крема. Не надейся, что после первой отбеливающей маски все веснушки мгновенно скроются. Для этого придется потрудиться в течение 2–3 недель.

После отбеливания кожи обязательно используй солнцезащитные лосьоны и кремы. После таких процедур

кожа становится более чувствительной к ультрафиолету, и даже осеннее солнце может вызвать появление новых веснушек.

Косметические средства Есть и готовые отбеливающие кремы. Определить, какой лосьон или крем лучше всего подходит для твоей кожи, можно только методом проб и ошибок. Если же ты не хочешь проводить эксперименты над своей кожей, что правильно, обратись к специалисту – к косметологу. Он подберет тебе нужный крем в считанные минуты.

Как предотвратить появление веснушек Веснушки проще предупредить, чем вылечить. Поэтому кожу нужно начинать защищать от солнечных лучей уже с конца марта – начала апреля. Кроме этого, нужно соблюдать ниже приведенные правила-рекомендации.

- Начиная с февраля ешь побольше продуктов, богатых витамином С: кислую капусту, свежие и кислые яблоки, черную смородину, апельсины, лимоны, киви, калину, болгарский перец и квашеную капусту.

- Перед выходом на улицу в солнечный день всегда наноси тонкий слой солнцезащитного крема, слегка припудривая его рассыпчатой пудрой. Этого «щита» хватит твоей коже на 2,5–3 часа.

- Если на улице ярко светит солнце, обязательно надевай солнцезащитные очки. Кроме этого, хорошо бы полностью скрывать лицо от солнца с помощью шляпки, панамы, бейсболки или чего-нибудь другого.

ДЕКОРАТИВНАЯ КОСМЕТИКА

Настает такой момент, когда девочкам почему-то нестерпимо хочется пользоваться декоративной косметикой – всякими тушами для ресниц, пудрой, тенями, помадой... (Хотя, если честно, в этом нет никакой необходимости). И ты можешь почувствовать то же самое. Со мной такое произошло в 15 лет.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Косметика (греч.) – искусство украшать – наука о способах изменения и (или) поддержания внешнего вида. Слово «косметика» произошло от древнегреческого «космос» – гармония, равновесие, красота. Уже в Древней Греции существовала специальная профессия «космет». И уже с давних времен было два вида косметики – косметика, сохраняющая красоту, и косметика, маскирующая недостатки.

Хочу тебя предупредить: не надо тайком брать мамину помаду и пользоваться ею, и тушь для ресниц, кстати, тоже. И тушь, и помада – вещи личные, так же, как и зубная щетка, например. Гораздо лучше откровенно поговорить с мамой о своем желании пользоваться косметикой (ну, или с папой, если он лучше тебя понимает) и приобрести «только твою». Поищи в специализированных магазинах косметику для девушек – подростков, и ты обязательно найдешь для себя несколько подходящих вариантов. Тебе может подойти минеральная косметика либо другая, главное – она должна быть качественной!

Твоя кожа очень нежная, тонкая и бархатистая, и если ты уже сейчас начнешь пользоваться пудрой,

тональными кремами, очень скоро это приведет к пересушиванию кожи и ее преждевременному старению. Имей это в виду!

Ты еще молода, свежа и красива, поэтому для твоих алых губок больше подойдет блеск, а не помада, и уж тем более не ярко-алая помада.

Вообще, приобрести хорошую подходящую тебе косметику это только полдела. Важно еще и уметь ею пользоваться. Нанесение макияжа – это целое искусство, и этому нужно учиться. Ведь косметика нужна для того, чтобы подчеркнуть твои достоинства и сгладить небольшие недостатки, а не для того чтобы сделать тебя похожей на раскрашенную куклу или яркого попугая. На сегодняшний день издано огромное количество иллюстрированных книг на эту тему. Кроме того, ты можешь обратиться за помощью в салон к визажисту.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Прекрасно только то, что естественно.

Ф. Вольтер

Косметика – это средство выглядеть моложе в старости и старше в молодости.

Константин Мелихан

Самое главное – выглядеть совершенно естественно; но для этого нужно очень много косметики.

Келвин Кляйн

БРОВИ

Ты удивлена, что я решила отдельное внимание уделить бровям?! Не удивляйся! Брови – это очень важная тема. Почему? Потому что от формы бровей зависит выражение твоего лица. Если форма подобрана правильно, то глаза выглядят выразительными, а лицо приветливым и милым, или, если форма выбрана неправильно, испуганным или сердитым. Кроме того, от ширины и формы бровей глаза могут выглядеть более или менее открытыми. Да, разных деталей и тонкостей много... Но к счастью, любой недочет можно исправить! Ведь форму и цвет бровей можно корректировать, то есть изменять. Многие девочки это делают сами: рисуют карандашом желаемую форму, берут в руки пинцет и выщипывают брови, делая их такими, как им нужно. Однако не торопись делать то же самое. Ты уже, наверное, поняла, что это – очень ответственное дело, и поэтому, на мой взгляд, в первый раз лучше все-таки обратиться в салон к специалисту (я, кстати, так и поступила), который подберет ту форму бровей, которая оптимально тебе подходит. Ну а потом, я думаю, ты сможешь и сама справляться с этой задачей дома, так как тебе придется лишь аккуратно удалять лишние волоски (правда, делать это нужно будет довольно часто, так что готовься).

Ну а теперь давай поговорим о том, как выщипывать брови. Лучше всего это делать утром – тогда будет не так больно, как в другое время суток. Для обезболивания можно приложить на некоторое время к брови ватку, смоченную в горячей воде (тогда поры расширятся, и волос будет легче выдергиваться), или, наоборот, провести по брови кусочком льда.

Вымой руки, протри пинцет какой-нибудь спиртовой настойкой (например, настойкой календулы или прополиса). Если у тебя чувствительная или сухая кожа, саму бровь протирать не надо, так как из-за этого может возникнуть шелушение. Встань или сядь перед зеркалом так, чтобы твои руки были свободны, и ты могла видеть оба глаза одновременно. Расчеши брови щеточкой по направлению их роста. Никогда не выщипывай верхний край бровей. Это занятие довольно рискованное, из-за этого может сильно измениться выражение твоего лица, и тогда исправить что-либо будет довольно сложно.

Начинай выщипывать бровь вдоль нижнего края. Просто убери неправильно растущие волоски. Не стремись сразу же превращать свои брови в ниточки. Твоя задача просто подкорректировать их форму.

Одной рукой уверенно держи пинцет, другой слегка натяни и чуть приподними кожу. Захвати волосок как можно ближе к корню и резким движением выдерни. Не спеши. Старайся захватывать только один волос. Дергай волосы только по направлению их роста. После выщипывания протри брови спиртовой настойкой. Затем нанеси на щеточку капельку геля для бровей и расчеши их.

Все, готово! Улыбнись!

Твои Волосы

МАГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА ВОЛОС

Да, волосы – это наше украшение. Но это – не самое главное их предназначение. Ты удивлена? Волосы человека – своеобразные антенны, благодаря которым он воспринимает энергию Космоса и обменивается информацией с окружающим миром. А это значит, что любое воздействие на волосы может изменить не только нашу внешность, но и всю нашу жизнь.

Волосы способны многое запомнить, причем не только позитивную информацию, но и негативную, например, ту, которую организм излучает во время болезни. Сейчас психиатры подтвердили правильность народного совета: постричься после стресса или тяжелой болезни. Тогда вместе с остриженными кончиками волос можно избавиться от плохой энергии. Депрессия пройдет, и ты снова станешь активной.



С памятью волос связан и старинный обычай стричь и брить их на голове во время глубокой скорби. Искренно раскаявшиеся грешники тоже состригали свои волосы, чтобы избавиться от груза прошлого. Когда девушка готовилась уйти в монастырь, ей приходилось проходить «обряд пострижения». Остригая волосы, она тем самым отказывалась от «мирской» жизни и от своей женской сущности. Ведь длинные волосы считались одним из главных девичьих украшений. Не зря говорили: «Коса – девичья краса».

Сохранилось множество ритуалов, связанных со стрижкой волос. Вот некоторые из них...

- Нельзя доверять свои волосы кому попало. Человек, который вас стрижет, меняет ваше биополе. Поэтому, когда ты придешь в парикмахерскую, выбирай не только модные прически, но и энергичного и жизнерадостного мастера. Тогда и твоя жизнь после стрижки изменится к лучшему.

- Лучше не стричь волосы самой себе. Дело в том, что человеку сложно вылечить себя самому. Каким бы сильным и волевым он ни был, ему очень сложно исправить деформации своего собственного биополя, так как переделывает он их такой же деформированной энергией.

- Если ты хочешь, чтобы после стрижки волосы стали быстрее расти, прическу надо делать при полной луне. Если хочешь, чтобы волосы меняли свои свойства (например, тебе не травится, что они путаются) – стоит сходить в парикмахерскую на убывающей луне. Но помни, что после такой стрижки волосы будут отрастать очень долго. На убывающей луне также хорошо подстричься, если ты хочешь укрепить корни волос.

● Волосы нельзя стричь в определенные лунные дни (9, 15, 23 и 29 дни по лунному календарю), а также в дни солнечного и лунного затмения. После такой стрижки можно заболеть или, как говорили в старину, «память и ум состричь».

● Как поменяется твоя жизнь после стрижки, покажет день недели, в который ты посетишь парикмахерскую. Понедельник – хороший день. В это время можно избавиться от отрицательных эмоций. День благоприятен для окраски волос. Во вторник лучше пойти в парикмахерскую, если тебе не хватает физических сил или воли решить какую-то важную проблему и если тебе недостает активности.

В среду хорошо постричься, если хочешь узнать что-то новое и интересное, встретить новых друзей или притянуть к себе старых, увеличить число поездок и общения в жизни.

Четверг. Если постричься в этот день, то у тебя могут произойти перемены во взаимоотношениях с окружающими, увеличиться удача. Пятница – день женской красоты. Если ты посещаешь парикмахерскую в этот день недели, ты меняешь не просто прическу, но и свою внешность. Суббота – хороший день для стрижки. Волосы в этот день оздоравливаются. В воскресенье лучше волосы не стричь – можно зарезать свою собственную судьбу или удачу.

ЗАБОТА О ВОЛОСАХ

Твой тип волос Да, волосы способны тебя украсить. Но если только они будут здоровыми и чистыми! А для этого о них нужно заботиться.

Волосы бывают разных типов: жирные, нормальные и сухие. Определить с лету, какого типа волосы у тебя, ты не сможешь. Не сможешь не потому, что я считаю тебя неспособной, нет, просто это процедура не одного дня. Тебе нужно будет понаблюдать за своими волосами: как быстро они загрязняются, равномерно или сначала корни, а потом концы, ломаются ли, секутся ли волосы и т.д., и только потом делать вывод. А для того, чтобы тебе было легче, дам тебе несколько подсказок.

Сухие волосы загрязняются медленно, их достаточно мыть 1 раз в 5–7 дней, они не будут казаться грязными. Но поскольку сухие волосы по определению сухие, они лишены влаги и поэтому выглядят несколько тусклыми. Они секутся, легко ломаются, путаются и, как следствие, тяжело расчесываются.

Нормальные волосы загрязняются и не быстро, и не медленно. Их достаточно мыть 1 раз в 2–4 дня. Они прочные, эластичные, переливаются на солнце, почти не секутся и их всегда легко расчесывать.

Жирные волосы тоже блестят на солнце, но их блеск очень быстро становится тусклым, волосы начинают казаться грязными и неопрятными. Такие волосы желательно мыть каждый день.

Ухаживать за разными волосами нужно по-разному. И поскольку в подростковом возрасте, в котором ты сейчас находишься, из-за гормональной перестройки организма сальные железы начинают работать активнее, твои волосы на данном этапе скорее всего жирные. Поэтому я расскажу, как ухаживать именно за жирными волосами.

Как ухаживать за жирными волосами Как я уже сказала, жирные волосы очень быстро загрязняются и буквально в течение одного дня после мытья становятся сальными и начинают слипаться. В связи с этим приготовься к тому, что какое-то время тебе придется мыть голову каждый день (в лучшем случае – 1 раз в 2 дня), если, конечно, ты не хочешь выглядеть неопрятной. Мыть голову нужно специальным шампунем для жирных волос, при этом вода не должна быть горячей (чем жирнее волосы, тем прохладней должна быть вода). Наносить шампунь следует 2 раза, после чего хорошенько промывать волосы водой.

Еще один немаловажный момент – жирные волосы очень быстро теряют форму. Так что, чтобы как-то себя подстраховать, при укладке волос используй специальные средства для твоего типа волос, с низким процентом содержания жиров. Уложив волосы, старайся часто их не расчесывать, поскольку частое расчесывание дополнительно стимулирует сальные железы, и волосы загрязняются еще быстрее.

Однако у жирных волос есть и преимущества! Они меньше страдают от солнечных лучей, хотя и не очень-то их любят. Почему? Потому что из-за жары сальные железы также начинают работать активнее, и волосы быстрее засаливаются.

Еще один, последний, совет, как ухаживать за жирными волосами, – это сделать практичную прическу. Например, моя дочка выбрала стрижку «каре». Тебе подойдут и прически с локонами, потому что локоны не так плотно прилегают к коже головы и меньше соприкасаются с жиром. А вот длинную и гладкую челку пока, пожалуй, делать не стоит.

Угощение для твоих волос Не удивляйся, я снова хочу поговорить с тобой о еде. Оказывается, состояние наших волос напрямую зависит от продуктов, которые мы едим.

Чтобы волосы росли, нужно есть рыбу, птицу, нежирное мясо, куриные и перепелиные яйца, орехи и бобовые. А поскольку все эти продукты богаты медью, ты заодно и от перхоти себя застрахуешь.

Для того чтобы твои волосы были сильными и блестящими, ешь почаще морскую капусту, нежирные йогурты и творог. Витамин А, содержащийся в морковке, зеленых овощах и шиповнике укрепят твои волосы. Кремний, которым богаты клубника и пшено, предотвратит выпадение волос. Пантотеновая кислота, которой много в цветной капусте, брокколи и фасоли, сделает твои волосы более мягкими и менее жирными, а также поможет сохранить цвет и блеск.

А вот о жареной пище, консервах, животных жирах, соленой, сладкой и острой пище тебе лучше забыть либо употреблять их в минимальном количестве. Гамбургеры, хот-доги, пирожки, чебуреки и т.п. вызывают нарушение обмена веществ в организме, и это в свою очередь очень плохо влияет на состояние волос.

Как правильно мыть волосы Сначала мы с тобой поговорим о воде... Дело в том, что от того, какой водой ты моешь свои волосы, зависит их состояние. Так уж сложилось, что в воде, которая течет у тебя (да и у всех нас) дома из крана, содержится много хлорки и других разных примесей. И поскольку волосы впитывают воду гораздо сильнее, чем кожа, вместе с ней они впитывают и все вредные вещества. Что же делать?! В старые вре-

мена, например, голову мыли талой или дождевой водой. Но вряд ли стоит так поступать сейчас, особенно если ты живешь в большом городе. Лучше всего мыть голову кипяченой водой. Для смягчения воды в нее можно добавлять: питьевую соду (1 чайная ложка на 1 л воды), нашатырный спирт (1 чайная ложка на 2 л воды) или глицерин (1 чайная ложка на 1 л воды).

Мыть волосы нужно не холодной, не горячей, а теплой водой. Она хорошо растворяет кожное сало и удаляет грязь. Слишком горячая вода заставляет саленые железы работать активнее, и волосы могут стать излишне жирными. Кроме того, под ее воздействием мыло, входящее в состав шампуней, «заваривается» и оседает на волосах серым налетом, который плохо смывается. Холодная же вода нарушает питание корней и плохо удаляет загрязнения.

Если ты моешь волосы раз в 2–3 дня, то используй для этого специальный шампунь для жирных волос. Если каждый день, то пользуйся мягким шампунем для ежедневного применения, чередуя его с шампунем для жирных волос. Учти, что чем меньше шампунь пенится, тем он мягче. Если же каждый день ты будешь мыть волосы обычным шампунем, они начнут вырабатывать еще больше жира.

ЭТО ВАЖНО! Не мой голову средствами, не предназначенными для мытья волос, например гелем для душа или туалетным мылом. Волосы после такого мытья становятся слишком сухими и более тусклыми, повреждаются и хуже расчесываются.

Выбирая шампунь, внимательно читай текст на упаковке. Тебе нужен тот, который подходит для твоего типа волос (то есть для жирных). Начинай использовать шампунь и наблюдай за своими волосами. Если после мытья волосы становятся чистыми, на них нет жира, после высыхания они блестят, они послушные, хорошо расчесываются, и на коже головы нет раздражения, то этот шампунь – твой.

Если ты подобрала себе шампунь, который тебя полностью устраивает, менять его на другой, пусть даже и всюду рекламируемый, не стоит. Ну а если ты через какое-то время почувствуешь, что состояние твоих волос изменилось и подобранный шампунь тебе уже не подходит, смело отправляйся в магазин за новым.

Ну а тот случай, если ты захочешь поэкспериментировать и помыть голову чем-то другим, кроме шампуня, предлагаю тебе 2 простых рецепта для красоты твоих волос:

1. 150 г ржаного хлеба залей кипятком. Кашицей «намыль» голову и подержи 5–10 минут. Затем хорошенько промой волосы водой.

2. 1 столовую ложку горчицы разведи в 2 л теплой воды. Вымой голову, ополосни настоем трав: мать-и-мачехи, крапивы, зверобоя, подорожника. Для того чтобы его приготовить, возьми 4 столовые ложки смеси, залей 2 л кипятка, дай настояться 30 минут, а затем процеди.

Ну что, с тем, какой водой и каким шампунем мыть голову, мы с тобой разобрались, пора поговорить о том, как мыть голову. Сложностей здесь никаких нет, и наверняка что-то из того, что я тебе сейчас расскажу, ты уже знаешь. Ну, во-первых, прежде чем мыть воло-

сы, хорошенько их расчеши. Зачем? Потому что не рекомендуется расчесывать мокрые волосы, т.к. это сказывается на их состоянии. Шампунь наноси только на влажные волосы, предварительно взбив его слегка в ладошке, при этом массируя кожу головы кончиками пальцев. После того как на твоей головке образуется пенная шапка, сделай паузу секунд на 30, а затем тщательно промой водой волосы. Затем повтори всю процедуру 2-й раз. Смывать шампунь лучше прохладной водой: это немного приостановит работу сальных желез и выделение жира. Время ополаскивания должно в 5 раз превышать время намыливания.

ЭТО ВАЖНО! Бальзам для волос не нужен.

Чем можно ополаскивать волосы Если хочешь укрепить свои волосы, после мытья ополаскивай их отварами трав: цветками ромашки, липы, календулы, листьями крапивы, череды, корнями лопуха, шалфея. Готовить ополаскивание нужно так: 2 ложки травы залей 400 г кипящей воды и оставь отвар настаиваться. Когда он станет теплым, процеди его. Ополосни отваром голову, немного помассируй кожу головы и оставь волосы сушиться на воздухе.

ЭТО ВАЖНО! Имей в виду, что настой коры дуба, корня лапчатки, шелухи лука придадут твоим волосам золотисто-медный оттенок.

Чтобы твои волосы стали блестящими, ополаскивать их лучше кислым раствором. Для светлых волос подойдет раствор на основе лимонной кислоты: раствори 1 г лимонной кислоты в 1 л воды (слегка теплой или комнатной температуры), или лимонного сока: пол-лимона на 1 л воды. Для темных волос подойдет раствор на основе уксуса: 1 столовая ложка 6% -ного уксуса на 1 л воды. Если же ты хочешь уменьшить сальность волос, приготовь такой настой: 3 столовые ложки зеленых иголок сосны, пихты или ели и залей 1 л крутого кипятка. Прокипяти 20 минут, а затем процеди.

ЭТО ВАЖНО! Такими настоями волосы нужно ополаскивать 2 раза в неделю в течение месяца.

Как правильно сушить волосы Отожми волосы теплым полотенцем, промокни их, двигаясь от корней к кончикам, и оставь высыхать на воздухе. Когда волосы слегка подсохнут, можно браться за фен.

Жирные волосы ближе прилегают к голове. Поэтому их нужно немного приподнять. Лучшим способом для этого будет сушка холодным воздухом с помощью фена с диффузором.

ЭТО ВАЖНО! Забудь про сушку горячим феном и об укладке на термобигуди.



Как расчесывать волосы

- Расчесывай волосы дважды в день, тогда они будут лучше расти и станут блестящими и гладкими.

- Расчесывать волосы нужно тщательно и аккуратно. Если проявлять грубость, волосы будут рваться, завязываться в узелки и расщепляться на концах в виде кисточек.

- Старайся не затрагивать кожу головы, иначе жир быстро распределится на волосы, и они снова станут жирными.

- Чтобы не повредить волосы, не расчесывай их сразу после мытья, мокрые волосы очень чувствительные. Ну а если уж тебе очень нужно их расчесать, то делай это с помощью гребня с редкими зубцами (расческа должна быть пластмассовой или деревянной, но не металлической).

- Зачесывай волосы так, чтобы они не спадали на лицо. Откажись от лаков, муссов и масел для волос.

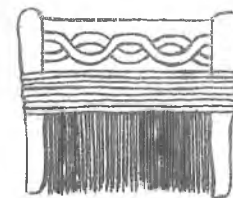
- Если твои волосы длинные, то начинай расчесывать их с концов, короткие – от корня.

- Для расчесывания коротких волос пользуйся гребнем. Волосы длиннее 25–35 см лучше расчесывать сначала щеткой, а потом гребнем.

- Если у тебя очень длинные волосы, туго обхвати их вблизи головы и постепенно прочесывай их щеткой, двигаясь к кончикам волос. Проводи щеткой по волосам аккуратно, чтобы не порвать их. После этого ты сможешь легко расчесать волосы расческой.

Чем расчесывать волосы! Выбор расчески – очень ответственное дело. Почему?! Потому что от качества расчески во многом зависит здоровье и внешний вид твоих волос. Профессионалы считают, что плохие расчески могут даже стать причиной выпадения волос!!! А хорошие, по их мнению, наоборот, мягко ухаживая за волосами, сделают их гуще и послушнее.

ЭТО ВАЖНО! Расческа должна быть из натуральных материалов, с округлыми зубчиками, которые не будут царапать кожу головы.



Итак, начнем с азов. Ты пришла в магазин и приглядела себе расческу. Прежде чем купить, возьми ее в руки и проведи пальчиками по концам зубьев. Они не должны быть шероховатыми и острыми, если ты, конечно, не хочешь, чтобы при расчесывании они повредили или порвали твои волосы. Еще один немаловажный момент: расческа должна быть гладкой, без заусенцев (в особенности это касается деревянных расчесок).

Поехали дальше. Если у тебя длинные волосы, наиболее тебе подойдет щетка и, в качестве дополнения, расческа с длинными редкими зубьями. Если же у

тебя кудрявые и непослушные волосы, гребешок с толстыми редкими зубчиками – это как раз то, что тебе надо.

Вообще на сегодняшний день существует большое количество вариантов расчесок, как для расчесывания, так и для укладки. Чтобы ты разбиралась в них и могла подобрать себе то, что нужно, я даю тебе ниже полное описание расчесок.

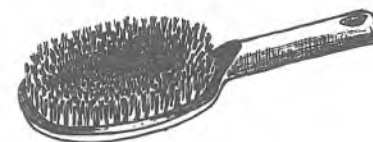
Щетки Самыми полезными считаются щетки для волос, изготовленные из натуральных материалов (из щетины дикого кабана и дерева). Они мягко массируют кожу и расчесывают волосы, не электризуя и не травмируя их. Однако для распутывания узелков они не подходят.

Довольно хорошим вариантом, можно считать щетку из пластика с металлическими или пластиковыми зубцами на резиновой основе. На концах зубчиков обязательно должны быть закругленные утолщения, они защитят кожу твоей головки от повреждения.

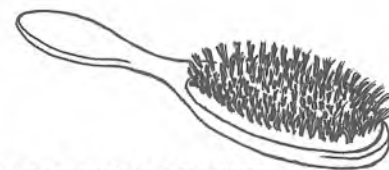
ЭТО ВАЖНО! Основное предназначение щетки – массаж, поэтому используй ее только после того, как распутаешь волосы.

Есть щетки, которыми можно легко расчесать сильно спутанные волосы. Это щетки с жесткими пучками щетины. Такие щетинки будут постепенно распутывать пряди, не «раздирая» их.

ЭТО ВАЖНО! Выбирай жесткую щетку. Осторожно массируй волосы, не переусердствуй. Помни, щетка стимулирует не только кровообращение, но и салоотделение.



Если же твои волосы очень густые, попробуй щетку со смешанной щетиной разной длины. Ее можно использовать как массажную щетку для волос. И при этом она будет хорошо прочесывать волосы!



Расчески для расчесывания волос

Деревянная расческа. Такой расческой можно пользоваться каждый день. Она подходит как для расчесывания, так и для нанесения масок и укладочных средств, так как дерево не вступает в реакцию с химическими составами.

Вообще, еще очень-очень давно люди заметили, что лучше всего ухаживают за волосами расчески из дерева. Они не только расчесывают волосы, но и лечат их! Так, березовая расческа избавляет от перхоти, дубовая – успокаивает волосы и кожу головы, можжевельниковая – помогает снять стресс и к тому же приятно пахнет (у меня есть такая чудесная расческа).

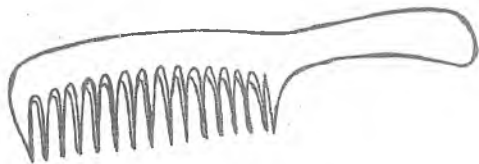
ЭТО ВАЖНО! Деревянные расчески, покрытые лаком или краской, не обладают целебными свойствами (увы).

Пластмассовая расческа. От нее волосы электризуются и встают дыбом, становятся ломкими и секутся. К тому же такая расческа быстро загрязняется, поэтому ее нужно часто мыть. Но зато с ее помощью можно создать роскошную вечернюю прическу, такая расческа идеально начесывает волосы.

Расческа с широкими редкими зубьями. У такой расчески зубья отстоят друг от друга примерно на 6–7 мм, а ширина самих зубьев – 3–4 мм. Она обязательно должна быть у обладательниц кудряшек. Также ею хорошо расчесывать влажные волосы.



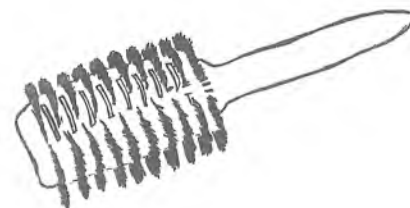
Эбонитовые (резиновые, каучуковые) расчески подходят для расчесывания волос во время мытья.



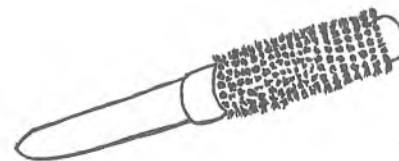
Расчески для укладки волос Название говорит само за себя, такие расчески понадобятся тебе для создания прически. Чтобы ты знала, как они выглядят, и не заблудилась во всем многообразии, вот некоторые из них:

Брашинг. Это – круглая щетка с круговыми отверстиями на корпусе, с натуральной или пластмассовой щетиной. Такая щетка нужна для укладки, завивки и сушки волос с помощью фена. Если твои волосы длинные, то тебе подойдет брашинг с большим диаметром, а если короткие – то с маленьким. Чем меньше диаметр у брашинга, тем сильнее завивается локон. А если ты – обладательница кудряшек и хочешь их выпрямить, то в этом тебе поможет щетка с натуральной щетиной.

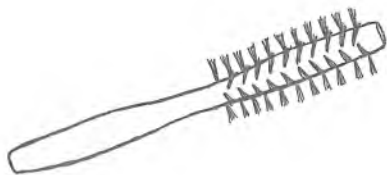
Овальный брашинг.



Керамический термобрашинг.

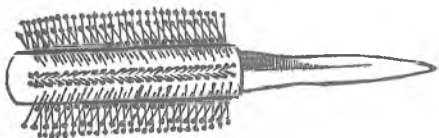


Брашинг из натурального дерева с натуральной щетиной дикого кабана.

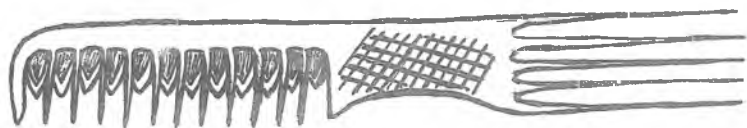


Круглая щетка для волос. Такая щетка специально создана для укладки кончиков волос. Для этого их накручивают на щетку и держат под струей фена. Остывшие концы загибают внутрь или наружу, в зависимости от вашей задумки.

Щетина у таких щеток может быть разной – натуральной, нейлоновой, пластиковой.

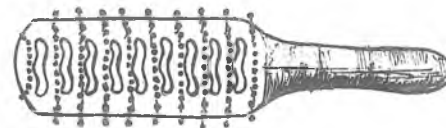


Пластмассовая или металлическая расческа с тонкой длинной ручкой и зубьями нужна для отделения прядей волос и начесывания.

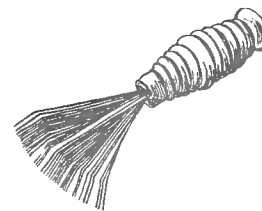


ЭТО ВАЖНО! Не стоит постоянно пользоваться металлической расческой, так как металл повреждает кожу головы, и волосы становятся ломкими.

Укладочная расческа (ее еще иногда называют «скелетная») специально создана для сушки волос феном. Ею можно легко захватывать отдельные пряди и подсушивать их. Щетка придает волосам объем. Редкие и крупные зубцы аккуратно разделяют спутанные волосы, а воздух проходит через отверстия, поэтому ожоги твоей коже не грозят.



Как ухаживать за расческой Мыть расческу лучше каждый день, так как жир и грязь, оставшиеся на зубьях, могут испачкать чистые волосы. Да и выглядит засаленная расческа просто ужасно. Если ты вытащишь ее из сумочки при своем друге, он может подумать, что ты грязнуля. На расческе не должно оставаться выпавших волос. Удалить их можно при помощи расчески с редкими зубьями или специальным приспособлением (на картинке).



Для этого также подойдет щеточка для ногтей. Вспенить на щетине шампунь или жидкое мыло (отверстие в подушечке заткни спичкой) и прочеши ее несколько раз. Затем прополощи чистой водой, протри махровым полотенцем и повесь для просушки или положи щетиной вниз. Если щетка очень грязная, возьми влажные салфетки и удали ими грязь с каждого зубчика.

Расчески из твердой резины (эбонита) мой в теплой (именно в теплой, не горячей!) мыльной воде. Дело в том, что эбонит в горячей воде размягчается, становится тускло-серого цвета, а главное, теряет свою форму. Деревянные гребни без лакового покрытия отмыть сложно, поэтому их нужно часто менять.

Полезные советы

- Расческой пользуйся только своей и только чистой. Дело в том, что есть болезни волос и кожи головы, которые передаются именно через чужие расчески.

ЭТО ВАЖНО! Если твоей подруге нужно расчесаться, пусть даже срочно, а своей расчески у нее нет, свою не давай! Вежливо извинись и объясни, почему не можешь дать ей расческу.

- Во время мытья волос обязательно мой и расчески, иначе при расчесывании ты тут же перенесешь грязь и жир на чисто вымытые волосы.

- Меняй расчески раз в 7–10 месяцев.

ЭТО ВАЖНО! Если твоя любимая расческа для волос повредилась, то лучше всего ее сразу же сменить, так как сломанные зубцы могут повредить твои волосы и кожу головы.

ЧТО ЭТО У МЕНЯ НА ВОЛОСАХ? ДА ЭТО ПЕРХОТЬ

Нормальное явление Для подростков перхоть – такое же нормальное явление, как жирная кожа и юношеские угри. Жирная перхоть появляется из-за гормональных изменений. Она крупная, желтоватого цвета.

Желтоватый кожный жир склеивает ороговевшие чешуйки вместе. Они прикрепляются к волосам и трудно отслаиваются. Волосы начинают быстро загрязняться, выглядят, словно их смазали маслом, возникает зуд.

ЭТО ВАЖНО! Если никак перхоть не лечить, постепенно она может привести к выпадению волос! Именно поэтому к перхоти нужно относиться как к опасному заболеванию и вовремя начинать лечение кожи головы.

Как бороться с перхотью

Обратись к врачу Название «перхоть» объединяет три различных состояния: себорейный дерматит, жирную себорею и перхоть как таковую. Эти заболевания очень похожи друг на друга, поэтому решить, как лечить именно то, что у тебя, может только врач – трихолог или дерматолог.

Не любую перхоть можно вылечить только с помощью шампуня. Для настоящего лечения врач назначает специальные препараты.

Полезные советы

- Во время мытья головы нежно массируй кожу головы кончиками пальцев (ногти лучше коротко подстриги).

- Аккуратно расчесывай волосы щеткой или расческой.

- Попробуй мыть голову шампунем от перхоти с экстрактом березы. Если через 3–4 недели чешуйки не исчезают, стоит поговорить с дерматологом.

- Тщательно прополаскивай волосы: остатки шампуня или бальзама склеивают волосы, делают их тяжелее и лишают блеска.

- Расческу или щетку промывай, используя шампунь от перхоти.

- Не увлекайся острой и соленой пищей, сахаром. Избегай продуктов, в которых содержится большое количество жира: сыр, сметану, масло, майонез и кремы, блюда, жаренные во фритюре, например картофель-фри, рыбные.

- Полезно обезжиренное молоко, нежирные сорта сыра, обезжиренный творог. Ешь больше зеленых вареных или сырых овощей, фруктов, нежирную курицу или телятину, белую рыбу (форель, речную камбалу) и другие продукты, содержащие витамин В: пивные дрожжи, зерновые, зародыши пшеницы и т.д. После еды пей мятный чай.

- Хорошо смажь спиртовой настойкой календулы голову и волосы, обмотай полотенцем на полчаса, а после смой все теплой водой. Либо намажь кожу головы лимонным соком. В первый раз оставь его до тех пор, пока сможешь терпеть. Затем постепенно увеличивай время до получаса. Такие «маски» помогут тебе избавиться от перхоти.

- Также хорошим средством против перхоти являются натуральные краски для волос: хна, басма, шелуха лука. Они и цвет твоих волос сделают ярче, и от проблемы тебя избавят.

- Ну и еще один вариант борьбы с перхотью. Добавь в свой шампунь перед самым применением 2 капли масла чайного дерева. Нанеси его на волосы, оставь на 5 минут, потом смой водой как обычно.

КАРАУЛ! Я ТЕРЯЮ ВОЛОСЫ

Почему они выпадают? Волосы начинают выпадать, как только наступает половое созревание. Это вполне естественный процесс. У многих из тех, кто в детстве мог похвастаться роскошной шевелюрой, к 16 годам она преобразуется в жидкие волосы. Причина этого – в гормональной перестройке организма. Также у подростков волосы могут выпадать из-за стрессов, переживаний по поводу внешности, конфликтов с родителями, экзаменов.

Так что если ты теряешь волосы, но теряешь мало, не переживай – это нормально. Если же ты заметила, что выпадаемых волос становится все больше и больше, обязательно обратись к врачу.

ЭТО ВАЖНО! Если ты заметила, что волосы выпадают в большом количестве, нужно посоветоваться с эндокринологом. Если с гормонами все в порядке, то обратиться к трихологу. Он определит, чего не хватает твоим волосам.

Как укрепить волосы Не переживай, пусть даже это не совсем приятная ситуация, но ты в ней не беззащитна. Есть несколько способов укрепить свои волосы, применяй их и все будет в порядке. Вот увидишь!

«Вкусный» способ

- По-шведски: ежедневно утром и вечером выпивай по 1 столовой ложке кукурузного, оливкового или подсолнечного масла.

- По-датски: ежедневно готовь себе геркулесовый настой: перед сном 1 стакан овсяных хлопьев залей 1 л воды, дай настояться в течение 12 часов, утром процеди, отожми и пей в течение дня по полчашки.

- По-французски: залей 6 столовых ложек овсяных хлопьев «Геркулес» небольшим количеством кипяченой охлажденной воды, добавь ложку меда и несколько измельченных грецких орехов. Оставь на ночь. Утром потри большое яблоко, положи несколько ложек сливок и несколько штук кураги. Ешь на завтрак. Летом можно добавлять любые фрукты и ягоды – будет еще вкуснее и полезнее.

Народные средства

- 25 г шелухи лука залей 0,5 л кипятка, настаивай 15 минут, процеди. Промывай этим отваром волосы после применения шампуня.

- 1 стакан сухих листьев крапивы залей 1 стаканом горячей воды, настаивай 1 час. Промывай этим отваром волосы после применения шампуня.

- Старинное народное средство от выпадения волос: настой чаги (черный гриб, развивается в виде нароста на стволе чаще всего березы. – *Прим. ред.*), которым натерли волосы и кожу головы. Сейчас готовый экстракт чаги под названием Бефунгин продается в аптеках.

Домашние маски

- стакан сбора из равных частей коры дуба и шелухи репчатого лука залей 1 л кипятка и держи на огне 1 час. Отвар процеди и добавь в него мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую маску втирай в кожу головы, затем покрой полиэтиленовой шапочкой и держи 1–2 часа. После этого волосы прополощи теплой водой и суши на воздухе. Достаточно делать так раз в неделю.

- Нижние и средние листья алоэ срежь, промой кипяченой водой, просуши, заверни в бумагу и положи в холодильник на 12 суток. Затем здоровые листья (почерневшие выброси) измельчи, сок выжми через марлю и втирай 1–2 раза в неделю в кожу волосистой части головы.

ИЗ ШАТЕНКИ – В БРЮНЕТКУ, ИЗ БРЮНЕТКИ – В РЫЖУЮ...

Полезные советы

- Радикальное окрашивание может принести тебе большой вред.

● Лучше всего используй простые средства, которые смываются шампунем и полностью исчезают после 6–12 помывок головы: пенки, оттеночные шампуни, бальзамы, растительные красители. Такие средства не содержат ни аммиака, ни перекиси водорода (эти вещества чаще всего входят в состав красок для волос).

● Самый оптимальный вариант – окрашивать волосы в салоне. Не обязательно применять полное окрашивание, мелирование – вот хороший вариант для тебя.

● Если ты решила красить волосы дома, используй для этой цели натуральные красители: хну, басму, скорлупу грецких орехов, луковую шелуху и т.д. Все они, помимо окрашивания, укрепляют волосы и устраняют перхоть.

● Не окрашивай волосы во время месячных. Иначе ты рискуешь получить не тот цвет волос, на который рассчитываешь.

● Прежде чем наносить какую бы ни было краску на волосы, обязательно проверь, безопасна ли она для тебя. Для этого капельку краски нанеси на кожу, и если через сутки кожа не покраснеет, не начнет чесаться, можешь смело это краску использовать. Имей в виду, этот способ проверки подходит только для специализированных красок, предназначенных для окрашивания волос, и ни для каких других больше.

● Чтобы твоя прическа напоминала картинку из журнала, волосы нужно красить каждые 6–8 недель, именно за это время корни отрастают, и разница в цвете становится очевидной. Имей в виду, что красный

цвет смывается быстрее всего, поэтому волосы придется красить каждые 4–6 недель. Помни о том, что слишком частое окрашивание волос может сделать их тонкими и ломкими.

● Не мой голову шампунем каждый день. Если волосы загрязнились, попробуй промыть их прохладной водой и если нужно нанести кондиционер на кончики волос. Если же твои волосы быстро становятся жирными, задумайся о смене шампуня. Даже жирные волосы вполне можно мыть через день.

● Муссы и гели для волос делают цвет волос более тусклым, поэтому старайся обходиться без них. Спреи и лаки для волос оставь для «особенных» случаев.

● Используй шампунь для окрашенных волос. Тогда краска будет держаться на них дольше. Отлично, если твой шампунь будет из той же серии, что и краска для волос.

● Защищай волосы от солнца. Если ты собираешься провести много времени под солнцем, спрячь свои волосы под шляпой, кепкой или панамой.

● Мой голову кипяченой теплой или прохладной водой. Из-за горячей воды окрашенные волосы быстро выцветают.

«Чудо в перьях» Как я уже говорила, если душа требует перемен, тебе не обязательно красить волосы полностью, сделай мелирование – сейчас это очень модно. Кроме того, при мелировании краска не соприкасается с кожей головы, поэтому такой способ окрашивания считается более безопасным. Также, за счет

того, что окрашиваются отдельные пряди, волосы кажутся более пышными и густыми. Лично мне нравится то, что мелированные пряди выглядят естественно даже с неокрашенной частью возле корней, поэтому посещать парикмахерскую можно раз в два или даже три месяца.

Самый популярный способ мелирования – перышками. Для него используется полиэтиленовая или резиновая шапочка с дырочками. Ее надевают на голову и затем с помощью специального крючка достают пряди волос, которые потом и осветляют. В этой процедуре много зависит от мастерства парикмахера... Если тебе не повезет, она может быть немного болезненной (я знаю, о чем говорю).

Мелирование с помощью шапочки подойдет тебе, если у тебя короткие волосы или средней длины. Если же у тебя длинные волосы, мелировать их нужно «на фольгу». На отобранные пряди мастер нанесет красящий раствор и «упакует» их в полоски фольги шириной до 8 см и длиной, соответствующей длине твоих волос.

Есть еще два не менее популярных способа: глазирование или балияж, когда осветляются кончики волос, и колорирование, когда отдельные пряди окрашиваются в разные цвета (при этом мастер использует до 6 оттенков).

ЭТО ВАЖНО! После мытья шампунем смазывай мелированные волосы бальзамом.

Хочу быть Мальвиной! Если ты хочешь окрасить свои волосы в радикальные цвета, например в голубой, зеленый, ярко-рыжий или малиновый, мой тебе совет: хорошенько подумай, прежде чем это сделать. Дело в том, что радикальное окрашивание волос может привести к облысению и серьезным кожным заболеваниям. Красители, которые помогают девушкам становиться зелеными, ярко-рыжими или малиновыми, часто вызывают серьезную аллергическую реакцию. И причиной тому – парафенилендиамин (ПФД), – вещество, содержащееся в подобных красках. Оно способно вызывать воспаление кожи, в том числе сыпь, причем не только на коже головы, но и на лице. Помимо этого лицо может распухнуть. В этом случае нужно будет срочно обратиться к врачу.

ЭТО ВАЖНО! На сегодняшний день нет абсолютно безвредной для здоровья краски для волос.

Я предпочитаю натуральные красители! Красить волосы можно не только с помощью химических красок. Природные красители справляются с этой задачей ничуть не хуже. И даже лучше, поскольку не вредят волосам, а наоборот, приносят пользу!

ЭТО ВАЖНО! Прежде чем окрасить все волосы, испробуй краску на небольшой пряди. Тогда ты увидишь, какой цвет получится в результате, и при необходимости, подкорректируешь оттенок.

Осветление волос Возьми по 1 столовой ложке высушенных цветов ромашки и корневищ крапивы. Залей 1 стаканом воды и кипяти 15–20 минут. Остуди и процеди. Смочи голову отваром, обвяжи ее полотенцем и оставь на 15–20 минут. Высуши волосы, смочи их настоем ромашки (настой готовится так: 1–2 столовые ложки ромашки залей 1 стаканом кипятка и через 15–20 минут процеди его). Через час еще раз сполосни волосы настоем ромашки.

ЭТО ВАЖНО! Если ты брюнетка, то тебе вряд ли удастся превратиться в блондинку с помощью этого способа.

Ярко-золотистый оттенок

1. Приготовь отвар. Для этого возьми 30–50 г луковой шелухи, залей 1 стаканом воды и кипяти 15–20 минут. Остуди и процеди. Процеженным отваром смочи сухие чистые волосы и оставь сушить на воздухе.

ЭТО ВАЖНО! Отвар луковой шелухи не только придаст твоим волосам золотистый оттенок, но и укрепит их и «заставит» их расти быстрее.

2. Возьми 25–30 г (примерно 2 столовые ложки с горкой) высушенных цветов ромашки, залей 0,75 стакана воды, вскипяти и оставь под крышкой на 30 минут, потом процеди. Получившимся настоем хорошо смочи волосы и подержи около 1 часа.

Коричневый цвет 5 столовых ложек мелко нарезанных веточек и листьев липы залей 1,5 стаканами кипятка и вари до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости. Остуди и процеди. Процеженным отваром смочи сухие чистые волосы и оставь сушить на воздухе.

Золотисто-коричневый цвет 0,5 стакана луковой шелухи залей 1 стаканом кипятка и дай покипеть 20 минут. Затем процеди и добавь 2 чайные ложки глицерина. Такой состав втирай ежедневно на протяжении 2–3 недель, пока не получишь нужный оттенок.

Темный красновато-коричневый цвет

1. Возьми 50 г черного чая, залей 1 л кипятка и дай покипеть 15–20 минут. Дай настояться, а затем процеди. Приготовленным настоем ополосни волосы и оставь сушить на воздухе.

2. Возьми 5 столовых ложек мелко нарезанных веточек и листьев липы, залей 1,5 стаканом воды и вари до тех пор, пока не останется 1 стакан жидкости. Приготовленным настоем также ополосни волосы и оставь сушить на воздухе.

Каштановый цвет

1. Измельчи кожуру зеленых грецких орехов, разведи водой до состояния кашицы и на 12–20 минут нанеси на волосы, после чего смой водой. Волосы суши без фена.

ЭТО ВАЖНО! Надень резиновые перчатки, если не хочешь, чтобы твои руки стали такими же каштановыми, как и волосы.

2. Возьми 20–25 г листьев и кожуры зеленых грецких орехов, залей 3 л воды и после того, как вода закипит, вари 15–20 минут. Остуди и помой отваром голову.

Такой отвар укрепляет волосы и делает их блестящими (проверено на собственном опыте).

«Шоколадные» волосы Смешай басму и хну в пропорции 1:2, т.е., например, возьми 50 г басмы и 100 г хны, либо 100 г басмы и 200 г хны, все зависит от длины и густоты волос, главное одно – хны должно быть в 2 раза больше, чем басмы. Затем полученную смесь разведи водой до кашеобразной консистенции (однородной!) и быстро нанеси на предварительно вымытые и высушенные волосы. После этого надень на голову полиэтиленовую шапочку (проследи, чтобы пряди из-под нее не торчали), а поверх оберни полотенцем. Выдержи краску 0,5–2 часа (в зависимости от того, какой интенсивности цвет ты хочешь получить), а затем промой голову без мыла и ополосни лимонной водой (на 1 л воды сок 0,5 лимона).

Кстати, басму можно заменить натуральным молотым кофе. Тогда цвет получится более насыщенным и стойким. В этом случае 30 г кофе (4 чайные ложки) засыпь в стакан кипящей воды и кипяти 5 минут. Дай немного остыть, а затем добавь в кофе 1 пакет хны.

Тщательно перемешай, чтобы у тебя получилась однородная масса, и нанеси смесь на волосы. После этого надень полиэтиленовую шапочку, аккуратно заправив под нее волосы, а поверх оберни полотенцем. Примерно через час можно смывать (подкисленной водой, без использования мыла и шампуня).

Красивые руки

У красавицы должны быть красивые руки. Эта часть тела всегда привлекает внимание. Конечно, не каждая девочка может похвастаться тонкими длинными пальцами, узким запястьем и ногтями идеальной формы... Зато каждая может сделать свои ручки привлекательными.

- У красивых рук гибкие суставы. Отлично развивает гибкость пальцев, например, игра на пианино. Это, конечно, не значит, что ты должна немедленно садиться за инструмент и начинать обучение. Играть гаммы можно и на столе. Также полезно вращать палочку между пальцами, вращать руку в области запястья, быстро сжимать и разжимать кисти.

- Чтобы иметь красивые руки, работу по дому нужно выполнять в резиновых перчатках (если работать предстоит долго, то надень под них хлопчатобумажные перчатки). Кроме этого, нужно ежедневно пользоваться защитным кремом и изредка протирать руки лимонным соком.

● Прежде чем выйти на улицу, особенно в холодную ветреную погоду, убедись в том, что твои руки сухие. Иначе кожа станет шероховатой, растрескается и начнет болеть. Если это все же случится, не расстраивайся. Тебе помогут ванночки из теплого отвара ромашки, шалфея и липового цвета. После них обязательно смажь кожу жирным кремом для рук или детским кремом.

● Мыть руки нужно с мылом в теплой воде. Если они очень грязные, то используй специальную щеточку, которая хорошо очищает кожу и удаляет грязь из-под ногтей.

● Избавиться от шершавой кожи на локтях можно с помощью теплого растительного масла. Возьми кусочек марли или ваты, смочи их в подогретом масле, приложи к локтю и подержи 15–20 минут. То же самое сделай с другим локтем (можешь изловчиться и приложить ваточки к двум локтям одновременно).

● За ногтями тоже нужно ухаживать!

● Внешний вид ногтей отражает состояние твоего организма. Если ты переживаешь по какому-нибудь поводу, нервничаешь, ногти становятся тоньше.

● Твои ногти станут крепкими и будут быстрее расти, если ты будешь есть продукты, богатые витаминами А и D, кальцием, белками, минеральными солями.

● Хрупкие ломкие ногти можно укрепить с помощью ванночек. В теплое растительное масло добавь 3 капли йода или 5 капель лимонного сока и подержи в этой смеси ногти. Также полезны ванночки с морской или поваренной солью. Делать их нужно 1–2 раза в неделю.

● Каждый день чисть ногти. Для этого лучше использовать специальную щеточку. Если же ты будешь чистить ногти острыми металлическими предметами, есть вероятность, что ты поцарапаешь поверхность ногтя, и помимо этого грязь будет сильнее въедаться. Когда обрезаешь ногти, не срезай их уголки слишком сильно. Выровнять и придать ногтям красивую форму можно с помощью пилочки.

● Очень осторожно обрезай кожицу вокруг ногтя. Перед этим отодвинь ее лопаточкой. Если ты порезалась, обязательно смажь место пореза борным спиртом или йодом.

● Заусенцы нужно срезать специальными щипчиками и смазывать эти места возле ногтей йодом или борным спиртом.

● После того как ты приведешь ногти в порядок тебе, наверное, захочется их накрасить. Да-да, важно все делать по порядку. Если лаком покрываются неухоженные ногти, это сразу заметно и производит очень неприятное и отталкивающее впечатление.

● Если ногти широкие или очень маленькие, нужно покрывать их лаком таким образом, чтобы по бокам и у самой лунки оставалось небольшое пространство.

● Следи за тем, чтобы лак на твоих ногтях всегда был свежий. Ногти с облупленным на них лаком выглядят просто ужасно.

● Сейчас в моде французский маникюр – так называемый френч: на кончиках ногтя рисуют белую полоску, а весь ноготь покрывают прозрачным или слегка розовым лаком.

Теперь тебе, наверное, захочется украсить свои руки колечками?! Что ж, вперед, только смотри, не переборщи.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Сияющая красота юности уменьшается в своем совершенстве от чрезмерных и слишком изысканных украшений.

Леонардо да Винчи

Полезные советы для красавицы



КРАСОТА – ЭТО ЗДОРОВЬЕ!

Как ты помнишь, красота – это прежде всего здоровье! Теперь ты уже почти взрослая и должна учиться ухаживать за своим телом, соблюдать правила гигиены, укреплять свои мышцы... Да-да, красивое сильное тело нужно не только мальчикам. Твое здоровье и красота фигуры в будущем во многом будут зависеть именно от этого.

Закаляйся, соблюдай режим питания, ложись и вставай вовремя, поболь-

ше бывай на свежем воздухе, гуляй, занимайся спортом, почаще улыбайся, будь веселой – и тогда ты будешь здоровой, а значит, красивой!

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии.

Л. Толстой

СОБЛЮДАЙ РЕЖИМ ДНЯ

Режим дня тебе необходим для того, чтобы избежать перенапряжения нервной системы. Это не значит, что все свое время нужно расписывать по минутам. Но разумно планировать свой день очень даже можно.

Составь свое расписание так, чтобы тебе, прежде всего, было удобно. То есть чтобы в нем были учтены не только школьные занятия и домашние задания, обеды и ужины, но и твои увлечения в свободное время. В твоём расписании обязательно должны быть прогулки на свежем воздухе. Спать тебе нужно не меньше 8–9 часов. А ложиться спать не позже 22–22.30 часов. Правило для красавиц гласит: «Сон до полуночи равен двум после».

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ

Продукты, которые лучше есть на завтрак, обед и ужин Завтрак должен быть легким. Чтобы оставаться бодрой в течение всего дня, утром кушай одно из этих блюд:

яичница или омлет; овсяная каша (лучше варить ее на воде, а молоко или сливки добавлять в конце) с фруктами или сухофруктами; гречневая каша с молоком или со сливочным маслом; творог, разбавленный молоком или сметаной, с фруктами или сухофруктами; творожная запеканка или сырники; оладьи (яблочные, морковные, овощные); мюсли, заправленные соком или молоком; йогурт; бутерброды из цельнозернового хлеба и низкокалорийного сыра; фруктовый салат или овощной салат с зеленью.



Напитки: зеленый или черный чай, цикорий, горячие кисели, компоты из свежих и сухих плодов (фруктов), молоко, какао с молоком, напиток из шиповника, соки.

Хороший обед должен состоять из закуски, первого, второго и третьего блюда (напитка).

В качестве закуски можно использовать: винегрет, редис, редьку со сметаной или растительным маслом, помидоры, свежие огурцы, зеленый лук со сметаной или селедкой. Супы подойдут любые, кроме острых. На второе можно приготовить отварную рыбу, тушеное и отварное мясо, гуляш, бефстроганов, запеканки. На

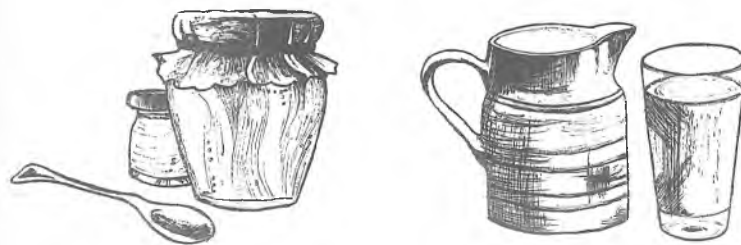
гарнир хороши тушеные овощи, рагу, гречка, рис. На третье: сок или кисель, или компот из свежих или сухих фруктов.

Полдник пусть будет не сытным, а так, чисто символическим. Для этой цели хорошо подойдут: фрукты или ягоды (например, яблоко, груша, банан), нежирный йогурт, сыр с крекерами, молоко с сухим печеньем или просто орехи.

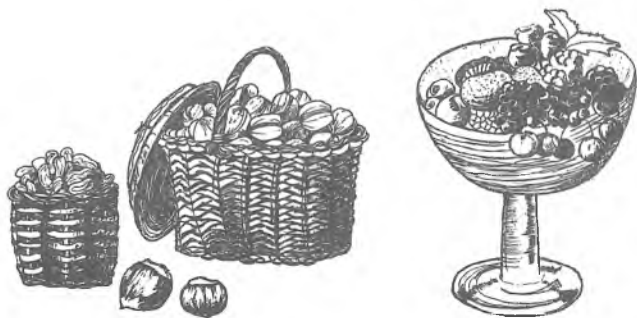
На ужин можно есть молочные, крупяные, овощные, творожные, рыбные и яичные блюда. Это – запеканки, сырники, макароны, яичница и т.п.

ЭТО ВАЖНО! Старайся ужинать не позднее, чем за 2–3 часа до сна.

Незадолго до отправления в постель можешь выпить стакан кефира, простокваши, йогурта и т.п. или теплого молока с медом. Или съесть яблоко и выпить чай с мятой или ромашкой.



Специально для сладкоежек Признаюсь, я тоже очень люблю сладости. Они улучшают мое настроение и дарят приятные моменты. Но для того чтобы оставаться стройной и красивой, нужно научиться контролировать свои желания. Я имею в виду, что не стоит чересчур увлекаться поеданием тортов, пирожных с жирным кремом, булочек и т.п. Дело в том, что большое количество выпечки, сладостей, кока-колы и других сладких напитков в твоем рационе может привести к изменению обмена веществ. Каким образом?! Ну, смотри, организм привыкает к тому, что ему нужно перерабатывать много сладкого и в связи с этим начинает выделять инсулина (гормон, основное действие которого заключается в снижении концентрации глюкозы в крови. – *Прим. ред.*) больше, чем надо. И из-за этого у сладкоежек время от времени (например, когда они съели сладкого меньше, чем обычно, или вообще не ели) может сильно снижаться уровень содержания сахара в крови – не очень приятное состояние, надо сказать. Между приемами пищи вдруг возникает острое ощущение голода, появляется сильное головокружение. Как правило, чтобы избавиться от подобного состояния,



девочка снова ест булочки или конфеты... В будущем это может привести к появлению лишнего веса и даже ожирению. Не стоит слишком увлекаться сладким и по другой причине. Может возникнуть постоянная нехватка белка, витаминов и минералов, которая обычно приводит к самым различным заболеваниям.

Но выход есть! Пирожные с масляным кремом можно заменить более полезными сладостями: свежими и сушеными фруктами, орехами или небольшим количеством горького шоколада.

Как составить правильное меню Если ты здорова и активна, то у тебя, скорее всего, хороший аппетит. Это прекрасно, но есть тебе желательно не что попало, а полезные продукты. Именно сейчас тебе важно правильно питаться. Почему?! Потому что недостаток питательных веществ и витаминов может привести к задержке развития. Ты ведь этого не хочешь, правда?! Ну и замечательно!

ЭТО ВАЖНО! Весной, когда в продуктах не хватает витаминов, у тебя может проявиться сонливость. Не пугайся, ничего страшного нет, просто в это время нужно принимать витамины, и все у тебя будет хорошо. Но не все подряд витамины, а те, которые порекомендует тебе врач, обязательно с ним проконсультируйся.

Твое питание должно быть разнообразным. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в твоём суточном рационе должно составлять примерно

1:1:4, т. е. углеводов должно быть в 4 раза больше, чем белков или жиров.

Белки У тебя повышена потребность в белках. Ведь ты быстро растешь, идет процесс построения тканей и органов тела: мышц, нервов, крови, мозга, сердца и т.д. Особенно важны белки для образования защитных сил твоего организма – иммунных тел. Поэтому тебе нужно есть много продуктов, богатых белками животного происхождения. Это *молоко, творог, мясо, птица, рыба, яйца.*



ЭТО ВАЖНО! Вегетарианство (это когда отказываются от мясных продуктов) тебе противопоказано, поскольку из-за нехватки нужных питательных веществ у тебя может нарушиться менструальный цикл, появиться обмороки, железодефицитная анемия.

Минеральные соли Минеральные вещества и витамины для тебя очень важны, так как используются для роста костей и образования зубов.

ЭТО ВАЖНО! Если солей кальция и фосфора в питании недостаточно, кости начинают развиваться неправильно, портятся зубы, нарушается осанка.

Больше всего кальция и фосфора в молоке, молочных продуктах (особенно в сыре и твороге) и овощах. Полезно есть сырники, вареники, кашу с молоком, молочные супы, а мясные и рыбные блюда нужно сочетать с овощными гарнирами. Тогда соотношение кальция и фосфора в твоём организме будет правильным. Подросткам необходимо количество кальция, равное примерно 1 л молока в день. Конечно, вряд ли ты будешь пить столько молока каждый день, правда?! К счастью, это необязательно. Вот некоторые другие продукты питания, которые содержат столько же кальция, сколько и 1 л молока: 1 кг йогурта; 200 г твердого сыра; 1 литр обогащенного кальцием апельсинового сока или 1 кг творога с низким содержанием жира.

Пища также должна содержать соли железа, йода, калия, магния, натрия, серы, марганца и др. В сутки тебе нужно употреблять 8–10 г (1 чайная ложка) поваренной соли. При ее недостатке может нарушиться работа сердца, появиться головокружение и обмороки.

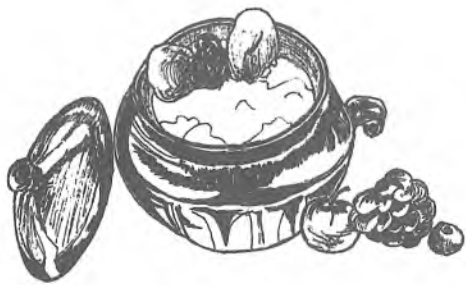
Железо, как часть красных кровяных клеток, необходимо для доставки кислорода в каждую клетку орга-



низма. Этот микроэлемент очень важен для работы мозга, а также для иммунитета. Девочки-подростки нуждаются в повышенном содержании железа. Сравни: мальчикам достаточно всего 11 мг железа в сутки, а девочкам необходимо 15 мг!

Железо содержится как в животных, так и растительных продуктах питания. Старайся съедать примерно 150–200 г какого-нибудь из следующих продуктов в день: говядина, птица, свинина или яйца. Хорошими немясными источниками железа являются овощи (в том числе шпинат, зеленый горошек, фасоль, а также спаржа); орехи; обогащенный железом хлеб; зерно; рис и макароны.

Жиры и углеводы Основные источники энергии – жиры и углеводы. Самые ценные для подростков жиры – молочные (сливочное масло, сливки, сметана). Однако и о растительном масле забывать не стоит, оно очень полезно для твоей кожи. В день его нужно 10–20 г, т.е. 2–4 чайные ложки. А вот маргарином и майонезом не увлекайся! Всего в день тебе нужно около 100 г жиров.



Углеводы содержатся в *сахаре, хлебе, крупах, картофеле, овощах, фруктах, ягодах*. В сутки тебе их нужно около 400 г.

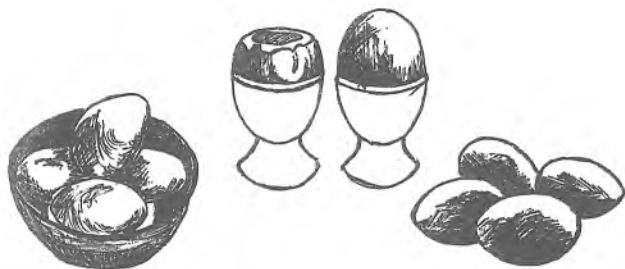
ЭТО ВАЖНО! Если ты будешь употреблять больше углеводов, чем необходимо организму, из них начнут образовываться жиры, и постепенно у тебя появятся лишние жировые отложения. Помни об этом, когда потянешься за очередной булочкой.

Витамины Пища, которую ты употребляешь, обязательно должна содержать очень важные вещества – витамины. Слово «витамин» произошло от латинского «vita» – жизнь. Интересно, правда?

ЭТО ВАЖНО! Не переусердствуй с витаминами! Заболеть можно как от недостатка витаминов (авитаминоз), так и от переизбытка.

Отсутствие в твоей пище каротина, который чудесным образом превращается в твоём организме в витамин А, может привести к заболеванию глаз (куриная слепота) и снижению иммунитета. Еще это может отразиться на твоей коже и волосах: кожа рук и лица при недостатке витамина А обычно становится шершавой, волосы теряют блеск и выпадают. Чтобы всего этого с тобой не произошло, не забывай кушать продукты, в которых витамин А содержится: сливочное

масло, яичный желток, молоко, рыбий жир, печень, морковь, помидоры, тыкву, абрикосы, хурму, салат, шпинат, шиповник и желтую кукурузу.



Витамин D, который содержится в яичном желтке, икре, молоке, сливочном масле и особенно в рыбьем жире необходим для твоего роста и развития. Он участвует в минеральном обмене, нормализует отложение солей кальция и фосфора в костях. Витамин B₂ (рибофлавин) повышает усвояемость пищи, участвует в обмене веществ и кроветворении, оказывает влияние на твой рост. Он присутствует в молоке, в молочных продуктах (творог, сыр) и яйцах. Если в пище недостаток витамина C (аскорбиновая кислота), то может возникнуть кровоточивость десен, сонливость, могут ухудшиться внимание и память. Витамин C содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах (лук зеленый, черная смородина, шиповник, лимон, апельсин, салат, помидоры, капуста).

Правильный режим питания Чтобы нормально расти, тебе необходим правильный режим питания. Есть нужно не реже 4 раз в день, т. е. каждые 3–4 часа.

Твой энергетический обмен не такой, как у взрослого человека. Поэтому тебе необходимо получать в сутки 2900–3100 ккал, и распределяться они должны так: на завтрак – 25%, на обед – 35–40%, на полдник – 10% и на ужин – 20–25%.

Таблицы калорийности продуктов Чтобы вести счет калориям, нужно знать, сколько их содержится в разных продуктах. В этом тебе помогут таблицы калорийности продуктов.

1. Таблица калорийности фруктов и ягод

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Абрикосы	47
Авокадо	100
Ананас	44
Апельсин	45
Арбуз	40
Бананы	90
Виноград	70
Вишня	25
Гранат	50
Грейпфрут	30
Груша	42
Дыня	45
Ежевика	32

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Земляника	38
Инжир	58
Калина	32
Киви	50
Клубника	36
Крыжовник	48
Малина	45
Мандарин	41
Персики	45
Рябина красная	55
Рябина черноплодная	54
Слива	44
Смородина красная	39
Смородина черная	38
Финики	298
Хурма	65
Черешня	53
Черника	44
Шиповник свежий	102
Яблоки	45

2. Таблица калорийности овощей, зелени, грибов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баклажаны	28
Грибы белые свежие	25
Грибы белые сушеные	211
Грибы вареные	25
Грибы в сметане	230
Грибы жареные	165
Грибы подберезовики свежие	32
Грибы подосиновики свежие	31
Грибы сыроежки свежие	15
Опята	20
Подберезовики	30
Подосиновики	30
Зеленый горошек	75
Зеленая фасоль	33
Кабачки	18
Капуста белокочанная	23
Капуста брюссельская	12
Капуста квашеная	28
Капуста краснокочанная	27
Капуста цветная	18
Картофель в «мундире»	96
Картофель отварной	120
Картофель печеный	215

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Лук зеленый	18
Лук-порей	41
Лук репчатый	43
Морковь	33
Огурцы свежие	15
Огурцы соленые	8
Оливки	519
Перец зеленый сладкий	19
Перец красный сладкий	28
Петрушка (зелень)	47
Помидоры	20
Редис	16
Редька	25
Репа	23
Салат	11
Свекла	40
Тыква	20
Укроп	30
Хрен	49
Черемша	35
Чеснок	60
Шпинат	16
Щавель	27

**3. Таблица калорийности круп, зернобобовых,
бобовых**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Бобы	58
Геркулес	371
Горох зеленый	280
Горох лущеный	337
Горох цельный	316
Мука пшеничная высшего сорта	346
Мука ржаная	347
Какао-порошок	375
Крупа гречневая	346
Крупа кукурузная	344
Крупа манная	340
Крупа овсяная	374
Крупа перловая	342
Крупа пшеничная	352
Крупа ячневая	343
Кукурузные хлопья	369
Макаронные изделия	350
Овсяные хлопья	305
Пшено	351
Пшеница цельная	262
Рис	337
Фасоль	328
Чечевица	310

**4. Таблица калорийности хлеба, хлебобулочных
и мучных изделий**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баранки	334
Батон из пшеничной муки	235
Булка сдобная	300
Булочки сладкие	400
Лепешка ржаная	375
Макаронные изделия	337
Сдобная выпечка	300
Сушки	341
Сухари пшеничные	350
Сухари сливочные	398
Хлеб ржаной (из обдирной муки)	189
Хлеб пшеничный	265

**5. Таблица калорийности орехов, семечек
и сушеных плодов**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Арахис	550
Вишня	298
Груши сушеные	205
Изюм	270
Инжир	290
Кишмиш	310
Курага	290
Миндаль	600
Орехи грецкие	650
Орехи земляные	470
Орехи кедровые	620
Персики	286
Семечки	580
Урюк	290
Финики	290
Фисташки	620
Фундук	670
Чернослив	271
Шиповник сушеный	256
Яблоки сушеные	273

**6. Таблица калорийности молока
и молочных продуктов**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Брынза	260
Йогурт (1,5%)	51
Кефир жирный	60
Кефир (1% -ной жирности)	38
Кефир нежирный	28
Масса творожная	345
Молоко (3,2% -ной жирности)	58
Молоко (1,5% -ной жирности)	44
Молоко коровье цельное	68
Молоко обезжиренное	31
Молоко сгущенное с сахаром	329
Молоко сухое цельное	485
Мороженое сливочное	220
Простокваша	59
Ряженка	85
Сливки 10% -ной жирности	118
Сливки 20% -ной жирности	205
Сметана 10% -ной жирности	113
Сметана 20% -ной жирности	204
Сметана 30% -ной жирности	293
Сыр голландский	357
Сыр плавленый	501
Сыр пошехонский	446
Сыр российский	371

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Сыр колбасный	268
Сыр швейцарский	433
Сырки творожные	380
Творог (18% -ной жирности)	226
Творог жирный	223
Творог нежирный	80
Творог полужирный	153
Творог со сметаной	260

7. Таблица калорийности рыбы и морепродуктов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Бычки	144
Горбуша	147
Икра кетовая	245
Икра красная	256
Икра зернистая	250
Икра черная (белужья, осетровая)	280
Кальмар	74
Камбала жареная	75
Камбала копченая	90
Карась	87

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Карп отварной	95
Карп жареный	145
Кета	138
Консервы рыбные в масле	320
Консервы рыбные в собственном соку	120
Корюшка	90
Крабы	68
Креветки	97
Лещ	105
Линь	40
Лососина жареная	145
Лососина копченая	385
Минтай	69
Мойва	157
Морская капуста	17
Окунь морской	117
Окунь речной	82
Осетр	163
Палтус	102
Печень трески	610
Раки	75
Сайра	182
Салака	119
Севрюга	137

Продолжение табл.

Сельдь	246
Сельдь атлантическая	57
Сельдь соленая	261
Сардины в масле	275
Сельдь маринованная	155
Сельдь копченая	218
Сельдь жареная	180
Семга	219
Скумбрия	153
Сом	143
Ставрида	119
Стерлядь	122
Судак	83
Судак отварной	30
Треска	75
Треска отварная	44
Тунец	101
Тунец в масле	300
Форель отварная	45
Хек	86
Шпроты в масле	250
Щука жареная	95
Щука отварная	45

**8. Таблица калорийности мяса,
мясных субпродуктов и птицы**

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Баранина жирная	316
Баранина	206
Ветчина	365
Говядина постная отварная	110
Говядина жареная	170
Говядина жирная отварная	205
Говядина тушеная	180
Грудинка	300
Гусь	490
Индейка	205
Колбаса вареная	250
Колбаса диабетическая	254
Колбаса «Краковская»	382
Колбаса «Любительская»	291
Колбаса полукопченая	380
Корейка	469
Кролик	183
Курица вареная	135
Курица жареная	210
Курица отварная жирная	195
Курица отварная постная	135
Печень баранья	100
Печень говяжья	87
Печень свиная	107

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Почки бараньи	76
Почки говяжьи	59
Почки свиные	79
Сардельки говяжьи	215
Сардельки свиные	332
Свинина жареная	275
Свинина жирная	390
Свинина нежирная	315
Свинина постная тушеная	245
Свинина тушеная	350
Свиная отбивная	265
Сердце говяжье	87
Сердце свиное	89
Сосиски	266
Телятина жареная	150
Телятина жирная	148
Телятина отварная	115
Утка	345
Цыплята	146
Яйцо куриное (1 шт.)	157
Яйцо перепелиное	167
Язык говяжий	165
Язык свиной	208

9. Таблица калорийности сладостей

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Варенье клубничное	309
Варенье яблочное	352
Вафли с жиросодержащими начинками	538
Вафли с фруктовыми начинками	377
Драже фруктовое	399
Зефир	316
Ириски	429
Какао	416
Карамель	241
Конфеты шоколадные	460
Мармелад	229
Мед	335
Пастила	352
Печенье сахарное	436
Пирожное бисквитное с фруктовой начинкой	350
Пирожное слоеное с кремом	555
Пирожное песочное	446
Пирожное песочное с фруктовой начинкой	435
Пряники	330
Сахар	419
Торт миндальный	535

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	398
Торт шоколадный	488
Халва арахисовая	545
Халва подсолнечная	546
Халва кунжутная	516
Шоколад молочный	550
Шоколад темный	549

10. Таблица калорийности масел, жиров и соусов

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Жир говяжий топленый	871
Жир свиной	871
Жир топленый	930
Кетчуп	80
Майонез	625
Майонез легкий	260
Маргарин молочный	745
Маргарин сливочный	745

Продолжение табл.

Наименование	Количество калорий в 100 г (ккал)
Маргарин бутербродный	670
Маргарин для выпечки	675
Масло кукурузное	900
Масло оливковое	824
Масло подсолнечное	900
Масло растительное	899
Масло сливочное	750
Масло ореховое	570
Масло топленое	885

ВЫСЫПАЙСЯ

В переходном возрасте все подросткам, и тебе в том числе, очень важно высыпаться, 7–8 часами здесь не обойтись. Полноценным считается не 8-часовой сон, как это принято считать, а 9- и даже 10-часовой сон, а это значит, что спать ложиться тебе нужно не позднее 21–22 часов. Да-да, не в 23 часа и не в полночь, а в 21–22 часа, если ты, конечно, не хочешь, чтобы у тебя были воспаленные глаза и потускневшая бледная кожа.

Ученые провели исследование проблемы недосыпания среди подростков и пришли к выводу, что постоянное недосыпание наносит вред не только физическому, но и психическому здоровью. Без достаточного количества сна у подростков начинаются проблемы в общении с окружающими и в обучении. А еще, по

данным исследования, те подростки, которые хронически не высыпаются, часто начинают страдать тяжелыми заболеваниями и ожирением. Вот такая нерадостная картина... Но, как ты понимаешь, все зависит только от тебя! Люби себя, заботься о себе, высыпайся и все будет хорошо! А компьютерные игры, всевозможные сайты и т.п. подождут до выходных, ничего с ними не сделается, уж поверь мне!

ГУЛЯЙ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, ЗАКАЛЯЙСЯ

Я уже говорила об этом, но еще раз повторюсь: прогулки на свежем воздухе для тебя обязательны! Твоему мозгу, клеткам твоего организма, коже, да и тебе самой очень нужен кислород. Почему? Да потому, что от насыщенности кислородом зависит работа всего организма. Кроме того, гуляя, ты отдыхаешь, расслабляешься, отвлекаешься от каких-то проблем и грустных мыслей и наполняешь свой организм не только кислородом, но и позитивной энергией. Так что вперед, гулять в парк, а еще лучше – в лес! А вот прогулки вблизи оживленной автострады не пойдут тебе на пользу, скорее наоборот, имей это в виду.

Ну а теперь давай поговорим о закалке. Многие люди почему-то, когда слышат о том, что надо закаляться, представляют себе «моржей», которые бросаются зимой в прорубь или бегают по снегу практически раздетые... Тебе совсем не обязательно закаляться, как «моржи», я хочу поговорить с тобой о других способах.

Например, ты можешь принимать воздушные ванны в помещении при температуре не ниже 14–15 °С. Начни процедуру с 3–5 минут, а затем каждый день

прибавляй по 1 минуте, пока не доведешь до 15–20 минут, дольше не надо.

ЭТО ВАЖНО! Толк от закаливания, как и от любого другого занятия, будет, только если ты будешь закаливаться регулярно.

Еще полезно ежедневно ходить по полу босиком. Начни процедуру с 1 минуты и затем через каждые 5–6 дней прибавляй по 1 минуте, пока не дойдешь до 10–15 минут, дольше не надо.

В теплое время года полезно долго гулять на свежем воздухе и спать в помещении с открытым окном.

А еще ты можешь ежедневно обтираться и обливать-ся водой. Сначала температура воды должна быть не ниже 34–35 °С (прибери специальный термометр и контролируй температуру воды), затем через каждые 2–3 дня снижай ее на 1 °С, пока не доведешь до 17–18 °С. Продолжительность обтирания и обливания должна быть 2–3 минуты.

Если, проводя процедуры при температуре 17–18 °С, ты будешь чувствовать себя хорошо, можешь и дальше снижать температуру: минус 1 °С каждые 10 дней, пока не дойдешь до 10–12 °С (обычная температура холодной водопроводной воды).

ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

Для того чтобы прекрасно себя чувствовать, тебе нужно много двигаться, развивать силу, выносливость и ловкость. Постоянные физические упражнения ук-

репляют тело и воспитывают силу воли.

Ты можешь заниматься спортом в какой-нибудь секции, а можешь самостоятельно, с друзьями или родителями. Летом можно бегать, плавать, играть в бадминтон, теннис, кататься на роликах, на велосипеде. Кстати говоря, плавание очень хорошо укрепляет все мышцы тела, а если ты сутулишься, оно очень быстро поможет тебе исправить осанку. Кроме того, плавание прекрасно развивает сердце и легкие, подвижность и силу организма. Если ты увлечешься игрой в бадминтон, то твоё тело станет гибким, плечи красивыми, осанка прекрасной. Теннис, как в спокойном, так и в быстром темпе, доставляет удовольствие, тренирует сердце и легкие, повышает гибкость, укрепляет мышцы живота и ног. Катанию на роликовых коньках или на велосипеде научиться не так сложно, как может показаться. Эти занятия развивают подвижность, укрепляют ноги, а также способствуют улучшению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Если ты маленькая и хочешь подрасти – займись волейболом или баскетболом, считаешь, что слишком полная – художественной гимнастикой или легкой атлетикой.

Зимой тоже есть чем заняться. Ты можешь играть с друзьями в снежки, кататься с ледяных горок, на лыжах, на коньках. Вообще катание на коньках учит владеть своим телом, развивает мышцы всего тела, а

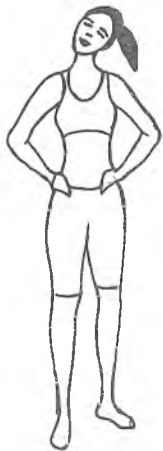


также развивает координацию движений. А катание на лыжах, помимо мышечного тонуса, развивает гибкость коленных суставов и лодыжек.

Начни чем-нибудь заниматься – и ты получишь удовольствие: и свежим воздухом подышишь, и повеселишься. Кроме того, если ты будешь постоянно заниматься спортом, то будешь хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать. А это значит, что у тебя всегда будет замечательное настроение, много друзей и поклонников.

Утренняя зарядка Утром твоему организму нужно проснуться. Помочь тебе в этом может утренняя гимнастика. Вот несколько упражнений, которые взбодрят тебя и подготовят к новому дню:

1. Встань в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поверни голову к левому плечу, затем – к правому. Повтори 8–10 раз. Затем переходи к наклонам головы, постарайся дотянуться ухом сначала к левому плечу, затем – к правому. Повтори 8–10 раз. Теперь выполни круговые движения головой: сначала в левую сторону, затем – в правую. Старайся сильно не запрокидывать голову назад.



2. Займи исходное положение и начни выполнять повороты туловища в разные стороны, по 5 раз в каждую.

3. Переходим к махам ногами. Займи исходное положение и сначала левой, затем правой ногой выполни махи вперед, назад, в сторону. Повтори 4–6 раз каждой ногой. Для поддержания равновесия можешь опираться рукой о шкаф или спинку стула.

4. Превозмное исходное положение. Разведи руки в стороны и на выдохе наклонись вперед, касаясь правой рукой носка левой ноги, на выдохе выпрямись и займи исходное положение. Теперь наклонись вперед, касаясь левой рукой носка правой ноги. Повтори 4–6 раз в каждую сторону.



5. Теперь из исходного положения выполни в спокойном темпе 10 приседаний.

6. Займи прежнее исходное положение, после чего приступай к выполнению круговых движений тазом в одну и другую сторону. Повтори 8–10 раз.

7. Встань в исходное положение – ноги на ширине плеч, руки вниз. Сожми пальцы в кулак и выполняй круговые движения руками вперед и назад. Повтори 10 раз в каждую сторону.

8. Теперь сядь на пол, расставь широко выпрямленные ноги и тянись вперед: сначала к левой, потом к правой ноге. Повтори 6–8 раз в каждую сторону.

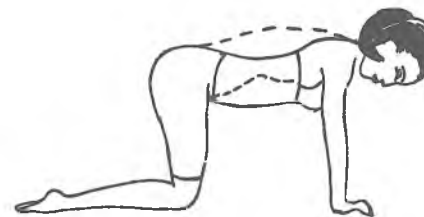
9. Ляг на спину, приподними над полом выпрямленные ноги и выполни упражнение «ножницы». Повтори 10–12 раз.



10. Оставаясь лежать на спине, выполни упражнение «велосипед», сгибая и разгибая ноги. Повтори 10–12 раз.



11. Теперь встань на четвереньки, по-кошачьи выгни спину, а затем прогнись. Повтори 10 раз.



12. Закончи зарядку спокойной ходьбой по комнате.

Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, спины, ног и ягодиц Эти упражнения ты можешь выполнять после занятий в будни (предварительно сделав уроки!) и в выходные дни. Можешь предложить своей маме позаниматься вместе – вдвоем веселее!

1. Сядь прямо, скрестив ноги. Втягивай «в себя» и отпускай мышцы живота и ягодиц 20 раз. Затем соедини и разверни стопы, прижав колени к полу. Сокращай ягодичные мышцы 8 раз.



2. Сядь на пятки, спина прямая, скрести бедра, ноги согни в коленях, руки сцепи сзади в замочек. Правую руку заведи за плечо, левую протяни сзади навстречу правой. Повтори упражнение, поменяв руки.



3. Ноги максимально выпрямлены. Подними руки вверх на вдохе, затем сделай наклон к носкам, потянься к ним, прижав голову подбородком к ямочке между ключиц. Сделай 6–8 наклонов.

4. Ляг на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Подними одну прямую ногу вверх, затем присоедини к ней другую, поработай ногами как ножницами, затем опусти их вниз. Повтори упражнение 8 раз.

5. Лежа на спине, подними ноги под прямым углом. Одну ногу положи на пол в сторону, затем присоедини к ней другую. Вернись в исходное положение. Повтори упражнение 6–7 раз в одну сторону и столько же раз в другую.

6. Ляг на живот. Согни в локтях руки, кисти положи на локти и подними руки над головой. Поднимай

разведенные в стороны прямые ноги вверх как можно выше, носочки вытяни. Задержись в таком положении на 6–8 секунд. Повтори 10 раз.

ЭТО ВАЖНО! Проверь свою осанку. Встань к стене, разверни плечи и выровняй спину. Ты должна касаться поверхности стены затылком, плечами, ягодицами, икрами и пятками. Запомни это положение. Сделай шаг от стены и походи так 5 минут. Запомни, такой твоя осанка должна быть всегда! Тренируйся каждый день по 10–15 минут.

Калланетика Этот популярный гимнастический комплекс, появившийся в Америке, назван по имени его автора – Пинкнея Каллана. Он уверяет, что достаточно заниматься калланетикой по 15 минут ежедневно, чтобы результат стал заметен уже через 1,5–2 месяца. Один час калланетики дает организму столько, сколько 7 часов классической гимнастики или 24 часа аэробики.

Комплекс избегает резких движений, высокого темпа, чрезмерного напряжения, используя в основном изгибы, потягивания, прогибы, полушпагаты и качания. Вот несколько упражнений:

1. Сядь на стул с подлокотниками. Опираясь на них, поднимись. Спину держи прямо, подбородок подними повыше. Упражнение снимает напряжение ягодиц.



2. Выпрямись, ноги на ширине 35 см. Подними руки вверх и держи высоко-высоко. Втяни живот и почувствуй, что «стала намного выше». Согни ноги в коленях и вытяни руки вперед, будто хочешь что-то достать. Нагнись вперед и продержись минуту в таком положении. Переведи руки назад и одновременно вытяни вперед подбородок и шею. Снова – руки вперед, а потом назад. Повтори 5 раз.



3. Укрепление плечевого пояса. Выпрямись и подними руки в стороны до уровня плеч, ладони – вверх.



Чем сильнее повернешь ладони, тем больше почувствуешь работу мышц. Без усилия отведи руки назад, как бы желая соединить лопатки. Плавно подвигай плечами. Коснись за спиной пальцами, не сгибая локтей. Сделай так 100 раз. Упражнение выпрямляет плечи, поднимает бюст и снимает напряжение между лопатками.

4. Упражнение для талии. Ноги немного расставлены. Правая рука вытянута вверх, левая – на внешней стороне левой ноги (не на бедре). Сильно вытяни правую половину тела и руку вверх. Ягодицы подбраны, таз – вперед. Задержись на минуту в этой позе, потом максимально наклони левое плечо в левую сторону. Спина напряжена. Выполни 100 раз. Не балансируй бедрами, а вытягивай правую половину тела. Упражнение уменьшает талию и помогает избавиться от полных бедер.

5. Ляг на спину, ноги слегка согнуты, руки вперед. Поднимая голову вперед, оторви плечи от пола, при этом часть позвоночника ниже лопаток плотно прилегает к полу. В этом положении передвинь верхнюю часть тела назад на 10–15 см. Повтори 6–10 раз.



6. Исходное положение то же. Нижняя часть спины и ягодицы плотно прилегают к полу. Слегка приподнимаясь, подними вертикально правую ногу вверх и удерживай в этом положении 10–20 секунд. То же самое проделай с другой ногой. Повтори 10–20 раз.



7. Исходное положение то же. Приподнимая ноги вертикально вверх, попытайся приподняться в направлении ноги и удержишься в этом положении 10–20 секунд. Повтори 10–20 раз.



8. Сядь на пол, ноги сомкнуты и вытянуты перед собой. Туловище наклони далеко вперед, положив руки на ступни. Повтори 50 раз. Попытайся достать головой колени.

СЛЕДИ ЗА ОСАНКОЙ

Наверное, ты уже слышала такие слова от мамы: «Что ты сутулишься? Выпрямись! Держи спину прямо!» Мама так говорит потому, что заботится о тебе. Кстати, правильная осанка важна не только для здоровья позвоночника, а значит, и для правильной работы твоих внутренних органов. Девочки, которые ровно держат спину, выглядят стройнее и чувствуют себя увереннее.

Для того чтобы осанка была правильной, нужно, чтобы мышцы спины были крепкими.

Сделать их такими помогут эти несложные и забавные упражнения. Выполняй их каждый раз, ког-



да вспомнишь о них (надеюсь, память у тебя хорошая?!). И тогда твои плечи распрямятся, спина вытянется, шея будет выглядеть длиннее, а походка станет «летающей».

1. Давай походим с книгой на голове.

Возьми большую книгу в твердой, но не глянцевой обложке, положи ее на голову и попробуй стоять, сохраняя равновесие, чтобы книга не упала. Если это для тебя оказалось легким делом, начни ходить с книгой на голове. Можно даже попытаться слегка пританцовывать. Когда это упражнение станет для тебя слишком простым, бери несколько книг.

2. Давай побудем марионеткой.

Шагая, например, по улице, представь, будто к твоей макушке привязана нитка, за которую кто-то тянет тебя ровно вверх, а к плечам – еще две ниточки, слегка отводящие их назад.

3. Давай «полетаем»!

Стоя прямо, подними руки в стороны до уровня плеч. На счет «раз-два-три» отводи их, насколько возможно, назад, на счет «четыре» возвращай в исходное положение.

4. Давай повисим!

Если у тебя дома или во дворе есть турник или перекладина, на которой можно висеть, схватившись за нее руками, «зависай» на ней время от времени на 1–2 минуты. Так ты снимешь напряжение с мышц спины и pomoжешь своему позвоночнику выпрямиться.

5. Давай поерзаем!

Усаживаясь куда-нибудь – на мягкое кресло или на деревянную скамейку, внимательно прислушивайся к

своим ощущениям. Поерзай на месте, выбери удобную позу. Но слишком долго оставаться в одном и том же положении тоже не очень-то полезно. Поэтому, если почувствуешь, что устаешь, поерзай снова.

6. На проверку становись!

Разденься (оставь на себе только нижнее белье) и встань перед зеркалом. Посмотри, насколько симметричны твои плечи и бедра. Если твоя осанка правильная, то никаких перекосов быть не должно. Потом подойди к стене и прислонись к ней спиной. Постарайся почувствовать (а лучше – попроси кого-нибудь помочь тебе и посмотреть), какими точками тела ты касаешься стены. Если твоя осанка правильная, то касаться стены будут затылок, средний грудной отдел позвоночника (он находится между лопатками), ягодицы и пятки.

ЭТО ВАЖНО! Не пытайся тянуться вверх или распрямлять плечи, стой в той позе, к которой привыкла. Тогда ты сможешь понять, все ли у тебя в порядке со спиной.

ЗАБОТЬСЯ О ЧИСТОТЕ СВОЕГО ТЕЛА

Почему это важно? Если ты не будешь заботиться о чистоте своего тела, то накопившаяся на коже грязь, пот и пыль станут разлагаться и неприятно пахнуть. Помимо этого возникнут разные кожные заболевания (гнойничковые и грибковые). Именно сейчас в связи с гормональной перестройкой организма сальные и потовые железы работают активнее, поэтому твоя кожа становится

более жирной, а потливость усиливается. Так что, как ни крути, а мыться нужно!!!

Правила чистюли Эти простые правила нужно знать «назубок» и постоянно их выполнять:

- Ежедневно (а в жаркую погоду дважды – утром и вечером) мойся полностью теплой водой (температура воды должна быть 35–38 °С) с мылом или гелем для душа. Для мытья используй губку. Лучше принимать душ, чем мыться в ванной. Дело в том, что в ванне ты находишься в непроточной воде, в которой помимо тебя находятся поступающие в нее с твоего тела микробы, жир, пот и пыль. Поэтому если уж ты моешься в ванной, то после этого обязательно ополоснись чистой водой или под душем, а лучше если ты ополоснешься и до, и после принятия ванны.

- Мой руки с мылом до и после посещения туалета, перед едой и после контакта с животными.

- Следи за чистотой своих ногтей. Прибери специальную щеточку для чистки ногтей и используй ее каждый раз, как твои ногти загрязнятся.

- Удаляй ороговевшую кожу с пяточек и время от времени делай пилинг. Это нужно для того, чтобы как следует очистить кожу и сделать ее мягкой и нежной. Смешай полстакана сливок (сметаны, ряженки) со 100 г поваренной соли или сахара и натирай тело этой массой. Обрати особое внимание на грубые, шершавые локти и колени.

Лучшие средства против пота Ты заметила, что стала сильнее потеть и, что еще хуже, твой пот стал пахнуть?! Не пугайся, этот запах появляется, так как на-

чинают работать апокринные потовые железы, которые расположены в подмышках. Их секрет отличается по своему составу от пота, который вырабатывают другие потовые железы. На коже он разлагается, и образуются вещества с неприятным запахом. Не знаешь, что с этим делать? Не беда, есть много разных способов «борьбы» с потом и его запахом. Вот некоторые из них:

- Одевайся по погоде. Если ты слишком укутаешься, тебе будет жарко, и ты обязательно вспотеешь.

- Ежедневно принимай душ с туалетным мылом или гелем для душа, тщательно промывай подмышки.

- Каждый день меняй нижнее белье, колготки. Носи чистую одежду.

- Удаляй волосы под мышками.

- Если ты уж слишком сильно потеешь и от запаха не защищают никакие средства, пей настои лекарственных растений. Например, такой: 2 чайные ложки шалфея или Melissa завари 1 стаканом крутого кипятка. Через 30 минут остывший настой процеди и пей равными порциями в течение дня. Или такой: 15 г смеси сухих трав шалфея и крапивы (бери травы поровну) завари 1 стаканом горячей воды. Через 30 минут настой готов. Пей по 1/2 стакана в день 2 раза в течение 4 недель. Через несколько месяцев курс лечения можно повторить.

- Пользуйся дезодорантом или антиперспирантом. Ты наверняка думаешь, что дезодорант и антиперспирант – это одно и то же?! Нет, это разные средства. Дезодоранты устраняют неприятный запах, но не его причину. Антиперспиранты же воздействуют на потовые железы (сокращают выводные протоки потовых желез, поэтому потоотделение уменьшается). Это зна-

чит, что они нарушают естественные процессы в организме. А это не очень хорошо.

ЭТО ВАЖНО! Имей в виду, что и дезодоранты, и антиперспиранты хотя и уничтожают неприятные запахи, но кожу не очищают, скрыть запах невымытой кожи не могут и даже частично не могут заменить воду и мыло. Поэтому наносить их нужно только после принятия душа на сухую и чистую кожу и обязательно смывать в конце дня.

Если у тебя чувствительная кожа, то спреи тебе не подойдут. Выбери «щадящие» средства – парфюмированную пудру или део-тальк. Но лучше всего для подростковой кожи использовать шариковые дезодоранты без запаха. В таком случае вероятность того, что у тебя появится раздражение, намного меньше. Старайся не пользоваться антиперспирантами перед занятиями спортом и выходом на пляж.

ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Как было раньше Девушки и женщины всегда старались, чтобы «там» всегда сохранялось ощущение свежести. Например, египетская царица Клеопатра купалась в молоке и отварах различных трав. Позже изобрели мыло. Правда, вначале оно было очень дорогим, и пользоваться им могли только богатые люди. Но со временем оно стало доступным для всех девушек и женщин. Однако в 19 веке врачи обратили внимание на то, что такой ежедневный туалет может разрушить все защитные функции организма. И только в 20 веке стали производить специальные средства для

интимной гигиены, которые учитывали особенности женского организма.

Выбираем правильное средство! Мыло и хлорированная вода разрушают естественную микрофлору влагалища и полностью лишают защиты от бактерий. Поэтому для интимного туалета нужно использовать специальные средства: гели, пенки, освежители, салфетки... Сейчас самыми передовыми средствами считаются те, в состав которых входит молочная кислота. Она как раз и помогает поддерживать правильную микрофлору женской интимной зоны. Также хорошо, когда в состав средства входят экстракт алоэ или ромашки (он увлажняет и защищает от инфекций). Поищи гель с маслом горького миндаля. Еще в древности женщины знали, что его аромат убирает неприятные интимные запахи. Средство должно предназначаться для ежедневного применения и иметь нейтральный pH. И конечно, его запах должен тебе нравиться.

Правила интимной гигиены

- Подмывайся теплой кипяченой водой, утром и вечером. Перед подмыванием хорошенько вымой руки.
- Специальным средством для интимной гигиены можно мыть только кожу вокруг входа во влагалище.
- Губки и мочалки не нужны, так как они могут повредить очень чувствительную слизистую половых органов.
- Сначала обмой наружные половые органы, потом кожу внутренней поверхности бедер и в последнюю очередь – область заднего прохода.

• Направление водяной струи при мытье и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода (кстати, после справления естественных надобностей движение туалетной бумаги должно быть таким же). Не направляй сильную струю воды во влагалище.

• Влагу после мытья промокай чистым и мягким полотенцем, чтобы случайно не поцарапать нежные покровы. Пользоваться полотенцем должна только ты одна.

•носи белье из хлопка и откажись от синтетических трусиков и слишком тесных брюк или надевай их ненадолго.

ЭТО ВАЖНО! С 13 до 14 лет у тебя на половых губах будет образовываться белый налет – смегма. Это говорит вовсе не о болезни, а о том, что твои половые органы развиваются и взрослеют.

Я украшаю свое тело

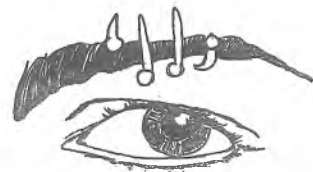
ПИРСИНГ

Что это такое и нужно ли это тебе Слово пирсинг происходит от английского слова « Pierce » – протыкать, прокалывать. Пирсингом называют прокалывание какой-нибудь части тела с помощью специальных игл и вдевание туда металлического украшения. Ты, наверное, видела девушек с колечками в носу, кулончиком в пупке, тремя сережками в ухе или на бровях, губе или даже на языке. Таким образом они пытаются привлечь к себе внимание. И наверное, им это удастся. Только вот многие люди не относятся к девушкам, у которых проколоты всевозможные части тела, с одобрением и симпатией.

— МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ —

Красивое не нуждается в дополнительных украшениях – больше всего его красит отсутствие украшений.

И. Гердер



Твоя мама (как и многие другие, и я в том числе) вряд ли будет возражать против того, чтобы ты проколола уши для пары сережек (но не двух или трех). Так принято, и все считают это нормальным явлением. А вот идея прокола других частей тела, скорее всего, не вызовет у нее бурного восторга. Почему? Да потому, что пирсинг может стать причиной серьезных проблем со здоровьем. Например, из-за пирсинга в области рта могут образоваться трещины на эмали, воспалиться десна, возникнуть заболевания зубов и изменение прикуса...



Помимо этого при пирсинге можно заразиться различными инфекциями и повредить кровеносные сосуды и нервы. Самые болезненные и трудно заживающие проколы делаются в языке, в пупке и сосках. Причем чаще всего места проколов не обезболивают.



Все проколы, кроме проколов на ушах, могут долго (в течение полугода) не заживать, и все это время их нужно будет беречь от воспаления и дезинфицировать.

ЭТО ВАЖНО! Наиболее опасны последствия пирсинга языка. Самые безопасные места – мочка уха и ноздря.

Конечно, если украшение тебе надоест, ты можешь просто его снять (сама или с помощью мастера). Со временем рана должна зарости, но этого может и не случиться. И что? Тогда тебе придется ходить с отверстием в языке или в носу. Поэтому подумай хорошенько, а нужно ли все это тебе?!

Пирсинг ушей

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Раньше прокалывание ушей было религиозным обрядом или носило символический характер. Так, например, мочку уха прокалывали матросам при пересечении экватора. Сегодня же сережки в основном носят для украшения.

Где и когда лучше прокалывать уши Некоторые считают, что уши прокалывать совсем не сложно, поэтому делают это дома. Однако лучше так не делать! Обычной иглой прокалывать уши очень больно, и они долго не заживают. Я знаю это по собственному опыту, мне протыкали уши дома, и хотя иголку хорошенько обработали борным спиртом, мои уши воспалились, нагноились

и долго не заживали. Плюс ко всему – прокалывали уши летом. Почему я обратила на это внимание? Потому что специалисты считают, что зимой риск возникновения инфекции меньше, и рекомендуют прокалывать уши именно в зимнее время. Но есть одно НО, зимой мы носим свитера с горлом и шапки, поэтому нужно очень аккуратно их одевать, дабы не задеть ушки.

ЭТО ВАЖНО! Есть ситуации, когда прокалывать уши нельзя (аллергия, заболевания крови, некоторые кожные заболевания). Поэтому прежде чем сделать пирсинг, поговори с врачом.

Как ты уже поняла, уши лучше прокалывать не дома, а в медицинском центре (салоне).

Там уши прокалывают с помощью «пистолета». В него заправляют медицинские сережки – гвоздики, сделанные из специальной хирургической стали, мастер «выстреливает» и... готово! Кроме того, что все происходит быстро и практически безболезненно, специалист, обычно это врач – рефлексотерапевт, точно



знает, в какой точке ушной раковины можно делать прокол, а в какой нельзя, поэтому ты можешь быть уверена, что вред твоему здоровью нанесен не будет.

Какими должны быть твои первые сережки Выбери легкие и миниатюрные сережки, без подвесок, с круглой дужкой. Крепление не должно быть острым, чтобы ты не поранилась.

Материал – хирургическая сталь, золото, платина. Даже серебро может вызвать аллергическую реакцию, не говоря уже о других металлах.

Как ухаживать за проколотыми мочками Сразу после прокола ежедневно промывай мочки трехпроцентной перекисью водорода, затем борным спиртом. Если уши стали болеть, покраснели и припухли, делай примочки из слабого раствора марганцовки до тех пор, пока ранки не заживут.

ЭТО ВАЖНО! Если воспаление не проходит, обратись к врачу.

Кроме этого, избегай купания в открытых водоемах и не пользуйся чужим мобильным телефоном в течение месяца. Если у тебя длинные волосы, то собирай их в прическу, чтобы они не цеплялись за сережки.

Правила безопасного пирсинга Если ты все-таки решила сделать себе пирсинг, тебе нужно как следует подготовиться к этой процедуре. Вот основные правила безопасного пирсинга:

• Если ты страдаешь какими-либо заболеваниями сердечно-сосудистой системы, диабетом, кожными заболеваниями, аллергией, то перед прокалыванием обязательно посоветуйся с врачом, можно ли тебе его делать.

• Пирсинг делать нельзя: если у тебя повышена температура; если у тебя психическое расстройство; во время менструации или во время беременности.

• Выбери хороший салон. Хорошо бы посоветоваться по этому поводу с мамой. Мастер, которому ты можешь доверять, должен:

- дезинфицировать руки перед процедурой;
- использовать одноразовые медицинские перчатки и продезинфицированные или одноразовые инструменты;
- делать прокол одноразовой иглой;
- выбрасывать иглу после использования в специальный контейнер.

• Внимательно выслушай все советы мастера, который будет делать тебе пирсинг.

• После пирсинга в течение двух недель промывай место прокола хлоргексидином (антисептический препарат для наружного применения. — *Прим. ред.*).



Осторожно чисть место прокалывания и старайсяшний раз до него не дотрагиваться. В среднем ранки при проколе языка заживают 2–4 месяца, перегородки носа – 2–5 месяцев, губы – 2–6 месяцев, пупка – 4–9 месяцев, соска – 4–6 месяцев.

• Заранее узнай, что делать и куда обращаться, если что-то пойдет не так.

Пирсинг пупка Чаще всего девушки делают прокол пупка сверху вниз у самого его основания. Если ты тоже решила сделать пирсинг пупка, будь готова к тому, что пока прокол будет заживать, ранка будет побаливать (особенно в первые 5 дней). В эти дни старайся не наклоняться. На полное заживление прокола может уйти от 3 до 12 месяцев, и все это время за ним нужно правильно ухаживать (как это делать, поинтересуйся у мастера, который делал тебе пирсинг). Иногда девушки устают от постоянно воспаленного пупка и снимают украшение. Делать этого категорически нельзя, так как в этом случае есть риск заболеть гнойным абсцессом (нарыв, гнойное воспаление в тканях. — *Прим. ред.*).



ЭТО ВАЖНО! Если даже при правильном уходе за проколом ранка стала «неприглядной», лучше обратиться к врачу.

ТАТУИРОВКА

Кто и зачем делает татуировки Татуировка (накол-ка, тату) – это нанесение на тело рисунков, надписей, цифр, знаков и других изображений накалыванием с помощью режущих и колющих инструментов и втиранием под кожу красящих веществ.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! На таитянском диалекте слово «татау» обозначает рисунок. Это слово ввел в язык английский путешественник Джеймс Кук в 1773 году. Сначала эту процедуру выполняли только на Таити, но со временем она стала популярна во всем мире. И на сегодняшний день является самым популярным способом украшения тела.

Раньше тату выкалывали только люди, отбывающие срок, и моряки, и называли их «наколками». Сейчас же тату делают и актеры, и актрисы, и путешественники, и солдаты, вернувшиеся домой после армии, и влюбленные, и не влюбленные...

Татуировку наносят на живот, спину, плечи, шею, уши, веки, пальцы ног и рук, затылок и даже на интимные места. Самые популярные рисунки – иероглифы, старинные орнаменты и драконы. Некоторые татуированные считают, что тату – это «праздник, который всегда с тобой». Однако один и тот же рисунок на теле

может со временем надоесть. И поэтому многие обладатели татуировок не могут остановиться и продолжают расписывать свое тело снова и снова.



Стоит ли делать татуировку Если и ты вдруг загорешься идеей сделать себе татуировку, подумав, например: «А чем я хуже какой-нибудь звезды?», то прежде, чем решиться на это, прочитай, пожалуйста, самое главное об этом. И тогда поймешь, нужно тебе это или нет.

● Прежде всего, ты должна понимать, что тату останется у тебя на всю жизнь. Одно неверное движение мастера, и на твоём теле появится навсегда испорченный рисунок. Загляни в будущее. Не случится ли так, что то, что так важно для тебя сейчас, и в честь чего ты хочешь сделать тату, через какое-то время может оказаться болезненным воспоминанием о прошлом, от которого тебе немедленно захочется избавиться?! То, что популярно сейчас, всего через несколько лет может оказаться старомодным и даже смешным. Кроме того, твоё тело с годами изменится... Представь себе выго-

ревшую со временем наколку на морщинистой коже. Как, нравится?

● Имей в виду, что свести татуировку гораздо больнее и труднее, чем ее сделать. Да, существуют разные способы сведения наколок, но все они очень болезненные, и после них на коже частенько остаются шрамы. Помимо этого, некоторые цвета практически не удаляются и остаются навсегда.

● Во время нанесения тату приходится терпеть сильную боль. Эта процедура занимает примерно 45 минут, если рисунок небольшой и несложный. А если большой?!

● Тату – вовсе не безобидное украшение тела. Оно может причинить непоправимый вред твоему здоровью. Чернила, которыми на кожу наносится тату, способны вызвать дерматит, аллергию и даже рак кожи. Самыми опасными считаются черные чернила. Во время выкалывания тату кожу травмируют и вводят под нее красящее вещество. И хотя иголка проникает неглубоко, каждый раз есть риск занести под кожу инфекцию или вирус.



Если делать татуировки уже использованными иглами, можно заразиться столбняком, туберкулезом, сифилисом, гепатитом В и С, приобрести вирус иммунодефицита (ВИЧ). Но если даже красители качественные, а иглы – стерильны, то тату все равно опасна для здоровья. Ведь реакция у разных людей на одни и те же красители может быть разной, и неизвестно, как отреагирует на это твой организм.

ЭТО ЗАКОН! В некоторых американских штатах нанесение тату вообще запрещено. Временные татуировки так же, как постоянные, считаются вредными для здоровья.

● Тату требует постоянного ухода. Чтобы хорошо залечить рану, нужно в течение 7–10 дней обрабатывать больное место антибактериальным кремом. Придется часто освежать цвет, проходить процедуру набивания рисунка повторно. Также нужно будет постоянно следить за татуировкой: бережно защищать от солнца, используя защитный крем, не травмировать тату.

● Тату не такая уж и дешевая процедура. Стоимость услуг от 10 до 50 евро, в зависимости от сложности и размеров рисунка.

● Сейчас многие компании не принимают на работу людей, у которых есть татуировки.

ИСКУССТВЕННЫЙ ЗАГАР

Для многих девочек-подростков загорелое тело – символ красоты, поэтому они мечтают иметь красивый

ровный загар круглый год. Для этого летом они отправляются на пляж, а в другое время года – в солярий. При этом они не задумываются, а безопасны ли салоны загара, и часто их посещают.

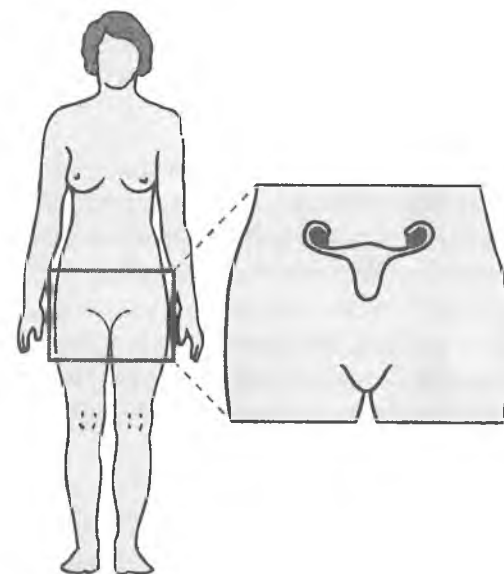
Специалисты считают, что загорать вредно, особенно подросткам! По данным Всемирной организации здравоохранения, пребывание на открытом солнце и посещение солярия в будущем может вызвать рак кожи.

Дело в том, что кожа детей и подростков, у которых еще не полностью сформировался механизм защиты от ультрафиолета, гораздо более чувствительна, чем кожа взрослых людей. Поэтому и риск заболеть кожными заболеваниями у них выше.

Обычно клетки эпидермиса обновляются каждые 24 часа. Под влиянием ультрафиолета они начинают делиться намного быстрее – каждые 6 часов. Это и может вызвать опухолевые заболевания кожи. Особенно опасно загорать людям со светлыми кожей и волосами, – у них практически нет защиты от ультрафиолета. Ведь известно: чем темнее кожа, тем больше в ней пигмента меланина, который оберегает от вредных солнечных лучей.

ЭТО ЗАКОН! Так, например, в некоторых штатах Америки подросткам, не достигшим 18 лет, посещение солярия без разрешения родителей запрещено. Такие же ограничения существуют и в Германии, и в Великобритании, с тем лишь отличием, что в Великобритании оно распространяется на подростков до 16 лет. В России же такого ограничения не существует.

Твое женское здоровье



ДЕТСКИЙ ГИНЕКОЛОГ

Что это за врач Детский гинеколог – это врач, специализирующийся на проблемах подростковой половой системы. Именно к этому врачу ты должна обращаться, если у тебя «там» что-то не так. Да-да, к детскому гинекологу, а не к педиатру (так как в этом случае лучше врач узкой специализации) и не к взрослому гинекологу, потому что твоя половая система имеет свои особенности, которые отличаются от особенностей половой системы взрослой женщины. У девочек-подростков встре-

чаются такие заболевания, которых не бывает у взрослых женщин. Например, преждевременное половое развитие, сращение малых половых губ (синехии), пороки развития матки и влагалища. Кроме того, детский гинеколог знает о психологических особенностях подростков, умеет найти подход, успокоить и сделать все аккуратно и безболезненно.

Где его найти? За помощью к детскому гинекологу можно обратиться в детскую поликлинику, а также в консультативно-диагностические центры при детских городских поликлиниках. Конечно, есть коммерческие клиники, где гинеколог общей практики может тебя посмотреть, но, как я уже говорила, у растущего организма есть свои особенности, которые хорошо знает только детский врач.

Как проводится осмотр Не бойся идти к врачу. Детский гинеколог использует специальное оборудование для осмотра девственниц: удобные мягкие кресла, очень тонкие зеркала и вагиноскопы для девочек, которые осторожно вводятся через отверстия в девственной плеве, не повреждая ее. Вообще осмотр у детского гинеколога отличается от осмотра у гинеколога во взрослой поликлинике. Как правило, применяется ручное исследование, которое проводится не через влагалище, а через прямую кишку. Впрочем, часто посещение обходится вообще без осмотра на кресле, поскольку опытный врач может все понять и определить по симптомам, которые ты или твоя мама ему сообщите.

Но даже если возникла необходимость осмотреть тебя на кресле, не стесняйся! Врачи видят половые органы каждый день, так что их уже ни чем не удивишь (даже врачей-мужчин!).

График посещений Может быть тебя это и удивит, но гинеколога нужно посещать не только, когда у тебя возникли проблемы! Да-да, существует определенный график профилактических посещений гинеколога, которому нужно следовать. Итак, согласно графику, первый твой визит к детскому гинекологу должен состояться в 6–7 лет. Второй визит – в 11–13 лет, во время установления менструального цикла. С 14–15 лет тебе нужно будет посещать гинеколога 1 раз в год.

В принципе, если тебя ничего не беспокоит, 1-й визит можно пропустить и прийти только в 11–13 лет, когда у тебя начнутся менструации. Впоследствии, если месячные проходят легко и безболезненно, а цикл устанавливается в течение 1–2 лет, визит к врачу можно отложить еще на какое-то время. Если же тебя каждый раз мучают боли и ты на какое-то время «выбиваешься из привычной колеи», откладывать визит не стоит.

До 15 лет тебе лучше приходить на осмотр вместе с мамой (надеюсь, ты ее не стесняешься?!). С ней ты будешь чувствовать себя спокойнее и увереннее. Кроме того, она сможет лучше тебя рассказать врачу и о перенесенных в детстве болезнях, и о том, как происходит твое половое созревание.

Что касается визитов к врачу с 14–15 лет, ты должна понимать, что раз в год посещать гинеколога нужно

только в том случае, если тебя ничего не беспокоит. Если же у тебя возникли какие-то проблемы, ждать очередного визита не стоит – сразу обращайся к врачу. Чем раньше ты придешь, тем проще потом будет оказать тебе помощь.

Срочно к врачу! Специально для того, чтобы ты не сомневалась и точно знала, когда нужно обращаться к детскому гинекологу, я составила этот перечень:

1. Если у тебя появились выделения желтоватого, коричневатого или зеленоватого цвета, либо белые творожистые выделения.

2. Если у тебя «там» появились зуд, жжение, покраснения или высыпания.

3. Если у тебя появился неприятный запах из влагалища (первый признак – неприятный запах от трусиков к вечеру).

4. Если у тебя болезненное или учащенное мочеиспускание.

5. Если у тебя резко изменилась (либо нарушена) форма и величина живота, либо у тебя появились боли. Любые боли в животе (особенно внизу живота) могут быть симптомом полового расстройства. Чтобы во всем разобраться, нужно сначала обратиться к детскому гинекологу, а потом уже к другим специалистам.

6. Первая менструация все не наступает и не наступает, но присутствует боль и напряжение внизу живота (по описанию, как при месячных). Причина задержки и болезненных ощущений может крыться в аномалии развития – зарастании отверстия в девственной плеве (в этом случае происходит выпячивание наружу натя-

нутой в результате наполнения влагалища кровью плевы). Здесь важно не упустить момент, ведь застоявшаяся кровь может оттечь по трубам назад в яичники, и тогда тебе потребуется операция.

7. Тебе еще нет 8 лет, а уже растет грудь и волосы под мышками и на лобке (это признаки преждевременного полового развития) или тебе 14 лет, а возрастные изменения еще не начались.

8. Тебя что-либо смущает в строении наружных половых органов.

9. Ты недовольна своей внешностью (избыточный вес, недостаток веса, растяжки на коже, избыточное оволосение, угри на лице и теле).

10. Ты планируешь начало половой жизни или уже начала половую жизнь.

Что советует гинеколог девочкам-подросткам

● Обязательно всегда выполняй все гигиенические процедуры, а особенно аккуратной будь во время менструации.

● В холодное время года носи теплое белье. В твоём возрасте особенно опасно переохладиться, так как это может привести к развитию воспалительных процессов в половых органах или мочевыводящей системе.

● Не сиди на холодном.

● Избегай половых отношений в течение 5 лет после начавшейся менструации (менархе), в этот период они опасны для твоего здоровья, так как:

● Половой акт в этом возрасте для организма скорее стресс, чем удовольствие, и он может привести к рас-

стройству процесса регуляции репродуктивной системы, а это в свою очередь может привести к таким нарушениям, как бесплодие, невынашивание беременности и т.д.

- Слизистая оболочка влагалища имеет кислую реакцию, которая не дает размножаться вредным микробам. Но необходимый уровень кислотности устанавливается в процессе полового созревания, поэтому именно сейчас велика вероятность воспалительных заболеваний влагалища и придатков матки.

- Возможна нежелательная беременность, к которой твой организм еще не готов, травматичные роды или хирургический аборт со всеми возможными опасными последствиями.

- Когда у тебя вырастет грудь, носи подходящий тебе по форме и размеру бюстгальтер.

- Носи обувь с устойчивым и невысоким каблуком, примерно 2–3 см. Да-да, 2–3 см, не больше, до 15 лет высокий каблук тебе противопоказан. Дело в том, что при высоте каблука более 4 см центр тяжести тела смещается вперед, поэтому, если ты будешь постоянно носить обувь на высоких каблуках, это приведет к изменению положения твоего таза и его размера. Помимо этого, деформируется стопа и искривляется позвоночник. Но носить обувь вообще без каблука тоже вредно. Шлепанцы и тряпичные тапки на резиновой подошве не для тебя. Для тебя: хорошая обувь из натуральной кожи, с плотной и эластичной подошвой, с высокой пяткой и супинатором.

- Вовремя посещай туалет. Дело в том, что постоянно переполненный мочевой пузырь и прямая кишка

сдавливают матку и нарушают кровообращение в малом тазу.

- Много двигайся, гуляй на свежем воздухе, следи за осанкой и своим весом, хорошо питайся.

О ТРУСИКАХ

Не удивляйся, что я говорю об этом сейчас, когда речь идет о твоём женском здоровье.

Многие девушки очень любят носить модные трусики-стринги (особенно летом). Их можно носить под обтягивающие и прозрачные брюки и юбки. Да и загар в таком купальнике получается ровным. Но постоянно носить такое белье опасно для здоровья.

Эти трусики способствуют развитию дрожжевых вагинальных заражений и инфекций мочевых путей. Они удерживают влагу (т.к. чаще всего изготавливаются из синтетических материалов), а опасные бактерии прекрасно себя чувствуют и прекрасно размножаются во влажной среде. Кроме того, «благодаря» своей форме, стринги часто помогают возникшей инфекции из прямой кишки без труда попадать в вагину. Как? По полоске. И это не единственный её минус. Кроме транспортировки инфекции «из – в», полоска может натирать нежную кожу и способствовать появлению раздражения, разрывов и даже геморроя.

Так что если тебе уж очень хочется носить стринги, носи, но носи как можно реже и только из натуральных материалов (хлопка или шелка). Эти материалы хорошо пропускают воздух и не допускают парникового эффекта (рекомендация насчет материала касается трусиков любой модели).

Всегда подбирай трусики по размеру. В тесных и узких инфекция распространяется быстрее. Если ты носишь синтетические трусики, пользуйся ежедневными прокладками и регулярно их меняй (лучше чаще, чем 1 раз в день).

СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ ДЕВОЧЕК

А теперь мы с тобой посекретничаем. Ведь есть вещи, о которых как-то не принято говорить со всеми громко и вслух... Но тебе необходимо о них знать.

Секрет № 1. Как устроена ты и все девушки и женщины

НАРУЖНЫЕ ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

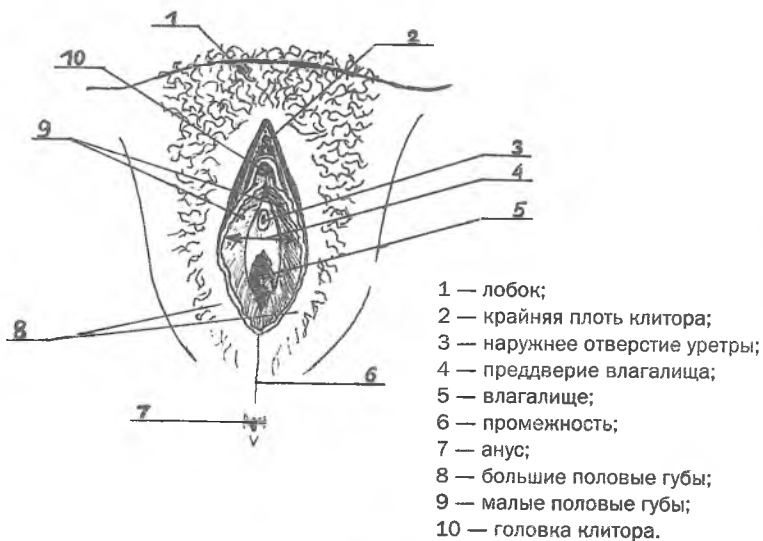
Давай для начала разберемся, как устроены твои половые органы. Женские половые органы (их еще называют гениталии) одинаково устроены как у взрослой женщины, так и у девочки-подростка. И подразделяются они на наружные и внутренние.

Женские наружные половые органы называются вульвой (от латинского слова «vulva» – оболочка, покров). Вульва располагается в промежности (между

внутренними поверхностями бедер), перед анальным отверстием, и отделена от него участком кожи. Включает в себя лобок, большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, большие железы преддверия влагалища (бартолиновые железы), наружное отверстие уретры, девственную плеву и промежность.

ЭТО ВАЖНО! Вульвой также называют преддверие влагалища (т. е. то, что видно, если раздвинуть большие и малые половые губы).

Половой щелью называют участок от нижней спайки (у ануса) до верхней спайки (в области лобка). У большинства девушек и женщин половая щель не



закрыта полностью, большие губы смыкаются неплотно и наружу из них свисают малые губы, иногда довольно сильно.

Во время полового созревания клитор, девственная плева, половые губы увеличиваются в размерах, изменяются их форма и цвет. После полового созревания вульва может выглядеть совсем не так, как в детстве.

С древних времен в различных культурах вульву изображали как орган, который «отвечает» за жизнь на Земле (являясь детородным органом) и сексуальное удовольствие.

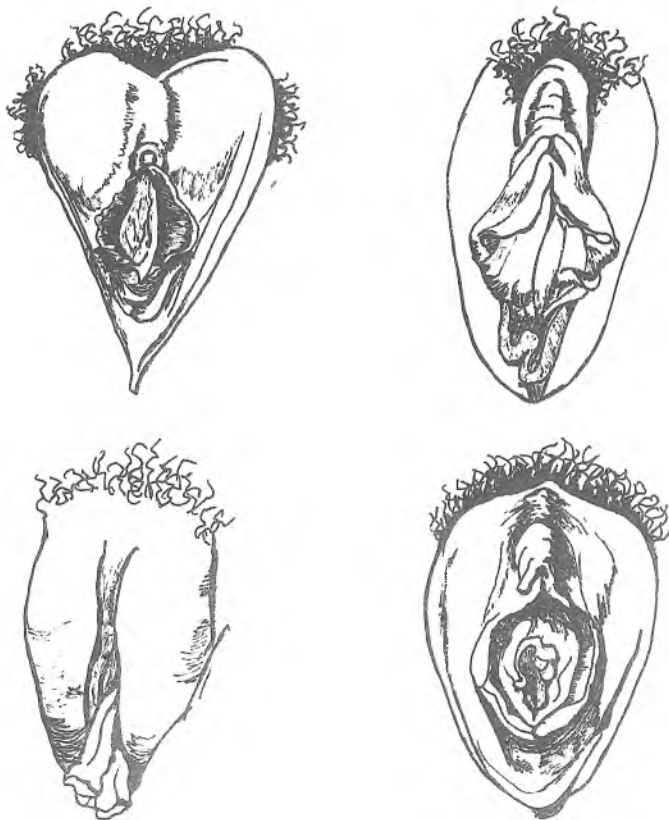
ИЗУЧАЕМ СВОЮ ВУЛЬВУ

Каждая девушка может беспокоиться по поводу размеров и формы своих половых органов. Обычно это происходит из-за недостатка информации. Мы ведь не рассматриваем девушек, как мужчин, у которых явно есть внешние половые органы.

Действительно, в детстве и в подростковом возрасте, особенно для девушек, общество не одобряет просмотр фотографий вульв взрослых женщин. И вряд ли это обычное дело, когда мать показывает своей дочери собственное интимное место. Девочки-подростки имеют представление о своих гениталиях просто как о небольшой впадине между их бедрами, как о чем-то маленьком, гладком и розовом. И даже если девушка видит обнаженную женщину, она верит в то, что ее вульва под лобковыми волосами такая же, как и у другой! А если ей все-таки удастся подробно рассмотреть гениталии другой девушки (вживую или на фотографии), то она может решить, что именно у нее вульва не такая,

как у всех. Так вот, чтобы этого не произошло с тобой, давай вместе разберемся, как должны выглядеть нормальные половые органы женщины.

С одной стороны, у каждой девушки в норме имеется «набор леди», показанный на рисунке, с другой — нет двух одинаковых вульв, все они отличаются друг от друга по форме, цвету и размеру. Так, у полных девушек вульва обычно не выделяется, она выглядит

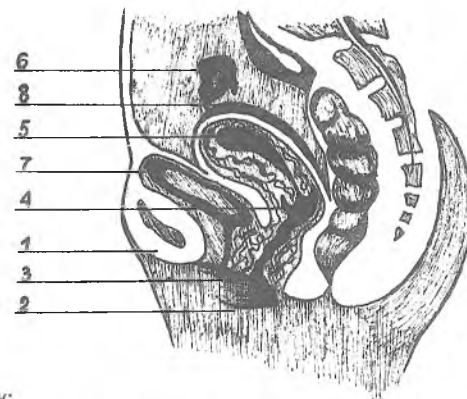


как щель, из которой могут торчать малые губы. У худеньких девушек вульва часто выступает в виде бугорка. Посмотри на рисунки и убедись, насколько разные бывают вульвы у разных девушек!

ВНУТРЕННИЕ ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

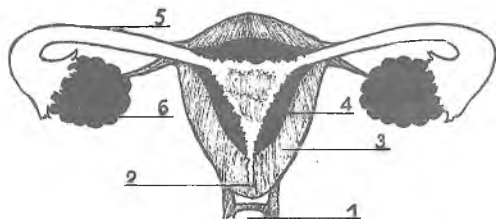
Теперь нам с тобой предстоит разобраться, как устроены твои внутренние половые органы: матка, яичники, маточные (фаллопиевы) трубы и влагалище.

Внутренние половые органы соединены с наружными и расположены в области малого таза. Их прикрывают тазовые кости. Матка и яичники — это главные женские половые органы.



- 1 — лобок;
- 2 — малые и большие половые губы;
- 3 — влагалище;
- 4 — шейка матки;
- 5 — матка;
- 6 — яичник;
- 7 — мочевой пузырь;
- 8 — маточные трубы.

Матка Матка похожа на большую ракушку или грушу. Внутри она полая. Спереди к ней примыкает мочевой пузырь, сзади – прямая кишка. Матка состоит из тела и шейки. Наружный зев шейки матки выступает во влагалище, а внутренний связан с маткой. Вся ее полость выстлана слизистой оболочкой. В матке происходит самый удивительный в природе процесс – зарождение, рост и развитие плода. Когда развитие плода завершается и он готов к существованию вне материнского организма, происходит его изгнание. Так появляется на свет человек! Вес матки при половом созревании увеличивается до 44 г (в среднем у взрослой женщины – 50 г). Внутренняя слизистая оболочка матки пронизана кровеносными сосудами. Ежемесячно под действием гормонов, которые вырабатывают яичники, оболочка утолщается и готовится принять оплодотворенную яйцеклетку. Если оплодотворения не происходит и яйцеклетка погибает, то слизистая расслаивается и начинается менструация.

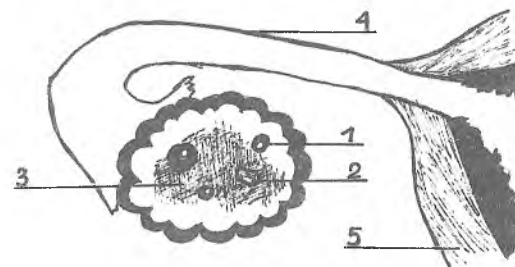


- 1 – влагалище;
- 2 – шейка матки;
- 3 – матка;
- 4 – слизистая оболочка матки;
- 5 – фаллопиевы трубы;
- 6 – яичники.

Маточные (фаллопиевы) трубы От матки отходят две маточные (фаллопиевы) трубы. Они представляют собой каналы цилиндрической формы длиной 10–14 см. Она имеет узкий и широкий концы. Узким маточная труба открывается в полость матки, а широким, как спрут, охватывает яичник. Широкая часть маточной трубы (воронка) имеет большое количество бахромок. Яйцеклетка, покидая яичник, оказывается на бахромчатом конце маточной трубы.

Мышечные стенки трубы, сокращаясь, продвигают яйцеклетку к матке. Оплодотворение яйцеклетки наступает тут же, в трубе. Позже оплодотворенная яйцеклетка «добирается» до матки и прикрепляется на ее слизистой оболочке.

Яичники Яичники – парный орган миндалевидной формы, который располагается в полости малого таза с обеих сторон матки. В период полового созревания в

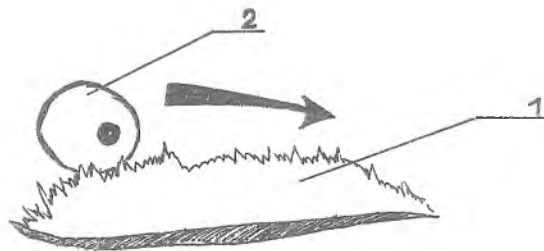


- 1 – зрелые фолликулы;
- 2 – желтое тело;
- 3 – кровеносные и лимфатические сосуды;
- 4 – фаллопиева труба;
- 5 – матка.

яичниках начинают активно вырабатываться вещества – женские половые гормоны: эстрогены и прогестерон. Они обуславливают развитие признаков, характерных для женского пола, – телосложение, появление грудных желез, а также улучшают кровоснабжение молочных желез, матки и т.д. Это происходит в период полового созревания, а затем благодаря деятельности яичников достигнутый уровень развития поддерживается в течение дальнейшей жизни. Снова перестраиваться эндокринной системе придется во время климакса.

Там же, в яичниках, созревают и особые женские клетки. Их называют яйцеклетками. Такая клетка растет в специальном пузыре – фолликуле. Когда фолликул достигает нужного размера, он лопается и яйцеклетка освобождается. *Выход яйцеклетки из фолликула называется овуляцией.*

Яйцеклетка оказывается в брюшной полости поблизости от фимбрий – подвижных ресничек в верхней части яйцеводов, находящихся внутри матки. С их помощью яйцеклетка начинает двигаться и попадает в маточную трубу и через нее – в матку. Путешествие длиной в 10 см занимает 3–5 дней. Это выглядит так:



1 – маточная труба;
2 – яйцеклетка.

В это время (на протяжении 2–3 дней) яйцеклетка может встретиться с мужской половой клеткой – сперматозоидом, и тогда произойдет ее оплодотворение. Если это случилось, развивающийся зародыш погружается в разрыхленную слизистую оболочку матки и наступает беременность.

Если этой встречи не происходит, неоплодотворенная яйцеклетка попадает в матку и там погибает. После этого матка начинает готовиться к встрече с новой яйцеклеткой. Верхний слой маточной выстилки и отмершая яйцеклетка вместе с кровью удаляются из организма. Поэтому раньше врачи называли менструацию «плачем матки по нерожденному дитяти».

Менструация происходит один раз в месяц. А промежутки времени, который проходит между двумя менструациями, называют менструальным циклом (подробнее об этом см. Менструация).

ЭТО ВАЖНО! Начало месячных говорит о том, что зачатие уже может произойти. Однако половую жизнь начинать еще рано, так как организм еще для этого не созрел. Тем более что беременность в это время может нанести непоправимый вред здоровью. Полностью организм девушки созревает и готов к деторождению к 18–20 годам.

Влагалище Влагалище – это сплюснутая мышечная трубка длиной 8–10 и шириной 2–3 см. Его стенки похожи на гармошку. Влагалище выполняет несколько

задач: выделяет дезинфицирующую смазочную жидкость; вместе с шейкой матки образует родовые пути, по которым проходит плод; выводит наружу менструальную кровь.

В период полового созревания у 90% девочек появляются бели – повышенное количество выделений из влагалища. В них содержатся лейкоциты и непатогенные микроорганизмы. В период первой менструации смешанную микрофлору сменяют влагалищные палочки, поскольку к этому времени под влиянием усилившейся выработки яичниками эстрогенов начинается синтез гликогена, и влагалище самоочищается. Влагалище переходит в шейку матки, которая представляет собой узкий канал.

Секрет № 2. Преобразование в девушку

ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ

Во время полового созревания в твоей жизни произойдет важное событие – у тебя начнутся менструации. Каждый месяц из матки будет выделяться некоторое количество крови. В норме первые месячные длятся 7–10 дней, потом 3–7 дней. Этого не нужно бояться, об этом просто надо знать и быть к этому готовой. Появление менструаций говорит о том, что ты из девочки превратилась в девушку.

Менструальное кровотечение бывает у всех здоровых девушек и женщин, и это нормальный процесс. Менструальный цикл начинает устанавливаться в возрасте 10–15 лет. Затем каждые 21–35 дней этот цикл повторяется в течение всей жизни женщины до тех пор, пока не наступит менопауза (период прекращения менструаций, наступающий примерно в 48–50 лет. – *Прим. ред.*). В норме в зрелом возрасте менструальный цикл приостанавливается только на период беременности и кормления грудью.

ЭТО ЗАКОН! Бабушки, старшие сестры и особенно мамы могут поделиться своим опытом и поддержать тебя.

Природа установила и поддерживает в женщинах такую программу на протяжении миллионов лет. Железы и гормоны работают слаженно. Ведь от этого зависит выживание всего человечества. И менструация – необходимая часть жизни. В китайской медицине менструацию называют небесной водой. Она бывает у человеческих существ только женского пола. Ее сравнивают с морской волной, своими приливами и отливами связанной с Луной. Поэтому в народе менструацию называют месячными.

Я ТЕРЯЮ КРОВЬ...

Успокойся, истечь кровью во время менструаций невозможно. Такое может произойти только при очень серьезных заболеваниях, связанных со свертываемостью крови. В норме при менструации теряется относи-

тельно небольшой объем крови. А это даже полезно, так как кровь постоянно обновляется, и при этом стимулируется иммунитет. Наиболее сильная потеря крови происходит в первые 1–2 дня, затем она уменьшается. За всю менструацию ты, скорее всего, потеряешь не более 250 мл крови. Твой организм быстро справится с этой утратой.

Ну а если ты хочешь помочь своему организму быстрее восполнить потерю крови, старайся в день выпивать около 2–2,2 л воды; употребляй в пищу продукты, с высоким содержанием белка: телятина, рыба, молочные продукты, фасоль; железа: печень, яйца, яблоки.

МЕНАРХЕ – ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ

О чем «говорит» начавшаяся менструация Менархе – так называется первая в жизни девушки менструация. Это естественное, радостное событие, которое «говорит» о взрослении, о превращении девочки в девушку. Произошло это название от слова «*arche*», которое в переводе с греческого означает «начало».

Первая менструация начинается примерно через 2 года после того, как начала развиваться грудь, т.е. примерно в 10–14 лет. Для девочек среднего роста менархе обычно наступает, когда их вес достигает примерно 45 кг.

ЭТО ВАЖНО! Если менструация началась до 9 лет или позже 16, необходимо обратиться к врачу.

Что делать, если первая менструация начнется не дома Менструация у тебя может начаться в любое время дня и ночи. Это может случиться где угодно – дома, на улице, в школе. Наверное, самое лучшее решение – на этот случай иметь в своей сумке прокладку. Сложность в том, что ты не знаешь, когда именно у тебя начнется первая менструация. Поэтому, возможно, тебе придется позаботиться о том, чтобы прокладка была все время с тобой, когда ты выходишь из дома, на протяжении многих месяцев. И все же, если этой необходимой вещи не оказалось под рукой в нужный момент и месячные начались, когда ты не дома, то выход все равно есть. Скорее всего, ты почувствуешь непривычную влагу еще до того, как кровь просочится сквозь белье на одежду. Действуй быстро. Тебе понадобится что-нибудь для впитывания менструальной крови. Доберись до ближайшей аптеки и приобрети гигиеническое средство. Если такой возможности нет, то вместо прокладки или тампона ты можешь использовать что-нибудь другое – например, кусок ваты, марли или ткани, либо туалетную бумагу, сложенную в несколько слоев. Любые «заменители» прокладки должны быть чистыми! Если первая менструация началась во время уроков в школе, то обратись к подружкам, а лучше – к учительнице или медсестре.

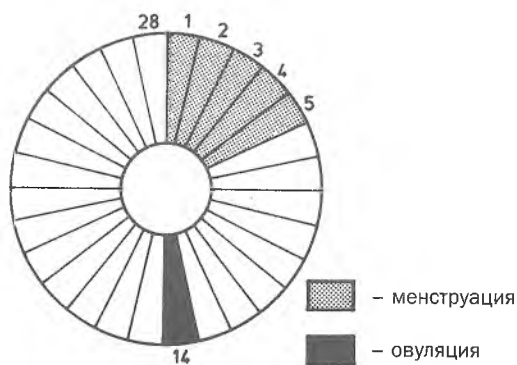
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Что считается менструальным циклом Менструальный цикл – это ритмические изменения в организме девушки и женщины, происходящие под воздействием гормонов. Благодаря этим изменениям женщина может

иметь ребенка. Цикл длится от первого дня менструации до последнего дня включительно перед наступлением следующей менструации. Первая менструация станет началом нового цикла.

Сколько длится цикл Длительность установившегося цикла 21–35 дней. Однако чаще всего месячные приходят 1 раз в 28 дней. Именно столько дней длится 1 лунный месяц, и именно поэтому лунные циклы влияют на женский организм.

ЭТО ВАЖНО! Если продолжительность цикла намного больше или меньше или менструация длится долго, и при этом ты теряешь много крови, обратись к врачу-гинекологу, так как, скорее всего, это говорит о каких-либо нарушениях в половой системе.



Как устанавливается цикл Цикл устанавливается не сразу. После первой менструации может пройти несколько месяцев или год-полтора, прежде чем наладятся регулярные месячные. Беспокоиться по этому поводу не стоит. Организму нужно время для того, чтобы приспособиться к наступившим изменениям. У тебя может показаться кровь, а затем в течение полугода менструации может не быть. Или после первой менструации месячные могут прийти уже через три недели.

Недавно установившийся менструальный цикл неустойчив, и его легко сбить: менструация может не начаться вовремя из-за смены климата, из-за стресса, переутомления и по ряду других причин. Такая задержка или, наоборот, несвоевременное начало менструации еще не говорит о каких-то неполадках в твоём организме.

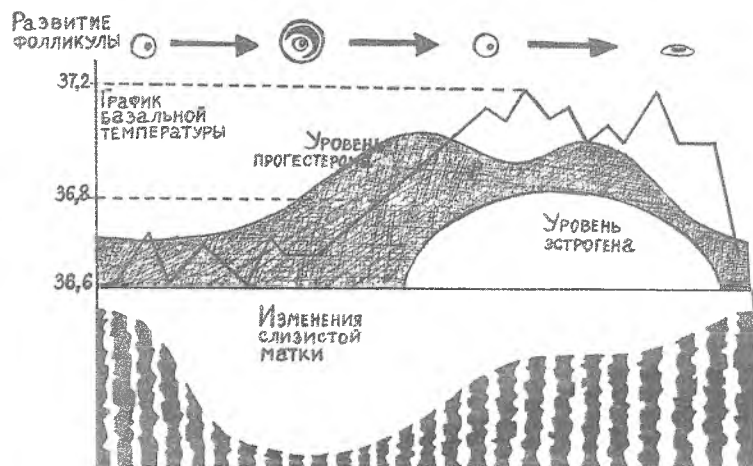
ЭТО ВАЖНО! Если ты уже живешь половой жизнью (что в общем-то не желательно), как только наступит менархе, тебе нужно будет подумать о контрацепции, поскольку забеременеть можно и при неуставившемся, нерегулярном цикле, в любой его день.

Календарик месячных С появлением первой менструации советую тебе начать вести свой календарик месячных. Выбери красивый блокнотик и вложи в него календарь на текущий год. Отметь крестиком на календаре первый день менструации, то есть начала кровотечения, а затем также отмечай все дни, пока продолжается кровотечение. С приходом каждой следующей менструации поступай также. Помимо этого записывай в блокнотике

количество выделений в каждый день, отмечай, были ли болезненные ощущения во время месячных и в период данного цикла (например, боли примерно в середине цикла, связанные с овуляцией). Если ты почувствуешь тягу к сладкому, ощутишь тяжесть в низу живота или у тебя будет болеть грудь, отметь это в своем календарике месячных. На приеме врач-гинеколог обязательно спросит тебя обо всем этом. Тогда все эти сведения окажутся полезными для тебя и помогут правильно поставить диагноз в случае возникновения проблем.

Что происходит в яичниках и матке в течение цикла

Кто контролирует процесс Деятельность желез внутренней секреции и половой системы в целом контролируется главной эндокринной железой – гипофизом и гипоталамусом. Под влиянием гипофиза и гипоталамуса яичник выделяет два гормона – эстроген и прогестерон.



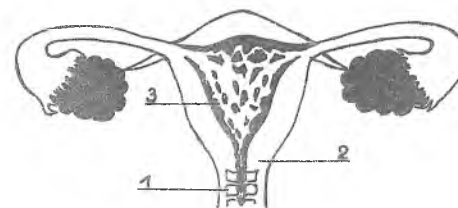
Гормон эстроген выделяется в первой части менструального цикла, до момента овуляции (выхода яйцеклетки из яичника). После овуляции, во второй части цикла, выделяется прогестерон.

Фазы менструального цикла А теперь давай посмотрим, что происходит в яичниках и матке на протяжении одного цикла.

В менструальном цикле выделяют четыре основные фазы: менструальная, фолликулярная, фаза овуляции и лютеиновая фаза.

• Менструальная фаза

Это самая болезненная фаза цикла. В это время происходит кровотечение. Как правило, оно длится 3–7 дней. В это время матка отторгает верхний слой выстилки с неоплодотворенной яйцеклеткой. Первый день менструации (кровотечения) называют первым днем цикла. От него и ведут дальнейший отсчет.



- 1 – влагалище;
- 2 – матка;
- 3 – слизистая оболочка матки.

• Фолликулярная фаза

Что происходит с яичниками. Менструация еще не закончилась, а мозг уже начинает посылать сигналы, таким образом подготавливая организм к следующей

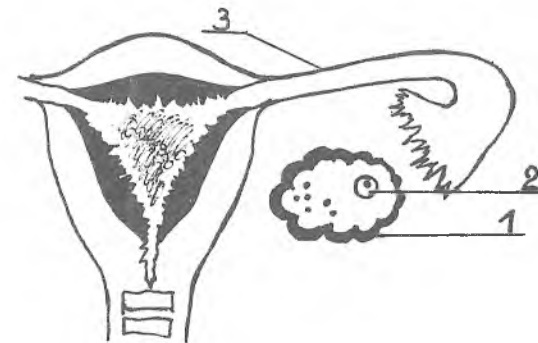
овуляции. С импульсами в яичники поступает гормон под названием ФСГ (фолликулостимулирующий гормон). Он вызывает увеличение размеров и развитие нескольких фолликулов, содержащихся в яичниках. Постепенно один из фолликулов увеличивается в размере больше остальных.

Что происходит с маткой. В это же время в организме происходит выброс другого гормона – эстрогена. Он действует на выстилку матки, стимулируя ее замену и обновление. Кроме того, эстроген действует и на шейчную слизь, которая становится враждебной к сперме. Все это происходит постепенно в течение первых двух недель после завершения менструального кровотечения, когда ФСГ стимулирует развитие яйцеклетки, а эстроген способствует замене маточной выстилки. Трудно точно сказать, сколько дней продолжается эта фаза, так как стресс и другие причины могут ее продлить и отсрочить овуляцию. Тем не менее в определенный момент цикла в эту игру вступают еще два гормона. Уровень содержания ФСГ снижается и происходит овуляция.

• Фаза овуляции

В этой фазе менструального цикла вырабатывается ЛГ (лютеинизирующий гормон). Иногда этот процесс называют лютеинизирующим «взрывом», так как уровни содержания этого гормона стремительно растут, достигают пика, а затем спадают. Этот гормон также действует на фолликулы и в то же время изменяет шейчную слизь, которая становится более восприимчивой к сперме. При этом фолликул лопается и выпускает готовую к оплодотворению яйцеклетку, т.е. проис-

ходит овуляция. Яйцеклетка плавно перемещается в фаллопиевы трубы, где ждет встречи со сперматозоидом. Яйцеклетка живет очень недолго – всего 12–48 часов. В матке в это время продолжается обновление маточной выстилки.



- 1 – фолликул;
- 2 – яйцеклетка;
- 3 – маточная труба.

• Лютеиновая фаза

Что происходит с яичниками. Эта фаза длится примерно 10–16 дней. После образования яйцеклетки выработка ЛГ прекращается. В это же время шейная слизь очень быстро высыхает. Яйцеклетка уже покинула фолликул, однако его работа еще не закончена. Этот фолликул, который теперь называется желтым телом, после образования яйцеклетки немедленно начинает вырабатывать гормон прогестерон.

Что происходит с маткой. Если эстроген подготовил обновление маточной выстилки, то задача прогестерона – сделать выстилку впитывающей и плотной. Другими словами, выстилка становится сверхчувствитель-

ной к любой оплодотворенной яйцеклетке, которая попадает в матку и имплантируется в ней!

Итак, в течение примерно 16 дней после овуляции организм находится в режиме ожидания. Желтое тело вырабатывает гормоны, стимулирующие утолщение маточной выстилки и увеличивающие ее восприимчивость и готовность к приему оплодотворенной яйцеклетки.

В среднем между оплодотворением яйцеклетки и ее прикреплением в матке проходит от 7 до 12 дней. Если же этого не происходит, желтое тело постепенно отмирает. Выработка прогестерона прекращается, матка отторгает омертвевшую выстилку с яйцеклеткой. И с этого момента начинается новый менструальный цикл.

Благоприятное для зачатия время Идеальным временем для зачатия считается день овуляции. Велика вероятность забеременеть также за 3–4 дня до этой даты и 3–4 – после.

Существует несколько способов определить день выхода яйцеклетки:

- **Вычисление.** В течение 6–12 месяцев (конечно, при установившемся цикле) нужно наблюдать за своим месячным циклом и записывать даты его начала и окончания, а также длительность. Теперь можно производить вычисления. Вычти 18 из самого короткого и 11 из самого длинного цикла. Например, твой самый короткий цикл составляет 25 дней, а самый длинный – 30 дней, при этих данных, вот что у тебя получится: $25-18=7$; $30-11=19$. Это значит, что зачатие наиболее вероятно с 7 по 19 день цикла. Этот способ весьма приблизительный.

- **Измерение ректальной (базальной) температуры.** Каждое утро, не вставая с постели, нужно измерять температуру в прямой кишке и отображать данные на графике. Делать это следует в течение 3–6 месяцев. В день овуляции температура достигает самой низкой точки, а потом снова возрастает. Для оплодотворения наиболее благоприятны 4–6 дней до овуляции и последующие 1–2 дня после повышения температуры. Всего таких наиболее вероятных для зачатия дней, включая день овуляции, получается от 5 до 9. Овуляция у большинства женщин происходит за 12–13 дней до начала следующей менструации (при регулярном цикле длиной в 26–28 дней).

- **Влагалищные выделения.** Они тоже могут подсказать день наступления овуляции. В это время они становятся более жидкими и менее вязкими, чем обычно.

Лучше всего делать выводы о наступлении овуляции, используя все три метода.

ПМС

Что такое ПМС Многие девушки и женщины замечают изменения в своем организме и в своем настроении (одно-два или более неприятных ощущений или симптомов) за 7–14 дней до наступления менструации. Это состояние называется предменструальным синдромом (ПМС).

Симптомами ПМС являются: перепады настроения, раздражительность, плаксивость, нервозность, чувство тревоги, подавленное настроение, усталость, упадок сил, апатия, рассеянность, головная боль, повышение аппетита, тяга к сладкому, чувство жажды, учащение

мочеиспускания, изменения влагалищных выделений, появление сыпи и прыщей, понос или запор, бессонница или сонливость, увеличение и болезненность груди, временное увеличение веса, тошнота, отеки, ощущение раздутости, тяжести в животе, тянущая боль в низу живота, отдающая во внутреннюю поверхность бедер.

ЭТО ВАЖНО! Хочу тебя обрадовать – наличие каких-либо симптомов совсем не обязательно. Да, некоторые девочки испытывают эти неприятности, но некоторые даже не знают, что это такое. Возможно, так будет и у тебя. Если же неприятные ощущения все же появились, не расстраивайся, это явление временное.

Как себе помочь Если неприятные ощущения доставляют тебе много неудобств, строить из себя партизанку и мужественно терпеть не стоит, лучше обратиться к врачу. Почему? Потому что за неприятными ощущениями может скрываться какое-нибудь серьезное заболевание, которое обостряется перед менструацией.

Ну а для того, чтобы просто поддержать себя в этот период и как-то стабилизировать, ты можешь принимать настой валерианы или пустырника, почаще отдыхать и расслабляться. Хорошо помогает массаж, а также минеральные добавки: магний и кальций, но перед их применением нужно посоветоваться с врачом.

Для того чтобы уменьшить раздражительность во время ПМС, замени кофе травяным чаем, на время откажись от животных жиров, острой пищи и шокола-

да. Ешь зеленые овощи, орехи и семечки (в них много витамина В₆ и магнезии).

А еще ты можешь выполнять специальное упражнение (его придумал доктор Эпштейн), которое называется «песок в пустыне». Как только ты почувствуешь болезненные ощущения, закрой глаза, после чего 3 раза глубоко вдохни и выдохни. Представь, что ты находишься в пустыне, а тебя окружает золотистый песок. Засыпь себя им и почувствуй, как солнце слегка обжигает его на твоей коже. Затем представь, что этот песок вытягивает в себя все жидкости, которые давят на тебя изнутри, а солнце высушивает их. Теперь открой глаза. Наверняка ты почувствуешь себя намного легче.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ

Сразу хочу тебе сказать, менструация – это не болезнь, так что лежать все это время в постели, как это делали изнеженные барышни в XVIII и XIX веке, абсолютно ни к чему. Достаточно соблюдать некоторые правила и ограничения, и все будет нормально. Начну с ограничений. В дни месячных категорически нельзя делать хирургические операции и вырывать зубы. Дело в том, что в это время хуже сворачивается кровь, поэтому во время и после операции может возникнуть сильное кровотечение. Также в это время нежелательно посещать бассейн, баню или сауну, принимать ванну или плавать в открытых водоемах. Не следует делать эпиляцию воском и окрашивать волосы. Очень опасно переохлаждение, особенно ног и нижней части живота.

Во время месячных нельзя заниматься сексом, так как из-за этого может усилиться менструальное крово-

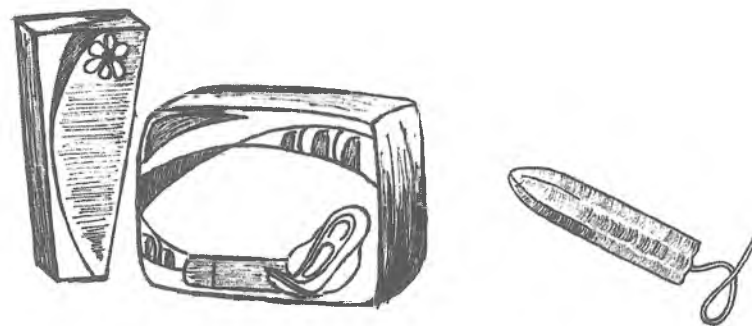
течение и могут проникнуть инфекции в половые пути, что, как ты понимаешь, может привести к серьезным проблемам. Нельзя делать спринцевание, так как в период менструации шейка матки приоткрыта больше, чем обычно, а в этом случае особенно легко занести в матку инфекцию, которая в дальнейшем станет причиной какого-либо неприятного заболевания. Нельзя выполнять тяжелую физическую работу и стирать в холодной воде.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! Раньше женщину во время менструации освобождали от приготовления пищи. Считалось, что в эти дни блюда могут быть ею испорчены – тесто не поднимется или суп будет пересолен.

Да, ты не сможешь быть во время месячных такой же активной, как в обычные дни, но тебе ни что не мешает вести нормальный образ жизни, посещать школьные занятия, встречаться с друзьями, ходить на концерты. Просто в эти дни тебе следует одеваться потеплее, внимательно следить за чистотой своего белья и вовремя переодеваться. Также следует чаще принимать душ (теплый или прохладный), так как во время менструации потливость усиливается. Кроме того, желательно подмываться при каждой смене прокладки или тампона. При этом нужно следить, чтобы мыльная пена не попала во влагалище. Избегай больших нагрузок и откажись от физических упражнений. В дни менструации ты имеешь полное право пропустить уроки физкультуры и не заниматься спортом.

СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ

Во время месячных тебе понадобится что-нибудь для впитывания менструальной крови. В прошлом женщины в этих целях использовали разные материалы – траву, мягкие ткани, губки и вату. Сейчас производится множество гигиенических товаров для женщин.



1 – прокладки;
2 – тампон.

Тампоны или прокладки? Чем лучше всего пользоваться во время менструаций – прокладками или тампонами? По этому поводу у врачей до сих пор нет единого мнения. Некоторые считают, что тампоны безвредны и ими могут использовать даже девственницы. Другие уверяют, что в подростковом возрасте для девушки тампоны вредны, потому что слизистая оболочка влагалища у девочек очень нежная и легко повреждается при введении в него инородного тела. Кроме этого, тампоном можно при введении случайно порвать

девственную плевую, и вообще важно, чтобы менструальная кровь имела свободный отток. Как ты видишь, мнения противоречивые... Поэтому на всякий случай, особенно при обильных месячных, и особенно в первые дни менструации, лучше используй прокладку, а тампон оставь на будущее, когда ты начнешь половую жизнь.

ЭТО ВАЖНО! В большинстве развитых стран врачи не рекомендуют пользоваться тампонами регулярно.

Прокладки Главное для тебя в это время – чувствовать себя удобно и комфортно. Поэтому до того, как началась менструация, купи надежные прокладки. На сегодняшний день их существует множество, но выбрать изделие, которое идеально тебе подходит, ты сможешь только опытным путем.

Если у тебя слабое кровотечение, ты можешь пользоваться тонкими прокладками. Есть и совсем тоненькие прокладки («мини»), которые пригодятся в последний день менструации, когда крови выходит совсем немного. Если кровотечение сильное, тогда тебе понадобятся более толстые прокладки («макси»). Наверное, в первый раз при ее использовании у тебя может возникнуть ощущение, что все видят, что у тебя что-то подложено в трусики. На самом деле это не так. Для того чтобы в этом убедиться, посмотри на себя в зеркало. Видишь, прокладка совсем незаметна!

Чтобы спать спокойно, не боясь испачкать белье, купи специальные ночные прокладки с крылышками.

Они гораздо длиннее дневных и способны впитать очень большое количество жидкости. Так что ты сможешь спать совершенно спокойно и в той позе, в какой ты привыкла. Выбирай такие прокладки, у которых влага проходит только в одном направлении. Они немного дороже, зато удобнее. Нежная кожа промежности не будет раздражаться из-за обильных выделений, а твоя кожа останется сухой. И ты, как всегда, будешь уверенной в себе, энергичной и веселой.

Однако имей в виду, что ни одна прокладка не может впитать полностью всю влагу, что бы там ни утверждала реклама. Поэтому особенно тщательно следи в этот период за чистотой своих наружных половых органов. И еще: если ты долгое время вынуждена проводить в школе на занятиях, возьми с собой запасную прокладку. Их нужно менять каждые 2–4 часа. Делать это нужно даже в том случае, если у тебя слабое кровотечение и нет опасности, что одежда испачкается. Дело в том, что сама по себе менструальная кровь чистая и не имеет запаха. Но когда она соприкасается с бактериями во влагалище, у нее появляется неприятный запах. Если ты будешь часто менять прокладки, то не создашь условия для развития микробов и избежишь неприятного запаха.

Использованную прокладку заверни в пакетик, в который она была упакована, и выброси в корзину для мусора или мусоропровод. Нельзя спускать прокладки в унитаз, так как может засориться канализация.

Тампоны Тампоны женщины использовали с древних времен. Они скручивали их из растений или ткани и вставляли во влагалище, чтобы они впитывали мен-

струальную кровь. Сегодня тампоны изготавливаются из абсорбирующих (впитывающих) материалов и обычно имеют на конце нитку, которая облегчает удаление тампона из влагалища. Довольно часто к тампону прилагается аппликатор, с помощью которого легче вставить тампон во влагалище.

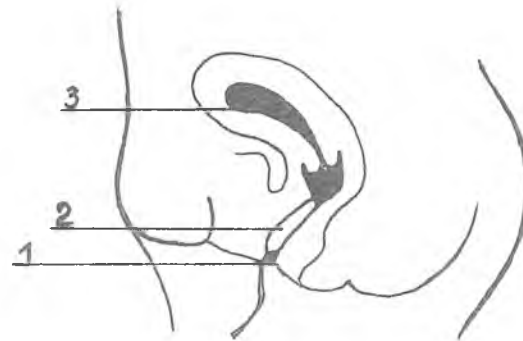
Тебе не стоит волноваться по поводу того, что тампон может потеряться внутри твоего тела. Это исключено. Да, тампон вставляется во влагалище, но он не может попасть в матку, так как проход из влагалища в матку очень узкий. Обычно нитка остается снаружи, и, для того чтобы удалить тампон, нужно просто за нее потянуть. Случается, что нитка, прикрепленная к тампону, попадает внутрь, и ты, не найдя нитки, можешь решить, что тампон потерялся. Если это случится, не волнуйся. Если он ушел далеко в глубину влагалища, потужься. Тампон опустится, и ты сможешь легко достать его пальцами и вынуть.

Лежа, или сидя, или стоя вставлять тампон, ты можешь решить только сама, путем проб и ошибок. Все девушки делают это по-разному, так что ты можешь выбрать любую удобную для себя позу. Единственное, о чем нужно помнить, это то, что влагалище расположено не совсем вертикально, оно немного отклоняется назад. И если ты начнешь вводить тампон под неправильным углом, ты можешь почувствовать боль, и тебе будет трудно его вставить.

ЭТО ВАЖНО! Прежде чем вставлять тампон, внимательно прочитай инструкцию.

Первый раз вставлять тампон лучше всего при максимальных выделениях. Перед этим обязательно вымой руки с мылом, чтобы не занести в половые органы инфекцию. Если ты случайно уронила тампон на пол, лучше выброси его. Жалеть его не стоит. Собственное здоровье дороже.

Увлажнять тампон можно только слюной или специальным желе. Крем для рук или для лица для этой цели использовать нельзя, так как в них есть химикаты, которые могут вызвать раздражение половых органов. Расслабься, пока ты напряжена, мускулы в преддверии влагалища тоже напряжены, а затем осторожно введи тампон на глубину 1,5–2 см.



1 – влагалище;
2 – тампон;
3 – матка.

Решив пользоваться тампонами, ты должна запомнить следующие простые правила:

1. Тампон не должен находиться во влагалище больше 2 часов. Дело в том, что во влагалище находится

много микробов, а длительное использование такого рода средств создает благоприятную среду для их развития. Если кровотечение сильное, тампон нужно менять по мере пропитывания, хоть каждый час.

2. При смене тампона нужно обмывать половые органы теплой водой.

3. Нельзя оставлять тампоны на ночь.

4. Подбирай тампоны в соответствии с количеством выделений. Используй известные марки.

5. Если при пользовании тампонами ты чувствуешь боль либо дискомфорт, лучше перейди на прокладки.

6. Тампон можно спускать в унитаз, но аппликатор нужно выбрасывать в корзину для мусора, так как он может засорить канализацию.

ОЙ, БОЛИТ!

Почему тебе больно Во время менструации ты можешь почувствовать тянущие или схваткообразные боли и тяжесть в низу живота и в области крестца. Это нормально. Но случаются и сильные боли, и «виновата» в этом девственная плева. Ее маленькое отверстие мешает выходу менструальных выделений. Обычно боль проходит после начала половой жизни.

Во время менструации грудь набухает и тяжелеет, в ней появляется чувство напряжения. Так природа подготавливает молочные железы к кормлению ребенка. В это время ты можешь быть раздражительной, возбудимой, плаксивой и вспыльчивой. У тебя даже могут измениться вкусовые и обонятельные ощущения, участиться пульс и дыхание.

ЭТО ВАЖНО! Если ты постоянно испытываешь сильные боли во время менструации, то лучше показаться врачу. Он сможет точно установить причину болезненных месячных. Кроме девственной плевы причина может быть и в незрелости организма, и в гормональных проблемах, и в наличии воспалительного инфекционного процесса и даже в приступе аппендицита. Также болевые ощущения могут возникать у девочек, которые серьезно занимаются спортом или спортивными танцами, так как у них обычно очень крепкая гладкая мускулатура внутренних органов. Гинеколог определит причину боли и назначит подходящее средство для ее облегчения.

Что может тебе помочь Да, период менструации не самый приятный период, но и не самый неприятный. Относись к нему философски, ты же привыкла каждый день мыться и чистить зубы?! И к месячным тоже привыкнешь. Да, периодически у тебя возникают неприятные ощущения, но ты не беззащитна в этой ситуации – ты можешь себе помочь. Как? Рассказываю. Чтобы уменьшить боль, ты можешь совершить прогулку на свежем воздухе или слегка помассировать болезненную область по часовой стрелке. В качестве экстренного средства, ты можешь использовать спазмолитики: но-шпу, дротаверин, пенталгин, бесалол, свечи с красавкой и т.п. Также в первые дни месячных можно принимать противовоспалительные препараты: кетонал, ибупрофен и т.п., но только по назначению врача.

Аспирин и другие препараты на основе ацетилсалициловой кислоты, особенно если их употреблять постоянно, вызывают разжижение крови (на этом и основа-

но их действие), что приводит к продлению месячных. Поэтому лучше их не принимать.

II

ЭТО ВАЖНО! Подходящее лекарство должен назначить врач!

В КАКИХ СЛУЧАЯХ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Ну и в завершение я хочу рассказать, в каких случаях тебе нужно будет обязательно обратиться к врачу:

- Если тебе 16 лет, а месячные отсутствуют.
- Если месячные длятся меньше 3 или дольше 7 дней.
- Если 3 цикла подряд месячные начинались ранее, чем через 18–21 дней или более чем через 35 дней.
- Если кровь появляется в другие дни в течение 3-х менструальных циклов.
- Если прошло 1,5–2 года с момента менархе, а регулярный ритм месячных не установился.
- Если при регулярном цикле у тебя задержка на 2 и больше месяцев.
- Если ты испытываешь сильную боль во время менструации.
- Если месячные очень обильные (тампон или прокладку приходится менять каждый час в течение дня), со сгустками.
- Если месячные стали обильнее, чем всегда, изменили цвет, запах, выделяются с подозрительными сгустками.

Это – лишь некоторые отклонения, в случае появления которых тебе следует обратиться к врачу. Да, некоторые. Поэтому не обязательно дожидаться, когда они у тебя проявятся, ты можешь обращаться к врачу когда угодно, даже если тебе просто кажется, что у тебя что-то не в порядке. Это важно. Хотя большинство менструальных отклонений не являются серьезными, они могут быть признаком какого-то заболевания. Помни, лучше предотвратить, чем лечить!

Секрет №3. О мальчиках

КАК СОЗРЕВАЮТ МАЛЬЧИКИ

Мальчики... В твоей жизни наступит момент, а может, уже наступил, когда мальчики начнут тебя интересовать. Ты будешь присматриваться к ним, прислушиваться, улыбаться, кокетничать. Наверняка часто тебя будут посещать мысли, что все-таки странные они существа, непонятные. Не переживай, это нормально. Просто мальчики – они другие, они по-другому развиваются, по-другому мыслят и все такое.

В этом возрасте многие из них увлекаются ритмичной, громкой рок-музыкой, собираются в компании, шумят и хулиганят, ломают мебель, курят и матерятся. Знаешь почему?! От избытка энергии, которую им негде применить, и недостатка понимания. Таким образом они просто-напросто стараются привлечь к себе твое, да и всех окружающих внимание.

Тебе важно знать особенности полового созревания мальчиков. Тогда ты сможешь правильно себя вести, чтобы и их не обидеть, и самой не пострадать.

Итак... Половое созревание у мальчиков начинается и заканчивается позже, чем у девушек. Это происходит примерно в возрасте с 11–12 до 19 лет. В 15 лет среднестатистический юноша уже может стать отцом. Но как ты понимаешь, вряд ли его можно назвать действительно зрелым. По-настоящему взрослым мальчик станет не раньше 22 лет.

Половое созревание мальчиков начинается с усиленного роста. Сначала увеличиваются голова, стопы и ладони. Они первыми становятся такими же, как у взрослого мужчины. Потом удлиняются руки и ноги. А самым последним растёт туловище. Поэтому мальчики-подростки выглядят нескладными: у них короткое туловище, непропорционально длинные руки и ноги, огромные ступни и ладони. Некоторые юноши стесняются собственных рук и стараются спрятать их за спину или в карманы брюк. Зато мальчики-подростки, в отличие от девочек, редко страдают от избыточного веса. Повезло же им! Все дело в том, что у мужчин вообще от природы жировая прослойка незначительна. Поэтому если мальчик полный, то скорее всего у него нарушен обмен веществ или он просто расположен к полноте. У мальчиков (особенно полных) могут опухать молочные железы. Это происходит из-за «женских» гормонов эстрогенов, которые имеются как в женском, так и в мужском организме.

В период от 13 до 15 лет, вскоре после начала роста половых органов, у мальчиков на лобке появляются

волосы. Постепенно они распространяются вширь по всему лобку, низу живота. У взрослых мужчин верхняя граница волосяного покрова имеет форму ромба, один конец которого направлен в сторону пупка.

Через несколько месяцев или несколько лет после появления волос на лобке начинается рост волос в подмышечных впадинах, на голенях, бедрах, предплечьях, около заднего прохода, на верхней губе, около ушей, вокруг сосков и на подбородке. У некоторых юношей кожа на теле гладкая, а у других и спину, и грудь, и даже плечи покрывает густой «мех». Впрочем, эта проблема их не особенно волнует. А вот усы для многих мужчин очень важны.

В 13 лет (иногда чуть позже) у мальчиков на верхней губе начинает появляться светлый нежный пушок, а затем – одиночные волоски. Некоторые мальчики гордятся своими усиками, и, хотя они им только мешают (способствуют образованию угрей, т.к. воспаляются сальные железы в основании волос), не бреют их. И все для того, чтобы произвести впечатление на девушек! Другие, наоборот, начинают бриться очень рано, когда еще нет в этом необходимости. В результате возникают ссадины и порезы, которые болят и воспаляются.

Андрогены (мужские гормоны) стимулируют работу сальных желез, поэтому кожа мальчиков-подростков всегда жирнее и на ней больше угрей, чем на коже девочек-подростков. А еще у мальчиков-подростков «ломается» голос. Сначала он становится хрипловатым, как при простуде, хотя на самом деле мальчик здоров. Затем меняется тон голоса. И мальчик начинает то пищать тоненьким голоском, то говорить басом. Из-за этого многие мальчики-подростки стесняются собствен-

ного голоса и стараются разговаривать как можно меньше. Особенно трудно приходится тем юношам, которые занимаются вокалом профессионально: для них изменения, происходящие с голосом, могут оказаться плачевными. Но «ломка» голоса – временное явление. Мужской голос устанавливается к 15 годам.

Постепенно предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. В результате этого возникает сексуальное напряжение. Впервые подросток может пережить выброс семени (эякуляцию), которая сопровождается оргазмом, во сне (непроизвольные ночные эякуляции называются поллюциями). При этом ему снятся эротические сны. Сексуальным объектом в его эротических сновидениях может быть актриса или поп-звезда, школьная учительница или... ты!

КАК УСТРОЕНЫ МАЛЬЧИКИ-ПОДРОСТКИ?

«Ужасно неизвестно все то, что интересно! Ужасно интересно все то, что неизвестно», – вспомнились мне слова забавной песенки... Ну а раз и тебе ужасно интересно все то, что неизвестно, предлагаю посекретничать о мальчиках, вернее о том, чем они отличаются от нас, больших девочек. А ты сама не догадываешься чем?! Правильно, своими половыми органами. Об этом и поговорим.

Мужские половые органы, как и наши, женские, подразделяются на внутренние и наружные. К наружным половым органам относятся: мошонка, в которой находятся яички, и половой член – иначе говоря, пенис. Кожа мошонки морщинистая и на ней растут волосы. Яички – небольшие парные органы округлой

формы. Они вырабатывают мужские половые клетки (сперматозоиды). Левое яичко, как правило, расположено чуть ниже правого. При переохлаждении яички могут подтянуться и уйти наверх в паховый канал.

Внутри пениса проходит мочеиспускательный канал. Когда через него выводится моча, семенная жидкость со спермой туда не поступают. Специальное приспособление, похожее на клапан (сфинктер), не позволяет моче и сперме одновременно находиться в мочеиспускательном канале.

Снаружи пенис покрыт кожей, в области головки (самый кончик полового члена и наиболее чувствительная его часть) кожа образует складку – крайнюю плоть, которая при эрекции отодвигается к основанию головки. На внутренней поверхности крайней плоти есть железы, выделяющие белое вещество – смегму, которая смазывает головку.

Мальчики и мужчины, как правило, очень гордятся своим пенисом («мужским достоинством», как они его называют).

Некоторым мальчикам в младенчестве производят обрезание крайней плоти. Делают это ради гигиены (тогда за пенисом становится легче ухаживать) или из религиозных побуждений (так поступают, например, в Израиле).

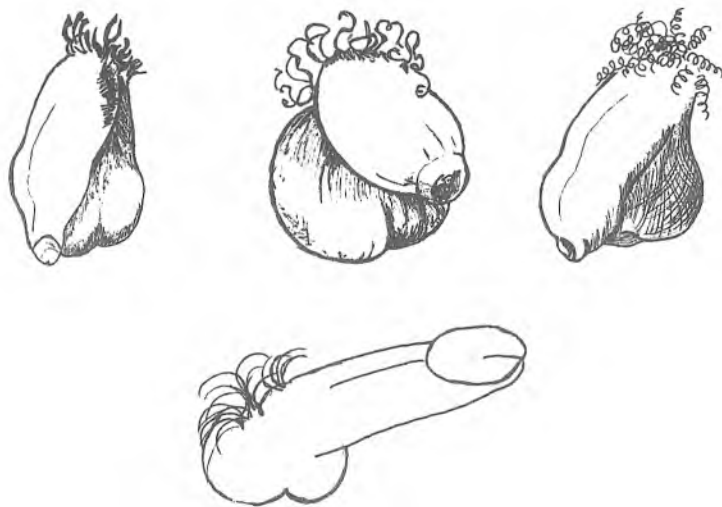
На головке пениса находится маленькая щель – это отверстие мочеиспускательного канала.

Через тонкую кожу полового члена просвечивают кровеносные сосуды. При эрекции кровь усиленно притекает по артериям и не оттекает по венам, поэтому член наливается кровью, увеличивается в размерах и

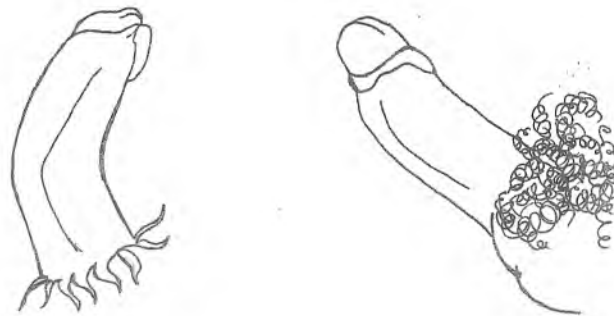
становится твердым. При этом юноша чувствует мучительное напряжение, и ему хочется разрядки.

До 11–12 лет размеры пениса примерно одинаковы у всех мальчиков. Когда же начинается усиленный выброс гормонов в кровь, внешний вид и величина половых органов изменяются. Лет через пять внешние половые органы подростка становятся таких же размеров, как и у взрослого мужчины.

Внешний вид полового члена, как и других частей тела человека, очень индивидуален. Это значит, что нет ни одного точно такого же!



К внутренним половым органам относятся: семенные пузырьки, семявыводящие протоки, придатки яичка и предстательная железа (простата), которая выделяет жидкость, необходимую для жизни сперматозоидов в женс-



ких половых путях. Эта железа расположена перед прямой кишкой, под мочевым пузырем. Рядом с яичками находятся очень тонкие и длинные трубки в виде спиралек. Их длина достигает 6 м! В трубочках сперматозоиды полностью созревают. Половые клетки находятся в них около 2 недель.

Из этих спиралек выходят пустые внутри трубки – семявыводящие протоки. Их длина – около 40 см. Эти трубки состоят из мышечной ткани. Находятся они рядом с мочевым пузырем и переходят в мочеиспускательный канал. Рядом с семявыводящими протоками находятся семенные пузырьки. В них вырабатывается особая, витаминизированная питательная жидкость. Она «отвечает» за питание сперматозоидов и их продвижение по семенным протокам.

Секрет № 4. Влюбленность, любовь и секс

ВЛЮБЛЕННОСТЬ И ЛЮБОВЬ

Я влюбилась? Недавно в глубине своего письменного стола я нашла толстую тетрадку. На обложке было старательно выведено: АНКЕТА. «Что это?» – спросила моя дочка. «Это – анкета. Список вопросов и ответы на них. Такая тетрадка была у каждой девочки в нашем классе, когда нам было 13–14 лет», – ответила я ей. И мы вместе начали читать. Особенно Наде понравились пожелания хозяйке анкеты. «Послушай, мама! Оксана написала тебе: *«Живи, учись и не влюбляйся. Любовь до добра не доведет. Она мешает заниматься. Учить уроки не дает!»* И это – правда! Когда влюбляешься, сразу становится не до уроков, на собственном опыте проверяла.

*«Ты в моих мечтах, ты в моем сердце,
даже во сне мы с тобой вместе...»
(из песни моей дочери)*

*Давай побеседуем вновь
Про радости и про страдания.
Влюбленность – еще не любовь.
А встреча – еще не свидание.*

Михаил Светлов

Как понять, что ты влюблена? Да очень просто. Почему-то именно этот мальчик, а не какой-то другой, вдруг становится для тебя очень важным, а остальных ты просто не замечаешь. Тебе хочется все время быть с ним, слушать его голос, прикасаться к нему. Твое сердце замирает при мысли о нем, а когда он близко – готово выпрыгнуть из груди. Ты не можешь заснуть по ночам, у тебя пропал аппетит. Ты все время думаешь о нем, тебе трудно сосредоточиться на решении задачи... Да-да, «она мешает заниматься, учить уроки не дает»... Ты страдаешь, что он не посмотрел на тебя, когда ты этого хочешь или не позвонил через пять минут после вашего последнего разговора. Но в то же время ты чувствуешь себя счастливой, ты просыпаешься с улыбкой, думая о том, что сегодня увидишь Его. Ты светишься от радости и готова обнять и расцеловать весь мир... И вот ты говоришь: «Я тебя люблю!» и думаешь, что это – навсегда...

А знаешь ли ты, что влюбленность и любовь это разные чувства?! Любовь – это постоянное, сильное чувство, которое со временем подкрепляется чувствами ответственности и привязанности. Влюбленность же возникает неожиданно и сопровождается сильным сексуальным желанием. Насколько быстро она возникает, настолько быстро и пропадает.

Настоящая любовь в подростковом возрасте встречается очень редко (увы). Все дело в том, что физиологическое взросление наступает быстрее интеллектуального (умственного). Чаще у подростков случается влюбленность или увлечение. Но все, как у взрослых: ухаживание и проявление интереса к противоположному полу, записки, первое свидание, первый поцелуй.

— МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ —

Любить — значит желать другому того, что считаешь за благо, и желать при том не ради себя, но ради того, кого любишь, и стараться по возможности доставить ему это благо.

Аристотель

Настоящую любовь можно узнать по тому, насколько от нее человек становится лучше, и еще по тому... насколько от нее в душе светлеет.

Леонид Андреев

Любить — это находить в счастье другого свое собственное счастье.

Готфрид Вильгельм фон Лейбниц

Сущность любви заключается не в силе ее страсти, а в ее долговечности и прочности.

Цицерон

Любовь всегда обещает невероятное и заставляет поверить в невозможное.

О. Уайльд

Три источника имеют влечения человека — душу, разум и тело. Влечения души порождают дружбу. Влечения ума порождают уважение. Влечения тела порождают желание. Соединение трех влечений порождает любовь.

(Древняя Индия)

Запомни: не стоит встречаться с кем-то только потому, что боишься остаться в одиночестве. Это не принесет ничего, кроме беспокойства и плохих воспоминаний. Не бойся быть «не такой, как все». Наиболее подходящее время для начала взаимоотношений с противоположным полом ты должна почувствовать сама. Если тебе действительно нравится кто-то из юношей и хочется узнать о нем больше, можно считать, что это время наступило.

Убегай, если хочешь, чтобы тебя любили

Кто хочет насильно удержать, тот всегда теряет. Кто готов любимого с улыбкой отпустить, того и пытаются удержать рядом.

Э. Ремарк

Насильно мил не будешь.

Русская поговорка

Представь себе такую ситуацию: ты влюблена, и тебе нестерпимо хочется, чтобы твой любимый всегда был рядом. Каждую минуточку (и это нормально). Но ты, наверное, понимаешь, что это невозможно. Ты скуечаешь по нему, тебе становится грустно и тоскливо. Ты не можешь думать ни о чем и ни о ком, кроме него. У тебя — выходной, но ты сидишь дома на диванчике и ждешь-ждешь его звонка... Тебе хорошо с ним, но так плохо без него. Ну ничего не радуется. Только бы он позвонил! Как-то не очень весело, правда?!

Или такую ситуацию: девочка названивает своему парню снова и снова или посылает СМС раз по двадцать-сорок в день. И обижается на него: почему это он отвечает на них через раз. А может случиться и так, что ему это надоест и он скажет, чтобы она ему вообще никогда не звонила. Вот так.

Что же делать? Перестать преследовать «предмет своей страсти» телефонными звонками или постоянно «нечаянно» попадаться у него на пути. Не навязывайся и не надоедай ему. Ты должна быть ему интересна. Пусть он добивается твоего внимания и расположения, а не наоборот. Так правильнее. Да, прекрасно проявлять внимание, но не чересчур. Если ты парню нравишься, то он найдет способ тебе это показать. Даже не сомневайся. Он обязательно придумает, как с тобой связаться. И позвонит тогда, когда обещал.

У тебя ведь наверняка есть чем заняться, если он в какой-то момент не рядом с тобой, ведь правда? Было бы очень несправедливо, если бы ты радовалась жизни только тогда, когда Он рядом с тобой! Когда мне было 15 лет, я увидела и купила замечательную открытку. На ней был изображен упитанный довольный рыжий кот, сидящий в кресле. Он держал бутерброд с красной икрой и улыбался. А внизу была надпись: «Вдвоем нам было бы еще лучше!» Мне это так понравилось! С тех пор я считаю, что когда ты влюблена – не стоит постоянно страдать и требовать повышенного внимания к себе от своего возлюбленного. Лучше радоваться жизни и в его отсутствие. «Мне хорошо, а с тобой – еще лучше!»

А что же делать, если ты его совсем не интересуешь? Ты вот стараешься и так и этак, чтобы он обра-

тил на тебя внимание, но ничего не получается. Это, конечно, грустно. Но, поверь мне, не трагедия. Перестань напрасно терять время. Ты обязательно встретишь парня, который будет считать тебя лучше всех – самой красивой, обаятельной, умной и вообще самой-самой.

СЕКС

Интимные отношения Влюбленные хотят быть как можно ближе друг к другу. Их влечет друг к другу. Они испытывают взаимное притяжение. Они стремятся к тому, чтобы их тела сплелись и соединились...

Многие считают, что «половая жизнь», «сексуальные отношения» или «интимные отношения» – это только половой акт. На самом деле это и поцелуи, и объятия, и флирт, и эротические фантазии, и мастурбация, и разговоры об интимных отношениях, и даже ожидание любимого человека. Слова «интимное», «интим» обозначают что-то очень личное, о чем ни с кем или почти ни с кем не делятся. Поэтому, когда люди



называют сексуальные отношения интимными, они часто считают, что об этом не нужно говорить ни с кем, даже с тем, с кем они этим занимаются. Это не совсем правильно. Нужно уметь общаться со своим партнером и свободно говорить ему о том, чего тебе хочется, что тебе нравится, а что – не очень, что тебя возбуждает... Тогда ты действительно получишь удовольствие и сможешь доставить его своему любимому. Не стоит рассказывать о своих сексуальных отношениях всем и каждому. Это и будет соответствовать понятию интимности. А вот между тобой и твоим любимым мужчиной интимности, то есть тайн, быть не должно.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Секс является способом выражения любви. Секс оправдан, даже необходим, коль скоро он является проводником любви.

Виктор Эмиль Франкл

Секс не может заменить вам любви, а любовь не может заменить секса.

Мэри Маккартни

Чувственное удовольствие дарит не секс, а хороший любовник.

М. Пирси

«Невинное» удовольствие Объятия – самые невинные эротические ласки. Но как приятно бывает в объятиях любимого человека! А ведь помимо удовольствия от «обнимашек» есть и польза. Оказывается, они способны замедлить старение и продлевают жизнь.

Ученые доказали, что взрослым необходимо не меньше 4 объятий в день. А тебе – больше!

ЭТО ИНТЕРЕСНО! 21 января во всем мире отмечается один из самых необычных праздников – Международный день объятий (International Hug Day). Он был основан в США в 1986 году и назывался Национальный день объятий (National Hugging Day), а потом его стали отмечать во всем мире. В этот день можно подойти к любому человеку (даже совсем незнакомому) и обнять его. Хотя, наверное, в России не стоит рисковать, так как у нас эта традиция пока не «прижилась». Поэтому лучше обнимай своих близких и любимых!

Взаимное притяжение Что же притягивает юношу и девушку друг к другу? Это – инстинкт или половое влечение.

Ты и влюбленный в тебя парень испытываете желание друг к другу. Оно может быть сильным или не очень у разных людей или у одних и тех же в разное время. И именно из-за полового влечения кровь приливает в пенис, и он увеличивается и поднимается. Это называется эрекцией.

У тебя изменения, когда ты испытываешь сексуальное желание, не так заметны, как у него. Но от этого

они не становятся менее важными. Влагалище начинает выделять текучую жидкость – смазку. Ты становишься «мокрой». Это нужно для того, чтобы пенису было легче войти в тебя и двигаться. Помимо этого верхняя часть влагалища расширяется и удлиняется, а нижняя сокращается, чтобы плотнее охватить пенис.

Петтинг и половое сношение Давай разберемся, что скрывается за этими непонятными словами...

Половое сношение предполагает введение пениса во влагалище. Еще его называют половым актом или соитием. Да, звучит довольно торжественно.

Слово «петтинг» произошло от английского слова «pet» – ласкать. В этом случае половой член не вводится во влагалище, а только соприкасается с наружными половыми органами женщины. Но даже это иногда может привести к оплодотворению и беременности, если хотя бы несколько капелек спермы пройдет внутрь через отверстие девственной плевы.

Петтинг еще называют подростковым сексом. А все потому, что им часто занимаются подростки, которые считают, что им еще рано по-настоящему терять девственность.

Юноша и девушка раздеваются и доставляют друг другу удовольствие. На наших телах можно найти множество «горячих» точек – «местечек удовольствия» и ласкать их руками и губами.

«Местечки удовольствия» Почти у всех есть особенно чувствительные места. Если к ним прикоснуться, ласкать их, то возникнет сексуальное возбуждение или

оргазм. Происходит так потому, что в этих точках сосредоточено огромное количество нервных окончаний. Такие места называют эрогенными зонами.

Большинство таких «местечек удовольствий» у мужчин и у женщин совпадают (это значит, что то, что приятно тебе, скорее всего, будет приятно и твоему партнеру). Но есть и такие эрогенные зоны, которые есть у мужчины, но нет у женщины, или наоборот. Давай с тобой в них подробно разберемся.

Твои «местечки удовольствия» Почти у всех женщин эрогенными зонами являются клитор и точка G. Ты наверняка о ней уже слышала?! Точка G – это очень чувствительная точка, расположенная на глубине 3–5 см на передней стенке влагалища, за лобковой костью и уретрой (чтобы ее найти, нужно вставить палец во влагалище так, чтобы он с ладонью образовывал букву L). Назвали ее «точкой G» в честь немецкого гинеколога



Эрнста Грэфенберга, открывшего ее в 50-х годах прошлого века. Если твой мужчина найдет эту точку у тебя и будет ее стимулировать, то ты испытаешь очень сильные и приятные ощущения... и потрясающий оргазм!

Следующая эрогенная зона – точка U. Ее название происходит от английского «Urethral spot», что переводится как «точка мочеиспускательного канала». Эта точка находится в небольшом пространстве между мочеиспускательным каналом и влагалищем. Если ее стимулировать пальцем или языком, то ощущения будут очень приятными.

Другие твои эрогенные зоны: вагина, внутренние и внешние половые губы, грудь, анус, промежность, внутренняя часть бедра, шея, пальцы ног, ягодицы, нижняя часть живота (но не пупок), губы, язык, спина, волосы, ноги.

Хочу тебя предупредить: эрогенные зоны, которые я тебе перечислила, могут быть у тебя более, менее или вообще не активными. Так, например, грудь, эта область не у всех нерожавших женщин активизирована. Почему?.. Единственное, что я тебе могу ответить, это то, что все мы разные, где-то мы чувствуем больше, где-то меньше, и ты не исключение. Это нормально, и поводов для беспокойства здесь нет. По мере приобретения сексуального опыта твое тело будет расцветать и становиться все более и более чувствительным, а значит, и «местечек удовольствия» будет становиться все больше и больше. Вот так.

«Местечки удовольствия» твоего партнера А теперь давай поговорим о «горячих точках» у твоего партнера. Самый простой способ узнать о них, спросить у

него. Другой путь – начать трогать, целовать, гладить тело своего любимого и наблюдать за его реакцией.

Начнем наше «путешествие» с лица и головы. Ушные раковины, мочки, кожа за ушами у мужчин очень чувствительны. Попробуй целовать и нежно покусывать его за мочку. Погладь подушечками пальцев за ушами. И посмотри, как он реагирует. Есть реакция? Хорошо. Переходим к груди. Погладь его грудь, медленно продвигая ладонь по направлению к животу. Поласкай соски языком. Если они затвердеют, а мужчина начнет чаще дышать, значит, твоя ласка его «тронула». Теперь живот. Погладь его по животу, делая круговые движения. Опусть руку ниже, доберись до пупка, поцелуй его. А потом продвигайся вниз. Где-то на пути к лобку обязательно найдешь чувствительное местечко.

Руки и ноги. Проведи язычком или пальцами между пальцами его рук. Погладь его нежную кожу на внутренней стороне рук и ног, подколенные ямочки.

Сделай ему массаж ступней. Чтобы ему не было щекотно, надавливай на кожу довольно сильно, уверенными движениями. Перед массажем убедись, что твои руки – теплые.



Спина и ягодицы. Проведи ногтями или пальцами по его спине, вдоль позвоночника. Ему будет приятно. Но еще приятнее, если ты будешь целовать, лизать или слегка покусывать «кошачье место» – чувствительный участок между лопатками. С его ягодицами особенно не нежничай: легонько похлопай, чуть-чуть ущипни, сожми.

Все мужчины, думаю, и твой партнер не исключение, испытывают особое наслаждение, когда партнерша ласкает местечко, расположенное между мошонкой и задним проходом. Ну а самые чувствительные места – пенис и мошонка (ты же помнишь, что мошонка, это кожные «мешочки», в которых располагаются яички?!).

ЭТО ВАЖНО! Следи за тем, как твой мужчина отвечает на твои ласки. Если его дыхание участилось, зрачки расширились, а его «мужское достоинство» окрепло, то ему очень нравится то, что ты делаешь!

Попробуй провести по пенису вверх-вниз руками или губами – и он мгновенно «ответит» тебе – увеличится и станет твердым. Ты можешь плотно, но не сильно, обхватить его ладонью, а можешь обнять его только пальцами (взяв пенис в кольцо). Некоторым мужчинам нравится, когда партнерша поглаживает пенис снизу вверх – от мошонки до головки. И конечно, все в восторге от ласк языком. Сильнее всего к прикосновениям чувствительна головка пениса. Ласкай ее руками, губами и языком (но только очень нежно, зубки убери).

ЭТО ВАЖНО! Проявляй свое желание, давай своему мужчине почувствовать ту радость, которую он тебе дарит, проявляй искренний интерес к нему. Говори ему, что он – потрясающий мужчина. Тогда он будет стремиться доставить тебе удовольствие снова и снова.

Когда можно начать Когда же можно начать сексуальные отношения, стать женщиной?! Этот вопрос волнует каждую девушку. Скажу тебе честно, какого-то конкретного возраста, идеального для вступления в сексуальные отношения, нет. Кто еще в 17 лет не готов, а кто-то в 13 лет уже готов. У всех это происходит по-разному. Но несмотря на это, есть ориентировочный возраст, 18–19 лет, когда период полового созревания заканчивается, считается, что к этому моменту организм девушки готов к «перерождению» (а точнее, врачи советуют начинать сексуальные отношения не раньше, чем через пять лет после начала месячных). Если же начать вести половую жизнь раньше, можно нанести вред своему организму. Почему? Потому, что слизистые оболочки внутренних половых органов молодой девушки еще не до конца сформированы, и ранний секс может стать причиной разных воспалений, в том числе и эрозии шейки матки. Но влюбиться ты можешь и раньше 18–19 лет. И одержимый страстью твой друг может страстно тебя желать...

Ты должна знать, что мужская и женская физиология различаются. У юношей желание намного сильнее, чем у девушек. «Виноваты» в этом гормоны. Поэтому юноши стремятся как можно скорее удовлетворить свою страсть. И довольно часто случается так, что, сделав

это, они теряют к девушке интерес и оставляют ее (если, конечно, они не любят ее по-настоящему). Ведь отношения, построенные на сексе без духовного взаимопонимания, обречены на недолгое существование. Когда новизна интимной связи исчезнет, ничего общего у партнеров не останется. А вот для девушек, в отличие от юношей, гораздо важнее чувства, любовь, чем просто секс. Юноши это знают и некоторые из них этим бессовестно пользуются. Есть даже такое высказывание: «Мужчины играют в любовь ради секса, а женщины – в секс ради любви».

Юношеские ловушки и ухищрения Теперь я хочу рассказать тебе по секрету о тех ловушках и ухищрениях, на которые идут парни, которые не любят девушку, а просто хотят овладеть ею.

- Он может говорить, что ты – «больная» или несовременная, отстала от жизни, все это делают и ты – единственная девственница в классе в твои 15 лет!

- Он может говорить, что если ты правда любишь его, то должна уступить, ведь он так любит тебя и так сильно страдает.

- Он может сказать, что вам необходимо проверить, подходите ли вы друг другу сексуально. Он даже может пригрозить тебе, что бросит тебя, если ты не согласишься на его притязания. Ради получения сексуального удовольствия такие парни готовы раздавать клятвы и легкомысленные обещания, в которые сами часто верят, но только до тех пор, пока не добьются своего.

А вот если парень действительно тобой дорожит, он не станет принуждать тебя к сексу. Он будет внима-

тельным и заботливым, он будет ждать, когда ты сама этого захочешь.

Запомни, уважающая себя девушка никогда не поддается на провокацию «если любишь, то уступишь», она умеет твердо и решительно говорить «нет». Ведь это – твое тело, и распоряжаться им можешь только ты сама. Если твой парень начал настаивать, то ты можешь объяснить свой отказ вступать в интимные отношения примерно так: «Дорогой (любимый, милый, мой хороший), я тебя люблю, но пока еще не готова к такому серьезному для меня поступку. Ты должен постараться понять меня. Я считаю, что если ты меня любишь, то будешь ждать столько, сколько мне потребуется, и не будешь постоянно напоминать мне об этом и давить на меня». Если же это «не сработает», то, скорее всего, это – не тот человек, который всегда будет тебя поддерживать, идя рядом с тобой по жизни. И нужен ли тебе такой, решать тебе.

Вот еще фразы, которые могут тебе пригодиться в случае, если ты хочешь отказаться от секса:

- Я терпеть не могу, когда меня принуждают что-либо делать.

- Я чувствую, что еще не готова к этому.

- Нет. И не заставляй меня думать, что брошишь меня, если я откажусь.

- Я считаю, что недостаточно хорошо тебя знаю.

- Нет, пока не решится вопрос о предохранении.

Цени свои чувства и желания. Гораздо лучше соглашаться на близость только тогда, когда ты действительно готова и хочешь этого. Это будет только твое решение. И ответственность за него будешь нести ты сама.

ПЕРВЫЙ РАЗ

Это может быть прекрасно Все когда-нибудь случается в первый раз. И первый секс – такое важное и волнительное событие ты будешь помнить всю жизнь. И какими будут эти воспоминания – приятные или не очень – зависит во многом от тебя и от твоего партнера.

Первая близость может быть прекрасна, если вы любите друг друга и для вас важен не секс как таковой, не приобретение опыта и не оргазм, а именно единение с любимым человеком... Тогда ты испытаешь радость, нежность, благодарность и счастье...

ЭТО ВАЖНО! Прикосновения и ласки для женщины иногда значат больше, чем половой акт, совершить который гораздо проще и быстрее, чем добиться любви.

Вовсе не обязательно, что ты получишь огромное удовольствие и оргазм при первом половом контакте, хотя многие так и думают. Почему? Потому что вы оба – ты и твой партнер (если он твой ровесник и не намного опытнее тебя) только начинаете изучать друг



друга и узнавать наиболее возбудимые участки своего тела, особенно приятные, возбуждающие ласки и прикосновения. Кроме того, вы можете стесняться. Со временем все будет гораздо лучше. А сейчас... если вы будете искренне хотеть доставить друг другу удовольствие, то ты будешь вспоминать свой первый сексуальный опыт с теплотой. Даже если не все получилось так, как представлялось.

Где лучше этим заняться Помимо жгучего желания быть вместе, тебе и твоему другу нужны нормальные условия, в которых случится первая близость.

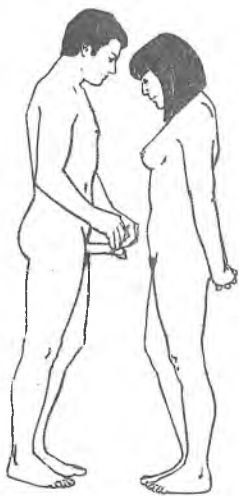
Первый раз сексом лучше заниматься в спокойной обстановке. Это значит, что его машина или квартира родителей, которые в любой момент могут вернуться, мало для этого подходят. Лучше быть в месте, где есть ванная с горячей водой и туалет... и удобная прочная кровать. Можно снять на сутки квартиру или номер в гостинице. Это не так уж дорого, зато вам будет удобно, и вы будете одни.

Приглушенное освещение, медленная романтическая музыка, легкий запах духов... но ни в коем случае не алкоголь. Да, он снимает напряжение и помогает расслабиться, но в то же время алкоголь притупляет остроту чувственных ощущений. Кроме того, в таком состоянии вы можете потерять контроль над собой и забыть о средствах предохранения.

«Будет ли мне больно?» Многие девушки очень волнуются перед первой близостью и очень боятся боли. На самом деле все не так страшно.

Когда пенис войдет в тебя в первый раз, ты можешь почувствовать боль или дискомфорт. Но не все девушки испытывают это, поэтому вовсе не обязательно, что тебе будет больно. Боль возникает при разрыве девственной плевы и растяжении стенок влагалища. Она, как правило, кратковременна и несильна, как укол иголкой. Но боль во время первого секса может возникнуть и от непривычных ощущений, возможного страха, если девушка, ощутив в первый момент что-то неприятное, начала зажиматься. Тогда мышцы влагалища сокращаются и мешают движению мужского полового органа. И тогда становится еще больнее. Поэтому тебе нужно будет постараться расслабиться. Чтобы расслабить мышцы влагалища, нужно выдохнуть. Постарайся сделать это не просто грудью, а животом.

Запасись презервативами Даже если ты и принимаешь противозачаточные таблетки (естественно, пос-



ле консультации с врачом), лучше, чтобы во время первого секса вы пользовались презервативом. Безопасный секс подразумевает не только предупреждение нежелательной беременности, но и заболеваний, передающихся половым путем!

Как это лучше сделать Начните с поцелуев, прикосновений, ласки груди, клитора... Они должны быть нежными и долгими. Ты возбудишься, и твое влагалище увлажнится естественной смазкой. Тогда твоему партнеру будет легче войти в тебя. Если же ты останешься сухой, то тебе понадобится специальная смазка (лубрикант), которую можно купить в аптеке.

Что касается позы, с которой стоит начать... Самая распространенная поза – лицом к лицу, мужчина сверху. Ее часто называют «миссионерская» или «супружеская». В этой позиции девушка расслаблена, поэтому проникновение облегчается, а юноше проще совершать движения тазом. Она также удобна для ласки и поцелуев.

Еще один, актуальный для тебя, «плюс» этой позы – ты можешь контролировать глубину проникновения пениса, приподнимая или опуская таз, разводя или сдвигая ноги.



Противоположность миссионерской позиции – это лицом к лицу, женщина сверху. В такой позе движения тазом совершает не юноша, а девушка. Она сама определяет глубину проникновения и не чувствует тяжести веса мужчины.

С одной стороны, эта поза весьма хороша для тебя, с другой – есть вероятность, что, почувствовав боль, ты остановишься, и твоя девственность останется при тебе. Поэтому я бы посоветовала тебе с любимым начать с «миссионерской» позы, а затем, преодолев «преграду», перейти к этой либо к любой другой.

Да, хочу еще тебя предостеречь. Опускаясь на пенис любимого, делай это осторожно, не торопись, иначе и себе, и ему сделаешь больно.



Еще одна позиция, подходящая для продолжения вашего соития, – когда партнер располагается сзади.

Эта поза дает юноше приятный контакт ягодиц с телом и дает ему возможность ласкать груди, ноги и клитор девушки.

Да, в этой позе ты не сможешь видеть глаз своего любимого и не сможешь с ним целоваться во время соития. Но зато ты и твой любимый сможете получить много других, не менее приятных ощущений.

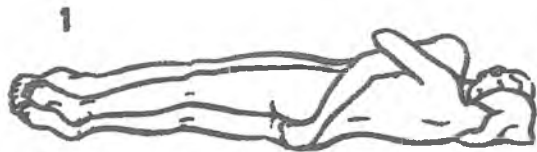
Вариантов этой позиции много. Стоя на коленях, ты можешь опираться как на выпрямленные, так и на согнутые в локтях руки. А еще, ты можешь как бы сидеть на коленях у своего партнера.



Еще для первого раза, да и вообще, хороша поза «ложки» – это когда и девушка, и юноша лежат на боку, при этом юноша может быть и спереди, и сзади.

Преимущество этой позиции в том, что во время полового акта ни ты, ни твой любимый не будете испытывать тяжести тела друг друга и ваши руки будут свободны.

Если для первого раза вы выбрали боковую позу, когда юноша располагается сзади, чтобы облегчить болевые ощущения, тебе нужно будет как можно больше согнуться и при вхождении пениса немного приподнять верхнюю ногу.



ЭТО ВАЖНО! Ты и твой партнер должны доверять друг другу. Ты должна уметь сказать или показать, что тебе приятно, а что неприятно или больно. Особенно это умение важно для первого раза, когда вы оба можете волноваться из-за того, все ли пройдет так, как хочется.

Если ты нервничаешь, боишься возможной боли и не уверена, что сможешь расслабиться и впустить в себя любимого в ответственный момент, можно поступить так: заранее попроси любимого, чтобы после предварительных ласк, в нужный момент он резко вошел в тебя, остановился, и когда боль утихнет, медленно и нежно продолжал движение. В этом случае ты не успеешь затормозить пенис и тем самым сократишь до нескольких секунд продолжительность боли при надрыве девственной плевы.

Длительность полового акта может быть разной – от нескольких секунд до нескольких часов. Важен результат, то есть взаимное удовлетворение партнеров, а не его длительность. Но наверное, пара секунд – это слишком мало, а несколько часов – слишком утомительно.

ЭТО ВАЖНО! Не бойся истечь кровью. Ее может быть совсем немного, а может, и не быть вообще. И то, и другое – нормально!

Если любимому не удалось с первого раза лишить тебя девственности, не расстраивайся. Это совсем не значит, что с тобой или с ним что-то не так – такое случается со многими парами. Возможно, это произошло из-за того, что ты недостаточно расслабилась, либо член любимого от волнения был недостаточно тверд, либо у тебя толстая девственная плева. Даже если вам придется повторить попытку не один раз, это не повод для переживаний, это повод для того, чтобы вы с любимым лучше узнали друг друга. Не забывай об этом.

ЭТО ВАЖНО! После того как ты стала женщиной, следующий раз заниматься сексом можно только через 3–5 дней. За это время надрывы девственной плевы должны зажить.

Если дефлорация (потеря девственности. – *Прим. ред.*) не произойдет и в течение месяца регулярных занятий сексом, обратись к гинекологу. Если врач решит, что есть такая необходимость, он просто удалит тебе плеву хирургическим путем под местной анестезией.

Оргазм Теперь я расскажу тебе об оргазме...

Оргазм... Так называют кульминацию сексуального возбуждения, связанного с сильным чувством наслаждения и удовольствия. Эти приятные ощущения, возникающие на пике сексуальной активности, часто сравнивают с чиханием. Но ни один другой физический процесс не дает столь интенсивного ощущения и эмоционального высвобождения.

Женщины и девушки рассказывают, что оргазм начинается с секундного предвкушения. Затем от клитора распространяются интенсивные чувственные ощущения. Слух, вкус и зрение временно ослабевают или исчезают. Затем от тазовой области по всему телу распространяется тепло. И наконец, начинает пульсировать влагалище. Ты замираешь на мгновение – всего лишь несколько «сладких» секунд. В это время твои мышцы напрягаются, из твоего рта может вырваться крик, который ты не можешь контролировать... И вот мышцы стенки влагалища начинают очень быстро сокращаться и расслабляться, то же самое происходит с мышцами матки. А железы влагалища выделяют при этом жидкий секрет. Если после оргазма ты обнаружила, что находишься в самой настоящей луже, не волнуйся, это совершенно нормальное явление для чув-

ственных женщин. Это случается далеко не с каждой! Просто произошла эякуляция. Да-да, она может быть не только у мужчин, но и у женщин!

- МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ -

Оргазм – это высшая точка секса, его сияющая вершина, салют разлетающихся яркими огнями эмоций и падение в бездонную пропасть.

Юрий Щербаков

Как ты понимаешь, оргазм бывает не только у женщин, но и мужчин (иначе бы они не придавали бы сексу такое значение). И вызывает он у мужчин похожие ощущения, которые в момент «облегчения» волнами расходятся по всему его телу.

Часто считается, что если у мужчины произошло семяизвержение, значит, он испытал оргазм... На самом деле это не так. Семяизвержение и оргазм – это не одно и то же, они могут «происходить» одновременно, а могут и существовать сами по себе. Так что не иди на поводу стереотипов, а внимательно следи за проявлениями, ощущениями, эмоциями своего партнера на пике возбуждения, и ты все поймешь, тело любимого тебя точно не обманет.

Теперь ты имеешь некоторое представление, что такое оргазм. Но истинное понимание этого слова придет только после первого опыта. Уверена, ощущения, которые ты испытаешь, тебя приятно удивят. Но я хочу тебя предостеречь, чтобы ты не испытала разоча-

рования или волнения, – не жди в первый раз оглушительного оргазма. Скажу больше, не жди оргазма в принципе в первые дни и даже недели после лишения девственности. Почему? Потому что прежде, чем ты и твой партнер сможете испытать это яркое потрясающее ощущение, вам нужно будет узнать друг друга, понять, что кому и как приятно. Если же ты занимаешься мастурбацией и уже знаешь, как доставить тебе удовольствие, расскажи без стеснения об этом своему партнеру. Благодаря этому и ты, и твой любимый скорее узнаете, что такое оргазм.

Посети врача! Через несколько дней после первого занятия сексом обязательно сходи к своему гинекологу! Он осмотрит твою вагину и подберет тебе, если захочешь, противозачаточное средство. Если ты не уверена, что правильно предохранялась, сделай тест на беременность, или скажи об этом врачу и сдай кровь на ХГЧ (хорионический гонадотропин человека). Его количество в крови и моче точно показывает беременность.

Имей в виду, с началом половой жизни у тебя может поменяться менструальный цикл. Обычно он становится более коротким. И во время месячных ты будешь испытывать меньшую боль, чем раньше. В первый месяц после лишения девственности у тебя может случиться задержка (примерно неделя), затем цикл естественным образом отрегулируется.

В дальнейшем – следи за своим циклом, регулярно посещай своего гинеколога и предохраняйся!

Секрет № 5. Удовольствие без последствий

ЭТО ВАЖНО! Чтобы интимные отношения доставляли тебе радость и удовольствие и потом тебе не пришлось жалеть и раскаиваться, важно заранее об этом позаботиться. Поэтому, пожалуйста, прочитай этот раздел до того, как согласишься на близость, хорошо?!

ЕЩЕ СЛИШКОМ РАНО БЫТЬ МАМОЙ

В 14–17 лет организм девушки продолжает расти и не готов к материнству. У беременной девочки-подростка часто бывают осложнения, например, гипертония (повышенное артериальное давление). Роды могут быть преждевременными или сложными. Ребенок часто рождается маленьким и слабеньким. Да и вообще, по статистике, беременность в подростковом возрасте редко заканчивается рождением ребенка, еще реже – рождение здорового ребенка.

Наверное, ты и сама понимаешь, что тебе еще слишком рано иметь ребенка, ведь его необходимо не только выносить и родить, но и растить, ухаживать за ним. Готова ли ты кормить его, гулять с ним, менять, стирать и гладить пеленки целыми днями и ночами, в то время как твои подруги учатся, путешествуют и развлекаются? А малышу так много всего нужно! Поду-

май о том, что рожать ребенка гораздо лучше, когда ты уже окончила институт, получила специальность и можешь зарабатывать, чтобы прокормить себя и кроху. Аборт тоже не вариант. Почему? Потому что частое последствие аборта во время первой беременности – бесплодие. Более того, основной процент бесплодных взрослых женщин – это те самые девочки, которые в юности делали аборты.

Но что же делать, спросишь ты, если ты влюблена и очень-очень хочешь иметь близкие отношения со своим другом?! Ответ один – предохраняться. И тут возникает слово «контрацепция».

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Что это такое? Уверена, ты не раз слышала и от родителей, и от подруг, и по телевизору, что если ты не хочешь забеременеть, нужно обязательно предохраняться. Что значит предохраняться? Использовать различные контрацептивы во время занятия сексом. Собственно говоря, слово «contraception» (контрацепция) так и переводится с французского – предохранение от беременности, применение противозачаточных средств, т.е. средств, которые не допускают зачатие.

Сегодня под словом контрацепция подразумевается все: и презервативы, и противозачаточные таблетки, и внутриматочные устройства (спирали и т.п.) и т.д. Прерванный половой акт (юноша извлекает половой член из влагалища перед семяизвержением. – *Прим. ред.*) тоже можно считать противозачаточным «средством», однако предохраняя от беременности, он не защищает от заражения различными инфекциями.

ЭТО ИНТЕРЕСНО! 26 сентября – Всемирный день контрацепции. Впервые он был отмечен в 2007 году. В этот день во всем мире проходят различные мероприятия – образовательные акции в школах, колледжах и университетах, благотворительные концерты, промо-акции в ночных клубах и на дискотеках. Цель этой компании – снижение высокого уровня незапланированных беременностей.

Запомни, контрацепция в подростковом возрасте преследует две главные цели – предотвратить аборт и заражение заболеваниями, передающимися половым путем.

Позаботься о себе сама Тебе нужно знать, что надеяться на «авось, ничего не случится» нельзя. Думать о предохранении должна именно ты. Ведь забеременеть можешь ты, а не твой партнер. Поэтому прежде чем заниматься сексом, позаботься о своей защите. Отбрось смущение и стеснение и поговори со своим другом. Самым подходящим для тебя средством является презерватив, так как он предохраняет не только от нежеланной беременности, но и от заболеваний, передающихся половым путем. Однако довольно часто случается, что партнер не хочет воспользоваться презервативом. Постарайся объяснить ему, зачем и почему это необходимо, донеси до него, что от этого зависит и твое и его здоровье.

Одна из отговорок, которые используют парни для того, чтобы не надевать презерватив – то, что он «не может получать удовольствие с резинкой», «ему нуж-

но чувствовать тебя». Это чепуха. Современные презервативы сделаны из тонкого латекса и совсем не мешают ощущениям при сексуальном контакте. Больше того, они даже способны увеличивать и продлевать удовольствие обоим партнерам (проверено на собственном опыте). В аптеках сейчас – большой выбор презервативов. Так что ты и твой парень можете выбрать то, что вам по душе.

- МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ -

Природа сказала женщине: будь прекрасной, если можешь, мудрой – если хочешь; но благоразумной ты должна быть непременно.

Бомарше Пьер Огюстен

Если ты уже ведешь половую жизнь, всегда носи в своей сумочке презерватив. На тот случай, если у твоего парня не окажется этой важной штучки. Ты можешь купить презерватив в аптеке без рецепта. Отбрось смущение и стеснительность. Никто тебя за это не будет осуждать или смеяться над тобой. На самом деле продавцам неважно, что ты покупаешь – презерватив или анальгин. При покупке обращай внимание на качество и срок годности, указанный на упаковке. Лучше покупай презервативы, сделанные в Европе и США.

ЭТО ВАЖНО! Если же вы оба не готовы иметь ребенка и воспитывать его и твой друг возражает против использования противозачаточных средств, лучше тогда вообще не иметь с ним никаких дел, чем рисковать собственным здоровьем и даже жизнью. Твой партнер должен знать и понимать, что предохранение от нежелательной беременности – это не только твоя, но и его забота и обязанность.

ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ

Надежны ли средства? Контрацептивы (противозачаточные средства) – это лекарства, приспособления и методы, помогающие избежать нежелательной беременности.

На сегодняшний день их существует очень много, но ни один из них не дает стопроцентную защиту от возникновения нежелательной беременности. Поэтому, прежде чем заняться сексом, подумай, а что будет, если ты все же забеременеешь?

- МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ -

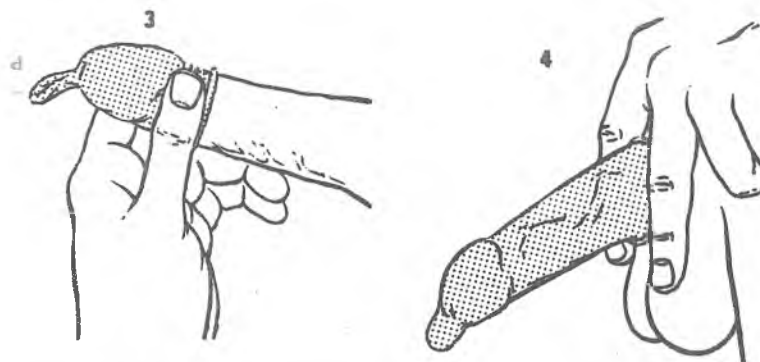
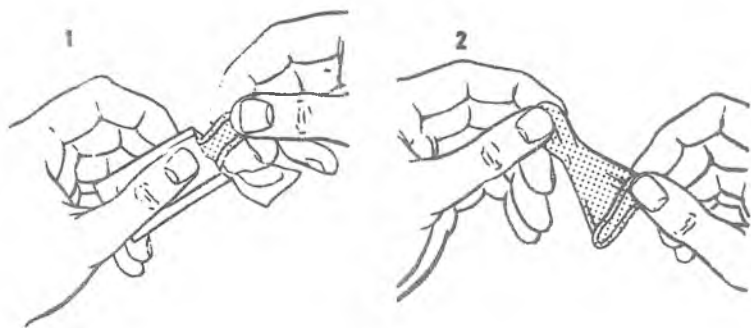
Слово «нет» по-прежнему остается самым надежным противозачаточным средством.

Петан Жарко

Способ предохранения ты должна выбирать вместе со своим гинекологом (если ты, конечно, не хочешь нанести вред своему здоровью), в этом вопросе нельзя доверять ни опыту подруг, ни Интернету, ни рекламе. Даже твой парень имеет только право совещательного голоса, но ни в коем случае не решает, какой способ предохранения предпочесть.

Презервативы Если ты ведешь нерегулярную половую жизнь (реже чем 2 раза в неделю) или не уверена в партнере, то самый подходящий для тебя метод контрацепции – презерватив. Презерватив из латекса предохраняет не только от зачатия, но и от заражения венерическими заболеваниями и СПИДом. Правда, стоит помнить о том, что большинство ЗППП (заболевания, передающиеся половым путем. – *Прим. ред.*) передаются и при оральном сексе.

Прежде чем использовать презервативы по назначению, внимательно прочитай инструкцию, вложенную в коробочку. В данном случае «на авось» действовать не стоит.



ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе подходит!

– ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Один из древнейших презервативов принадлежал еще фараону Тутанхамону. Но использовался не для сексуальных, а для ритуальных целей.

Современные презервативы из латекса были запатентованы еще в 1844 году.

В Средние века презерватив, в отличие от современного, был многоразовым, и его нужно было тщательно мыть после использования.

Прерванный половой акт Этот метод состоит в том, что твой любимый (твой партнер) извлекает член из влагалища до того, как произойдет семяизвержение (эякуляция), и извержение спермы происходит вне вагины. Поэтому у сперматозоидов нет шанса встретиться с яйцеклеткой, следовательно, оплодотворение не может произойти, то есть беременность не наступит.

Чаще всего подростки используют именно этот метод, он им кажется наиболее простым, удобным и надежным. Однако это не так. Почему? Потому что капельки спермы могут выделяться и во время полового акта, и до момента эякуляции. Кроме того, далеко не каждый юноша сможет вовремя остановиться. Так что, что бы тебе ни рассказывали подруги или партнер про надежность прерванного полового акта, не верь!

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит!

Календарный метод Этот метод придумали японский гинеколог Кюсако Огино и австрийский – Герман Кнаус. Цель метода – вычислить «безопасные» для секса дни, т.е. дни, в которые зачатие ребенка точно не произойдет. Но для того чтобы ты могла высчитать такие дни, тебе как минимум год нужно наблюдать за своим циклом и аккуратно отмечать менструальные дни на календаре (как ты поняла, это метод контрацепции скорее пригодится тебе в будущем, чем сейчас). Сделав это, ты сможешь определить продолжительность своего цикла и сможешь арифметическим путем вычислить «безопасные» дни.

Итак, например, в среднем твой цикл составляет 30 дней, но пару раз месячные начинались раньше, например через 28 дней, и позже, например через 32 дня. Для своих подсчетов тебе как раз нужно взять эти две цифры: 28 – продолжительность самого короткого цикла и 32 – продолжительность самого длинного цикла. Затем тебе будет нужно вычесть из первой цифры 18, а из второй – 11 ($28-18=10$ и $32-11=21$). В результате ты получаешь еще две цифры: 10 и 21, которые «говорят» о том, что с 10-го по 21-й день цикла тебе стоит воздержаться от половых контактов, либо предохраняться в эти дни. Периоды же с 1-го по 9-й день цикла и с 22 дня до начала месячных являются «безопасными». Одно НО, я тебе уже об этом как-то говорила, в дни месячных нежелательно заниматься сексом, даже с контрацептивами, не забывай об этом!

Разрабатывая этот метод контрацепции, врачи исходили из того, что яйцеклетка созревает раз в месяц. Овуляция у женщины с регулярным циклом происходит за 13 или 14 дней до начала следующей менструации. Этот день плюс 3–4 до и 3–4 после и являются благоприятными для зачатия (так называемое «фертильное окно»). В остальные дни зачатие невозможно. Да, все это, конечно, правильно, то только в том случае, если организм работает как часы и каждый цикл абсолютно одинаков на протяжении многих лет. В реальной же жизни все, как правило, происходит по-другому. Циклы у многих девушек не стабильны, менструации начинаются то раньше, то позже, а значит, и дата овуляции не стабильна. Поэтому любые расчеты – даже у женщины с регулярным циклом – могут оказаться неверными. А у юной девушки риск ошибки

еще выше, ведь ее цикл еще не окончательно установился. Поэтому не стоит полагаться на этот метод.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит!

Температурный метод Это способ, надо сказать, непростой. Но если тебе интересно, я о нем расскажу.

Чтобы ты смогла воспользоваться этим методом, на протяжении нескольких циклов (не менее 2) ты должна будешь ежедневно, сразу после пробуждения, прежде чем встать с постели, измерять ректальную температуру (вводить специальный градусник в анальное отверстие) и записывать ее в таблицу (в соответствии с днем цикла). Обычно в первой половине цикла температура не доходит до 37 °С, затем она поднимается – иногда постепенно, иногда – резко – выше этой отметки и остается неизменной до наступления месячных, т.е. примерно в течение 10–13 дней. Переход от первой фазы ко второй называется температурным скачком и говорит о том, что овуляция произошла.

ЭТО ВАЖНО! Если твое состояние отличается от обычного (у тебя бессонница, грипп, стресс), не доверяй изменениям температуры. В подобных случаях температурный скачок может произойти не из-за овуляции, а по какой-нибудь другой причине.

Начиная с вечера третьего дня после повышения температуры (максимально высокой точки на графике)

и до начала следующей менструации наступает период, когда оплодотворение невозможно. Таким образом, в течение 8–10 дней цикла можно вести половую жизнь без риска забеременеть. Только при этом нужно продолжать ежедневно измерять температуру.

Как ты, наверное, уже поняла, этот метод позволяет определить безопасные дни только после овуляции, безопасные дни до овуляции с его помощью определить невозможно.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ может тебе подойти, если у тебя регулярный цикл.

Противозачаточные таблетки (гормональные оральные контрацептивы) Если ты живешь регулярной половой жизнью (не реже двух раз в неделю) и уверена в том, что твой партнер здоров, то ты можешь посоветоваться с врачом по поводу приема противозачаточных таблеток.

ЭТО ВАЖНО! Оральные контрацептивы можно принимать ТОЛЬКО после консультации с врачом.

Если врач тебе их назначит, то в дальнейшем тебе нужно будет находиться под его наблюдением и приходиться на прием 1 раз в месяц первые 3 месяца, а затем каждые 4 месяца.

Поскольку противозачаточные таблетки (оральные контрацептивы или ОК) имеют множество серьезных противопоказаний и побочных эффектов, перед их назначением гинеколог должен осмотреть тебя, сделать УЗИ органов малого таза, общий анализ крови и мочи, анализ крови на сахар и свертываемость, анализ на гормоны. Также врач должен обязательно спросить тебя о семейных заболеваниях, онкологии у родственников, осмотреть твою грудь. А в дальнейшем – наблюдать, как те или иные таблетки действуют на тебя. Так что посещение врача каждые 3–4 месяца – это не рекомендация, а то, что нужно делать обязательно.

Противозачаточные таблетки содержат аналоги женских половых гормонов. Когда они попадают в организм, они создают иллюзию беременности. В результате этого в яичниках перестают вырабатываться яйцеклетки. Поэтому беременность наступить не может.

С начала приема таблеток в первые несколько месяцев могут быть кровянистые выделения. Помимо этого возможны тошнота, вздутие живота, повышение артериального давления, болезненность в молочных железах, головные боли, увеличение массы тела, нервозность. Будь к этому готова.

Тебе этот метод подходит только в том случае, если ты ведешь регулярную половую жизнь, первая твоя менструация наступила не менее 2 лет назад, твой рост не менее 160 см, отсутствует ожирение и серьезные заболевания сердца и сосудов.

ЭТО ВАЖНО! Имей в виду, что оральные контрацептивы защищают только от возникновения нежелательной беременности и совсем не защищают от инфекций, передающихся половым путем.

Иньекционные контрацептивы Этот метод контрацепции очень эффективен и прост. Тебе нужно будет 1 раз в 3 месяца приходить к гинекологу, чтобы он сделал тебе укол, который в течение 3 месяцев будет предохранять тебя от беременности. Но прибегать к этому методу можно не раньше, чем через 2 года после начала менструации. Кроме того, если ты захочешь родить ребенка, способность забеременеть к тебе вернется не сразу. Препарат вызывает нарушение менструального цикла, в результате чего менструации может не быть в течение долгого времени, а потом может начаться кровотечение, которое не всегда легко остановить (это очень опасно!). Кроме того, может увеличиться масса тела и появиться головные боли.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит! Уверена, ты и сама это понимаешь.

Противозачаточные пластыри Это – гормональное средство. Один пластырь клеится на предплечье (или ягодицы, или живот, но только не на грудь!) раз в неделю на протяжении 3 недель, с перерывом в 1 неделю. Клеится на сухую чистую кожу, после чего пластырь выпускает два гормона, которые и предохраняют от беременности.

Влагалищный (шеечный) колпачок Влагалищный (шеечный колпачок) – это растягивающийся резиновый колпачок с утолщенными краями. Его надевают на шейку матки, он закрывает вход в нее и защищает от попадания спермы. Колпачок вводят во влагалище перед половым актом. Оставлять его внутри можно не больше, чем на 24 часа.

Правильно разместить колпачок – дело весьма непростое, тем более для девушек, которые только начинают половую жизнь, так как их влагалище довольно узкое. Лучше попросить своего врача-гинеколога подобрать колпачок нужного тебе размера и показать, как правильно его устанавливать.

Нередко колпачок сдвигается, поэтому такое средство не особенно надежно. Кроме того, колпачок не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит.

Внутриматочная спираль (ВМС) Внутриматочная спираль – это устройство, по форме напоминающее треугольник или букву Т. В ее состав могут входить медь, серебро или гормоны. Спираль вводится врачом в матку (обычно это происходит во время месячных) и находится там постоянно в течение 5–10 лет. Спираль предохраняет от нежелательной беременности, так как препятствует прикреплению оплодотворенной яйцеклетки к стенке матки. Но от ЗППП она не предохраняет.

Это средство считается очень надежным. Хотя в 1–2% беременность все же может наступить (при этом нередко эта беременность – внематочная, что очень опасно). Помимо этого, любой инородный предмет в полости матки – это опасность развития инфекций. Поэтому девушкам, не достигшим 18 лет, и всем нерожавшим женщинам вставлять внутриматочную спираль категорически не рекомендуется.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит.

«Пожарная» контрацепция Такую контрацепцию называют еще неотложной или аварийной. При незащищенном половом акте либо при пропуске противозачаточных таблеток к ней можно прибегнуть для защиты от нежелательной беременности.

Это гормональные таблетки, одну нужно принять в течение 12–48 часов после незащищенного полового акта, вторую – еще через 12 часов. Эффективность «пожарной» контрацепции – 98–99%, но от ЗППП не защищает и имеет много побочных эффектов: задержка менструации, боли внизу живота, кровянистые выделения вне менструации, боли в груди, тошнота, рвота.

В России, как правило, в качестве «аварийной» контрацепции применяют «Постинор». Принимать его можно только под контролем врача. Однако ВОЗ не рекомендует принимать его девочкам-подросткам, так как в этом возрасте высок риск воспаления матки и ее придатков.

ЭТО ВАЖНО! Этот способ тебе не подходит!

БОЛЕЗНИ, КОТОРЫЕ ПЕРЕДАЮТСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

Что это за болезни Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП), – это заболевания, которые передаются при половом контакте с инфицированным партнером. Причем для заражения достаточно даже простого соприкосновения половых органов, без введения полового члена во влагалище. Причиной ЗППП являются микроорганизмы, которые попадают в организм здорового человека вместе с кровью, спермой или влагалищными выделениями.

Кроме того, инфекцию можно подцепить, пользуясь чей-то мочалкой, полотенцем, зубной щеткой, губной помадой, через слюну при поцелуе... Правда, такое случается редко.

К заболеваниям, передающимся половым путем, помимо венерических болезней (гонорея, сифилис, трихомониаз, мягкий шанкр, венерическая лимфогранулема), относят также инфекции мочеполовых органов (гарднереллез, генитальный герпес, кандидоз, остроконечные кондиломы, микоплазмоз, уреаплазмоз, хламидиоз, папилломавирусная инфекция, цитомегаловирус, неспецифический уретрит), кожные заболевания (чесотка, педикулез, контактный моллюск) и ЗППП с поражением других органов (ВИЧ, вирусные гепатиты В и С, амебиаз, лямблиоз).

Заболевания, передающиеся половым путем, коварны и способны отравить жизнь, как в прямом, так и в переносном смысле. Вылечиться от них не так-то просто. Они вызывают хронические болезни внутренних органов, бесплодие и даже рак.

Как защититься Наверное, тебе кажется, что все это тебя не касается... Напрасно. Инфекций, передаваемых поло-

вым путем, на сегодняшний день достаточно много, и риск заразиться ими довольно велик. Поэтому необходимо «знать врага в лицо» и заботиться о своей безопасности.

ЭТО ВАЖНО! Единственный способ, который реально предохраняет от болезней, передаваемых половым путем, в том числе и от СПИДа, – презерватив. К сожалению, и он не обладает 100%-ной надежностью.

Ты должна сама заботиться о своем здоровье и никогда не надеяться «на авось». Поэтому запомни: при половых контактах с новым партнером (независимо от того, как долго ты его знаешь) нужно применять презерватив до тех пор, пока твой парень не предъявит справку о результатах анализа на ВИЧ и сифилис, и ты не убедишься в том, что он здоров.

Ты можешь спросить: «И что, разве это правильно? Ведь в таком случае я могу обидеть его своим недоверием, и еще неизвестно, что из этого получится, а вдруг он меня бросит?» Знаешь, парень, который действительно дорожит отношениями с тобой, с пониманием отнесется к твоей осторожности и не сочтет за труд сдать анализ на ВИЧ и сообщить тебе результаты.

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

*Вы не знаете парня по-настоящему,
пока не попросите его надеть презерватив.*

Мадонна

Ты имеешь полное право знать о том, здоров или болен твой партнер, точно так же, как ты имеешь право знать, например, свободен ли он или нет. И кстати, если у тебя раньше был сексуальный опыт с кем-то еще, хорошо бы провериться и самой. Зато тогда, будучи уверенными в том, что вы оба здоровы, вы сможете действительно наслаждаться близостью. Естественно, если вы будете верны друг другу.

ЭТО ЗАКОН! Во многих странах, например Японии, Индии, Малайзии, США, Бахрейне, Украине, Азербайджане, пара, чтобы получить разрешение на брак, должна сдать анализы на ЗППП и ВИЧ.

Признаки заражения ЗППП, как и любые другие заболевания, имеют свои признаки, по которым ты сможешь их определить. Вот эти признаки:

- выделения из половых органов с неприятным запахом;
- невыносимый зуд, жжение в области промежности;
- пятна на коже;
- боль при мочеиспускании;
- боль внизу живота;
- боль во время полового акта (первый половой акт не считается);
- необоснованное повышение температуры;
- появление различных язвочек на наружных половых органах, в прямой кишке, во влагалище, на губах, в горле;
- увеличение лимфоузлов;

- одна или много бородавок на половых органах, похожие на петушиный гребень;
- боли в животе, нарушения стула, боли при дефекации.

Если ты заметила у себя один или несколько признаков, то, возможно, ты больна каким-либо заболеванием, передающимся половым путем.

ЭТО ВАЖНО! От заражения до появления первых признаков болезни может пройти от 1 дня до недели. Но иногда инфекция может скрываться в организме в течение нескольких месяцев и проявиться только, если иммунная система ослабнет. Чтобы такого не произошло, в профилактических целях посещай раз в полгода гинеколога.

Что делать, если заразились Прежде всего успокойся. Все заболевания, передающиеся половым путем, в настоящее время лечатся, если вовремя обратиться к врачу. Так что чем раньше ты это сделаешь, тем лучше. Тогда ты сможешь уберечься от тяжелых осложнений.

ЭТО ВАЖНО! Ни в коем случае нельзя лечиться самостоятельно. Если у тебя появились подозрения, сразу же обратись к врачу. Не слушай ничьих «добрых» советов.

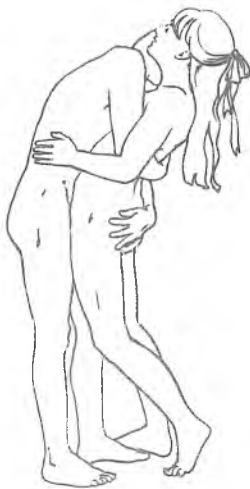
Гинеколог возьмет у тебя мазок из влагалища и даст направление на анализ крови и мочи, после чего назначит лечение, если оно действительно необходимо.

За конфиденциальность не беспокойся, никто ничего не узнает, если ты сама не расскажешь. На время лечения откажись от половых контактов, а может, даже от поцелуев.

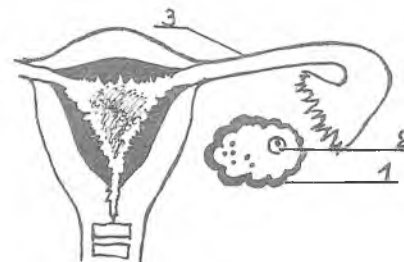
Секрет № 6. Беременность

ЧТО ТАКОЕ БЕРЕМЕННОСТЬ

Беременность – это биологическое состояние женщины (женского организма), длящееся с момента зачатия до момента рождения ребенка. В течение примерно 9 месяцев (40 недель) до своего появления на свет в матке женщины растет и развивается будущий человек, ее будущий ребенок. Этот период и называют беременностью.



Как я тебе уже сказала, беременность начинается с момента зачатия, которое происходит, когда яйцеклетка встречается со сперматозоидом и оплодотворяется. Вообще в период овуляции и во время продвижения по маточной трубе яйцеклетка может встретить 100 миллионов сперматозоидов, но только одному из них удастся проникнуть через ее внешнюю оболочку и слиться с ней в одну клетку (она называется зигота) – так происходит оплодотворение. При этом все его «собратья» погибают.



- 1 – яйцеклетка;
- 2 – сперматозоиды;
- 3 – маточная труба.

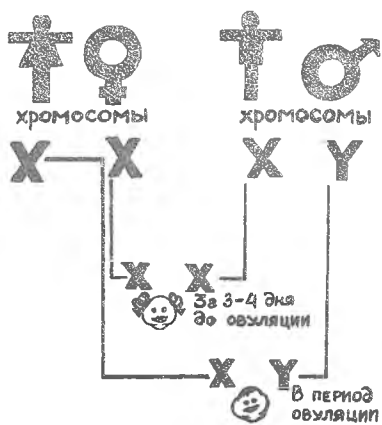
После того как родительские половые клетки слились воедино, в течение некоторого времени ничего не происходит, и будущий человек напоминает амёбу. Достигнув матки, яйцеклетка внедряется в ее внутреннюю оболочку (этот процесс называется имплантацией), и зародыш начинает расти, получая кислород и питательные вещества из организма матери.

Часть клеток образует оболочку плода, которая предохраняет его от неблагоприятных воздействий. Другая часть врастает, наподобие корней растения, в сли-

зистую оболочку матки и сильно в ней ветвится. Внутри ветвлений проходят кровеносные сосуды, которые через пуповину ведут к плоду. Так формируется плацента, или детское место.

МАЛЬЧИК ИЛИ ДЕВОЧКА

В мужской и женской половых клетках находятся хромосомы, которые несут в себе всю информацию о будущем человеке: цвет его глаз, ширину носа, размер ноги, длину пальцев и так далее. В женской яйцеклетке 23 хромосомы, которые похожи на латинскую букву X (икс). Их назвали X-хромосомы. В сперматозоиде содержится также 23 хромосомы, но последняя 23 хромосома может быть X-хромосомой, а может быть Y-хромосомой (Y – игрек). Когда происходит слияние половых клеток, хромосомы образуют пары хромосом. Теперь можно догадаться: если сперматозоид содержал X-хромосому – родится девочка; если Y-хромосому – на свет появится мальчик.



КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, БЕРЕМЕННА ЛИ ТЫ

Признаки беременности Понять, что ты беременна, ты сможешь по следующим признакам:

- **Задержка менструации.** Чаще всего, это первый сигнал. Однако имей в виду, что если цикл у тебя нерегулярный или ты больна, испытала сильный стресс или недавно сменила образ жизни или климат, этот признак не вполне надежен. Поэтому он может быть лишь предположительным, а не обязательным. Если же и на второй месяц менструация не наступила, тогда, скорее всего, ты беременна.

- **Потяжелевшая, с повышенной чувствительностью грудь.** Грудь увеличивается, болит, ноет, чувствительна к прикосновениям.

- **Усиление выделений из влагалища.**

- **Отвращение к некоторым продуктам** (алкоголю, кофе, табачному дыму) или, наоборот, острая потребность в других; изжога.

- **Частые позывы к мочеиспусканию,** которые обычно заканчиваются выделением небольшого количества мочи.

- **Повышенная возбудимость** либо депрессивное состояние.

- **Усталость, вялость** не только к вечеру, но и днем. Постоянная сонливость или бессонница.

- **Слабость, головокружение,** временами тошнота и даже рвота (но они не всегда обязательны при беременности).

Все эти изменения происходят из-за гормональной перестройки, так как твой организм готовится к вынашиванию плода.

Способы определения беременности

Лучше не гадать о том, беременна ли ты, а узнать это наверняка. Для этого ты можешь сделать следующее:

● Купить специальный тест. Тесты для домашнего использования, которые ты можешь купить в аптеке, просты в применении и могут показать, беременна ли ты, уже в первый день задержки. Для этого просто опусти тест в утреннюю мочу и подожди несколько минут. Если проявилась одна полоска – беременности нет, если две – поздравляю, беременность есть.

● Измерить ректальную температуру. За 4 дня до предполагаемой менструации начни по утрам, не вставая с постели, измерять ректальную температуру (кончик градусника вставляют в задний проход). Если градусник регулярно показывает 37,1–37,3 °С, а месячные не наступают, то скорее всего, ты беременна. Кстати говоря, стабильное «температурное плато» является самым надежным признаком беременности.

● Обратиться к врачу-гинекологу. Во время осмотра врач определит, беременна ли ты. Дело в том, что спустя месяц после наступления беременности шейка матки размягчается и становится красной, а матка увеличивается. Если врач сомневается, то он может назначить анализ крови на гормон беременности – бета-ХГЧ или отправить тебя на УЗИ (ультразвуковое исследование). Оно даст стопроцентную информацию.

ЭТО ВАЖНО! Тест на беременность определяет только наличие беременности, но не место ее нахождения. Точно его показать может только УЗИ. Если тест положительный, а в полости матки, по данным УЗИ, нет плодного яйца (при задержке более 7 дней), вероятность внематочной беременности высока.

Внематочная беременность Случается так, что оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется и развивается не в полости матки, как это должно быть, а за ее пределами. В таком случае речь идет о внематочной беременности, которая является патологией и очень опасна для женского организма.

Симптомы, которые проявляются в первую очередь, это: общее недомогание, кровотечение, повышенная температура, чересчур низкое давление, головокружения или обмороки. Конечно, далеко не всегда это свидетельствует о внематочной беременности, но на всякий случай нужно поскорее показаться врачу.

Внематочную беременность относят к состояниям, требующим неотложной медицинской помощи, так как без лечения она может иметь смертельный исход.

ТЫ БЕРЕМЕННА

Что делать? Итак, ты убедилась в том, что беременна. Наверное, тебя переполняют эмоции – смятение, страх, стыд, ужас... Что же делать? Прежде всего постарайся успокоиться. Это уже случилось. В тебе зародилась новая жизнь. Не трати время, как можно скорее расскажи об этом своим родителям (наверное, лучше сначала маме). Возможно, они обрадуются. Но может быть, и по-другому. В любом случае, рассказать надо.

Приготовься к тому, что твои родители не придут в восторг от твоей новости, и их первая реакция может быть бурной – крик, слезы, упреки, причитания... Через какое-то время они успокоятся, и с ними можно будет уже нормально поговорить. И конечно же они тебе помогут.

Своему партнеру тоже нужно сообщить о случившемся. Ведь ответственность за вашего ребенка должны нести вы оба. Отлично, если он любит тебя и поддержит. А если нет, это, конечно, очень печально, но это не трагедия. Честно-честно. Всегда найдутся те, кто будут с тобой в это непростое для тебя время. Все будет хорошо, не сомневайся.

Рожать или не рожать Тебе нужно будет решить: будешь ли ты рожать или нет. Трудно сказать, что лучше в подростковом возрасте: беременность или аборт.

ЭТО ВАЖНО! Лучше и безопаснее всего – не допускать беременности хотя бы до 18 лет, а лучше до 20. Помни, пожалуйста, об этом.

Аборт плох по многим причинам. Нередко у девочек в подростковом возрасте после аборта появляются навязчивые состояния, которые очень опасны тем, что могут привести к серьезным нарушениям в психике. Несостоявшиеся мамы испытывают чувство вины, у них снижается интерес к жизни, нарушается сон, снижается аппетит... Аборт никогда не обходится без последствий. Дело в том, что во время беременности с первых ее дней начинается мощная гормональная перестройка организма, который готов к вынашиванию ребенка. И когда этот процесс прерывается, то происходит очень серьезный гормональный сбой, и результаты могут быть плачевными.

У девочек в подростковом возрасте во время искусственного прерывания беременности травмируются устья маточных труб, что в будущем может привести к бесплодию. У каждой четвертой девочки-подростка, которой пришлось перенести искусственное прерывание беременности, появляются серьезные гинекологические заболевания. И все из-за того, что во время или после аборта в полость матки может попасть инфекция.

И еще. Искусственное прерывание беременности – это операция. И она может пройти не совсем удачно. В лучшем случае, придется серьезно и долго лечиться, а в худшем можно нанести непоправимый вред здоровью и даже еще хуже...

Но и беременность для незрелого организма – непростое физическое испытание. По статистике, многие девочки-подростки не могут справиться с ним без ущерба для здоровья – своего и будущего ребенка. Хотя, наверное, рождение ребенка все же лучше, чем аборт при первой беременности.

ЭТО ВАЖНО! Необходимо посоветоваться с врачом. Только он сможет найти более предпочтительный вариант именно для тебя. Незрелые девочки должны приходить на такой прием в сопровождении родителей или одного из них. Но платная медицина не так строго придерживается этого правила. Но как бы там ни было, лучше всего решать вопрос о рождении ребенка вместе со своими родителями, твоим партнером и врачом.

Ты будешь юной мамой Ты будешь мамой! Я за тебя очень рада. Как приятно иметь маленького человечка, который любит тебя всем сердцем и дарит тебе столько радости! В то же время растить ребенка – огромная ответственность, причем на всю жизнь. Так что теперь твоя жизнь изменится. Помни, что самое главное для тебя сейчас – твой будущий малыш.

Тебе будет нужно правильно питаться, достаточно отдыхать, заниматься подходящими физическими упражнениями... и многое-многое другое. В моей книге «Самая важная российская книга мамы. Беременность. Роды. Первые годы» ты найдешь всю необходимую информацию, которая пригодится тебе на протяжении всего периода беременности и в первые годы жизни малыша.

Как я уже тебе говорила, подростковые беременности входят в группу риска, так как организм будущей матери еще не полностью сформирован и продолжает расти. Поэтому тебе особенно важно посетить гинеколога как можно раньше, как только ты узнала о беременности, наблюдаться у него в течение всей беременности и четко выполнять все его рекомендации. Тогда ты сможешь родить здорового малыша или малышку.

ЭТО ВАЖНО! Общество не очень одобрительно относится к матерям 14–16 лет. Ты должна знать: есть организации по поддержке молодых матерей, где тебе помогут подготовиться к рождению ребенка.

Желательно, чтобы ты не прерывала учебу, а продолжала ее на протяжении всей беременности. Образование даст тебе возможность найти в будущем хорошую работу и обеспечивать себя и своего ребенка. Существуют такие формы обучения, как домашнее или индивидуальное обучение, экстернат и др.

Секрет № 7. Аборт

ЕСЛИ ТЫ РЕШИЛА ПРЕРВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Первое правило – никакой самодеятельности. Ни в коем случае не пытайся самостоятельно прервать беременность.

Не слушай советов подруг, знакомых, бабок и прочих «специалистов» о домашних методах прерывания беременности, таких как поднятие тяжестей, горячие ванны, горчичники, засовывание во влагалище посторонних предметов или прием таблеток без контроля врача – все это смертельно опасно. Любой из этих «псевдометодов» может привести к маточному кровотечению, которое практически невозможно остановить. Единственное, что может спасти в такой ситуации, – удаление матки. А это значит, что в будущем ты уже никогда не сможешь родить детей.

ЭТО ВАЖНО! Если ты решилась на аборт, то делать его нужно только в хорошей клинике, в которой перед абортом и после него проводится обследование и делаются необходимые анализы. Если медицинское учреждение производит аборт на коммерческой основе, поинтересуйся, имеет ли заведение лицензию на этот вид деятельности.

Чтобы произвести прерывание в рамках программы, обязательного медицинского страхования (то есть бесплатно) тебе нужно будет обратиться в женскую консультацию или поликлинику к врачу акушеру-гинекологу или врачу общей практики (семейному врачу), в сельской местности – к врачу акушеру-гинекологу районной больницы или врачу участковой больницы. Он выдаст тебе направление в гинекологическое отделение на аборт и порекомендует сдать необходимые анализы.

ЭТО ВАЖНО! В России по желанию женщины аборт разрешен на сроке до 12 недель беременности (подробнее см. *Это – Закон*). Однако наименьшие последствия имеет аборт на наиболее ранних сроках беременности.

АБОРТ – ЭТО УЗАКОНЕННОЕ УБИЙСТВО

Теперь я должна рассказать тебе об очень-очень грустном. Об аборте. Так называют искусственное прерывание беременности.

Причин, по которым идут на это, много. У каждой женщины – своя. Но в любом случае, аборт – это убийство. Пусть даже и узаконенное (см. *Это – Закон*).

МУДРЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ

Не спрашивай, в каких случаях можно убивать не родившихся. Ответь: за что?

Болеслав Пашковский

Я заметил, что все сторонники абортов – это люди, которые уже успели родиться.

Рональд Рейган

С самого момента зачатия внутри тебя находится живой, маленький человечек, а не просто сгусток клеток. Профессор Стюарт Кэмпбелл, один из ведущих акушеров Великобритании, доказал, что «настоящим человеком» эмбрион становится уже в 10–11 недель. С помощью уникальной ультразвуковой аппаратуры были получены видеозаписи и фотографии плода. Оказывается, зародыш начинает двигаться уже в возрасте 12 недель, вслушивается в голос своей будущей мамы и плачет, когда она курит. Открытие глаз у эмбриона происходит не в 26 недель, как считали раньше, а уже в 14. А к 6 месяцам его поведение уже мало отличается от поведения новорожденного – зародыш может совершать сложные движения, глотать и даже улыбаться, когда ему тепло и удобно. И наоборот, если ребенка чуть-чуть подтолкнуть, на его крохотном личике появ-

ляется недовольство... Таким образом, при искусственном прерывании беременности прекращается жизнь уже практически сформировавшегося человека! Именно поэтому представители всех религий являются противниками аборта и считают его грехом. Они уверены в том, что будущий ребенок обретает бессмертную душу уже в момент зачатия. И посягательство на нее является убийством.

Много лет назад, еще до рождения дочери, когда я лежала в больнице, мне довелось увидеть то, что стало с ребенком после аборта. Санитарка не успела унести ведро, в которое его выкинули. Жуткое зрелище. С тех пор я пообещала себе сделать все, что от меня зависит, чтобы мне никогда не пришлось делать аборт. А потом я увидела несостоявшуюся мать. Ей было 16 лет...

КАК ДЕЛАЮТ АБОРТ

Медикаментозный (безоперационный) аборт Такой аборт выполняется до 6 недель беременности, то есть до 21 дня задержки. Его можно делать только в том случае, если ты уверена, что беременна. То есть прежде, чем отправляться на аборт, ты обязательно должна сделать УЗИ, сдать анализы, дабы убедиться, что задержка связана именно с беременностью, а не с банальным воспалением или т.п.

ЭТО ВАЖНО! Делается медикаментозный аборт только под контролем врача и в условиях стационара.

Как происходит такой аборт: девушка (женщина) принимает препарат, который блокирует действие прогестерона (гормона, который поддерживает беременность). Затем, через 36–48 часов она принимает другой препарат, после которого у нее возникают болезненные маточные сокращения, тошнота, рвота, понос и недомогание. Вскоре начинается кровотечение. В итоге, через несколько часов после приема второго препарата выходит плодное яйцо. Все это время женщина (девушка) должна находиться в клинике под присмотром врача.

Надо сказать, что этот метод срабатывает не всегда, поскольку каждый организм реагирует на принимаемые препараты по-разному. Бывает, что беременность не прерывается либо плодное яйцо не до конца выходит. В этих случаях приходится делать настоящий хирургический аборт.

ЭТО ВАЖНО! После медикаментозного аборта через 10–14 дней обязательно нужно прийти к гинекологу на контрольный прием, чтобы убедиться, что беременность действительно прервана.

Мини-аборт Его делают на ранней стадии беременности, до 7 недель (отсчет идет от первого дня последних месячных) или 28 дней задержки. Лучше всего проводить на 4 или 5 недели беременности.

Выполняют мини-аборт методом вакуум-аспирации. В матку вводят трубку, прикрепляют к ней специальный шприц и ребенка, который находится в утробе, высасывают наружу вакуумным насосом.

В отличие от традиционного, хирургического аборта при мини-аборте используют гибкую трубку, а не металлические расширители. Поэтому шейка матки не травмируется, и осложнения возникают реже. Мини-аборт проводят под местной анестезией. Вся операция длится всего 1,5–2 минуты (не учитывая времени, необходимого для ее подготовки).

Осложнений после мини-абортов гораздо меньше, чем после абортов, которые провели традиционным способом. Но, к сожалению, они все-таки случаются.

Через 2–3 дня после мини-аборта могут появиться выделения, похожие на менструальные, которые могут идти в течение 7–10 дней. Но это не менструация. Так организм реагирует на гормональную перестройку после проведенной операции.

ЭТО ВАЖНО! Через 2 недели после мини-аборта обязательно нужно показаться гинекологу.

Хирургический, или инструментальный, аборт

Такой аборт производится до 12, в крайнем случае, до 14 недель беременности. Выполняется он под общей анестезией.

Для того чтобы попасть внутрь матки, канал шейки матки растягивают специальными расширителями. После этого врач вводит в полость матки кюретку (прямую палку с петлей на конце). Внутренняя сторона кюретки острее лезвия бритвы. Именно ею врач срезает внутренний слой матки вместе с плодным яйцом. А если крупные куски внутреннего слоя не хотят отрезаться, то их откусывают с помощью абортных щипцов.

При этом врач действует почти «вслепую». Стенка матки – очень мягкая и тонкая. Одним неверным движением инструмента ее можно проткнуть насквозь. Если это случается, то возникает маточное кровотечение. В этой ситуации спасти пациентку можно только, если удалить ей матку. Это значит, что хирургический аборт может привести к бесплодию чисто механически, не учитывая других возможных последствий – воспалений и осложнений...

После операции проводят очистку полости матки при помощи вакуум-экстрактора. Хорошо бы сделать контрольное УЗИ, чтобы убедиться в том, что аборт прошел успешно. После окончания операции пациентку приводят в чувство и перевозят в палату. На живот кладут пузырь со льдом. В течение 2–3 часов за ней наблюдают и, если все хорошо, выписывают домой.

Искусственные роды Искусственные роды в России возможны только по медицинским показаниям, то есть если существует угроза жизни матери или у плода обнаружили какое-либо уродство, несовместимое с жизнью. Этот вид аборта производят при сроках от 14 недель и далее.

При искусственных родах с помощью медикаментов запускается тот же механизм, что и в обычных родах. Это значит, что женщина (девушка) проходит через все те же родовые муки. Но при этом она понимает, что ребенка у нее не будет.

Такая процедура совершенно непредсказуема, так как невозможно предвидеть, как на нее будет реагировать женский организм. Одно из обычных осложнений при этом – маточное кровотечение (я уже говорила о

том, насколько это опасно). Кроме того, если дозировка препарата выбрана неверно, то это может убить несостоявшуюся маму.

ПОСЛЕ АБОРТА

Чтобы твой организм успешно восстановился, соблюдай следующие рекомендации:

1. В течение 21 дня избегай интимных отношений. Половую жизнь можно начинать сразу после первой менструации, которая придет после аборта.

2. В течение недели после аборта каждый день измеряй температуру тела, избегай переохлаждений, тяжелой физической нагрузки.

3. Ежедневно подмывайся.

4. Первые 14 дней не принимай ванну, не купайся в бассейнах и открытых водоемах. Лучше в это время принимать душ.

5. Чтобы матка после аборта хорошо сокращалась, старайся регулярно мочиться и опорожнять кишечник.

6. Если у тебя поднялась температура, появились боли внизу живота, кровянистые выделения, срочно обратись к гинекологу.

7. Если менструация пришла раньше или не пришла в ожидаемый срок, срочно обратись к гинекологу.

8. Посоветуйся с врачом по поводу контрацепции.

ЭТО – ЗАКОН!

Во всем мире Все государства в отношении случаев допустимости аборта можно разделить на четыре группы:

1. В Афганистане, Анголе, Бангладеш, Венесуэле, Гватемале, Гондурасе, Египте, Индонезии, Ираке, Иране, Ирландии, Йемене, Колумбии, Ливане, Ливии, Мавритании, Мали, Непале, Никарагуа, ОАЭ, Омане, Парагвае, Папуа–Новой Гвинее, Сальвадоре, Сирии, Чили, на Филиппинах аборт полностью запрещены (как правило, кроме случаев спасения жизни женщины). В этих странах аборт считается преступлением против внутриутробной жизни и приравнивается к убийству.

2. В Алжире, Аргентине, Боливии, Бразилии, Гане, Израиле, Кении, Коста-Рике, Марокко, Мексике, Нигерии, Пакистане, Перу, Польше, Уругвае разрешены аборт только при угрозе жизни и здоровью женщины, то есть только по медицинским показаниям. Так, например, в Испании в 1985 г. были легализованы аборт в случаях изнасилования, серьезных аномалий плода и серьезного риска, создаваемого беременностью для физического или психического здоровья женщины.

3. В Англии, Индии, Исландии, Люксембурге, Финляндии, Японии аборт разрешены только по медицинским и социально-экономическим показаниям, а также в случаях изнасилования.

4. Аборты «по желанию» на ранних стадиях беременности разрешены на территории СНГ и Балтии, Австралии, Австрии, Албании, Бельгии, Болгарии, Венгрии, Вьетнаме, Германии, Греции, Дании, Италии, Камбодже, Канаде, КНР, на Кубе, в Монголии, Нидерландах, Норвегии, Румынии, Сингапуре, Словакии, США, Турции, Франции, Чехии, Швеции, ЮАР, в бывших югославских республиках. В этих странах призна-

ется право женщины самостоятельно решать вопрос о беременности. Наказуемы только внебольничные и поздние аборты.

А как в России? Давай посмотрим, что говорит Закон Российской Федерации об аборте.

В соответствии с Основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. каждая женщина имеет право самостоятельно решать вопрос о материнстве. Аборт проводится по желанию женщины при сроке беременности до 12 недель, по социальным показаниям – при сроке беременности до 22 недель, а при наличии медицинских показаний и согласия женщины – независимо от срока беременности. Аборт должен проводиться только в учреждениях, получивших лицензию на указанный вид деятельности, врачами, имеющими специальную подготовку.

Вопрос об искусственном прерывании беременности в поздние сроки по социальным показаниям решается в учреждениях, получивших лицензию на медицинскую деятельность комиссией в составе руководителя учреждения, врача акушера-гинеколога, юриста, специалиста по социальной работе (при его наличии). Комиссия рассматривает письменное заявление женщины, заключение врача акушера-гинеколога о сроке беременности, документы, подтверждающие наличие социальных показаний для искусственного прерывания беременности, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 11 августа 2003 г. № 485. Перечень социальных показаний для искусственного прерывания беременности включает:

- наличие решения суда о лишении или об ограничении родительских прав;
- беременность в результате изнасилования;
- пребывание женщины в местах лишения свободы;
- наличие инвалидности 1-й группы у мужа или смерть мужа во время беременности.

При наличии социальных показаний для искусственного прерывания беременности в поздние сроки женщине выдается заключение с диагнозом, заверенное подписями членов комиссии и печатью учреждения.

Медицинские показания к прерыванию беременности возникают в том случае, если ее продолжение может повлечь смерть матери и не позволит спасти ребенка, тогда как аборт сохранит ей жизнь.

Согласие на медицинское вмешательство в отношении лиц, не достигших 15 лет, и граждан, признанных в установленном законом порядке недееспособными, дают их законные представители.

С точки зрения современного российского законодательства, криминальным (незаконным) считается искусственное прерывание беременности, произведенное лицом, не имеющим медицинского сертификата по специальности «врач акушер-гинеколог» (статья 123 УК РФ). Незаконное проведение искусственного прерывания беременности влечет за собой уголовную ответственность, установленную законодательством Российской Федерации.

Согласно Уголовному кодексу РФ (ст. 123) производство аборта лицом, не имеющим высшего медицинского образования соответствующего профиля, наказывается штрафом в размере до 80 тыс. рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за

период до шести месяцев, либо обязательными работами на срок от 100 до 240 часов, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет. Однако, если указанное деяние повлекло по неосторожности смерть потерпевшей либо причинение тяжкого вреда ее здоровью, виновному грозит наказание в виде лишения свободы на срок до пяти лет.

■ СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	3
ТВОЯ ВНЕШНОСТЬ: ЧУДЕСНЫЕ ПРЕВРАЩЕНИЯ ...	5
Твой возраст	5
<i>Подростковый возраст – время перемен</i>	5
<i>Половое созревание</i>	8
<i>Что это такое?</i>	8
<i>Когда это будет происходить?</i>	9
<i>У всех все по-разному</i>	10
<i>Сигнал дан... Изменения начались!</i>	12
Все выше, и выше, и выше!	13
<i>Как происходит рост</i>	13
<i>Идеальный рост</i>	14
<i>Ты – настоящая манекенищица</i>	15
<i>Ты – невысокого роста</i>	15
<i>А что это за полоски?</i>	16
Твоя фигура становится женской!	17
Твой вес	18
<i>Нормальный ли у меня вес?</i>	18
<i>Лишний вес – твой враг!</i>	18
<i>Почему важно избавляться от лишнего веса</i>	18
<i>Почему голодать опасно</i>	19
<i>Как нужно питаться, если ты склонна к полноте</i> ...	22
<i>Варианты подростковой диеты</i>	24
<i>Полезные советы</i>	26
<i>Полезные продукты</i>	28
<i>Вредные продукты</i>	28
Твоя грудь	29
<i>Как она устроена</i>	29
<i>Такая разная грудь</i>	31
<i>Как она растет</i>	33

Бюстгальтер	34
Нужно ли его носить	34
История бюстгальтера	35
Выбор бюстгальтера	38
Узнаем свой размер	40
Вид бюстгальтеров	42
Как выбрать «свой» бюстгальтер	51
Полезные советы. Как обращаться с бюстгальтером ...	55
Все для красоты твоей груди	56
Правильная осанка	56
Защита от ультрафиолета	56
Пластическая операция	56
Специальные упражнения	56
Постоянный вес	59
Массаж	60
Необходимая проверка	60
Как ее провести	60
Когда нужно обратиться к врачу	63
Волосы на теле	64
Они появляются!	64
Как от них избавиться	66
Обесцвечивание волос	66
Бритье	66
Эпиляция	67
Голос тоже меняется!	69
ТВОЯ КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	71
Что такое красота	71
Внешняя красота	72
Внутренняя красота	76
Как стать привлекательной	78
Секрет привлекательности	78
Полюби себя и свое тело	81
Волшебные мысли и слова	82
Твое лицо	84
Пусть твоя кожа будет довольной и красивой	85
Твой тип кожи	85

Основные правила	87
Эти противные прыщи	91
Что это такое	91
Почему они появляются	92
Как победить прыщи	93
Веснушки	95
Что это такое	95
Как сделать веснушки менее заметными	96
Как предотвратить появление веснушек	99
Декоративная косметика	100
Брови	102
Твои волосы	104
Магические свойства волос	104
Забота о волосах	106
Твой тип волос	106
Как ухаживать за жирными волосами	108
Угощение для твоих волос	109
Как правильно мыть волосы	109
Чем можно ополаскивать волосы	112
Как правильно сушить волосы	112
Чем расчесывать волосы	115
Что это у меня на волосах? Да это перхоть!	123
Караул! Я теряю волосы!	125
Почему они выпадают?	125
Как укрепить волосы	126
Из шатенки – в брюнетку, из брюнетки – в рыжую	127
Полезные советы	127
«Чудо в перьях»	129
Хочу быть Мальвиной!	131
Я предпочитаю натуральные красители!	131
Красивые руки	135
Полезные советы для красавицы	138
Красота – это здоровье!	138
Соблюдай режим дня	139
Правильно питайся	139
Продукты, которые лучше есть на завтрак, обед и ужин	139

Специально для сладкоежек	142
Как составить правильное меню	143
Правильный режим питания	148
Таблицы калорийности продуктов	149
Высыпайся	164
Гуляй на свежем воздухе, закаляйся	165
Занимайся спортом	166
Утренняя зарядка	168
Комплекс упражнений для укрепления мышц живота, спины, ног и ягодиц	171
Калланетика	173
Следи за осанкой	177
Заботись о чистоте своего тела	179
Почему это важно?	179
Правила чистюли	180
Лучшие средства против пота	180
Интимная гигиена	182
Как это было раньше	182
Выбираем правильно средство	183
Правила интимной гигиены	183
Я украшаю свое тело	185
Пирсинг	185
Что это такое и нужно ли это тебе	185
Пирсинг ушей	187
Правила безопасного пирсинга	189
Пирсинг пупка	191
Татуировка	192
Кто и зачем делает татуировки	192
Стоит ли делать татуировку	192
Искусственный загар	195
Твое женское здоровье	197
Детский гинеколог	197
Что это за врач	197
Где его найти?	198
Как проводится осмотр	198
График посещений	199
Срочно к врачу!	200

Что советует гинеколог девочкам-подросткам ...	201
О трусиках	203
СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ ДЕВОЧЕК	205
Секрет № 1. Как устроена ты и все девушки и женщины	205
Наружные женские половые органы	207
Изучаем свою вульву	209
Внутренние женские половые органы	209
Матка	210
Маточные (фаллопиевы) трубы	211
Яичники	211
Влагалище	213
Секрет № 2. Превращение в девушку	214
Что такое менструация	214
Я теряю кровь... ..	215
Менархе – первая менструация	216
О чем «говорит» начавшаяся менструация	216
Что делать, если первая менструация начнется не дома	217
Менструальный цикл	217
Что считается менструальным циклом	217
Сколько длится цикл	218
Как устанавливается цикл	219
Календарик месячных	219
Что происходит в яичниках и матке в течение цикла	220
Благоприятное для зачатия время	224
ПМС	225
Что такое ПМС	225
Как себе помочь	226
Как вести себя во время месячных	227
Средства гигиены	229
Тампоны или прокладки?	230
Прокладки	231
Тампоны	234
Ой, болит!	234

Почему тебе больно	235
Что может тебе помочь	235
В каких случаях нужно обратиться к врачу	236
Секрет № 3. О мальчиках	237
Как созревают мальчишки	237
Как устроены мальчишки-подростки?	240
Секрет № 4. Влюбленность, любовь и секс	244
Влюбленность и любовь	244
Я влюбилась?	244
Убегай, если хочешь, чтобы тебя любили	247
Секс	249
Интимные отношения	249
«Невинное» удовольствие	251
Взаимное притяжение	251
Петтинг и половое сношение	252
«Местечки удовольствия»	252
Когда можно начать	257
Юношеские уловки и ухищрения	258
Первый раз	260
Это может быть прекрасно	261
Где лучше этим заняться	261
«Будет ли мне больно?»	262
Запасись презервативами	263
Как это лучше сделать	263
Оргазм	268
Посети врача!	270
Секрет № 5. Удовольствие без последствий	271
Еще слишком рано быть мамой	271
Контрацепция	272
Что это такое?	272
Позаботься о себе сама	273
Противозачаточные средства и методы	275
Надежны ли средства?	275
Презервативы	276
Прерванный половой акт	278
Календарный метод	278
Температурный метод	280

Противозачаточные таблетки (гормональные оральные контрацептивы)	281
Инъекционные контрацептивы	283
Противозачаточные пластыри	283
Спермициды	284
Вагинальное кольцо	285
Влагалищный (шеечный) колпачок	286
Внутриматочная спираль (ВМС)	286
«Пожарная» контрацепция	287
Болезни, которые передаются половым путем ...	288
Что это за болезни	288
Как защититься	288
Признаки заражения	290
Что делать, если заразилась	291
Секрет № 6. Беременности	292
Что такое беременность	292
Мальчик или девочка	294
Как определить, беременна ли ты	295
Признаки беременности	295
Способы определения беременности	295
Внематочная беременность	297
Ты беременна	297
Что делать?	297
Рожать или не рожать	298
Ты будешь юной мамой	300
Секрет № 7. Аборте	301
Если ты решила прервать беременность	301
Аборт – это узаконенное убийство	302
Как делают аборт	304
Медикаментозный (лекарственный) аборт	304
Мини-аборт	305
Хирургический, или инструментальный, аборт ..	306
Искусственные роды	307
После аборта	308
Это – закон!	308
Во всем мире	308
А как в России?	310

Популярное издание

Валерия Фадеева

Как взрослеет мое тело

Книга для девочек

Заведующая редакцией *Екатерина Кулагина*
Ведущий редактор *Светлана Бояринова*
Верстка *Ирины Денисовой*
Корректор *Ирина Мокина*
Технический редактор *Татьяна Тимошина*
Разработка обложки *дизайн-студии «Графит»*

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, пр-д Ольминского, 3а

ООО «Издательство АСТ»
141100, Московская обл., г. Щелково, ул. Заречная д. 96

Наши электронные адреса: www.ast.ru
E-mail: astpub@aha.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская область, ул. Тевосяна, д. 25