

# Красота требует жертв. Стоит ли экономить на внешности?

Меня приводят в исступление статьи из глянцевого женских журналов под названиями вроде «Делаем сами себе маникюр» (хорошо, что не операцию по удалению аппендикса) или «Красивые зубы без расходов». В статьях приводятся бесценные советы по экономии средств на внешности.

К окончательному разбору полетов меня подтолкнула статья «Красота без лишних материальных затрат», найденная на одном из женских порталов. Какие же затраты можно назвать «лишними»? Автор статьи пребывает, по моему мнению, в параллельной реальности, из которой и вещает в мир. Развенчиванию мифов о том, на чем, по мнению авторов подобных статей, можно сэкономить, я и посвящаю сей труд.

В самом начале статьи утверждается, что женщина в любом возрасте может выглядеть (автор не боится этого слова) великолепно без лишних материальных затрат. Лично я считаю, что в любом возрасте необходимо вкладывать значительные средства в свой внешний вид, здоровье, питание и отдых. Только тогда можно говорить о красоте. Причем эти вложения с годами растут в геометрической прогрессии.

Далее автор утверждает, что красота, вообще-то, «изначально заложена внутри каждого человека», чем провоцирует целый поток злобных и мелочных придилок с моей стороны. У некоторых людей, к сожалению, красота заложена слишком глубоко, и без хирургического скальпеля ее оттуда не выковырять. Например, проблемы с кожей (прыщи, дефекты) автор предлагает решать прогулками на свежем воздухе и солнечными лучами. Совет сам по себе неплох, но первый раз слышу, чтобы так можно было решить вопрос с запущенной угревой болезнью (акне).

Далее автор рекомендует нанести на кожу тоник и выйти в таком виде на свежий воздух. Или на балкон – если нет времени на прогулки по двору. А когда за окном температура ниже нуля? Что станет с моей кожей, если меня нелегкая вынесет на прогулку с влажным от тоника лицом? А я вам скажу – обледенеет и облезет. К имеющимся дефектам добавится обморожение. Проблемная кожа – это гормональные проблемы, плюс вопрос правильного питания.

Соответственно, только свежим воздухом не обойтись. Со всей ответственностью заявляю: хорошая кожа – это дорогой косметолог. Да-да, не пять масок на дому из огурца и сметаны, а хорошая чистка и профессиональный уход. Плюс визит к эндокринологу, плюс стоимость анализов, плюс препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии – для правильного пищеварения.

Кстати, питание. То, что автор статьи живет в другом климатическом поясе, я поняла из советов о прогулках. Прочтя рекомендации по питанию, я сделала вывод, что автор проживает на другом континенте. Ее советы по питанию звучат примерно так: ешьте фрукты и только фрукты – яблоки и бананы. О вреде несбалансированных диет сказано уже много специалистами круче, чем я. А калорийность бананов уже вошла в пословицу.

Далее, расправившись с помощью яблок с пищеварительным трактом, предлагается перейти к фигуре. Привожу дословно умилившую меня фразу: «Если вы питаетесь правильно, лишние килограммы будут уходить сами по себе, а высокие каблуки позволяют удлинить ноги». Здесь, пожалуйста, поподробнее – на сколько десятков сантиметров при моем росте 160 см позволят удлинить ноги каблуки? И как потом лечить приобретенное плоскостопие?

Насчет лишних килограммов, уходящих, куда глаза глядят при правильном питании: сами по себе они уходить наотрез отказались после того, как мне исполнилось тридцать три года и я родила третьего ребенка. О том, где взять не то что деньги – просто время на приготовление и употребление правильного питания многодетным матерям, автор почему-то ничего не пишет. Кстати, о деньгах – это толстой можно быть без лишних забот. Хорошая фигура требует жертв, особенно материальных. Свежие овощи зимой, нежирное мясо, витамины, творог. После потери веса кожа имеет свойство отвисать – плюсуем расходы на хорошего массажиста и аква-аэробiku.

Далее по списку – питайтесь морковью, зелени ешьте, сколько влезет (стоимость зелени зимой и ее качество я опускаю). Вместо мяса автор советует есть яйца – они дешевле. Ну, яйцами тоже особенно увлекаться не следует, если у вас нет запасной поджелудочной железы. Как альтернатива мясу яйца тоже не подходят – насколько я знаю, некоторые аминокислоты, содержащиеся в мясе, незаменимы. Недаром на Руси беременным и кормящим женщинам разрешалось не соблюдать пост.

Наконец-то добираясь до физических упражнений, автор заявляет: «Для вашего тела

## Красота требует жертв

Автор: admin

19.12.2013 14:22 -

---

подойдет любая физическая нагрузка: чистка ковров, влажная уборка в доме». Позволю себе поспорить с этим утверждением. Далеко не любая физическая нагрузка подойдет для вашего тела, и не пытайтесь на этом сэкономить – себе дороже. Не видела ни одну домработницу с фигурой модели – все полные и низкорослые. Новейшими исследованиями доказано, что физический труд формирует определенный тип фигуры – приземистый, широкий в кости. Это аристократы, то есть те, кто в виде физической нагрузки столетиями занимались только спортом (верховая езда, большой теннис) испокон веков отличались худобой и высоким ростом. В старину происхождение человека определялось по его внешнему виду, вспомните классиков: «Узкая худая рука аристократа» и «Кряжистые мужики-землепашцы».

С волосами автор обходится запросто – с помощью уксуса и лимонного сока. Потом неожиданно вспоминает о седине (а некоторые женщины могут похвастаться ею уже в тридцать лет) и признается, что пора потратить деньги на себя. Кто бы сомневался. Сколько стоят услуги парикмахера-стилиста – озвучивать не буду. Почему-то никто не упомянул о маникюре.

Под занавес автор кается в том, что несомненных вложений потребует посещение стоматолога. С этого надо было начинать – зачастую стоимость визита к стоматологу обходится дороже волос, ногтей и фигуры, вместе взятых.

Дорогие женщины! Настройтесь на большие вложения в вашу внешность, красоту и здоровье в любом возрасте и не экономьте на них. Женское счастье – это не прогуливаться по балкону с пучком петрушки в зубах и обледеневшим тоником на лице. А нежиться в сауне под сильными руками массажиста после верховой прогулки по осеннему лесу.

Автор - **Анна Сызранова**

[Источник](#)