

СБОРНИК ГАЙДОВ АРИНЫ

Секреты красоты за копейки

Книга 1

Тело и волосы

20 работающих гайдов из личного архива Арины

@arina.sant

Сохрани, чтобы не потерять 

Содержание

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 01 | Секрет тела после родов |
| 02 | Утренняя рутина |
| 03 | Мой утренний ритуал |
| 04 | Митохондрии: бесплатная молодость |
| 05 | Мои секреты беременности |
| 06 | Практика «Возвращение в тело» |
| 07 | Как убрать низ живота |
| 08 | Массаж для тонкой талии |
| 09 | 3 операции. Хотела четвёртую |
| 10 | Два кесарева — это я |
| 11 | Целлюлит: протокол |
| 12 | Что поможет от целлюлита |
| 13 | Уксус: секрет из аптеки |
| 14 | Яблочный уксус |
| 15 | Ванны Залманова |
| 16 | Петрушка за 100₽ |
| 17 | Мумиё против растяжек |
| 18 | Нашатырь для роста волос |
| 19 | Крапива для волос и крови |
| 20 | Патока для гемоглобина и волос |



@arina.sant

СЕКРЕТ 1



СЕКРЕТ ТЕЛА

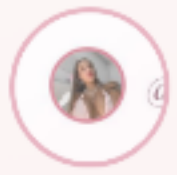
Секрет тела *после родов*

Я мама 2 детей — и моё тело лучше, чем ДО.

Тебе говорили: качай пресс. Худей. Само восстановится.

По факту: тело не собирается. Нет энергии. Нет желания.

Листай дальше →

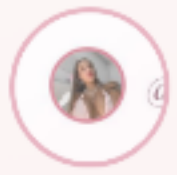


СЕКРЕТ ТЕЛА

Я тоже так *думала*

Пока не поняла 1 вещь: ты не «испортилась» после родов. Тебе просто никто не объяснил, как работает твоё тело.

Фигура после родов зависит НЕ от пресса, а от: интимных мышц, состояния внутри, гормонального баланса. И да — об этом почти никто не говорит.



СЕКРЕТ ТЕЛА

И тело *вернулось*

- начала делать вакуум (1–2 минуты в день)
- добавила поддержку изнутри (магний / омега / микрофлора)
- убрала постоянный стресс

И тело просто... начало возвращаться.

И самое главное: ты не сломана. Тебе просто не дали нужную информацию.



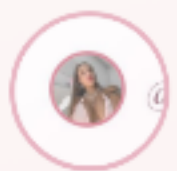
@arina.sant

СЕКРЕТ 2



Утренний *ритуал*

Листай дальше →



РИТУАЛ №1

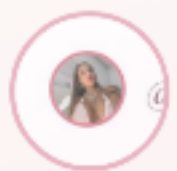
Горячая вода *с лимоном*

→ **60–70°C** — горячая, но можно пить

→ СОК **половины лимона**

→ **натошак** — до любой еды

Запускает обмен веществ, разгоняет лимфу, выводит токсины.



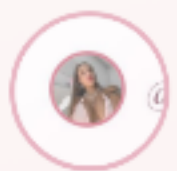
РИТУАЛ №2

Вакуум

Натощак, после воды с лимоном. Если не получается — начинаем просто с втягивания живота без дёргания. Когда получается втягивать — добавляем задержку дыхания.

3–5 подходов по 15–30 секунд.

Формирует плоский живот изнутри — никакие планки это не заменят.

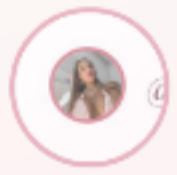


РИТУАЛ № 3

Упражнение на *осанку*

1 минута — этого достаточно. Сводим лопатки, поднимаем грудь, голову назад. Держим 1 минуту без остановки.

Особенно важно, если делала грудь — мышцы тянут вперёд.

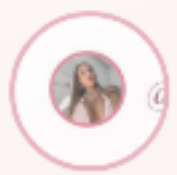


РИТУАЛ № 4

МФР мяч — *триггерные точки*

Шея: прокатываем основание черепа и боковые мышцы шеи.
Ключица: прорабатываем под ключицей — там скапливается лимфа. Грудь: вдоль грудных мышц от центра к подмышке.
Медленно, на болезненных точках задерживаемся 30 секунд.

Убирает отёки на лице и шее с утра.

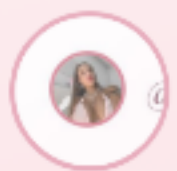


РИТУАЛ № 5

Лимфодренажный *комплекс*

Скручивания в стоячем положении — запускают лимфу и организм. Руки в стороны, повороты корпуса вправо-влево, 20 раз в каждую сторону. После — наклоны вперёд с расслабленными руками.

Минус вода и лишние кг без зала.



ИТОГО

Всё вместе — *20 минут*
утром

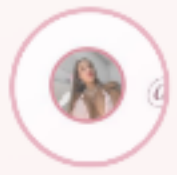
- Вода с лимоном — 5 мин
- Вакуум — 3 мин
- Осанка — 1 мин
- МФР мяч — 5 мин
- Лимфодренаж — 5 мин
- И ты прекрасна весь день 💕



Мой утренний *ритуал*

4 шага, которые меняют всё

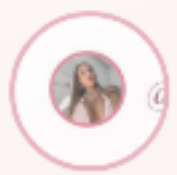
Листай дальше →



Почему именно *утро*?

Утром твой организм — чистый лист. Всё, что ты дашь ему в первый час, он впитает на максимум.

Эти 4 шага занимают 15 минут. Без диет. Без зала. Без насилия над собой. Просто маленький ритуал, который меняет тело изнутри.



ШАГ 1

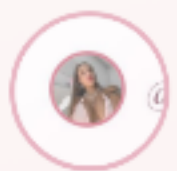
Горячая вода *натощак*

Сразу после пробуждения — 1–2 стакана тёплой воды.

Зачем: запускает пищеварение, выводит токсины, разгоняет лимфу и убирает утренние отёки.

Не кипяток, а комфортно горячая. Можно с долькой лимона. До завтрака, до кофе — до всего.





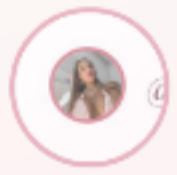
ШАГ 2

Пребиотики + *пробиотики*

Пребиотики — это еда для полезных бактерий. Пробиотики — сами живые бактерии.

Вместе они восстанавливают микрофлору, убирают вздутие и улучшают кожу изнутри.

Без здорового кишечника не будет ни плоского живота, ни чистой кожи.



Что именно *принимать*

Пребиотики: псиллиум (шелуха подорожника) — 1 ч.л. с водой;
инулин (из цикория) — 1 ч.л.

Пробиотики: Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum. Ищи капсулы от 10 млрд CFU.

Принимать натошак за 20 минут до еды.



ШАГ 3

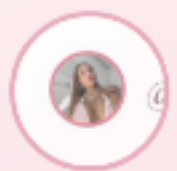
Льняное масло *натощак*

1 столовая ложка каждое утро.

Омега-3 в чистом виде: даёт коже сияние, запускает жиросжигание и убирает воспаления.

**Масло должно быть нерафинированное, холодного отжима.
Хранить в холодильнике. Не нагревать.**





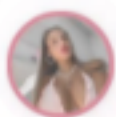
ШАГ 4

100 прыжков

Просто прыгай на месте. Можно босиком, можно в носках, можно под музыку.

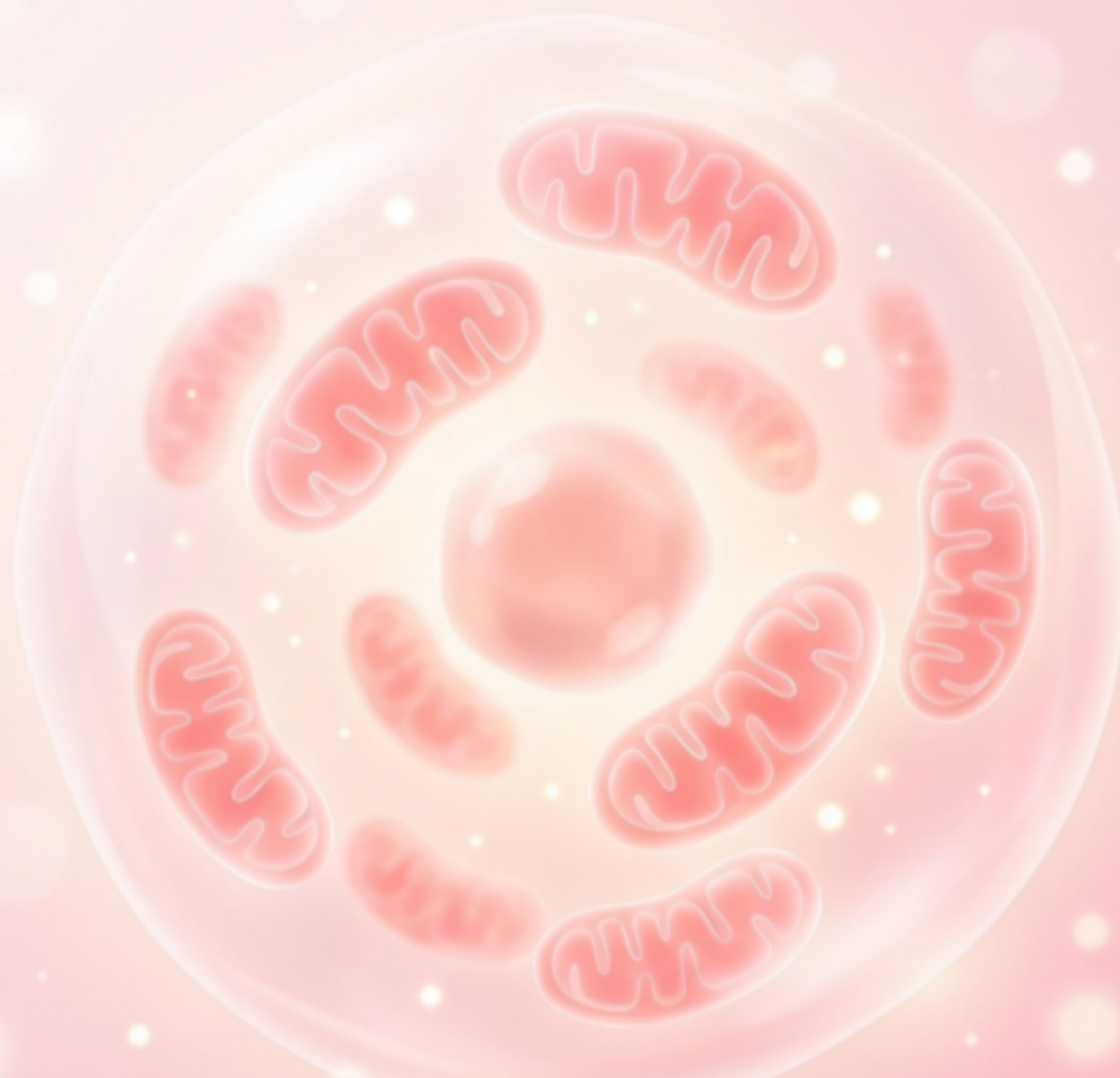
Разгоняет лимфу, убирает целлюлит и отёки, будит тело лучше любого кофе.

Не изнурительная тренировка — 2 минуты и готово. Тело скажет спасибо.



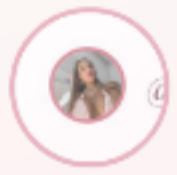
@arina.sant

СЕКРЕТ 4



МИТОХОНДРИИ: ТВОЯ *бесплатная молодость* ИЗНУТРИ

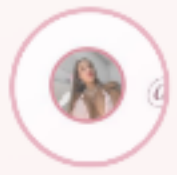
Листай дальше →



Что такое *митохондрии*

Это крошечные энергостанции внутри каждой твоей клетки. Их миллионы, и работают они тихо, но именно от них зависит, как ты выглядишь и чувствуешь себя.

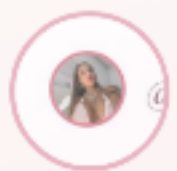
Они дают тебе энергию, помогают сжигать жир и отвечают за молодость и сияние кожи. Когда они бодрые — ты свежая. Когда засыпают — усталость и тусклое лицо.



А есть пептид *MOTS-c*

Это модный пептид, который активирует митохондрии, замедляет старение и помогает **сжигать жир**. О нём сейчас говорят все, кто следит за молодостью.

Один нюанс — курс стоит десятки тысяч рублей. А теперь хорошая новость: природа дала нам то же самое **бесплатно**.
Дальше — 4 способа.

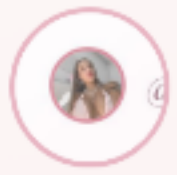


СПОСОБ 1

Холод

Контрастный душ — твой бесплатный запуск молодости. Заканчивай мытьё прохладной водой, постепенно делай её холоднее.

Холод включает митохондриальный биогенез — это значит, у тебя в клетках рождаются новые митохондрии. Больше энергостанций → больше энергии и свежести.

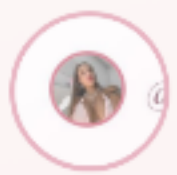


СПОСОБ 2

Голод

Голодное окно — это когда между ужином и завтраком проходит подольше, например 14–16 часов. Звучит страшно, но тело тебе скажет спасибо.

В это время включается аутофагия — клетка делает уборку и выкидывает старые, сломанные митохондрии. Остаются только сильные и рабочие.

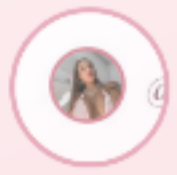


СПОСОБ 3

Лёгкий *дефицит*

Не жёсткие диеты, а небольшой минус по калориям — чуть меньше, чем тратишь за день. Без голодных обмороков и срывов.

Такой мягкий дефицит держит митохондрии в тонусе и заставляет их работать активнее. Тело понимает: расслабляться рано, надо быть в форме.



СПОСОБ 4

Движение

Самый мощный триггер из всех. И тут не нужен зал — подойдёт прогулка, танцы на кухне, уборка, игры с детьми.

Любое движение — это сигнал телу растить новые митохондрии. Чем больше двигаешься, тем больше у тебя внутренних энергостанций молодости.



@arina.sant

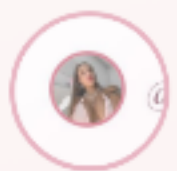
СЕКРЕТ 5



Мои секреты *беременности*

+4 кг и +7 кг — мои две беременности

Листай дальше →

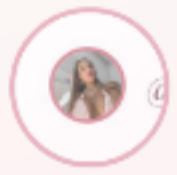


СЕКРЕТ №1

Много *секса*

Да, ты не ослышалась. Пока все говорили «нельзя, опасно» — я жила нормальной жизнью.

Окситоцин, хорошее настроение, тело в тонусе.

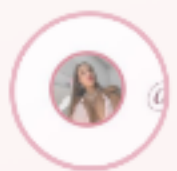


СЕКРЕТ №2

Тренировки *до 5 месяца*

Никаких «осторожно, ты же беременная». Обычная жизнь, обычные тренировки.

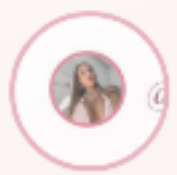
МФР ролл каждый день — лимфа, отёки, фигура.



СЕКРЕТ №3

Вода *и питание*

Чистая вода вместо газировки. Без лишнего мяса. Гранатовый сок каждый день — железо и гемоглобин. Витамин В + железо.

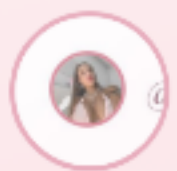


СЕКРЕТ № 4

Забывать про *«ем за двоих»*

Этот миф стоит женщинам фигуры на годы. Я ела как обычно.

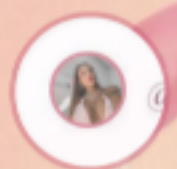
Мало стресса, много ходьбы, много любви.



ИТОГО

Что я делала *каждый день*

- Секс и окситоцин
- Тренировки + МФР ролл
- Чистая вода + гранатовый сок
- Ела нормально, а не «за двоих»
- Ходьба + ноль стресса



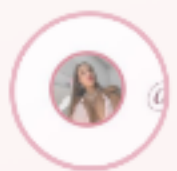
@arina.sant

СЕКРЕТ 6



Практика «Возвращение в тело»

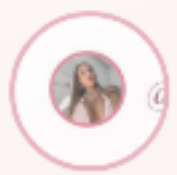
Листай дальше →



Зачем *это?*

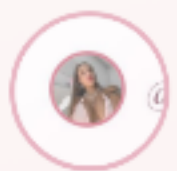
Большинство женщин живёт в голове — в списках дел, тревогах, заботах о других. Тело становится просто инструментом. Мы перестаём его чувствовать, перестаём в нём жить.

А сексуальность — это не про внешность. Это про контакт с собой.



Что *даст*

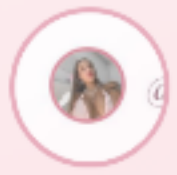
- Ощущение себя женщиной, а не функцией
- Принятие своего тела без фильтров
- Пробуждение чувственности, которая была заморожена
- Уверенность, которая считывается окружающими без слов
- Связь между телом и своей ценностью



Как *делать*

Встань перед зеркалом. Голая или в белье. Включи медленную музыку. Медленно касайся своего тела руками — шея, плечи, живот, бёдра. Не оценивай — просто чувствуй.

Начни двигаться от бёдер, медленно, как тело само хочет. В конце — смотри себе в глаза 1 минуту. Не отводи взгляд.



Как *часто*

Каждый день, 7 дней подряд — первый раз. Потом 2–3 раза в неделю на постоянку.

Многие женщины возвращаются к этой практике каждый раз, когда чувствуют, что потеряли контакт с собой.



@arina.sant

СЕКРЕТ 7

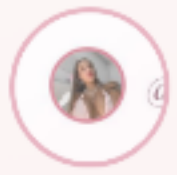


СЕКРЕТ, КОТОРЫЙ ИЗМЕНИТ ВСЁ

Это не жир. Это *таз*

Живот после родов выпирает не от еды, а от наклона таза.

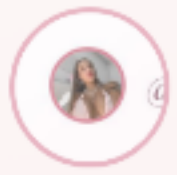
Листай дальше →



ПОЧЕМУ ТАК

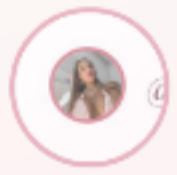
Качаешь пресс — а живот *стоит*

После беременности таз наклоняется вперёд. Поясница уходит в прогиб, низ живота выпячивается — и это не жир, это положение тела. Никакие скручивания и планки это не исправят. Нужно вернуть таз на место.



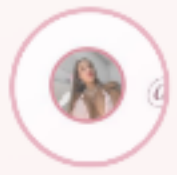
Шаг 1. *Четыре точки* у стены

Встань спиной к стене. Прижми к ней **пятки, попу, лопатки** и **затылок**. Все 4 точки касаются. Между поясницей и стеной останется зазор — это и есть тот самый прогиб, который мы будем убирать.



Шаг 2. Наклон таза на *выдохе*

На выдохе подкрути таз — как будто прячешь копчик под себя. Поясница прижимается к стене, зазор исчезает. Живот в этот момент **сам подтягивается внутрь**. Задержишься на 10 секунд, дыши спокойно.



Шаг 3. **15 раз** каждый день

15 повторений по 10 секунд = 3 минуты у стены. Делай каждый день, пока чистишь зубы вечером.

Первые изменения видно через 2 недели — талия становится чётче, живот плоский в положении стоя.

Можно всем. Даже после кесарева — упражнение мягкое, без нагрузки на швы, подходит начиная с 6–8 недели. Осторожно, если есть острые боли в пояснице или диастаз более 3 см — сначала к врачу или остеопату.



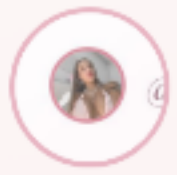
@arina.sant

СЕКРЕТ 8



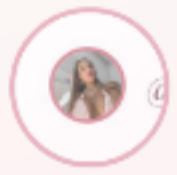
Как убрать целлюлит *изнутри и снаружи*

Листай дальше →



Почему живот выпячивается даже *без лишнего веса?*

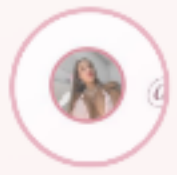
Спазм диафрагмы. Зжатые внутренние органы. Никакой вакуум не поможет, пока не уберёшь этот зажим.



Что такое *висцеральный массаж* под рёбра?

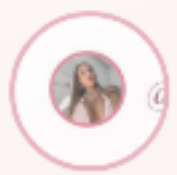
Заводишь пальцы под рёбра → давишь внутрь на выдохе → расслабляешь диафрагму и органы.

Убирает спазм, который держит живот выпяченным.



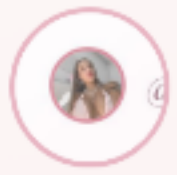
Что даёт эта *техника*

- Талия визуально уменьшается
- Уходит вздутие
- Улучшается пищеварение
- Живот перестаёт выпирать
- Диафрагма расслабляется



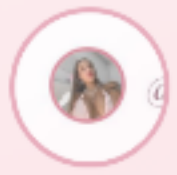
Как делать *правильно*

- Встань или ляг
- Заведи 2–3 пальца под рёбра с обеих сторон
- На выдохе медленно дави внутрь и вверх
- Держи 5–10 секунд
- Повтори с обеих сторон, 3 минуты в день



Когда почувствуешь *результат?*

Уже после первого раза живот мягче. Через неделю ежедневной практики талия заметно тоньше визуально.



Кому *нельзя*

- ✗ Беременным
- ✗ После операций на животе менее 6 месяцев
- ✗ При острых воспалениях
- ✗ При камнях в жёлчном
- ✗ Есть сомнения — начни с лёгкого давления



@arina.sant

СЕКРЕТ 9

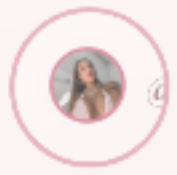


ЛИЧНАЯ ИСТОРИЯ

3 операции. Хотела *четвёртую*.

Я легла к нему на стол, злая на своё тело. Готовилась к походу к хирургу. Он сказал:
«Ты же сама можешь. Без ножа». Делаю это 8 месяцев.

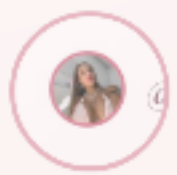
Листай дальше →



Почему это *реально* работает

Кожа — это живая ткань. Когда ты щипаешь её механически, внутри запускается ответ: «меня повреждают, надо чиниться». И фибробласты начинают вырабатывать новый коллаген и эластин — тот самый, который мы теряем с возрастом и после родов.

Это не магия. Это биология, которую годами используют массажисты.



Сама *техника*. Запоминай.

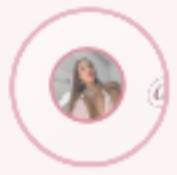
Круговые пощипывания по внутреннему краю груди. Не тяни, не дёргай — мягко захватываешь двумя пальцами и отпускаешь по кругу.

2 минуты — левая грудь, внутренний край.

2 минуты — правая грудь, внутренний край.

1 минута — центр, между грудями.

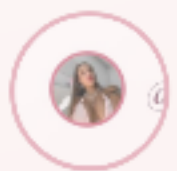
Итого 5 минут. Я делаю, пока чищу зубы утром.



Что *усиливает* изнутри

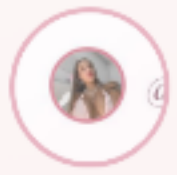
- Пощипывания снаружи — половина работы. Коллагену нужен строительный материал, иначе организму просто не из чего его делать.
- BioSil (кремний) — без него коллаген не синтезируется
- Витамин С — 500 мг в день, кофактор синтеза
- Коллаген в порошке — утром натощак

Без этого результат будет, но в 3 раза медленнее.



Чего *нельзя* делать

- Девочки, читайте внимательно — это важнее самой техники.
- Не щипать сам сосок и ареолу — там другая ткань
- Не делать до синяков — это уже травма, а не стимуляция
- Не мазать агрессивными кремами сразу после
- Не пропускать дни — collagen любит ритм, а не подвиги раз в неделю



Когда увидишь *результат*

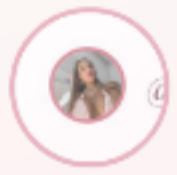
Первое, что заметишь — через 7–10 дней. Кожа станет плотнее на ощупь. Не визуально пока, а именно тактильно. Форма подтянется через 2–3 недели ежедневной практики. Не пропускай, не «когда вспомню».

Через 2 месяца ты сама не узнаешь свою грудь в зеркале. Я не узнала.



Два кесарева — *это я*

Тело, которое тебя спасло, заслуживает заботы, а не войны с ним.

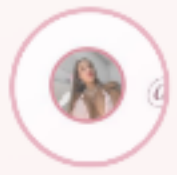


НЕЛЬЗЯ #1

Классический *пресс*

Скручивания, подъёмы ног.

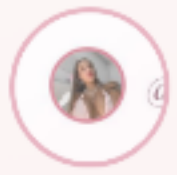
Давление на шов, расхождение мышц, ухудшение спаечного процесса. Многие делают — и получают обратный эффект.



НЕЛЬЗЯ #2

Планка в первые 3 месяца

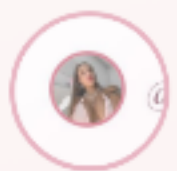
Нагрузка на поперечную мышцу живота до того, как она восстановилась — прямой путь к диастазу.



НЕЛЬЗЯ #3

Прыжки и кардио

Лимфа после кесарева не двигается нормально. Резкие нагрузки дают отёки и тянут шов.

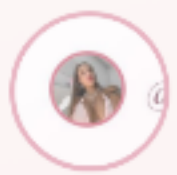


МОЖНО #1

Диафрагмальное *дыхание*

С первой недели. Лёжа на спине, руки на живот. Вдох носом — живот поднимается. Выдох ртом — опускается. 5 минут утром.

Запускает лимфу, убирает онемение, возвращает связь с телом.

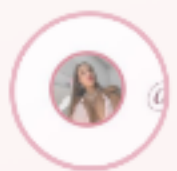


МОЖНО #2 И #3

Растяжка *и* МФР

Мягкая растяжка тазобедренных — с 2–3 недели. Поза ребёнка, бабочка лёжа. Раскрывает таз, снимает напряжение со шва.

МФР мячик с шипами — с 3–4 недели. Бёдра, ягодицы, поясница — но не живот. Запускает лимфодренаж.



МОЖНО #4 И #5

Вакуум *и ходьба*

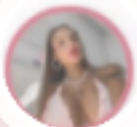
Вакуум живота — с 6 недели. На выдохе втягиваешь живот внутрь и вверх, держишь 10–15 секунд. Единственное упражнение, которое реально подтягивает живот изнутри.

Ходьба — с первой недели. 10–15 минут в день. Двигает лимфу, не нагружает шов.



Тело, которое тебя *спасло*

Это не приговор. Это просто другой путь. Заботиться — и оно ответит.



@arina.sant

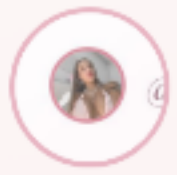
СЕКРЕТ II

КУРС 10 ДНЕЙ

Что даёт *курс*

- ♥ Кожа становится плотнее и ровнее
- ♥ Целлюлит уменьшается визуально
- ♥ Уходит отёчность и застой лимфы
- ♥ Эффект как после 3–5 сеансов в салоне

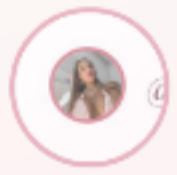
Листай дальше →



Кому можно *и нельзя*

Можно: мамам после родов, при целлюлите и дряблой коже, при отёках на бёдрах и животе, при застоях лимфы.

Нельзя: беременным, при кормлении грудью, при повреждённой коже и ранках, при аллергии на димексид, при варикозе в зоне нанесения.

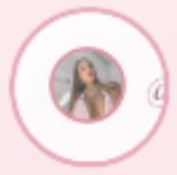


Как *делать*

Что купить в аптеке: димексид раствор 50% (~80₽), касторовое масло (~80₽).

Как соединять: димексид развести 1:4 с водой, потом смешать с касторкой 1:1. Чистый димексид на кожу не наносить.

Как применять: 1. Нанести смесь на зону 2. Завернуть в плёнку 3. Оставить на 30 минут 4. Смыть тёплой водой.



Мой личный *опыт*

Развожу 1:3, наношу на живот и бёдра, обматываю плёнкой на 30 минут.

У меня два кесарева, и мой живот выглядит вот так вот 💕



@arina.sant

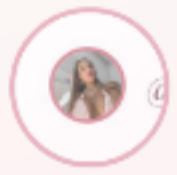
СЕКРЕТ 12



Мой массажист открыл мне секрет *тонкой талии*

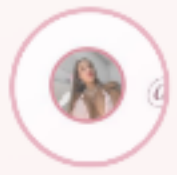
То, что китайские девочки делают каждый день

Листай дальше →



Почему спорт не *помогает*?

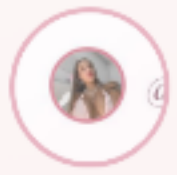
Целлюлит — это не жир. Это соединительная ткань и застой лимфы. Спорт это не лечит — он просто прячет под мышцами.



Изнутри

BioSil (кремний) — запускает выработку собственного коллагена. 5-10 капель в воде утром натощак. Курс минимум 3 месяца.

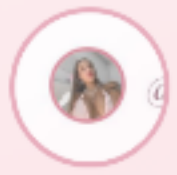
+ Вода 1.5-2 литра в день — лимфа не двигается без воды.



Снаружи — утро и вечер

Утро: сухое щёткование до душа — 5 минут снизу вверх по движению лимфы. Контрастный душ — заканчивать холодной водой.

Вечер: МФР ролл по бёдрам и ягодицам — 10 минут. Масло или крем втирать сразу после ролла.



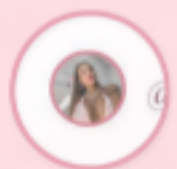
@arina.sant

5/5

Результат

2-4 недели — кожа плотнее.

6-8 недель — ямочки меньше.



@arina.sant

СЕКРЕТ 13



Яблочный *уксус*

Листай дальше →



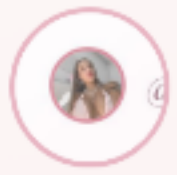
Что это *такое*?

- 🌿 Уксусная кислота — убивает бактерии и грибок
- ✨ Ферменты — запускают обмен веществ
- 💜 Калий — убирает отёки
- 🔥 Антиоксиданты — замедляют старение кожи



Что делает *с телом*

- 🔥 Целлюлит — разбивает жировые капсулы под кожей
- 💗 Отёки — выводит лишнюю воду из тканей
- 🌸 Кожа — выравнивает тон, убирает пигментацию
- ✨ Запах — нейтрализует полностью
- 💚 Грибок — уничтожает на корню

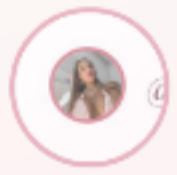


Как *наносить*

Обёртывание: развести 1:3 с водой, нанести на бёдра и живот, обмотать плёнкой на 30–40 минут.

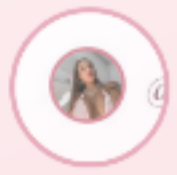
Лицо: развести 1:5, протирать ватным диском после умывания.

Ванна: 3–4 ложки на полную ванну, 15–20 минут.



Кому *можно*

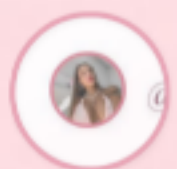
- ✓ Мамам после родов — убирает растяжки и целлюлит
- ✓ При жирной и проблемной коже
- ✓ При отёках и лишнем весе
- ✓ При пигментации — осветляет тон
- ✓ При грибке ногтей



Кому *нельзя* ✖

- ✖ Чувствительная и сухая кожа — может сжечь
- ✖ Открытые раны и ссадины
- ✖ Варикоз — не наносить на зоны вен
- ✖ Аллергия на кислоты
- ✖ Беременность — только после врача

Никогда не наносить чистый — только разводить!



@arina.sant

СЕКРЕТ 14



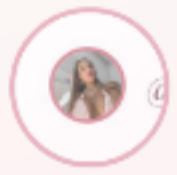
Яблочный уксус *внутри*

Листай дальше →



Что это *даёт*

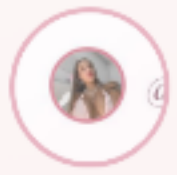
- ✨ Убирает вздутие и запускает пищеварение
- 💧 Выгоняет лишнюю жидкость — отёки уходят
- 🌸 Снижает тягу к сладкому — сахар держится стабильно
- 🔥 Ускоряет метаболизм — живот уходит быстрее
- 💖 Лимфа начинает двигаться — тело перестаёт «застаиваться»



Кому *можно* / *нельзя*

Можно: здоровым девочкам без проблем с ЖКТ, при отёках и вздутии, при нормальной кислотности желудка.

Нельзя: гастрит, язва, повышенная кислотность, беременность и грудное вскармливание, проблемы с почками, детям до 18 лет. Чувствительная эмаль — только через трубочку.

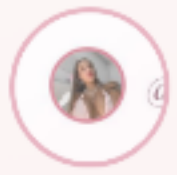


Как *принимать* 🌸

Утром натощак, за 20–30 минут до еды: 1 ч.л. яблочного уксуса на стакан тёплой воды.

Начни с ½ ч.л., дай телу привыкнуть. Через неделю переходи на 1 ч.л. Максимум — 1 ст.л.

Только разбавленным — никогда в чистом виде!



Как *выбрать* 🍏

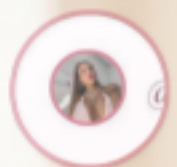
Бери нефilterованный, с осадком на дне. Этот осадок называется «мамочка» — там вся польза. Обычный магазин, 80 рублей. Больше ничего не нужно 💕



Как *долго*

- Курс: 3–4 недели, потом перерыв 2 недели
-  3 недели пьёшь
-  2 недели отдыхаешь
-  Повторяешь при необходимости

Результат почувствуешь уже через 5–7 дней: живот мягче, кожа светлее, отёки меньше.



@arina.sant

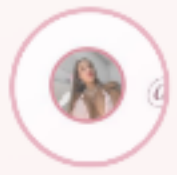
СЕКРЕТ 15



СЕКРЕТ СОВЕТСКИХ САНАТОРИЕВ

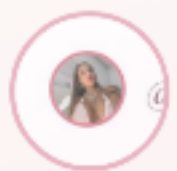
Ванны *Залманова*

Листай дальше →



Что *даёт*

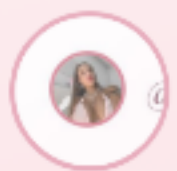
- Лимфодренаж без салона
- Отеки уходят после первой ванны
- Целлюлит размягчается
- Детокс через кожу
- Минус вес без диет



ГАЙД · ШАГ 3

Как *делать*

- Ванна 36–37 градусов — не горячее
- Жёлтый раствор Залманова — 1 флакон
- 15–20 минут — потеешь как в сауне
- После — укутаться и лечь
- Раз в неделю, курс 10 ванн



ВАЖНО ЗНАТЬ

Кому *нельзя*

Беременность, грудное вскармливание, гипертония, варикоз, острые воспаления и температура.

Сначала к врачу, потом в ванну.



@arina.sant



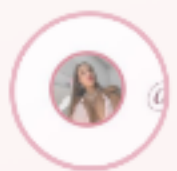
СЕКРЕТ 16



Петрушка за 100₽

природный диуретик

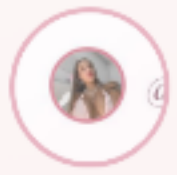
Листай дальше →



ВСЕГО 100₽

Что даёт *петрушка*

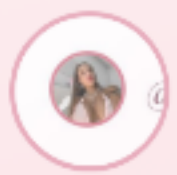
- Выводит лишнюю жидкость из тела
- Убирает отёчность лица и тела
- Сдувает живот
- Чистит почки
- Улучшает цвет лица
- Снижает давление при отёках



Как *принимать*?

- 1 чайная ложка сушёной петрушки
- На стакан кипятка
- Настоять 15 минут
- Выпить утром натощак

Результат уже через 3 дня 💕



Сколько дней *принимать*?

Курс: 5–7 дней подряд. Потом перерыв минимум 2 недели.

Каждый день постоянно нельзя — выводит не только лишнюю жидкость, но и важные минералы.



@arina.sant

СЕКРЕТ 17

ГИД ДЛЯ МАМ

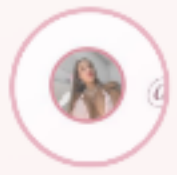
Мумиё от *растяжек*

То, что реально работает — без дорогих кремов



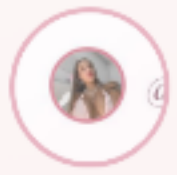
МУМИЁ

Листай дальше →



Что такое мумиё и почему оно *работает*

Мумиё — природная смола с горных пород. Запускает регенерацию клеток, восстанавливает коллаген, питает кожу изнутри. Растяжки светлеют и становятся менее заметными.



Как правильно *разводить*

1 таблетку мумиё растворить в 1 ч.л. тёплой воды до однородной массы. Можно добавить несколько капель любого масла — касторового или миндального.

Смесь наносить сразу — не хранить.

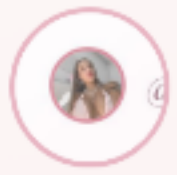
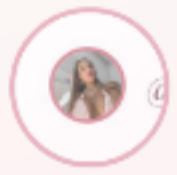


Схема *нанесения*

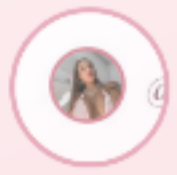
- Очисти кожу и слегка разогрей (душ или массаж)
- Нанеси смесь на растяжки круговыми движениями
- Втирай 3–5 минут до лёгкого покраснения
- Оставь на 30 минут, смой тёплой водой
- Повторяй каждый день или через день



Кому можно, *кому нельзя*

Можно: мамам после родов и кесарева, при растяжках на животе, бёдрах, груди, любому типу кожи.

Нельзя: при беременности, при открытых ранах и воспалениях, при аллергии на компоненты, детям до 12 лет. Сначала сделай тест на небольшом участке кожи.



Результаты

Через 2–3 недели растяжки светлеют. Через 4–6 недель становятся значительно менее заметными. Кожа подтягивается и становится мягче.



@arina.sant

СЕКРЕТ 18

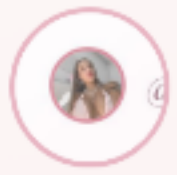


Нашатырный спирт для *волос*

Рост. Против выпадения. Из аптеки за 30 рублей.



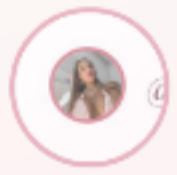
Листай дальше →



Почему это *работает*

Нашатырный спирт — это аммиак. Что он делает с волосами: раздражает кожу головы, усиливает кровообращение. Кровь приливает к фолликулам, фолликул получает питание и кислород — волос начинает расти активнее.

Тот же принцип, что у дорогих лосьонов — только из аптеки за 30 рублей.

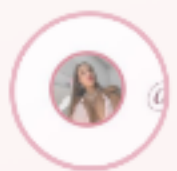


Как *разводить?*

Никогда не наносить чистым.

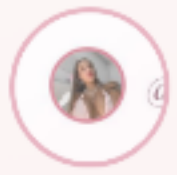
Простой вариант: 1 ч.л. нашатыря + 100 мл воды.

Усиленный вариант: 1 ч.л. нашатыря + 1 ст.л. репейного масла + 1 желток яйца + 2 ст.л. воды.



Как *наносить*?

- Разделить волосы на пряди
- Наносить только на кожу головы, не на длину
- Втирать лёгкими массажными движениями
- Накрыть плёнкой и полотенцем
- Держать 30–40 минут
- Смыть шампунем тщательно
- Открой окно — запах сильный

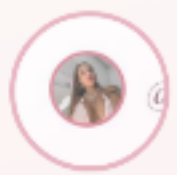


Как *часто?*

Курс против выпадения: 1 раз в неделю первый месяц, 1 раз в 2 недели поддержка.

Когда ждать результат: 3–4 недели — меньше выпадения, 6–8 недель — новые волоски, 3 месяца — заметная густота.

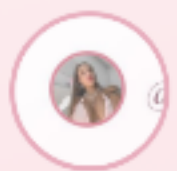
Главное — регулярность. Один раз не считается.



Усилители *эффекта*

Добавь в смесь: репейное масло (питает фолликулы), витамин Е из капсулы (защита и рост), касторовое масло (укрепляет стержень).

Дополнительно внутрь: цинк, железо (проверь гемоглобин), омега-3. Массаж головы 5 минут до нанесения обязательно.



Кому *нельзя*

Чувствительная раздражённая кожа головы, открытые ранки, псориаз и экзема в обострении, аллергия на аммиак, грудное вскармливание, беременность.

Сделай тест перед первым разом: нанеси за ухо, подожди 20 минут. Нет раздражения — можно.



@arina.sant

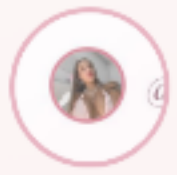
СЕКРЕТ 19



Крапива

Молекула хлорофилла и молекула крови человека отличаются на один атом

Листай дальше →

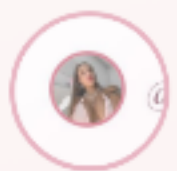


КРАПИВА

Факты, которые *скрывают*

Железа больше, чем в мясе. Кальция больше, чем в молоке.

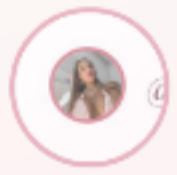
Витамина С больше, чем в лимоне 💕



КРАПИВА

Для крови *и энергии*

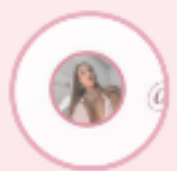
Восстанавливает гемоглобин. Убирает хроническую усталость.
Убирает туман в голове.



КРАПИВА

Для кожи, *волос и тела*

Убирает серость кожи, останавливает выпадение волос, кожа начинает светиться изнутри. Убирает хроническое воспаление, выводит тяжёлые металлы, убирает отёки.



КРАПИВА

Как *принимать*

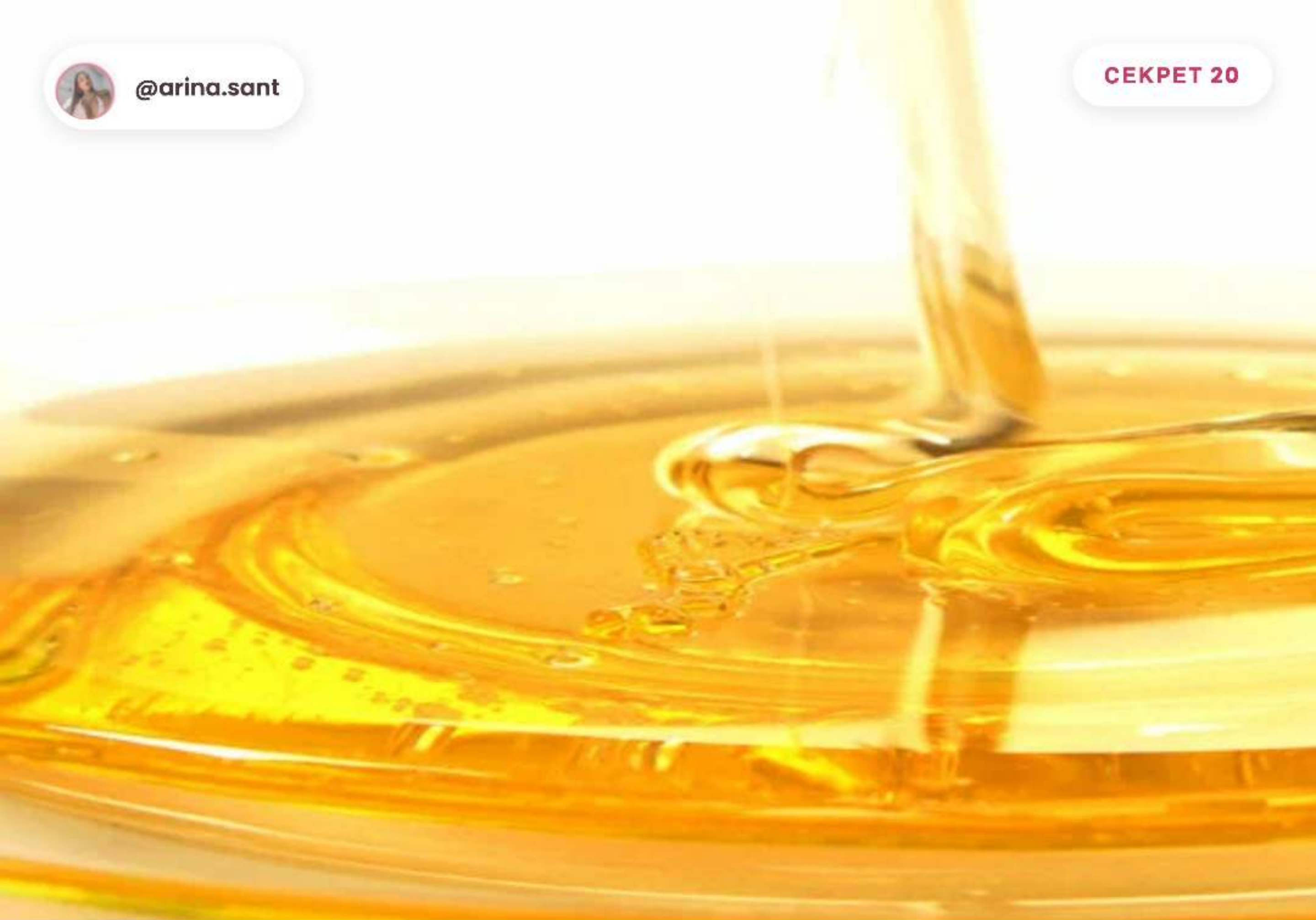
1 ст.л. сухой крапивы → стакан кипятка → 10 минут настоять →
пить утром натощак.

Сухая крапива — любая аптека, 50 рублей.



@arina.sant

СЕКРЕТ 20

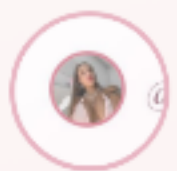


ГАЙД ДЛЯ МАМ

Патока

Железо. Магний. Энергия. Волосы. Одна ложка в день

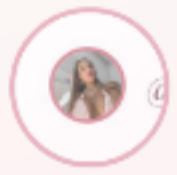
Листай дальше →



Что такое *патока*?

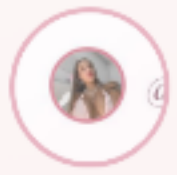
- Патока — это чёрная меласса, то что остаётся после производства сахара. Внутри:
- Железо — поднимает гемоглобин
- Магний — снимает тревогу и судороги
- Калий — убирает отёки
- Кальций — для костей и зубов
- Витамины группы В — энергия и нервы

Это не добавка — это концентрат природных минералов.



Что даёт *патока*?

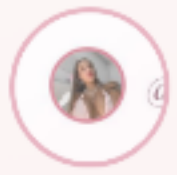
Я мама двух деток, два кесарева. После родов гемоглобин упал, волосы выпадали клоками. Патока за один месяц: гемоглобин поднялся без таблеток, волосы перестали выпадать, ушла постоянная усталость, сон стал глубже, кожа стала живее, ногти перестали ломаться.



Как *принимать*?

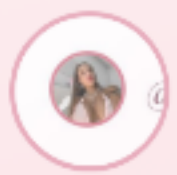
1 чайная ложка в день, утром натощак. Растворить в стакане тёплой воды. Или добавить в кашу, смузи, кофе.

Курс 1–3 месяца. Можно пить постоянно — это еда, а не лекарство. Ищи в магазинах здорового питания или на Wildberries.



Кому *можно*

- Мамам после родов — поднять гемоглобин
- При выпадении волос
- При хронической усталости
- При судорогах в ногах
- При бессоннице и тревоге
- При вздутии и запорах
- При ломких ногтях, сухой тусклой коже
- Вегетарианкам — растительное железо



Кому *нельзя*

Сахарный диабет (патока повышает сахар), период грудного вскармливания (только с разрешения врача), аллергия на продукты переработки тростника, синдром раздражённого кишечника в острой фазе, индивидуальная непереносимость. При беременности — консультируйся с врачом.

Во всех остальных случаях патока безопасна. Это еда, а не лекарство.

С ЛЮБОВЬЮ, АРИНА

Ты дошла *до конца* КНИГИ

Каждый секрет здесь — не теория из интернета, а то, что я реально проверила на себе. **Мама двоих детей после двух кесаревых**, которая не сдалась и нашла способ ухаживать за собой за копейки, а не за пятизначные чеки у косметолога.

@arina.sant

Спасибо, что дочитала 

Книга 2 — уже ждёт тебя →