

СБОРНИК ГАЙДОВ АРИНЫ

Секреты красоты за копейки

Книга 2

Питание и лицо

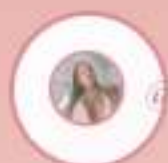
19 работающих гайдов из личного архива Арины

@arina.sant

Сохрани, чтобы не потерять 

Содержание

- | | |
|----|------------------------------|
| 01 | Секрет Хейли Бибер |
| 02 | Касторка |
| 03 | Масло чёрного тмина |
| 04 | Ашваганда |
| 05 | Родиола розовая |
| 06 | Желатин |
| 07 | Инулин и пробиотики |
| 08 | Овсяная вода |
| 09 | Травы от вздутия |
| 10 | Хром: против тяги к сладкому |
| 11 | Янтарная кислота |
| 12 | Лецитин для печени |
| 13 | Природный оземпик |
| 14 | Диагностика по языку |
| 15 | Аспирин за 30₽ |
| 16 | Пилинг перекисью |
| 17 | Касторка и лимон |
| 18 | Бодяга — сияние кожи |
| 19 | Секрет молодости клеток |



@arina.sant

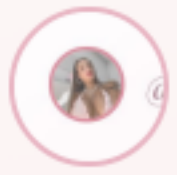
СЕКРЕТ 1



СЕКРЕТ ХЕЙЛИ БИБЕР

Почему все говорят об *этом*

Листай дальше →



СЕКРЕТ КРАСОТЫ

Почему все говорят об *этом*

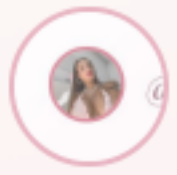
Хейли Бибер призналась: её утро начинается не со смузи за 5000₽, а с обычной ложки оливкового масла и лимонного сока. Без фильтров. Без рекламы. Просто потому что работает.



РИТУАЛ КРАСОТЫ

Что происходит *внутри*

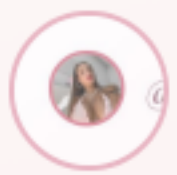
Мягко запускает жёлчный — а значит, кишечник работает как часы. Лимон отдаёт витамин С, масло — полезные жиры для кожи и гормонов. Через неделю **кожа светится, живот спокойный, утром встаёшь без отёков**. Дёшево, просто, по-настоящему.



РИТУАЛ КРАСОТЫ

Кому *можно* и нужно

- если кожа тусклая и шелушится
- если живот после еды как шарик
- если волосы стали ломкими
- если по утрам нет энергии
- если хочется естественный детокс **без модных порошков и БАДов**

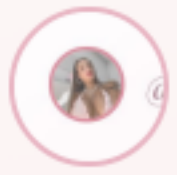


РИТУАЛ КРАСОТЫ

Кому *нельзя* — честно

- беременным и кормящим (только с врачом)
- при аллергии на цитрусовые
- при гастрите, язве, изжоге
- если есть камни в жёлчном

Если сомневаешься — спроси своего врача. Лучше перестраховаться, чем потом лечить.



РИТУАЛ КРАСОТЫ

Сколько и *когда*

1 столовая ложка оливкового масла Extra Virgin + сок **половины лимона**. Смешать в маленьком стакане и выпить залпом. Запить тёплой водой.

Время: **утром натощак**, за 20–30 минут до завтрака. Курс: 2–3 недели, потом пауза.



РИТУАЛ КРАСОТЫ

Через неделю ты *заметишь*

День 3: живот стал плоским по утрам, ушла тяжесть.

День 5: кожа подсвечивается изнутри, тон ровнее.

День 7: волосы блестят, ногти крепче, энергии больше.

Это не магия. Это нормальная работа тела, когда ему помогают.



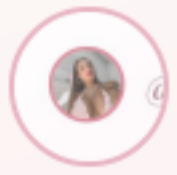
@arina.sant

СЕКРЕТ 2



Касторка *за 80₽*

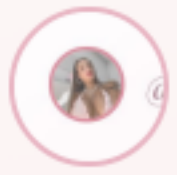
Листай дальше →



ДЕВОЧКИ, ПО СЕКРЕТУ

После родов я *плакала* у зеркала

Живот в растяжках, целлюлит на бёдрах, кожа как у бабушки. А потом свекровь принесла маленький пузырёк за 80 рублей. Через 3 недели я не узнала своё тело.



ПО СЕКРЕТУ

Кому можно? *почти всем*

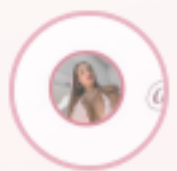
Особенно если ты: мама после родов или кесарева, борешься с растяжками (свежими или старыми), хочешь убрать целлюлит без салонов, кожа потеряла упругость после похудения. Нельзя только при аллергии и открытых ранах.



ПО СЕКРЕТУ

Как наношу *я сама*

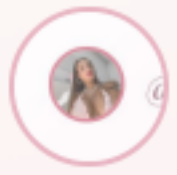
Грею пузырьёк в руках 30 секунд — холодная не работает. Капаю на ладонь и втираю круговыми движениями 2–3 минуты на каждую зону. Живот — по часовой стрелке, бёдра — снизу вверх. Не смываю, ложусь спать.



ПО СЕКРЕТУ

Куда *и когда*

Зоны: живот, внутренняя сторона бёдер, ягодицы, грудь — везде, где есть растяжки или апельсиновая корка. Время: каждый вечер перед сном, на чистую кожу после душа. Утром не надо — касторка работает ночью.



ПО СЕКРЕТУ

Почему это *вообще* работает

Касторка проникает глубже обычных кремов — до 4-го слоя кожи. Запускает регенерацию, разбивает застои лимфы (привет, целлюлит), делает старые растяжки бледнее. Первые изменения видно через 3–4 недели. Не магия — просто химия.



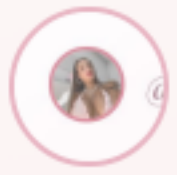
@arina.sant

СЕКРЕТ 3



Масло, которое изменило мой уход

Листай дальше →



ПОДРУГА ПО СЕКРЕТУ

Что это вообще *такое?*

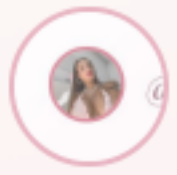
Масло из семян чёрного тмина (Nigella sativa). На востоке его называют «лекарство от всего, кроме смерти» — звучит громко, но за этим стоят 2000 лет применения и реальные исследования. У меня бутылочка Golden Grass — эфиопский холодный отжим.



BLACK SEED RITUAL

Почему я *влюбилась*

- Кожа спокойнее: меньше воспалений, ровный тон
- Волосы перестали сыпаться через 3 недели
- ПМС стал мягче (это вообще магия)
- Иммуитет — за зиму ни одной простуды
- Лёгкий аппетит подсел: ушло 2 кг без диет

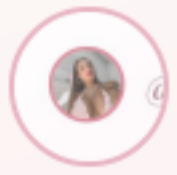


BLACK SEED RITUAL

Как я *принимаяю*

1 чайная ложка утром натощак, за 20–30 минут до еды. Запиваю тёплой водой с лимоном — так вкус мягче (он специфический, не буду врать).

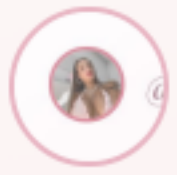
Курс — 1 месяц, потом пауза 2 недели. Первый эффект — через 10–14 дней.



BLACK SEED RITUAL

Кому *точно* зайдёт

- Тем, у кого проблемная кожа и акне
- Если волосы тусклые и выпадают
- Часто болеющим в межсезонье
- При сбоях цикла и тяжёлом ПМС
- Тем, кто хочет мягко поддержать ЖКТ
- Просто уставшим — даёт ровную энергию



BLACK SEED RITUAL

А ВОТ *осторожно*

Нельзя: беременным, кормящим, детям до 6 лет, при пониженном давлении и сахаре, после трансплантации органов.

С врачом: если принимаете лекарства от диабета, гипертонии, разжижающие кровь. Масло усиливает их действие.



@arina.sant

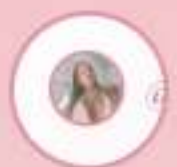
7/7

BLACK SEED RITUAL

Где *купить?*

Golden Grass Масло чёрного тмина Эфиопское холодного отжима 250 мл

wildberries.ru/catalog/891193214/detail.aspx



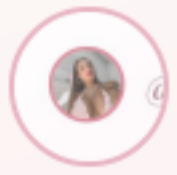
@arina.sant

СЕКРЕТ 4



Ашваганда *меня спасла*

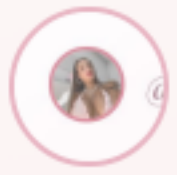
Листай дальше →



ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Три месяца назад я не *спала*

Кортизол на потолке, живот как у беременной на 4-м месяце, утром просыпалась уставшей сильнее, чем ложилась. Подруга шепнула про ашваганду. Сначала отмахнулась — ну что там очередная травка может изменить. А зря.



ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ

Что эта штука вообще *делает*

Ашваганда — это адаптоген. Если по-русски: она снижает кортизол (тот самый гормон стресса, из-за которого у нас живот, бессонница и срывы на сладкое). У меня уже через неделю исчезла эта дикая тревожность по вечерам. А через месяц — ушли 4 см с талии. Без диет. Просто потому что тело перестало запасать «на случай войны».



ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ

Как пить, чтобы *работало*

По 1 капсуле в день, обязательно ПОСЛЕ еды (на голодный желудок — будет мутить, проверено). Дозировка 300–600 мг экстракта. Я пью утром после завтрака — днём ощутимо спокойнее, реакции на детский ор и пробки стали мягче.

Курс — 2 месяца, потом перерыв минимум месяц.



ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ

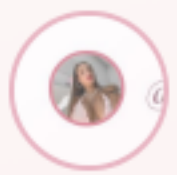
Что почувствуешь *по* *неделям*

Неделя 1 — глубже спишь, перестаёшь просыпаться в 4 утра с мыслями.

Неделя 2-3 — уходит вечерний жор, перестаёт тянуть на сладкое.

Месяц — талия становится мягче, кожа спокойнее, в зеркале наконец узнаёшь себя.

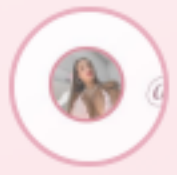
Это не магия. Это просто кортизол наконец пришёл в норму.



ДАЛЬШЕ — БОЛЬШЕ

Кому *нельзя* — серьёзно

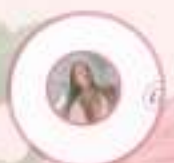
Беременным — категорическое нет. Кормящим — тоже нельзя, проходит в молоко. При заболеваниях щитовидки (особенно гипертиреоз) — только после консультации с эндокринологом, может усилить выработку гормонов. При аутоиммунных — осторожно. Если пьёшь успокоительные или антидепрессанты — обязательно к врачу.



ТОЛЬКО ДЛЯ СВОИХ

Где я её *беру*

Перебрала кучу вариантов — остановилась на одной конкретной банке с Яндекс Маркета. Артикул 4367614131 — это та самая, которую пью я сама. Чистый состав, нормальная дозировка, без палева.



@arina.sant

СЕКРЕТ 5

РОДИОЛА РОЗОВАЯ

Листай дальше →



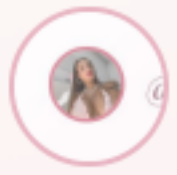
Что это *даёт*

- Гасит кортизол — живот начинает уходить
- Убирает тревогу и нервозность
- Сон становится глубже
- Тело перестаёт держать стресс в жире
- Энергия без кофе
- Гормональный фон выравнивается



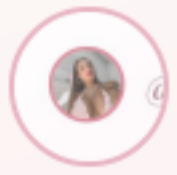
Кому *можно*

- ✓ Здоровым девочкам без проблем с давлением
- ✓ При хроническом стрессе и тревоге
- ✓ Когда живот не уходит несмотря на питание
- ✓ При усталости и бессоннице
- ✓ После консультации врача — если есть сомнения



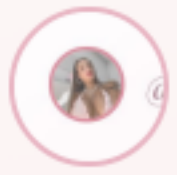
Кому *нельзя* **X**

- X Беременность и грудное вскармливание
- X Повышенное давление
- X Биполярное расстройство
- X Приём антидепрессантов
- X Повышенная возбудимость
- X Детям до 18 лет



Как *принимать* 🌸

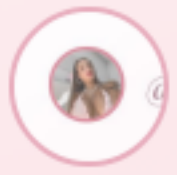
- Утром или в обед — строго ДО 16:00
- Начни с 1 капсулы в день
Через неделю → 2 капсулы
- ⚠ Вечером не пить — даёт энергию и может мешать сну
- ⚠ Только разбавленным — никогда в чистом виде



Какую *братъ* 🌿

- Ищи в аптеке:
- **Экстракт родиолы розовой**
НЕ просто порошок — именно экстракт
- Стандартизация: 3% розавинов
- Обычная аптека. Около 100 рублей. Больше ничего не нужно





Как *долго*

- Курс: 4–6 недель, потом перерыв 2–4 недели
-  4–6 недель пьёшь
-  2–4 недели отдыхаешь
-  Повторяешь при необходимости
- Результат почувствуешь через 7–14 дней: тревога тише, сон глубже, живот мягче 

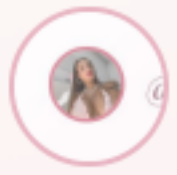


@arina.sant



магазинный **ЖЕЛАТИН**

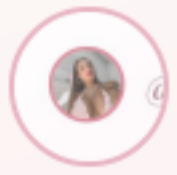
Листай дальше →



ДЕВОЧКИ, СЕКРЕТ

Платила 3000₽ за коллаген. *Зря.*

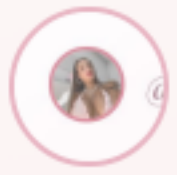
Косметолог тихо сказала: иди в магазин, купи желатин за 30 рублей. Это тот же коллаген, только без красивой банки и маркетинга.



ЖЕЛАТИН

Что это вообще *такое*

Желатин — это чистый животный коллаген. Тот самый белок, который держит кожу упругой, волосы крепкими, а суставы тихими. После 25 организм его теряет. После родов — в два раза быстрее. Поэтому и морщинки, и волосы клочьями.



ЖЕЛАТИН

Что заметишь *через месяц*

Кожа — подтягивается овал, мелкие морщинки разглаживаются

Волосы — перестают лезть, растут гуще

Ногти — не слоятся и не ломаются

Суставы — перестают хрустеть по утрам

Целлюлит — заметно уменьшается

Кишечник — работает как часы



ЖЕЛАТИН

Как пить, чтобы *сработало*

1 чайная ложка желатина залить 50 мл тёплой (не горячей!) воды. Размешать, дать набухнуть 10 минут и выпить.

Утром, натощак, за 30 минут до еды. Курс — от 1 до 3 месяцев, потом перерыв.

Не на кипятке — убьёшь весь коллаген.

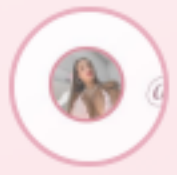


ЖЕЛАТИН

Кому можно, кому *нельзя*

Можно — всем женщинам после 25, особенно после родов и кесарева, в период грудного вскармливания (по согласованию с врачом).

Нельзя — при аллергии на желатин, мочекаменной болезни, заболеваниях почек и тромбозах. Если сомневаешься — спроси врача.



@arina.sant

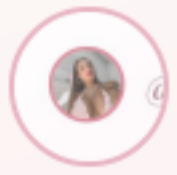
СЕКРЕТ 7

МИНИ-ГАЙД ОТ АРИНЫ

ИНУЛИН

Еда для твоих полезных бактерий

Листай дальше →



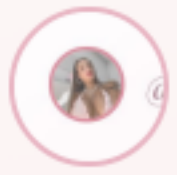
ДАВАЙ РАЗБЕРЁМСЯ

Что это *такое*

Инулин — это клетчатка. Простой порошок из аптеки.

Пробиотики — это живые бактерии, которые ты пьёшь. Но без еды они умирают за один день.

Инулин — их еда. Пьёшь вместе — бактерии выживают и работают 💚



МИНИ-ГАЙД

Чем *помогает*

- Живот уходит и становится мягче
- Кожа чистится и светлеет
- Вздутие и тяжесть проходят
- Метаболизм разгоняется
- Иммуитет растёт
- Энергия и настроение лучше
- Восстанавливает микрофлору после родов и антибиотиков



МИНИ-ГАЙД

Кому *можно*

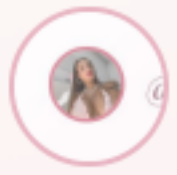
- ✓ После родов — мягко восстанавливает микрофлору
- ✓ После антибиотиков
- ✓ При вздутии и тяжести в животе
- ✓ При проблемной коже
- ✓ При лишнем весе
- ✓ При слабом иммунитете
- ✓ Всем кто пьёт пробиотики



МИНИ-ГАЙД

Кому *осторожно* ⚠

- Синдром раздражённого кишечника — начинай с минимальной дозы
- Сильный метеоризм — уменьши дозу
- Беременность — только после консультации с врачом
- Индивидуальная непереносимость фруктанов
- Во всех остальных случаях — безопасно 💚



МИНИ-ГАЙД

Как *пить*

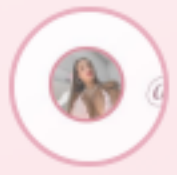
1 чайная ложка инулина утром. Размешай в стакане воды или кефира. Строго вместе с пробиотиком.



Начни с половины ложки. Через неделю → полная ложка.



Можно добавлять в йогурт, смузи или кашу — не разрушается.



МИНИ-ГАЙД

Когда ждать *результат*

7 дней — живот мягче, меньше вздутия.

14 дней — кожа заметно чище.

21 день — микрофлора восстановлена, тело меняется.

Я мама двух деток, два кесарева — три недели и я увидела разницу первый раз за годы 💕



@arina.sant

СЕКРЕТ 8



ОВСЯНАЯ ВОДА

Листай дальше →



~ РИТУАЛ ~

Чем *помогает*

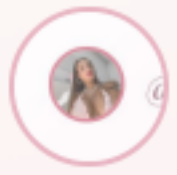
- Запускает лимфу — отёки уходят
- Разгоняет метаболизм с утра
- Кожа светлеет и выравнивается
- Живот перестаёт раздуваться
- Пищеварение работает мягко
- Энергия без кофе и сахара



~ РИТУАЛ ~

Кому *можно*

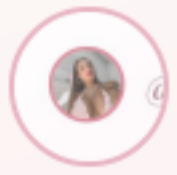
- ✓ Всем девочкам без исключения
- ✓ После родов — мягко восстанавливает
- ✓ При вздутии и тяжести в животе
- ✓ При отёках лица и тела
- ✓ Когда хочется убрать живот без диет
- ✓ При проблемной коже



~ РИТУАЛ ~

Кому *осторожно* ⚠

- ⚠ Целиакия — непереносимость глютена
- ⚠ Аллергия на овёс
- ⚠ Синдром раздражённого кишечника — начинай с малого
- ⚠ Во всех остальных случаях — абсолютно безопасно 💙



~ РИТУАЛ ~

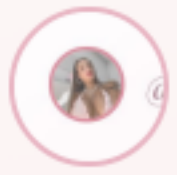
Как *делать*

→ **Вечером:**

Залей 3 ст.л. овсяных хлопьев
Стаканом чистой воды
Оставь в холодильнике на ночь

→ **Утром:**

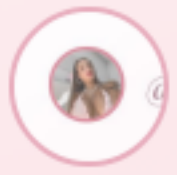
Процеди через сито или марлю
Вода готова — овёс можно съесть на завтрак



~ РИТУАЛ ~

Как *пить* ☀

- Утром натощак — строго до еды
- Начни с половины стакана
Через неделю → полный стакан
- Комнатная температура или чуть тёплая
- Можно добавить лимон или мёд
- За 20–30 минут до завтрака



~ РИТУАЛ ~

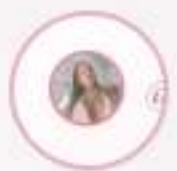
Когда ждать *результат*

7 дней — живот мягче, меньше вздутия.

14 дней — кожа светлее, отёки уходят.

21 день — метаболизм разогнался, тело меняется.

Я мама двух деток, два кесарева — делаю это каждое утро и
кайфую 💕



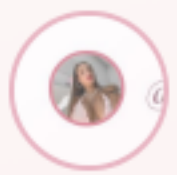
@arina.sant

СЕКРЕТ 9



7 настоев от вздутия

Листай дальше →

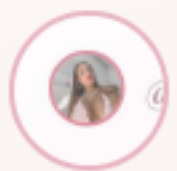


НАСТОЙ

Фенхель

- Убирает газы, расслабляет кишечник
- 1 ч.л. семян → стакан кипятка → 10 минут

Пить после еды 🍲

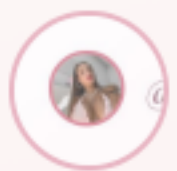


НАСТОЙ

Мята перечная

- Снимает спазмы и вздутие
- 1 ч.л. сухой мяты → стакан кипятка → 7 минут

Пить за 20 минут до еды 🌿

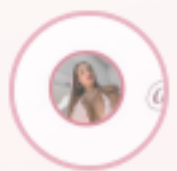


НАСТОЙ

Ромашка

- Снимает воспаление, успокаивает кишечник
- 1 пакетик или 1 ч.л. → стакан кипятка → 5 минут

Пить вечером перед сном 💕

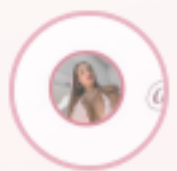


НАСТОЙ

Имбирь

- Разгоняет пищеварение, убирает застой
- Небольшой кусочек свежего имбиря → стакан горячей воды
→ 10 минут

Пить утром натощак 🔥

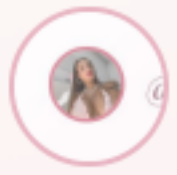


НАСТОЙ

Одуванчик

- Мягкий дренаж, убирает задержку воды
- 1 ч.л. листьев → стакан кипятка → 10 минут

Пить утром и днём 🌻

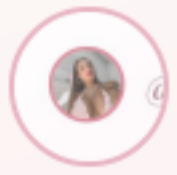


НАСТОЙ

Семена укропа

- Быстро убирает газы
- 1 ч.л. семян → стакан кипятка → 15 минут

Пить после еды или при остром вздутии 🌿

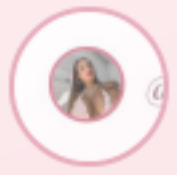


НАСТОЙ

Куркума с чёрным перцем

- Снимает воспаление изнутри
- ½ ч.л. куркумы + щепотка чёрного перца → стакан горячей воды → размешать

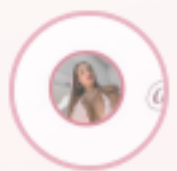
Пить утром натощак 🧡



ГЛАВНОЕ

**Часто живот раздут не от
жира,
а от *воды***

Ты не толстеешь — ты отекаешь 💕



@arina.sant

СЕКРЕТ 10

**Тяга к сладкому —
это не про *силу воли***

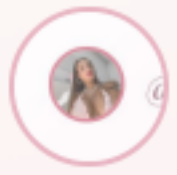
Листай дальше →



Что такое *николинат хрома*

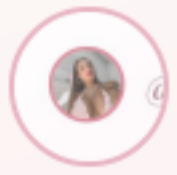
Это форма хрома, которая усваивается лучше всего. Хром помогает клеткам чувствовать инсулин и держать сахар в крови стабильным — без скачков и вечера в стиле «хочу всё сладкое»





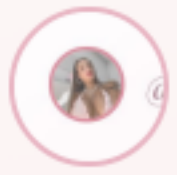
Как это работает на *похудение*

Когда сахар стабилен, тело перестаёт требовать быстрые перекусы. Меньше скачков инсулина — меньше жира откладывается на животе, меньше желания «доесть» после ужина ✨



Кому *подходит*

Если тянет на сладкое каждый вечер. Если сложно контролировать порции. Если вес «стоит» несмотря на старания. Мамам в декрете, у кого нет времени на диеты и зал 💚



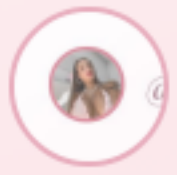
Кому *нельзя*

Беременным и кормящим — только после консультации с врачом. При сахарном диабете на инсулине или таблетках — строго с врачом. При болезнях почек и печени. При индивидуальной непереносимости. Любые добавки — не замена лечению 🌿



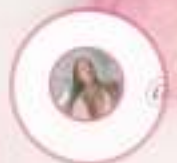
Как *принимать*

Обычно 200–400 мкг в сутки, курсом 1–3 месяца. Пьют во время еды, чаще утром или в обед — так лучше усваивается. Перед началом — желательно посоветоваться с врачом, особенно если есть хронические болячки 💕



Мой личный *опыт*

Я мама двух деток, два кесарева — и вечерняя тяга к сладкому у меня была огромной. С этой добавкой в рационе стало реально легче отказываться от лишнего кусочка после ужина 😊



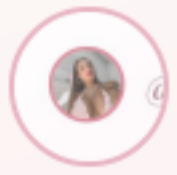
@arina.sant

СЕКРЕТ II



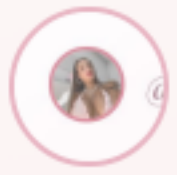
ЯНТАРНАЯ КИСЛОТА

Листай дальше →



Что *даёт*

- Заряжает клетки энергией изнутри
- Убирает хроническую усталость
- Нет скачков давления и нервозности
- Поддерживает мозг и иммунитет
- Помогает восстановиться после родов



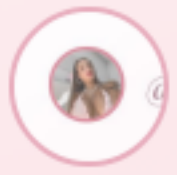
Кому *можно*

- ✓ Хроническая усталость и упадок сил
- ✓ После родов и кесарева
- ✓ При высоких нагрузках
- ✓ Желаящим отказаться от кофе
- ✓ При снижении иммунитета



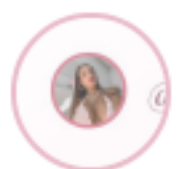
Кому *нельзя* ❌

- ❌ Мочекаменная болезнь
- ❌ Гастрит и язва желудка в обострении
- ❌ Повышенная кислотность
- ❌ Аллергия на препарат
- ❌ Беременность — только с врачом



Как *принимать* 🌸

- 500 мг в день — одна таблетка
- Только после еды
- Пить курсами — 10 дней, перерыв 10 дней
- Лучше в первой половине дня
- Не принимать на ночь 💗



@arina.sant

СЕКРЕТ 12

ТА

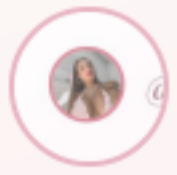
ИН ВМЕСТО НИЦ

ПРИРОДНАЯ ЗАЩИТА

Лецитин вместо *капельниц*

Очищает печень мягко и без уколов

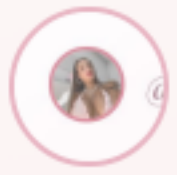
Листай дальше →



ЗАЧЕМ НУЖЕН

Что даёт *лецитин*

- Восстанавливает клетки печени
- Ускоряет выведение токсинов
- Заменяет курс капельниц за 20 тысяч
- Поддерживает работу жёлчного пузыря
- Улучшает самочувствие уже через 2 недели 



КАКОЙ ВЫБРАТЬ

Какой лецитин *лучше*

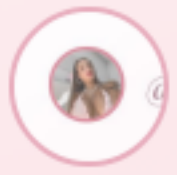
- Бери соевый или подсолнечный
- Читай состав: фосфатидилхолин не ниже 90%
- Избегай форм с добавками и ароматизаторами
- Предпочитай гранулы или капсулы без желатина
- Проверь страну производства — Германия и США в приоритете 



КОМУ НЕЛЬЗЯ

Кому стоит *воздержаться*

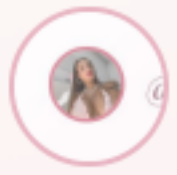
- При остром панкреатите
- При индивидуальной непереносимости сои
- В период обострения желчнокаменной болезни
- Детям до 12 лет без врача
- При беременности — только после консультации 



КАК ПРИНИМАТЬ

Простая схема *приёма*

- Гранулы — 1 чайная ложка 2 раза в день
- Капсулы — 2 штуки утром и вечером
- Запивай тёплой водой или добавляй в смузи
- Курс 30–60 дней без перерыва
- Повторяй 3–4 раза в год для поддержки 



@arina.sant

1/7

СЕКРЕТ 13

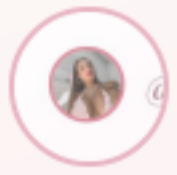
ПРИРОДНЫЙ ОЗЕМПИК

Берберин *против* укола

оземпик ~~30 000₽~~ или **берберин 500₽**

Тот же механизм. Та же польза. Без укола в живот.

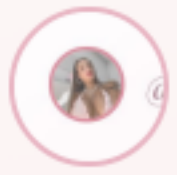
Листай дальше →



ЗНАКОМЬСЯ

Что такое *берберин*?

Природное вещество из растений. Снижает сахар в крови, контролирует аппетит и разгоняет метаболизм — точно как оземпик, но без рецепта и побочных ✨



БЕРБЕРИН

Что даёт *берберин* 💕

- Снижает тягу к сладкому
- Контролирует аппетит
- Убирает вздутие
- Разгоняет метаболизм
- Снижает сахар в крови
- Улучшает работу кишечника



@arina.sant

4/7

БЕРБЕРИН

Как *принимать*? 🌸

500 мг — 3 раза в день

За 20–30 минут до еды

Курс: 2–3 месяца

Перерыв: 1 месяц

Запивать водой, не соком ✨

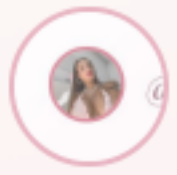
Листай дальше →



БЕРБЕРИН

Когда ждать *результат?* 💕

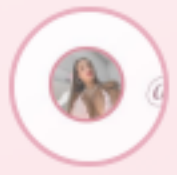
Тяга к сладкому уходит уже через 1–2 недели. Вздутие проходит в первые дни. Вес начинает уходить через 3–4 недели при обычном питании 🌸



БЕРБЕРИН

Важно *знать* ⚠

Принимать строго до еды — не после. Не совмещать с антибиотиками. Начинать с 1 капсулы в день — дать организму привыкнуть. Пить много воды 💕



БЕРБЕРИН

Кому *нельзя* ⚠

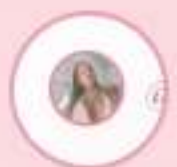
Беременным и кормящим

При приёме препаратов для снижения сахара

При болезнях печени

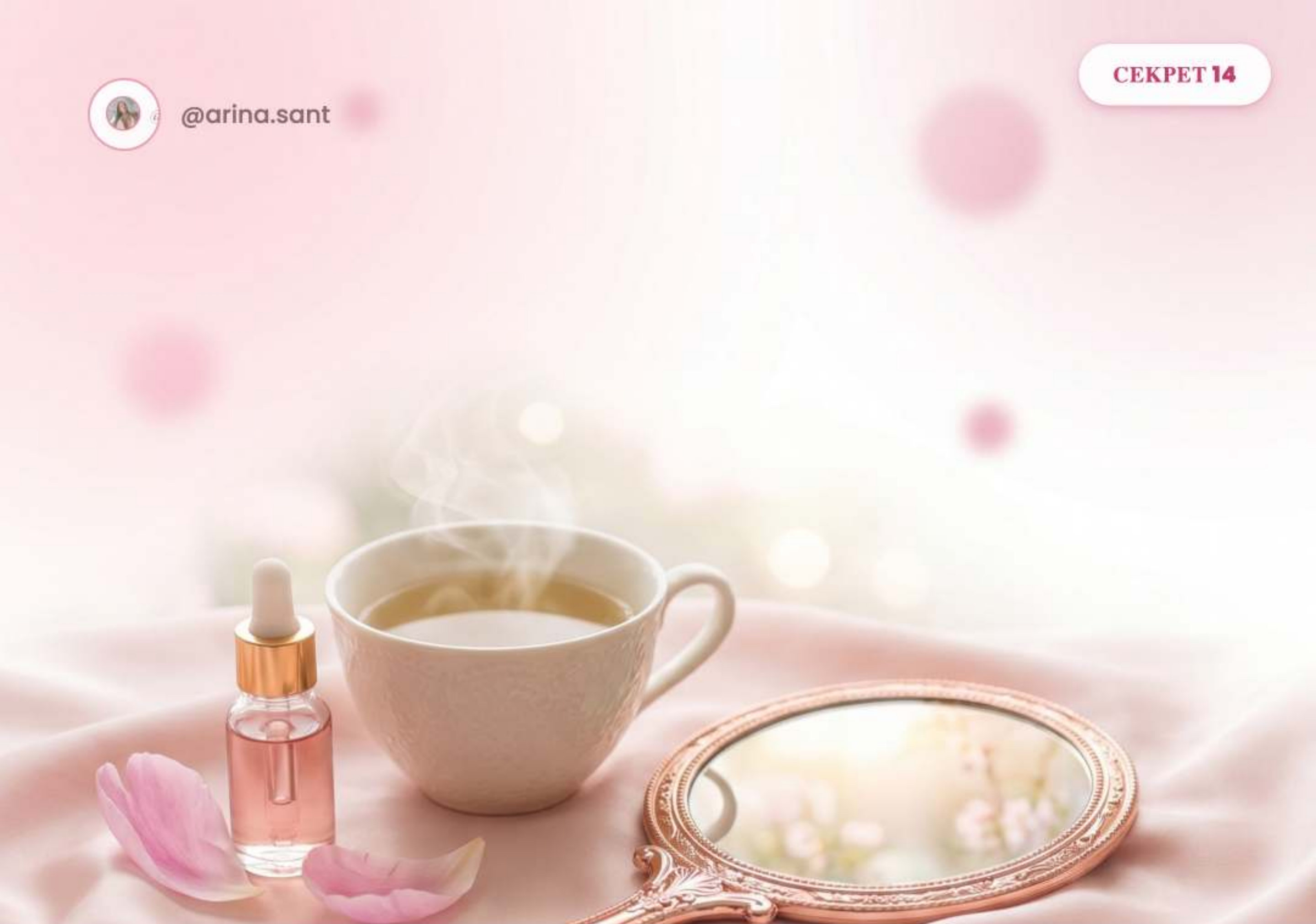
Детям до 18 лет

Есть сомнения — проконсультируйтесь с врачом



@arina.sant

СЕКРЕТ 14



УТРЕННИЙ РИТУАЛ

**Твой язык знает
о тебе *всё***

[диагностика по языку →](#)



УТРЕННИЙ РИТУАЛ

5 секунд *утром* — и я знаю всё о теле

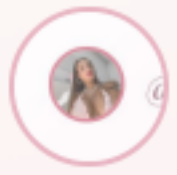
Не МРТ, не анализы за 5000₽. Просто зеркало и язык. Полгода делаю так каждое утро — и ни разу не ошиблась с тем, что телу нужно сегодня.



СИГНАЛ ТЕЛА

Белый *налёт*

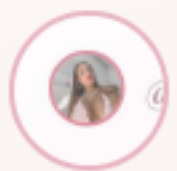
- Кишечник не справляется с уборкой. Отсюда — прыщи на лбу, вздутие к вечеру, тяжесть после еды. Что пить: энтеросгель курсом 10 дней + клетчатка утром натощак. Убрать сладкое на неделю — и язык розовеет.



СИГНАЛ ТЕЛА

Жёлтый *у корня*

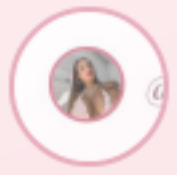
- Жёлчь застоялась — поэтому жир не уходит даже на дефиците. Тошнота по утрам, горечь во рту. Что делать: хофитол или аллохол по курсу, тёплая вода с лимоном первым делом, убрать жареное. Через 2 недели весы сдвинутся.



СИГНАЛ ТЕЛА

Отпечатки *зубов* по краям

- Лимфа встала — отсюда одутловатость лица по утрам, мешки под глазами, тяжесть в ногах. Что пить: лимфомиозот курсом, массаж сухой щёткой 3 минуты, 2 литра воды. Лицо подтянется за неделю.



СИГНАЛ ТЕЛА

Бледный, *почти белый*

- Железо на нуле. Отсюда вся твоя усталость, выпадение волос пучками, круги под глазами, которые не замазать консилером. Сдай ферритин (не гемоглобин!) и проси у врача тотему или сидерал — за месяц оживёшь.



@arina.sant

СЕКРЕТ 15



Аспирин
за 30₽

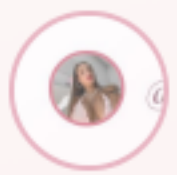
Листай дальше →



РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Почему это *вообще* работает

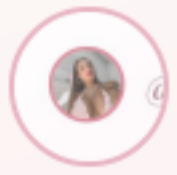
В аспирине — салициловая кислота. Та самая, которую кладут в сыворотки за тысячу рублей. Она **растворяет мёртвые клетки**, осветляет тёмные пятна и убивает бактерии в порах. Воспаления садятся за ночь.



РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Маска *от прыщей*

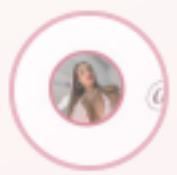
Раздави 2–3 таблетки в порошок. Капни немного воды — должна получиться густая кашица. Нанеси **точечно на воспаления**, оставь на 10–15 минут, смой тёплой водой. Утром прыщ заметно уменьшится.



РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Маска *от пигментации*

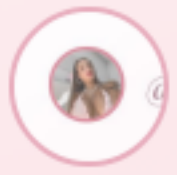
5 таблеток аспирина + 1 ч.л. мёда + пара капель воды. Разотри до однородности. Нанеси на всё лицо на **10 минут**, смой. После первого раза кожа сияет, через месяц пятна реально светлеют.



РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Тоник *для ровного тона*

2 таблетки раствори в 100 мл воды. Перелей в флакон, храни в холодильнике. Каждое утро **протирай лицо ватным диском**. Не смывай. Через 2 недели тон ровный, поры заметно меньше.

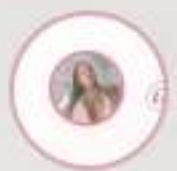


РЕЦЕПТ КРАСОТЫ

Кому *да*, кому *нет*

Можно: жирная и комбинированная кожа, прыщи, расширенные поры, пигментация, тусклый тон.

Нельзя: аллергия на аспирин, тонкая сухая кожа, беременность, открытые ранки и активные воспаления.



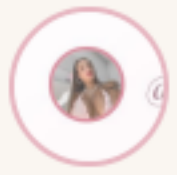
@arina.sant

СЕКРЕТ 16



ПЕРЕКИСЬ ВОДОРОДА

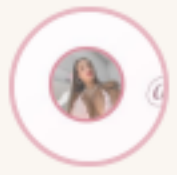
Листай дальше →



АПТЕЧНЫЙ СЕКРЕТ

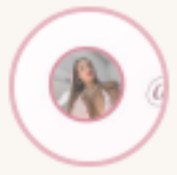
Что делает *один пузырёк* за 40₽

Отбеливает пигментные пятна. Подсушивает воспаления и прыщи. Убирает чёрные точки. Мягко снимает ороговевший слой и выравнивает тон. То, за что в салоне просят 5000.



Как использовать *правильно*

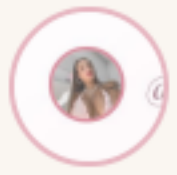
- Только концентрация 3% (другие — ожог)
- На чистую кожу, ватным диском
- Держим 5 минут как мини-маску
- Смываем прохладной водой
- Не чаще 2 раз в неделю
- После — увлажняющий крем, обязательно



Лайфхаки *применения*

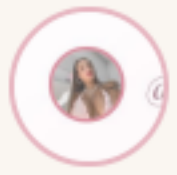
- Точечно на прыщ — подсушит за ночь
- Точечно на пигментное пятно курсом
- На всё лицо как мини-маска 5 минут
- На локти и колени — заметно осветляет

И никакой соды. Это не рецепт из 90-х — сода царапает кожу и сводит весь эффект к нулю. Только перекись.



Важно *знать*

- Сначала патч-тест на запястье — всегда
- Не лей сразу на всё лицо без теста
- Храни в тёмном месте, иначе разлагается
- Просроченную — в мусор, она уже вода
- После маски — крем, кожа просит влагу



Кому *нельзя*

- Чувствительная и тонкая кожа
- Купероз, розацеа, сосудистые звёздочки
- Открытые ранки и активные воспаления
- Сразу после кислотных пилингов и лазера
- Беременность — только после врача

Если хоть один пункт про тебя — пропусти этот метод. Кожа дороже 40 рублей.



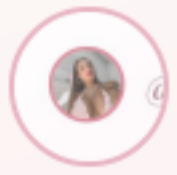
@arina.sant

СЕКРЕТ 17



Касторка + лимон: секрет чистой кожи

Листай дальше →



Девочки, это *маст-хэв*

Я пью касторку с лимоном уже полгода — курсами, по 3 раза в месяц. Кожа реально стала другой. Не просто «чуть лучше» — а знакомые спрашивают, что я делаю.

Внутри — вся моя схема: дозировки, время, противопоказания. Без воды, только личный опыт.



Зачем вообще *это пить?*

- Касторовое масло + лимон — это мягкое очищение изнутри.
Что даёт:
- Выводит токсины и шлаки из кишечника
- Кожа очищается — меньше высыпаний
- Уходит отёчность лица
- Улучшается цвет лица — появляется сияние
- ЖКТ начинает работать как часы

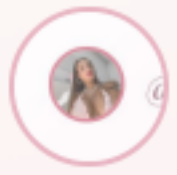


Схема *приёма*

- Курс: 3 дня подряд, 1 раз в месяц
- Утром натощак, за 30–40 минут до еды
- Дозировка: 1 мл касторки на 1 кг веса
- Пример: вешишь 60 кг = 60 мл масла
- Выжать сок половины лимона, смешать
- Выпить залпом, запить тёплой водой
- Важно: не есть 2–3 часа тяжёлую пищу. Первый приём лучше в выходной — кишечник начнёт очищаться активно.

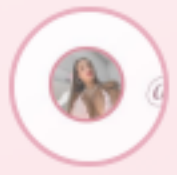


Кому *нельзя*

Это важно, не пропускай:

- Беременным и кормящим — строго нет
- При камнях в жёлчном пузыре
- При обострении гастрита и язвы
- При панкреатите
- Детям до 12 лет
- При индивидуальной непереносимости

Если есть хронические заболевания ЖКТ — сначала к врачу.
Серьёзно, девочки, не рискуйте.



Что получишь *за 3 дня*

- Мой результат после первого курса:
- Кожа стала чище — ушли мелкие прыщики
- Лицо как будто «подсветили» изнутри
- Живот стал плоским, ушла тяжесть
- Лёгкость в теле — реально чувствуется
- Через 3 месяца курсов — кожа ровная, сияющая
- Это не волшебная таблетка, но результат видно быстро. Главное — регулярность: 3 дня каждый месяц.



@arina.sant

1/7

СЕКРЕТ 18

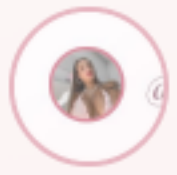
БЬЮТИ-СЕКРЕТ

Сияние и *молодость* кожи за 100₽ из аптеки

Всё о бодяге — природных микроиглах, которые бьюти-
индустрия скрывает 💚



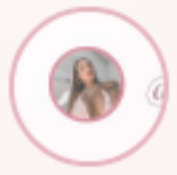
Листай дальше →



ДАВАЙ ПО-ЧЕСТНОМУ

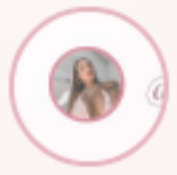
Купила *сыворотку* со спикулами за 5400₽

А потом прочитала состав на флаконе. И поняла, что меня развели. Внутри — обычная бодяга, разведённая в десять раз. Та самая, что лежит в любой аптеке за сотку.



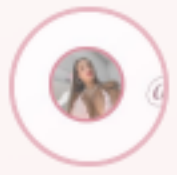
Что вообще такое *бодяга*?

Это пресноводная губка. Её сушат и перемалывают в порошок, и на 95% этот порошок состоит из **спикул**: микроскопических кремниевых иголочек. Те самые «природные микроиглы», за которые ты платишь 5000₽ в красивой баночке. Только тут они в чистом виде. Без воды, отдушек и маркетинга.



Что она *делает* с лицом

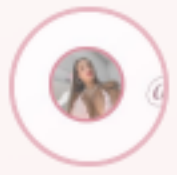
- **Пигмент и постакне.** Иглы делают микроповреждения, кожа обновляется быстрее
- **Морщины.** Запускает выработку коллагена — кожа уплотняется
- **Поры и рельеф.** Шлифует поверхность, выравнивает текстуру
- **Отёки.** Разгоняет лимфу, лицо к утру свежее



Лайфхак: *добавь* в свой крем

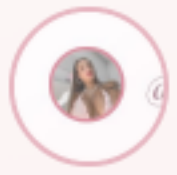
Самый щадящий способ. Берёшь свой обычный ночной крем, в порцию на лицо подмешиваешь щепотку порошка — буквально на кончике ножа.

Получается домашний аналог сыворотки со спикулами. Кожа реагирует мягче, эффект накопительный, использовать можно 2–3 раза в неделю. Чувствительной коже — пропусти этот способ тоже.



Как использовать, чтобы не *сжечь* лицо

1. Развести порошок водой до густой кашицы.
2. Нанести на чистое лицо, обходя глаза и губы.
3. Держать **10 минут максимум**. Будет жечь и краснеть — это норма.
4. Смыть тёплой водой, нанести жирный крем.
5. Только вечером, **раз в неделю**, и неделю после — SPF 50.



ДАВАЙ ПО-ЧЕСТНОМУ

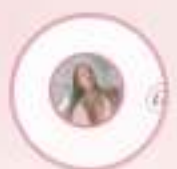
А вот *кому нельзя* категорически

Купероз и сосудистые звёздочки — иглы повредят сосуды, станет хуже.

Открытые воспаления и активное акне — разнесёшь инфекцию по всему лицу.

Очень тонкая и чувствительная кожа — для тебя есть способ через крем (слайд 5).

Беременность, лактация, любые свежие ранки — тоже мимо.



@arina.sant

СЕКРЕТ 19



МОЛОДОСТЬ ИЗНУТРИ

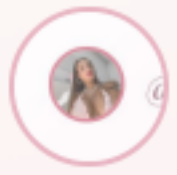
Листай дальше →



ЧЕСТНЫЙ РАЗГОВОР

Йога не *молодит*. Сорри.

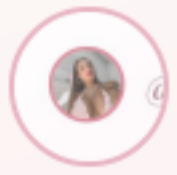
Я сама ходила на пилатес 3 года и думала что это про молодость. Потом узнала одну вещь про митохондрии — и теперь хожу только на силовые. Сейчас объясню почему.



МОЛОДОСТЬ КЛЕТОК

Что такое *митохондрии*

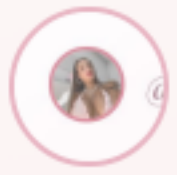
Это крошечные «батарейки» внутри каждой твоей клетки. Они дают энергию, упругость кожи, блеск волос, ясную голову по утрам. Чем их больше и чем они моложе — тем моложе выглядишь ты. Всё. Вот и вся наука.



МОЛОДОСТЬ КЛЕТОК

Почему *кардио* не работает

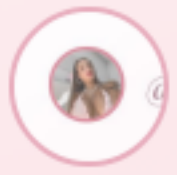
Ходьба, йога, растяжка — это прекрасно для головы и спины. Но новые митохондрии они не создают. Клетки буквально получают сигнал «расти и обновляться» только когда мышца работает против сопротивления. Без веса нет сигнала. Нет сигнала — старение продолжается.



МОЛОДОСТЬ КЛЕТОК

Сколько нужно на *самом деле*

Две силовые в неделю. ДВЕ. Не пять, не каждый день. По 40–50 минут с весами, которые реально тяжёлые для тебя (не розовые гантельки по 1 кг). Этого достаточно чтобы запустить процесс обновления клеток. Больше — уже для спортсменов, нам не надо.



МОЛОДОСТЬ КЛЕТОК

Что *есть* до и после

За 1.5 часа до: сложные углеводы + немного белка (овсянка с творогом работает идеально). В течение часа после: 25–30 г белка обязательно — рыба, курица, протеиновый коктейль. Без белка митохондрии не строятся. Точка.

С ЛЮБОВЬЮ, АРИНА

Ты дошла *до конца* КНИГИ

Питание и уход за лицом работают, только когда становятся привычкой, а не разовым экспериментом. Я проверила это на себе — **мама двоих детей после двух кесаревых**, у которой в сутках ровно столько же часов, сколько у тебя.

@arina.sant

Спасибо, что дочитала 

Увидимся в канале — там ещё больше секретов