

Nòñàòîēîãèÿ è äèåòû è ïèàñòè÷ãêèàÿ òèðóðäèÿ

Īēāñòè÷āñēāy ðēðóðāēy - ýôôāēòíúé ĩāðāòèāíúé
ñĩñĩá ēĩððāēòèè òēāóðú è èèòà

Īĩāēā ñāyçúāāpò ñēĩāĩñĩ÷āòāíēā ĩēāñòè÷āñēāy
ðēðóðāēy ñ āíēūðēìè òāíāìè è ðēðóðāē÷āñēēìè
ēĩñòðóíāíòāìè è ĩĩ ó íēð āúçúāāāò íāēĩðĩĩā
ĩāñāíēā. Ýòè íāāòèāíúā àñĩĩòèàòèè áúñòðĩ
ðāññāpòñy, āñēè āú ĩðĩ÷ðāòā ĩāðāçāāēū íāðāāĩ
òĩðóìà, ĩñāyù, ĩĩúā ýòĩó íāòĩāó ēĩððāēòèè āāðāāĩ
òāēā. Īòçúāú òāð, ēòĩ íāðāĩ, ñ ĩēāñòè÷āñēēā
ĩāðāòèè, è ĩāðĩāĩĩā ðāññĩòðāíēā ēpāĩāĩ íāòĩāā
ĩēāñòè÷āñēíē ðēðóðāēè ĩçāíēypò ñāĩñòĩyòāēūĩ
ĩāĩāðāòú íāēāíēāā āúāĩāĩĩā ðāðāíēā è āçāāñēòú
ñāìè òēĩāĩñĩāúā āĩçĩāēĩñòè è áēĩēĩāē÷āñēēē
ĩòāíòèāē. Íā íāðāĩ òĩðóìā ĩðāāĩñòāāēyāòñy íāðēðĩĩā
íāñóæāāíēā òāēíē ùāēĩðēēāíē òāìú, ēāē ēíðēĩāy
ĩēāñòèèā, ēĩðĩðāy āēy ĩĩāēð yāēòñy
āāēñòāēòāēūĩ ĩðēðúðēāì. Īðē ýòĩ ĩòñóòñòāēā
ðāēēāìú è āāēòāòèè - āñ, ĩ÷āíú āĩñòóĩĩ è
íāúāēòèāĩ.

Ēĩñĩāòè÷āñēāy ñòĩāòĩēĩāēy - çāĩðĩāy óēúāēā āēy
āñāð.

Āĩā÷àòēypùēē íāòĩā ĩòāāēēāāíēy çóāĩā, ñāēðāòú
āāòñēíē ñòĩāòĩēĩāēè, ĩðĩðāçēðĩāāíēā è ēĩēāĩòāòēy
- āñ, íā ýòĩ è íā òĩēūēĩ ā ĩāðāçāāēā íāðāāĩ òĩðóìà

ñòĩāòĩēĩāēy. Ðāç è íāāñāāāà óēāóò āñā āāðē
ñòðāòē ĩāðāā çóāíúìè āðā÷āìè ĩñēā āíēĩāòāēūĩĩā
çíāēĩñòāā ñ ýòíē āāēñòāēòāēūĩ "íāāíēāāðāē"
òāìē. Āāāú íā íāðāĩ òĩðóìā íāùāpòñy òāēēā æā
ĩðĩñòúā ēpāē, ēĩðĩðúā āú, íā ðāðēēēñú, èēè óæā
āĩñĩēūçĩāāēēñú óñēóāìè ñāìē ñĩāðāĩāĩĩē
ñòĩāòĩēĩāēè, è èð āũñēāçúāāíēy è ñóæāāíēy
ĩĩĩāò ñ íāòĩāēēāìè óñòðāíāíēy ñĩāñòāāĩĩú

äeñêñîôîðòíúõ ÿâëåíëé.

Êîñìàòîëîäëÿ - òàéíà áåçóíðå÷íé ñååæåñòè
âàðåññîðååçà.

Óñîä çà èèñì, ñåòÿæèà êîæè, ìàòîâ ãåèèöèè è
èå÷åÿ ïðåååííé êîæè, à òàèæå ñàòòå
ýòòåèèåíå äèòòî ñîñååòò íåóåèòò à òåíå