

МАРГАРИТА ЛЕВЧЕНКО

# МАССАЖ

**ХИТ  
ИНТЕРНЕТА!**

КОТОРЫЙ УДАЛЯЕТ **15** ЛЕТ!



**ЖЕМЧУЖНОЕ  
ОЖЕРЕЛЬЕ  
КРАСОТЫ**

Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ

ПРАЙМ

## Annotation

Маргарита Левченко – один из самых известных тренеров по лечебному массажу, автор и инструктор программы «Безоперационная подтяжка лица», которая стала настоящим хитом в Интернете.

Следуя программе омоложения, разработанной Маргаритой, вы уже через месяц станете моложе, свежее и жизнерадостнее!

В книге найдутся не только техники самомассажа и гимнастики, но и ценные советы по домашней косметологии, здоровому питанию и саморазвитию. Одним словом, все, что позволит женщине выглядеть на 15 лет моложе и наслаждаться жизнью!

---

- [Маргарита Левченко](#)
  - 
  - [Об авторе](#)
  - [Дорогие Афродиты!](#)
  - [Введение](#)
  - [Первая жемчужина красоты](#)
    - 
    - [Правила осознанной жизни](#)
      - [Правило № 1: Вы являетесь единоличным владельцем вашей жизни!](#)
      - [Правило № 2: Вещи и деньги существуют для вашего удовольствия и управления ими, а не наоборот!](#)
      - [Правило № 3: Вы заводите отношения с приятными вам людьми и с легкостью прекращаете общение с теми, кто вызывает отрицательные эмоции!](#)
      - [Правило № 4: Контролируйте поступающую информацию!](#)
      - [Правило № 5: У вас всегда достаточно ресурсов для достижения цели!](#)
    - [Какие сокровища спрятаны в гимнастике для лица](#)
      - 
      - [Задачи, решаемые с помощью гимнастики](#)
      - [Отличия лицевой и обычной гимнастики](#)
    - [Фазы упражнений](#)
      -

- [Несколько слов об улыбке](#)
  - [Важные выводы о пользе гимнастики для лица](#)
- [Вторая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Упругие мышцы – залог молодости](#)
  - [Мышцы головы](#)
    - [Вид спереди](#)
    - [Вид сбоку](#)
    - [Пластическая хирургия и гимнастика](#)
- [Третья жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Факторы, способствующие старению кожи](#)
  - [Кожа и солнце](#)
    - 
    - [Медитация «Радость»](#)
- [Четвертая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [О чем расскажет походка](#)
  - [Упражнения для красивой осанки](#)
    - 
    - [Проверенные «бабушкины» способы](#)
    - [Йога в помощь](#)
      - 
      - [Асана Тадасана](#)
    - [Комплекс эффективных упражнений](#)
      - 
      - [Упражнения на растяжку](#)
      - [Упражнения для мышц спины](#)
      - [Упражнения для укрепления плечевого пояса](#)
    - [Несколько слов о втором подбородке](#)
  - [Какой должна быть походка](#)
    - 
    - [Линия движения](#)
    - [Руки](#)
    - [Ноги](#)
  - [Походка и душа](#)
- [Пятая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Упражнение для глаз](#)

- [Замыкание круга энергии](#)
  - [Медитация «Солнечный взгляд»](#)
- [Шестая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Вода должна быть чистой](#)
  - [Сколько нужно пить](#)
  - [Как пить?](#)
  - [Как выбрать воду для питья?](#)
    - 
    - [Спреи для лица](#)
      - 
      - [Как правильно использовать термальную воду и спреи для лица](#)
- [Седьмая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Продукты, без которых красота невозможна](#)
    - [Красная рыба](#)
    - [Голубика](#)
    - [Овсянка](#)
    - [Брокколи](#)
    - [Грецкие орехи](#)
    - [Масло грецкого ореха](#)
    - [Авокадо](#)
    - [Масло авокадо](#)
    - [Горький шоколад](#)
    - [Киви](#)
    - [Натуральный йогурт](#)
    - [Гранат](#)
    - [Орехи](#)
    - [Оранжевые и красные овощи](#)
    - [Кислые ягоды и фрукты](#)
    - [Каши и цельнозерновой хлеб](#)
    - [Оливковое масло](#)
    - [Проростки пшеницы](#)
    - [Свекла](#)
    - [Творог и льняное масло](#)
    - [Амарант](#)
    - [Продукты, которые желательно исключить](#)
- [Восьмая жемчужина красоты](#)

- 
- [Правила использования масок](#)
- [Пилинг лица](#)
  - 
  - [Варианты пилингов](#)
    - [Творожно-рисовый пилинг](#)
    - [Щадящие домашние скрабы](#)
- [Маски для любой кожи](#)
  - [1. Подтягивающая маска](#)
  - [2. Картофельная маска](#)
  - [3. Витаминная маска](#)
  - [4. Омолаживающая картофельная маска](#)
  - [5. Дрожжевая омолаживающая маска](#)
  - [6. Маска для жирной кожи](#)
  - [7. Овсяная маска для лица](#)
- [Уход за веками](#)
  - 
  - [1. Маска с петрушкой](#)
  - [2. Маска с картофелем](#)
  - [3. Маска с растительным маслом](#)
  - [4. Маска с медом](#)
  - [5. Маска с чаем](#)
  - [6. Маска со льдом, или контрастное умывание](#)
- [Масла для массажа лица](#)
  - 
  - [Кунжутное масло](#)
    - 
    - [Применение кунжутного масла](#)
  - [Миндальное масло](#)
  - [Персиковое масло](#)
  - [Рафинированное масло виноградных косточек](#)
    - 
    - [Применение масла виноградных косточек](#)
  - [Масло абрикосовых косточек](#)
    - 
    - [Применение масла абрикосовых косточек](#)
  - [Масло жожоба](#)
    - 
    - [Применение масла жожоба](#)

- [Масло какао](#)
    - [Применение масла какао](#)
  - [Касторовое масло](#)
  - [Льняное масло](#)
    - [Применение льняного масла](#)
  - [Кокосовое масло](#)
    - [Применение кокосового масла](#)
  - [Оливковое масло](#)
    - [Применение оливкового масла](#)
  - [Эфирные масла от морщин](#)
  - [Масла от морщин в составе любимого крема](#)
- [Девятая жемчужина красоты](#)
  - [Ботокс](#)
  - [Биоревитализация гиалуроновой кислотой](#)
  - [Плазмофиллинг](#)
  - [Филлеры](#)
  - [Нитевой лифтинг](#)
- [Десятая жемчужина красоты](#)
  - [Особенности выполнения гимнастики для лица](#)
  - [Техника безопасности при выполнении гимнастики](#)
    - [Противопоказания к гимнастике](#)
  - [Основные правила](#)
  - [Расслабление](#)
  - [Основной комплекс](#)
    - [1. Упражнение «Встряска»](#)
    - [2. Упражнения на мышцы глаз](#)
    - [3. Растягивание пояснично-крестцового отдела позвоночника](#)
    - [4. Растягивание позвоночника](#)
    - [5. Улучшение формы губ, уменьшение морщинок вокруг рта](#)

- [6. Упражнение для осанки](#)
- [7. Упражнение на укрепление овала лица](#)
- [8. Упражнение для укрепления овала лица и избавления от храпа](#)
- [9. Укрепление области вокруг ушей и овала лица](#)
- [10. Упражнение для удаления горизонтальных морщин](#)
- [11. Разглаживание вертикальных морщин между бровями](#)
- [12. Круговая тренировка глаз](#)
- [13. Укрепление верхнего века](#)
- [14. Упражнение для верхних век «быстрое моргание»](#)
- [15. Укрепление круглой мышцы глаз](#)
- [16. Упражнение для раскрытия, увеличения глаз, для блеска в глазах](#)
- [17. Укрепление щек](#)
- [18. Выравнивание лица. Уменьшение неровностей, отеков](#)
- [19. Формирование овала лица, уменьшение носогубной складки](#)
- [20. Круговая тренировка для красивых губ, уменьшение носогубной складки, для тонуса щек](#)
- [21. Разглаживание морщины на верхней губе, избавление от носогубных складок](#)
- [22. Круговая тренировка для красивой шеи](#)
- [23. Укрепление мышц шеи со всех сторон](#)
- [Одиннадцатая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Правила самомассажа](#)
  - [Техника выполнения](#)
- [Двенадцатая жемчужина красоты](#)
  - [Медитация омоложения](#)
- [Тринадцатая жемчужина красоты](#)
  - 
  - [Правильное дыхание. Какое оно?](#)
  - [Диафрагмальное дыхание](#)
    - 
    - [Грудное дыхание](#)
    - [Нижнее дыхание](#)
    - [Среднее дыхание](#)

- [Верхнее дыхание](#)
  - [Техника выполнения](#)
    - 
    - [Эффекты](#)
  - [Техника «Сияющее лицо»](#)
  - [Комплекс упражнений для оздоровления](#)
    - 
    - [Растирания](#)
    - [Дыхательные упражнения](#)
  - [Заключение](#)
-

**Маргарита Левченко**  
**Массаж, который удаляет 15 лет!**  
**Жемчужное ожерелье красоты. Хит**  
**интернета!**

© Левченко М., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

**Об авторе**  
**Маргарита Левченко**



Тренер по всем видам лечебного массажа, массажа лица, чувственному массажу.

Автор книги «Массаж как искусство».

Автор и инструктор программы «Безоперационная подтяжка лица».  
Практикующий психолог, телесный психотерапевт, ведущая групповой психотерапии.

Ведущая тренингов по телесно-ориентированной психотерапии.

Инструктор по гимнастике для беременных.

Автор и инструктор целого цикла тренингов по валеологии (науке о здоровье).

С 1993 года тренер групповых и индивидуальных программ по своим авторским методикам для восстановления красивого силуэта тела, тренер по аквааэробике, тренер оздоровительных программ для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

Автор программ по омоложению, тренинга: «Как принять и полюбить себя», «Безоперационная подтяжка лица», «Интимная гимнастика».

Основатель и преподаватель школы массажа.

Обучает Simply Meditation, ведущая ОМ-хилинга (получила посвящение).

Практика медитации более 10 лет, атма-крийя йога.

Ведущая тренингов «Как принять и полюбить себя», «Развитие чувственности», «Чувственная тантра», «Тантра как духовный путь», «Чувственный массаж».

Основатель и руководитель центра развития человека «Я».

Консультации и очное обучение вы можете получить в Школе массажа Маргариты Левченко в Санкт-Петербурге.

Адрес школы: 18-я линия Васильевского острова, д. 23.

Тел +7 (921)919–97–77

Группа ВКонтакте: <https://vk.com/centria>

Сайт: [www.mlevchenko.ru](http://www.mlevchenko.ru)

## Дорогие Афродиты!

Вы были рождены Богинями и остаетесь ими всю свою жизнь: мудрыми, сильными и невероятно женственными. Даже бытовые заботы, ежедневный труд и отсутствие «дворцов» не смогли изменить вашу природу Величия, Красоты и Грации.

Когда женщина счастлива, счастливы все вокруг, от людей до Вселенной. Говорят, что любимые и счастливые женщины выглядят как-то иначе, светятся изнутри и приковывают к себе взгляды. Конечно, у вас вдруг не исчезают все морщинки, волосы не становятся пышней, а фигура изящней. Хотя, приложив определенные усилия, вы можете это изменить. Дело в другом. В самоощущении, в понимании своего места в жизни, в принятии своей индивидуальности и желании поделиться этим с миром. Это внутреннее чувство и делает вас прекрасными и притягательными.

Моя книга написана именно для таких женщин! Целевых и стремящихся в большом вершинам, совершенствующихся во всем. Она лишь помощник для тех, кто готов прилагать усилия и бороться с возрастными изменениями! Кто хочет гордиться своим отражением в зеркале и готов начать уже сегодня! Вы можете стать добрыми маячками для других женщин, которые еще не осознали свои возможности.

«Даже путь в тысячу ли начинается с первого шага» – звучит древняя китайская поговорка. Так и моя книга предлагает каждой из вас шаг за шагом двигаться к достижению тех результатов, о которых вы мечтаете. К той внешности, которой вы достойны.

Мы живем в очень стремительном мире, поэтому тратить время на лирические отступления мне не хочется. Все, что вы найдете в моей книге, – практические рекомендации и упражнения, которые выполняю я сама и тысячи моих учениц по всему миру. Простые действенные советы, работающие и способные изменить вашу жизнь к лучшему!

Каждая жемчужина из «Ожерелья Красоты» несет в себе позитивную силу Преображения. А вместе они составляют бесценное украшение, которое подойдет каждой из нас. Это цветущий внешний вид, красивое подтянутое лицо и шея,

притягательный взгляд, уверенность в себе, отличное самочувствие.

Существует тысяча упражнений для мышц лица и шеи, но тут я собрала те, что легко запоминаются, просты и понятны. Делайте круговую тренировку мышц, профессиональный самомассаж и будьте всегда молоды!!!

Я верю в вас, поддерживаю и мотивирую к достижению гармонии с внутренней Богиней, живущей в каждой из нас!

*Всегда ваша,*

*Маргарита Левченко*

## Введение

Наступает день, когда смотришь на себя в зеркало и понимаешь: что-то в тебе поменялось. Внимательно изучаешь кожу, овал лица, взгляд. И как-то неожиданно для себя осознаешь, что стала немного старше. Конечно, можно утешиться мыслью, что настоящей женщине всегда семнадцать и если кому-то кажется иначе, то это у него проблемы со зрением, но почему-то зеркало каждый день предательски показывает новые морщинки на вашем лице.

Большинство женщин закрывают на это глаза и плывут по течению. Таких «пловцов» я условно делю на людей «понедельника», которые все начинают с понедельника, но каждый раз со следующего; людей «завтра», которое, конечно, никогда не наступает; и людей «желания», которое огромно и заветно, но не трансформируется в действие.

И лишь немногим больше 5 % женщин начинают реально что-то предпринимать и менять свою жизнь. Мне очень хочется, чтобы вы были именно такой, осознающей свое предназначение, понимающей свои желания и заботящейся о своей красоте.

Недаром говорят, что не бывает некрасивых женщин, бывают ленивые.

Благословения на пути в самом ответственном путешествии вашей жизни – путешествии к самой себе.

Я часто слышу, что мне повезло с генетикой. Наверное... Но когда вижу зрелую женщину, которая хорошо выглядит, понимаю, что за этим стоят ее усилия.

И дело даже не в количестве денег, просто она что-то делает, хотя бы понемногу, но регулярно. Каждый большой путь начинается с первого шага. И очень хочется замотивировать вас на занятия собой. В этой книге я собрала самое главное, что поможет уже через короткое время радоваться своему отражению в зеркале.

Я очень люблю украшения. Не обязательно дорогие. Главное, чтобы подходили к лицу, одежде, настроению. Наша красота – это самое ценное украшение, которое может быть. Когда мы хорошо выглядим, мы уверены в себе, у нас отличное настроение, самочувствие. Эта книга о том, как собрать свое ожерелье красоты. И чем больше бусинок сможете нанизать на нитку, тем краше станете и дольше сохраните свою привлекательность.

Тут вы найдете одни из самых действенных упражнений и методов ухода за собой, чтобы, недолго думая, начать замечательное путешествие к той озорной, молодой, радостной девушке, которой были несколько лет назад и у которой всегда все получалось. И помните: я рядом и поддерживаю вас. Так что вы не одна в этом путешествии.

## **Первая жемчужина красоты**

### **Развиваем осознанное отношение к себе**

На консультировании, когда я спрашиваю женщину, что является для нее самым важным, она называет все: семью, работу, друзей, дачу, домашних животных... Все...

Кроме себя...

И если начать выяснять, где она во всем этом, то теряется и не знает, что ответить.

Так что же такое осознанное отношение к себе и к своей жизни?

## **Правила осознанной жизни**

### **Правило № 1: Вы являетесь единоличным владельцем вашей жизни!**

Никогда не позволяйте людям диктовать вам, как, что и когда делать. «Руководить своей жизнью» – значит прислушиваться к информации от окружающих, но при этом самостоятельно принимать конечное решение. Необходимо взять контроль над своей жизнью, и тогда всегда найдется время на себя.

Выбор карьеры, отношений, убеждений и способа жизни находится в вашем распоряжении и ни в чем больше.

Если мы просим других людей «помочь» нам, то просто перекладываем на них ответственность. И о каком контроле тогда может идти речь, без взятой НА СЕБЯ ответственности?

### **Правило № 2: Вещи и деньги существуют для вашего удовольствия и управления ими, а не наоборот!**

Раньше был дефицит, теперь изобилие товаров. Однако независимо от времени погоня за вещами или деньгами, на которые покупаются все те же вещи, преграждает дорогу к чему-то действительно важному. Дело в том, что, цепляясь за имущество, вы перестаете руководить своей жизнью. Хочу обратить внимание, что финансовая свобода не означает возможности покупать все, что пожелаете, или жить в роскоши.

Каждая женщина может быть красивой, главная помеха для нее – это лень.

Просто ответьте себе на вопрос: сможете ли отдать 90 % того, что имеете, ради достижения СВОЕЙ МЕЧТЫ? Уверена, дать однозначный и быстрый ответ сможет не каждый. «Нет» – это явный признак крепкой привязанности к вещам.

Встать в позицию управления деньгами вы можете, если:

- ежемесячно будете откладывать минимум 10 % дохода и за год

накопите минимальный запас средств на непредвиденный случай;

- будете позволять себе более дорогие вещи или развлечения только после того, как ваш доход вырастет на необходимую сумму;
- будете готовы решительно снизить расходы в случае необходимости.

### **Правило № 3: Вы заводите отношения с приятными вам людьми и с легкостью прекращаете общение с теми, кто вызывает отрицательные эмоции!**

Вашей целью должны быть гармоничные и интересные вам отношения. Не стремитесь быть с кем-то только ради того, чтобы не оставаться одной.

Осознанность одухотворяет наше лицо, делает его красивым.

Отношения с людьми будут более здоровыми и легкими, если избегать проявлений ревности или одержимости. А это возможно лишь в том случае, если вы цельная, независимая личность, способная самостоятельно удовлетворять свои потребности.

### **Правило № 4: Контролируйте поступающую информацию!**

Не принимайте информацию на веру, во всем сомневайтесь. **ДУМАЙТЕ КРИТИЧЕСКИ!** Здесь оба слова являются ключевыми.

Если вы способны контролировать свои убеждения – вы способны управлять своей жизнью.

Фильтруйте всю поступающую информацию, тщательно примеряйте ее на себя. Если чувствуете, что предлагаемое не подходит, не соглашайтесь. Пробуйте, ищите то, что соответствует именно вам.

Сложно реализовать, когда ты смотришь на себя только глазами мужчин.

### **Правило № 5: У вас всегда достаточно ресурсов для достижения цели!**

Если что-то умеет делать хотя бы один человек на земле, значит, вы тоже способны делать это.

Вопрос стоит только в количестве приложенных усилий для достижения результата. **Всему, ну или почти всему можно обучиться!** Даже то, что, казалось бы, дается (не дается) от природы, например музыкальный слух, можно развить.

Жизнь по средствам – это признак уважения и любви к себе, так как жизнь в кредит – это продажа своего будущего

Подумайте, если люди с ограниченными возможностями становятся олимпийскими чемпионами и добиваются превосходных результатов в спорте, то сетовать на жизнь, когда все, и в первую очередь голова, на месте, – это просто кощунственно. Вы можете быть кем угодно, иметь любую профессию и увлечения. Это совершенно не важно для мира и окружающих. Потому что самое главное – вы должны уметь делиться с миром тем творческим потенциалом, который в вас заложен. Это и есть ваши величайшие возможности, ваше состояние и богатство.

Вывод:

Развивайте свою личность осознанно, утверждайте свою ценность в мире и избегайте ловушек, где можете потерять себя. Не стоит заниматься самопожертвованием, если это приводит к утрате вашей индивидуальности. Кардинально изменить свою жизнь возможно в любом возрасте, главное захотеть и не бояться перемен.

А мы начнем с осознанного отношения к красоте, с нашего лица и шеи. Поэтому внимательно изучите свой день, посмотрите, где теряете время просто так, и потратьте его на уход за собой и гимнастику для лица.

Самый главный бриллиант в вашей жизни – это вы.

## **Какие сокровища спрятаны в гимнастике для лица**

Итак, тут возникает логичный вопрос, зачем же все-таки нужна гимнастика для лица, стоит ли ею вообще заниматься?

Нам хорошо известно, что сохранить фигуру можно, только давая мышцам постоянную умеренную и правильную нагрузку. Другой вопрос, что мы можем это не делать, но о пользе тренировок знают все. То же самое относится к лицу! Оно, как и тело, нуждается в правильной нагрузке и страдает от гиподинамии.

Мы постоянно разговариваем, улыбаемся, хмуримся, но для лица этого недостаточно. Когда-то наши предки жевали жесткие куски мяса и тренировали жевательные мышцы – мы теперь режем на кусочки мягчайший омлет и пережевываем его так, чтобы челюсти поменьше двигались, поскольку активно жевать неприлично. В результате жевательные мышцы слабеют, а значит, щеки, которые ими удерживаются, «сползают» вниз. Как только мышечный тонус уменьшается, лицо начинает «тянуться» к земле. Глаза тоже не имеют той нагрузки, которая была у наших предков, обязанных контролировать все, что происходит вокруг. В результате веки ослабевают.

Мы очень мало выражаем чувства, ходим с застывшими масками на лице. Вот и появляются складки между бровями и борозды, бегущие от уголков рта к подбородку.

Для женщины важна не только внутренняя красота, но и внешняя.

### **Задачи, решаемые с помощью гимнастики**

1. Гимнастика для шеи и лица способствует укреплению мышц, что исключает появление дряблости кожи.
2. Мышцы становятся эластичными – перестают формироваться мимические морщины.
3. Улучшается лимфоток, благодаря чему вы забудете о припухлости, отечности лица, мешках под глазами.
4. Формируется четкий, красивый контур лица, уменьшается или совсем исчезает второй подбородок.

5. Улучшается кровообращение даже самых тонких капилляров. Клетки насыщаются кислородом и полезными веществами, что выравнивает цвет лица, делает его здоровым.

6. Даже кратковременная тренировка снимает усталость с глаз, улучшается зрение.

Лучше каждое желание съесть пирожное заменить гимнастикой

7. Самое главное – повышается самооценка, уверенность в себе, вырабатываются эндорфины, благодаря которым повышается настроение.

8. Тренировки делают мышцы более плотными и объемными. Сформируется плотный опорный каркас, который удерживает кожные ткани от отвисания.

9. Регулярные занятия приводят к ошеломляющим результатам. Через два месяца можно вполне выглядеть на 10 лет моложе.

Регулярно выполняя комплекс несложных упражнений, вы уже через месяц заметите, что лицо выглядит более привлекательным, молодым и подтянутым. Важным является то, что тренироваться можно дома, самостоятельно. К тому же гимнастика занимает мало времени – около 20 минут ежедневно.

А в свете последних исследований, доказывающих, что основной причиной старения лица является «усыхание» костей черепа, это становится особенно актуальным, ведь гимнастика способствует укреплению костей.

Даже небольшая гимнастика продвигает нас к красоте.

### **Отличия лицевой и обычной гимнастики**

Тренируя мимические мышцы, мы стремимся сделать их не сильными и выносливыми, а в первую очередь эластичными. Происходит это благодаря способности к сокращению, напряжению и расслаблению.

Чем раньше вы начнете заниматься гимнастикой лица, тем меньше будете платить косметологам.

Мышцы и кожа лица анатомически более тесно связаны, чем мышцы и кожа других зон человеческого тела. Лицевые мышцы только одним своим концом крепятся к костям черепа, другим «вплетаясь» прямо в кожу лица. Соотношение мышц и жира на лице иное, чем на теле, – его доля гораздо меньше. Поэтому внешний вид лица и его кожи сильно зависит от состояния лицевых мышц. Вот почему тренировка лицевых мышц дает такой омолаживающий эффект.

## Фазы упражнений

**Сокращение** происходит, когда волокна мышцы укорачиваются.

**Напряжение** – процесс, когда мышца умеет напрячься, при этом сохраняет свою длину, не удлиняется и не укорачивается.

**Расслабление** должно наступить вслед за любым сокращением и напряжением.

Чтобы лучше представлять все этапы, сожмите руку в кулак. Это было сокращение мышц. А теперь разожмите кулак и напрягите кисть руки. Расслабьте руку, положив ее на горизонтальную поверхность.

Именно на чередовании сокращений, напряжений и расслаблений строятся комплексы упражнений для лица, нацеленные на возвращение мышцам утраченной эластичности или на сохранение ее.

Начинать заниматься лучше сразу после 25 лет, тогда легче сохранять и поддерживать лицо, чем восстанавливать утраченное. Но дорогу осилит идущий. Это очень занимательный и интересный процесс. Вы, как великий скульптор, будете творить свое лицо сами, наблюдая за тем, что происходит, видя все изменения, – гордиться собой и результатами. Наступает время, когда мы своему телу возвращаем все, что оно нам давало.

Упражнения, выполняемые правильно, приносят удовольствие. На лице не должно быть заломов и складок, а после завершения гимнастики в мышцах возникает чувство разогретости, легкого покалывания и приятной усталости, но никак не боли.

Освоение упражнений первого базового комплекса, направленного на активацию мышц лица, может занять у вас около месяца – при условии ежедневных тренировок.

Сделав фотографию «до» и «после» (а я очень рекомендую, даже настаиваю это сделать), вы увидите результаты и в дальнейшем сможете корректировать эффект гимнастики.

Овладев базовыми упражнениями, вы наверняка начнете модифицировать их, приспособив к нуждам именно своей внешности. Кстати, в дальнейшем вам уже не придется ежедневно выполнять полный

комплекс: достаточно будет делать его два-три раза в неделю, а в остальное время упражнения можно выполнять «вразбивку», буквально «на ходу», что вообще не отнимает времени, но позволяет постоянно «держаться лицо».

### **Несколько слов об улыбке**

В формировании красивой улыбки участвует целых девять мышц. Упражнения гимнастики, направленные на тренировку определенных пучков волокон, помогут противостоять старению и даже разгладить уже появившиеся морщины. Разумеется, при условии регулярных тренировок – 2 раза в день в течение первых полутора-двух месяцев.

Регулярно занимаясь, вы помолодеете на 10 лет!

Недаром косметологи говорят, что лучшая косметика для губ – это улыбка и поцелуи. И то и другое для мышц губ – обычная гимнастика, стимулирующая кровоснабжение и обмен веществ. Так что улыбаемся, целуемся и приумножаем свою красоту.

## Важные выводы о пользе гимнастики для лица

В результате специальной гимнастики мышцы приобретают необходимый тонус и активнее сопротивляются преждевременному старению. Результат регулярного выполнения упражнений для мышц лица можно почувствовать в самом скором времени:

Когда видишь зрелую, красивую и ухоженную женщину, понимаешь, что за этим стоит огромный регулярный труд.

- кожа становится эластичной, упругой;
- цвет лица – сияющим и здоровым, так как упражнения подобного рода еще и улучшают кровообращение;
- овал лица выглядит четким, рельефным, красиво очерченным;
- начинает таять второй подбородок;
- неглубокие мимические морщины постепенно разглаживаются: их уже не так явно видно;
- кожа вокруг глаз тоже преобразуется: исчезают темные круги, отечность, сеточка под глазами;
- кроме того, научно доказано, что такие упражнения отлично снимают напряжение и усталость с глаз;
- расслабляются напряженные мышцы губ;
- это своеобразный массаж лба;
- укрепляются носогубные мышцы.

Никакие косметические средства и салонные процедуры не подарят вам такой естественной роскоши, как упругая, подтянутая кожа с четко очерченным контуром лица и без малейшего намека на старение и возрастные изменения.

## **Вторая жемчужина красоты**

### **Чудеса анатомии, или как мы устроены**

Человек – действительно величайшее создание: все в нем исключительно продумано, все имеет огромную прочность.

Нет ничего совершенней, чем то, как устроен человек.

Как я уже говорила выше, у лица особое строение: мышцы прикрепляются одним концом к костям, а другим – к коже и напрягаясь, двигают ее. Есть мышцы, которые переплетаются между собой, не касаясь костей. Это чудесная особенность дает нам возможность выражать эмоции: удивление, раздражение, радость, гнев...

## **Упругие мышцы – залог молодости**

Черты лица во многом зависят от тонуса мышц. Зная расположение, направление мышц, их взаимодействие, вы с легкостью будете выполнять упражнения.

Мышцы лица делятся на две основные группы:

- жевательные, двигающие нижнюю челюсть и участвующие в процессе жевания;
- мимические, меняющие выражение лица под влиянием эмоций.

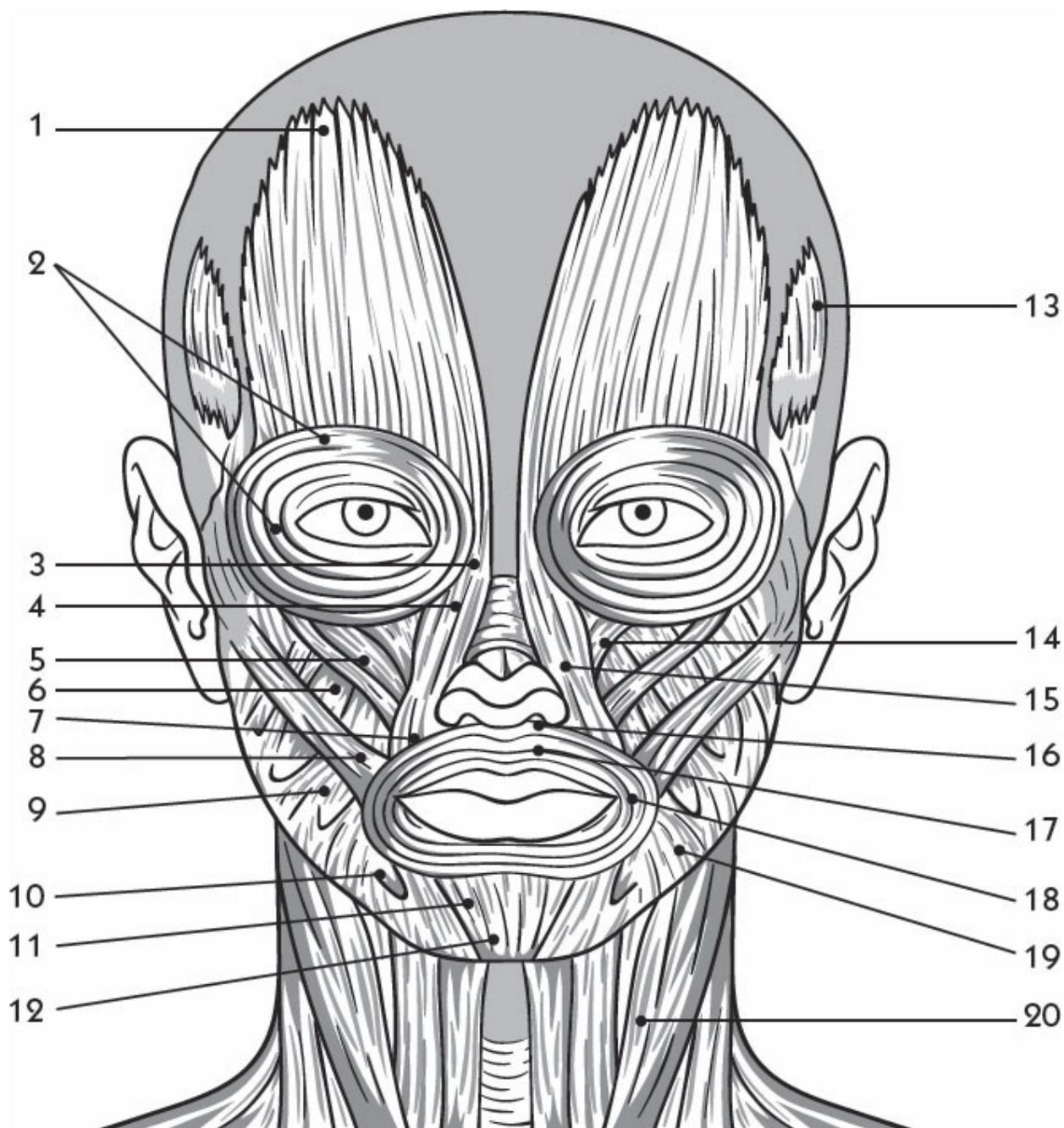
## Мышцы головы

### Вид спереди

- 1 – лобная мышца.
- 2 – круговая мышца глаза.
- 3 – пирамидальная мышца носа.

Человек – это венец творения природы.

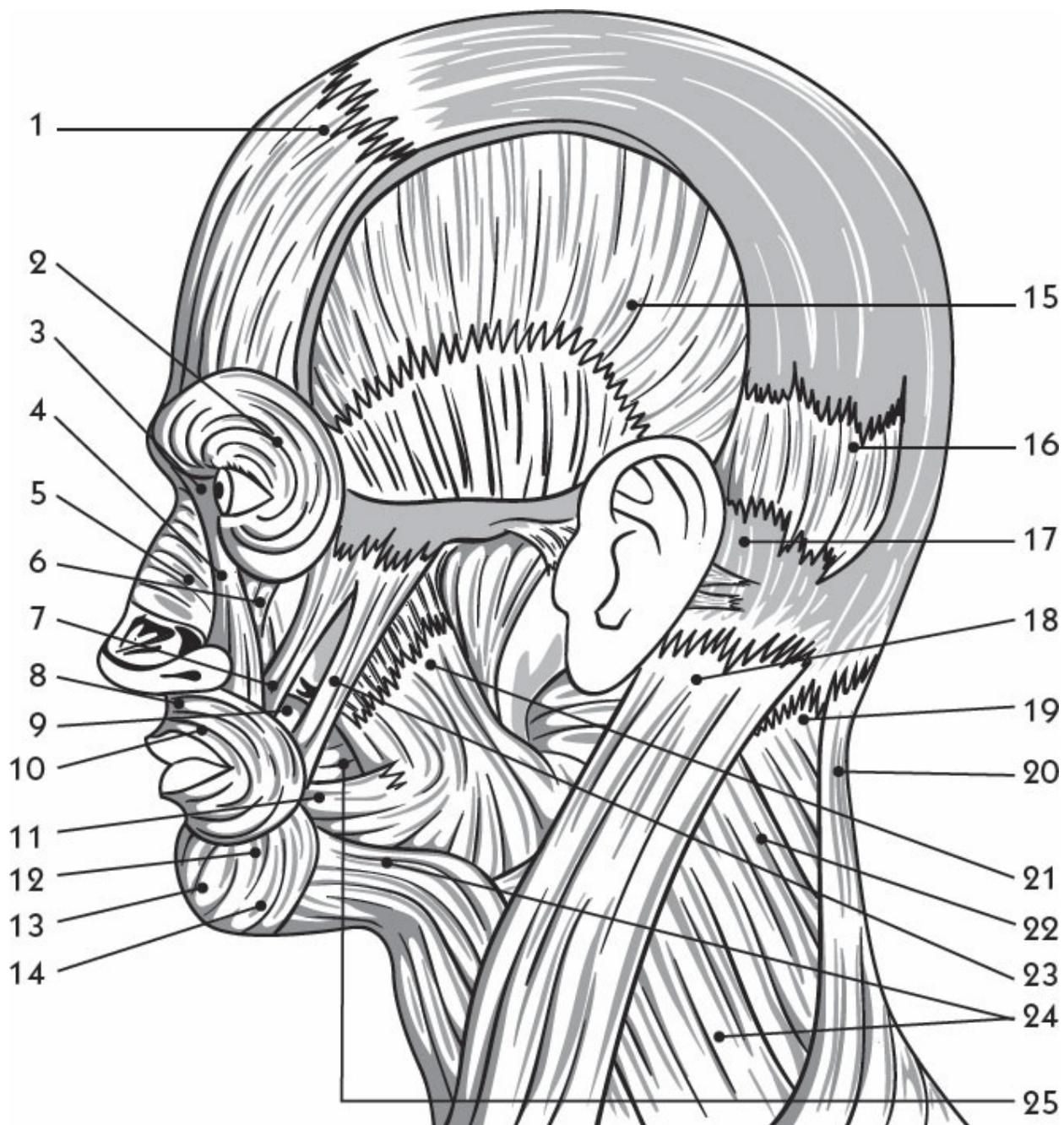
- 4 – поперечная часть носовой мышцы.
- 5 – малая скуловая мышца.
- 6 – жевательная мышца.
- 7 – мышца, поднимающая угол рта.
- 8 – большая скуловая мышца.
- 9 – щечная мышца.
- 10 – мышца, опускающая угол рта.
- 11 – мышца, опускающая нижнюю губу.
- 12 – подбородочная мышца.
- 13 – височная мышца.
- 14 – мышца, поднимающая крыло носа.
- 15 – мышца, поднимающая верхнюю губу.
- 16 – мышца, опускающая перегородку носа.
- 17 – круговая мышца рта.
- 18 – мышца смеха.
- 19, 20 – подкожная мышца шеи.



### Вид сбоку

- 1 – лобная мышца.
- 2 – круговая мышца глаза.
- 3 – пирамидальная мышца носа.
- 4 – мышца, поднимающая крыло носа.

- 5 – поперечная часть носовой мышцы..
- 6 – мышца, поднимающая верхнюю губу.
- 7 – малая скуловая мышца.
- 8 – мышца, опускающая перегородку носа.
- 9 – мышца, поднимающая угол рта.
- 10 – круговая мышца рта.
- 11 – мышца смеха.
- 12 – мышца, опускающая нижнюю губу.
- 13 – подбородочная мышца.
- 14 – мышца, опускающая угол рта.
- 15 – височная мышца.
- 16 – затылочная мышца.
- 17 – задняя ушная мышца.
- 18 – грудино-ключично-сосцевидная мышца.
- 19 – полуостистая мышца головы.
- 20 – трапецевидная мышца.
- 21 – жевательная мышца.
- 22 – ременная мышца головы.
- 23 – большая скуловая мышца.
- 24 – подкожная мышца шеи.
- 25 – щечная мышца.



Для женщины важны красота и молодость лица. А они в первую очередь зависят от тонуса мышц, которые с возрастом деформируются (происходит их сужение и уменьшение в объеме) и которые необходимо тренировать, иначе черты лица опускаются, появляются мешки под глазами и второй подбородок. И здесь обязательно знание их анатомии для правильного выполнения упражнений, только тогда гимнастику вы будете делать осознанно, понимая, как работают ваши мышцы. В результате **лицо станет более подтянутым и свежим без вмешательства хирургов.**

Практикуя гимнастику, мы делаем красивой и упругой нашу кожу.

## **Пластическая хирургия и гимнастика**

Категорически нельзя сравнивать лицевую гимнастику и пластическую хирургию. Хирурги работают уже с результатами возрастных изменений. Упражнения для лица, в свою очередь, направлены на укрепление мышц. А это дает более устойчивый и длительный результат. Поэтому не надо ждать первых морщин, чтобы начать тренировки.

Лучше всего это делать с юных лет, когда легко поддерживать мышцы в тонусе.

Но если возрастные изменения уже появились, то нужно запастись терпением и планомерно, регулярно тренироваться.

То, как выглядит наше лицо, зависит от лицевых мышц и подкожной жировой ткани. Каждое движение мышц отражается на коже. Если жировая ткань атрофируется, то есть уменьшится, то кожа потеряет привлекательность. Именно это и происходит в процессе старения – мышцы и волокна подкожной ткани теряют свой объем и тонус. Но, занимаясь, мы уменьшаем и замедляем этот процесс, корректируем свои проблемные зоны.

В процессе тренировок кожа, покрывающая мышцы, реагирует на их движения и мягко растягивается, что способствует выработке коллагена и эластина, важных веществ для сохранения упругости кожи.

Те движения, которые мы делаем автоматически (улыбаемся, жуем, пьем и т. д.), не способствуют поддержанию тонуса, и постепенно овал лица «плывет», губы теряют форму, кожа становится вялой и морщинистой. Тут-то и приходит на помощь гимнастика, благодаря которой вы, как великий мастер, можете сконструировать или создать свое лицо.

Вы начнете чаще смотреть на себя в зеркало и постепенно поймете, как вы прекрасны!

Лучшая косметика для губ: гимнастика, улыбка и поцелуи!

У гимнастики есть еще одно очень хорошее свойство. Усиление

кровообращения головы способствует улучшению питания головного мозга, памяти, настроения. Вы будете меньше уставать, быстрее высыпаться. Исправится осанка, благодаря чему здоровье станет значительно крепче, повысится иммунитет.

## **Третья жемчужина красоты Разбираем причины старения**

Помимо генетически запрограммированного старения, есть объективные факторы, которые способствуют быстрому увяданию кожи.

Почему она перестает быть упругой, появляются морщины и пигментные пятна?

Ответ прост: часто мы делаем то, что категорически делать нельзя, что как раз и приводит к преждевременной потере красоты.

## Факторы, способствующие старению кожи

1. Скрабы и пилинги рекомендуется делать не чаще 1 раза в неделю людям с жирной кожей и 1 раз в 2 недели людям с нормальной и сухой кожей. Помните, что каждый раз, когда делаете пилинг, вы полностью снимаете верхний защитный слой кожи.

2. Нельзя делать пилинг и наносить отбеливающие средства перед выходом на улицу. Кожа в таком состоянии очень уязвима и наиболее подвержена неблагоприятному воздействию солнца, ветра, пыли и бактерий, что влияет на преждевременное ее старение. Эти процедуры можно делать только вечером.

3. Нельзя использовать увлажняющий крем, гелеобразные средства и термальную воду перед выходом на мороз. Необходимо подождать хотя бы час, а лучше заменить в зимнее время средства по уходу на более питательные.

4. Нельзя использовать спиртосодержащие тоники и лосьоны. Они сильно сушат и раздражают кожу. Допускается только точечное нанесение на воспаленные участки с целью обеззараживания.

5. Нельзя пользоваться кубиками льда людям с куперозом и чувствительной кожей. Это может привести к еще большей травмированности сосудов.

6. Нельзя наносить перед сном толстый слой крема, так как он закупоривает поры. В результате, кожа не дышит и лишена полноценного ночного отдыха. Промокните лицо салфеткой после нанесения, чтобы убрать лишнее. Если будете соблюдать это правило каждый день, вы действительно сможете замедлить старение кожи лица.

Уход за лицом – как чистка зубов!

7. Нельзя наносить на кожу вокруг глаз маски, содержащие кислые фрукты (цитрусовые, клубнику, вишню, яблоки и т. д.), так как кислота будет раздражать тонкую кожу век.

Три главных НЕЛЬЗЯ для кожи:

- нельзя ложиться спать, не сняв макияж и не умыв лицо;
- нельзя подвергать кожу воздействию ультрафиолета (обязательно пользоваться кремами с UF-фильтрами и носить

- солнцезащитные очки);
- нельзя давить прыщи.

**Антидепрессанты** также способны ускорить процесс старения кожи. Люди, принимающие антидепрессанты, выглядят старше, так как эти препараты расслабляют мышцы лица, что приводит к изменению лицевого контура.

Раздражительные и малообщительные люди быстрее стареют и в большей степени подвержены заболеваниям. **Состояние замкнутости** оказывает прямое влияние на иммунную систему и способствует снижению количества калорий в рационе питания.

С возрастом мы получаем то лицо, которое заслужили.

**Курение** также способствует быстрому старению и ранним морщинам вокруг рта.

Из-за постоянного **чувства недосыпания, усталости** появляется раздражительность, что ведет к развитию воспалительных процессов в организме человека.

Женщины, посещающие **солярий**, порой и не подозревают, что лучи UVA способствуют быстрому старению кожи, так как проникают под кожу гораздо глубже, чем лучи UVB, и разрушают ткани эластина и коллагена. Конечно, ожога вы не получите, но морщины обеспечены.

Сохранение молодости – это 2 % генетика и 98 % труда

А еще слишком мягкие подушки, переедание на ночь, сухой воздух в помещениях, ветер, мороз... Список можно продолжать долго.

Но все же самые главные виновники старения – **стрессы и свободные радикалы** – агрессивные формы кислорода. Убывающая способность верхнего слоя кожи к регенерации приводит к тому, что в зародышевом слое образуется все меньше молодых клеток – соответственно, все меньше роговых клеток откладывается на поверхности кожи. Барьер, сдерживающий излучение, вредные вещества и потерю влаги, становится все более проницаемым, живые клетки в нижних слоях кожи менее защищенными. Солнце оказывает самое вредное влияние, несмотря на то что его лучи способствуют накоплению витаминов и мы чувствуем себя уютно от их тепла.

Опасным для кожи В-ультрафиолетовое излучение, проникающее в

кожу и разрушающее биохимические структуры, делает высокая энергия, так называемые свободные радикалы, провоцирующие солнечный ожог и понижение регенерационной способности кожи. Свободные радикалы и определенные ферменты атакуют коллагеновые и эластичные волокна и разрушают их, в результате чего ослабевает эластичность кожи и ее способность сохранять влагу.

## Кожа и солнце

Средства солнечной защиты входят в число самых важных препаратов, предлагаемых современной косметической промышленностью. Их химические фильтрующие субстанции подобно крошечным антеннам улавливают ультрафиолетовое излучение и изменяются под его воздействием. Для этого химического преобразования они используют часть энергии излучения, которая не доходит до нижележащих клеток. Недостаток химических фильтров: они проникают в кожу и в незначительных количествах через кровь попадают в организм. Кроме того, они могут вызвать аллергию.

Лучше быть нимфой с бледной упругой кожей, чем пережженным загорелым сухарем.

Чтобы избежать того и другого, и были разработаны светозащитные вещества, состоящие из тонкомолотых минеральных пигментов (оксида цинка или диоксида титана). Они остаются на поверхности кожи и блокируют солнечное облучение, отражая лучи. Солнцезащитные кремы, как и прочие эмульсии, состоят из жира и воды, а также могут быть обогащены веществами, смягчающими раздражение и увлажняющими кожу, и «ловцами радикалов» (витамин Е).

Говорят, что **с возрастом мы получаем то лицо, которое заслуживаем**. И дело здесь даже не в том, как мы выйдем. Главное – это выражение нашего лица. Если присмотреться к пожилым людям, безошибочно можно сказать, кто из них всю жизнь злился или был недоволен чем-то, а кто очень добрый открытый человек. Это все записано на лице.

Самый главный человек, которому вы очень нужны, – это вы сами!

Становитесь мудрее. Когда мы находимся в радостном настроении, наши органы расслаблены, к ним поступает кислород, в том числе и к коже. Чтобы легче было входить в состояние радости, предлагаю вам медитацию, которую можете надиктовать себе на телефон или диктофон и слушать, когда испортилось настроение или нужен дополнительный ресурс.

## Медитация «Радость»

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и глубокий выдох, постарайтесь расслабиться. А теперь найдите в себе, в своем теле, пространство радости, это может быть просто точка, например в области груди. Сосредоточьтесь на этом месте. Прочувствуйте эту прекрасную энергию. Такие же пространства (точки) радости есть и в каждой клеточке вашего тела.

Теперь представьте, что из области, где находится центральное пространство радости, исходят в разные стороны светящиеся лучики и поступают к каждой клеточке тела, а особенно к тому месту, которое сейчас нуждается в поддержке. А из клеточек навстречу этим лучам тянутся свои лучики энергии радости.

Они находят друг друга и объединяются. И вот образуется единая энергетическая сеть радости. Она опутывает вас целиком, вы уже ощущаете вокруг себя красивое разноцветное (у каждого будет своя цветовая гамма) облако. Вы чувствуете, как состояние вашего тела меняется. С каждым вдохом и выдохом оно расслабляется, наполняется радостью. Вы дышите полной грудью.

Теперь этим состоянием радости наполните комнату, дом, город, страну, планету, Солнечную систему, галактику, всю Вселенную. Мы отдаем радость – и получаем радость. Все вокруг радостное, солнечное.

А теперь постепенно возвращайтесь, пока не окажетесь в своем теле. Сделайте глубокий вдох и глубокий выдох, вы здесь и сейчас. Отпустите ощущения и откройте глаза. Часть вашей энергии радости осталась во Вселенной, а вокруг вас – сияющее облако. Пусть радостная энергия подольше остается с вами.

Чем больше радости мы излучаем, тем больше радости в нашей жизни.

Эту медитацию можно делать столько раз, сколько захотите.

## **Четвертая жемчужина красоты Учимся не маскировать возраст, а продлевать молодость**

При первом взгляде на человека сразу бросается в глаза его походка и осанка. Они могут многое рассказать о вас окружающим, возможно, даже то, что вы предпочли бы скрыть. Внимательно наблюдая за походкой и жестами человека, легко сделать выводы о его характере и темпераменте, настроении и многих других вещах.

Лучше иметь королевскую осанку, чем нездоровую сутулость.

## О чем расскажет походка

– Слишком **расслабленная** походка выдает отсутствие интереса, низкую самодисциплину.

– **Широкая и медлительная** походка демонстрирует окружающим силу и притязания на важность и значимость. Но возникают сомнения, действительно ли этот человек такой, каким хочет казаться?

– **Привычка шаркать** ногами означает медлительность и лень.

Легкая походка выдает ваш молодой возраст.

– Люди предприимчивые и целеустремленные передвигаются **широкими шагами**. У них грандиозные планы. Такой тип походки характерен для мужчин.

– Те, кто при ходьбе **приподнимается вверх на носках**, как правило, имеют какую-то сильную потребность, стремятся к идеалу, а также чувствуют превосходство над окружающими.

– Твердая и неестественная, **«деревянная» походка** говорит о зажатости, скованности и недостатке общения.

Осанка имеет не меньшее значение, чем походка. Сгорбленная, сутулая спина может состарить даже самую нарядную и привлекательную женщину на несколько лет. Какой бы имидж мы ни выбрали, осанка и походка должны излучать уверенность, легкость, молодость. Иначе пропадет весь желаемый эффект.

## Упражнения для красивой осанки

Существует множество способов выработать правильную осанку и красивую легкую походку. Главное – не стесняться. Сутулость и неуверенная походка часто имеют психологические причины: некоторым легче ходить, уткнувшись взглядом в пол, чем смотреть людям прямо в глаза. Как побороть стеснение и страх в таком случае? Возможно, обратиться за индивидуальной консультацией к стилисту и психологу.

В женщине должно быть все прекрасно – и идеальная осанка, и легкая походка.

Работайте над своей походкой, осанкой, и это поможет обрести уверенность в себе и прибавит привлекательности, очарования и молодости.

Я дам несколько упражнений для красивой осанки. Не откладывайте работу над собой.

## Проверенные «бабушкины» способы

Как ни странно, но наши бабушки изобрели эффективные и до гениального простые методы работы над осанкой.

Прислонитесь к стенке (желательно при этом видеть свое отражение в зеркале) пятью точками: пятками, лодыжками, попой, лопатками и затылком. Прочувствуйте состояние при таком стоянии – и шагайте вперед! Сбились? К стенке!

Ровная спина – это не только красота, но и причина хорошего здоровья.

Можно еще положить книгу на голову, посередине между лбом и макушкой. Голова сразу становится на «место». Ходим и привыкаем к такому положению головы, спины.

Есть еще один секрет прямой спины. Руки согнуты в локте под прямым углом. Ладони смотрят вверх. От вас вовсе не требуется так ходить. Достаточно зафиксировать плечи, постараться прижать лопатки к спине. А уж будут руки в кулачки сжаты или раскрыты – неважно. Главное,

чтобы вы не видели их тыльную сторону.

## **Йога в помощь**

Тадасана – поза горы. В этой асане вы обращаете внимание на положение тела, концентрацию и правильное дыхание. Асана Тадасана является начальной во всех позах стоя. Она помогает обрести красивую осанку.

Асаны в положении стоя дают знание о принципе выравнивания, который является основным в выполнении всех поз. Асаны стоя увеличивают силу и гибкость.

## **Асана Тадасана**

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер.

Пятки и пальцы ног не должны соприкасаться, позвольте весу тела распределиться по стопам.

Руки опущены, ладони развернуты к телу.

Тяните копчик вниз от поясницы.

Ровная спина – здоровье легких и хороший иммунитет.

Вдыхайте и выдыхайте с полной концентрацией. Во время дыхания шея встает в одну линию с верхней частью спины. Подбородок должен быть параллелен полу. Вы как будто тянете тело вверх от шеи.

Плечи и грудная клетка расправлены и расслаблены. Дыхание спокойное.

Смотрите прямо перед собой на точку в пределах вашего видения и старайтесь стоять неподвижно, с минимальным усилием.

Всякий раз, когда делаете это упражнение, выполняйте его внимательно, пытайтесь концентрироваться и расслабляться.

Эта поза учит правильно стоять и обращает внимание на осанку – вы осознаете, как должны работать ноги и стопы, чтобы тело держалось прямо. Все позы в положении стоя начинаются и заканчиваются позой горы.

Не торопитесь, изучите ее внимательно. Делайте перед зеркалом. У вас все получится. Противопоказаний у этой асаны нет.

## Комплекс эффективных упражнений

В сохранении и поддержке осанки принимают участие мышцы спины, плеч, шеи, бедер, живота. Почти все они во время работы зависят друг от друга.

Если мышцы пресса ослабели, на мышцы спины ложится дополнительная нагрузка. Происходят лишние энергозатраты, ослабленные мышцы пресса провисают. Это приводит к нарушениям кровообращения в области паха, накоплению жидкости в ногах.

Чтобы исправить осанку, нужно тренировать все группы мышц.

## Упражнения на растяжку

- **Исходное положение** – сидя по-турецки. Кисти рук соедините в замок, поднимите руки над головой как можно выше, потянитесь. Когда руки опускаются, интенсивно выдохните. Повторите упражнение 10 раз.

- Есть еще одно упражнение. **Исходное положение** – сидя на коленях. Руки заводятся за спину, где смыкаются в замок. Приподнимайте руки и одновременно напрягайте мышцы живота. Сделайте очень глубокий вдох и на несколько секунд замрите. На выдохе опускайте голову на грудь, расслабляйтесь. Повторите упражнение 10 раз.

## Упражнения для мышц спины

- **Исходное положение** – лежа на спине, локти находятся на полу. Необходимо прогнуться в грудном отделе позвоночника и держаться 5–10 секунд.

- **Исходное положение** – лежа на спине, ноги согнуты, стопы и локти – на полу. Поднимите таз и попробуйте удержаться так 10 секунд.

- **Исходное положение** – сидя на полу, руки сзади опираются на пол. Поднимите таз, голову отведите назад, прогнитесь.

- **Исходное положение** – лежа на мягком стуле или кресле животом. Ноги опустите и закрепите. Голова, плечи и руки опущены. Медленно разгибайтесь, поднимайте голову, плечи, руки отводите в стороны, задержитесь в этом положении 5–8 секунд.

Хотите усложнить упражнение? Возьмите в руки небольшие гантели (1–3 кг).

## Упражнения для укрепления плечевого пояса

Эти упражнения для осанки помогут снять нагрузку с позвоночника, укрепят плечевой пояс. Если будете делать их хотя бы 1–2 раза в неделю, окажете сами себе неоценимую услугу.

Меняя походку и осанку, мы меняем наш внутренний мир.

- **Исходное положение** – сидя на табуретке. Необходимо делать энергичные махи в сторону то одной, то другой рукой, увеличивая постепенно амплитуду.

- **Исходное положение** то же самое. Руки согните так, чтобы образовался прямой угол. Одна рука идет вверх, другая – вниз. Меняйте направление движения попеременно, но следите, чтобы плечи при этом оставались прямыми.

Упражнения лучше выполнять перед зеркалом. Так вам будет хорошо видно, прямые ли плечи, хорошо ли сгибается спина.

Если заниматься регулярно, у вас будет правильная осанка, а это, как известно, один из признаков уверенности в себе.

Если начнете делать хотя бы несколько наиболее понравившихся упражнений, то уже скоро ваша осанка изменится и вы почувствуете себя моложе и здоровее.

## Несколько слов о втором подбородке

Одна из основных причин, которые приводят к отвисанию подбородка, – неправильная посадка головы. Это происходит из-за нарушения осанки: если вы горбите спину, голова выдвигается вперед и шея сжимается.

Другая причина появления второго подбородка – накопление жира в этой области. Конечно, с излишками жира можно и нужно бороться с помощью правильного питания. Но по большому счету он скапливается в данной зоне опять же по причине неправильной осанки и неровного положения шеи. Так что без гимнастики никак не обойтись. Спину нужно научиться держать ровно, подбородок – параллельно полу. Здесь нам поможет асана Тадасана, которую я описала выше.

## Какой должна быть походка

Во время ходьбы ноги должны быть по возможности прямые. Каждая нога полностью разгибается при шаге. Нужно ощущать, что ноги начинаются не от их «привязки к тазу», а сантиметров на пятнадцать-двадцать повыше. Важно, чтобы обувь была удобная (шпильки к удобной обуви не относятся).

## Линия движения

Немалую роль играет и **линия движения**, которая должна быть почти прямой. Пройдитесь по песчаному берегу, снегу или грунтовой дороге, где хорошо видны следы, – и вы сразу поймете, насколько прямо умеете ходить.

Нелишне обратить внимание и на отпечатки ног. Если отпечаток следа более глубокий с внутренней стороны – привет, плоскостопие. Если отпечаток равномерно вдавлен – все нормально, маршируйте дальше, совершенствуя свою «ниточку». У манекенщиц она совсем прямая и даже ближе к «восьмерке», с внутренним перехлестом. Лучше их не копировать. Чувство меры – великое качество.

## Руки

Куда девать руки во время ходьбы? Одни начинают размахивать ими, что наводит на мысли о спортивном детстве, проведенном на лыжне. Другие, наоборот, относятся к рукам как к чему-то лишнему и пытаются спрятать куда-нибудь с глаз долой. Например, в карманы.

Не встречали таких «куколок», которые никак не хотят расправить крылья и превратится в бабочек? Надо признаться, что пустые руки – явление редкое. Они зачастую чем-то заняты. Сумочкой, мобильным телефоном, собачьим поводком...

Оптимальным вариантом будет: дамская сумочка в руке или на плече, прижатая к бедру одной рукой. Свободной рукой слегка помахиваем. Красиво, грациозно, женственно...

## Ноги

О своих ногах желательно заботиться. Они несут на себе огромную нагрузку. На стопах расположено множество нервных окончаний, связанных с различными органами, поэтому массаж стоп полезен не только для ног как таковых, но и для общего самочувствия. Улучшается кровообращение, питание кожи, проходит чувство усталости.

К сожалению, массаж противопоказан в случае расширения вен, кожных заболеваний и отечности ног. Увеличить полезное воздействие массажа можно, втирая в кожу питательный крем, от чего она станет нежной и мягкой.

Сначала тщательно разотрите ступни обеими руками, двигаясь от пальцев к щиколоткам. Затем помассируйте подушечки и кожу около пальцев ног. Круговыми движениями передвигайтесь к пятке и снова вернитесь к подушечкам. Кончиками пальцев потрите подошвы, поднимитесь вверх до щиколоток и помассируйте ноги вокруг косточек. Закончите массажем каждого пальца ноги отдельно, при этом мягко нажимая на его основание...

Если у вас не тромбоз, то очень хорошо освобождать венозное русло от застоя.

Лежа на спине, поднимаем руки, ноги и трясем их, чтобы открыть капилляры и освободить от застоявшейся крови. Лучше всего, чтобы ноги и руки вверху были не меньше 2 минут. Но не сразу. Потрясли – опустили, потом опять потрясли – опустили, чтобы свежая кровь прилила к конечностям. Это очень хорошая профилактика варикозного расширения вен, помогающая работе сердца. Делаем это упражнение утром, как проснулись, и вечером, когда пришли с работы и еще не поели.

## Походка и душа

Осанка и походка могут многое рассказать внимательному наблюдателю о вашем душевном состоянии. Когда вас что-то беспокоит, плечи автоматически опускаются, голова наклоняется, все тело говорит о плохом настроении и неприятии окружающих.

От счастья вы летите как на крыльях, высоко подняв голову и распрямив плечи. Ваша походка пружинистая и парящая. Для того чтобы никогда не утратить привлекательность своей походки, необходимо регулярно укреплять позвоночник и мышцы спины.

С улыбкой все гораздо проще. Люди, которые постоянно улыбаются, воспринимаются окружающими как обаятельные и уверенные в себе. Потренируйтесь: станьте перед зеркалом, закройте глаза и вспомните о счастливом случае в вашей жизни. Затем откройте глаза и внимательно посмотрите на выражение лица. Улыбка должна быть искренней. От всего вашего большого сердца. Даже если вы внешне не улыбаетесь, то глаза излучают радость.

Желаю почаще смотреть на себя в зеркало и видеть все чудесные изменения своей внешности. Чтобы наконец вы встретились с собой молодой, радостной, с красивой осанкой и легкой походкой.

## **Пятая жемчужина красоты Делаем взгляд молодым, выразительным и полным энергии**

Иногда, заглянув человеку в глаза, можешь многое сказать о нем, в том числе и сколько ему лет.

Действительно, глаза – наше зеркало. Вспомните, какой взгляд у детей. Открытый, с огромной любовью к миру, принимающий все вокруг и отдающий.

Поэтому мы будем убирать все признаки, которые могут выдавать наш возраст, уныние, усталость от жизни.

На Востоке, в школах единоборств большое внимание уделялось взгляду, его силе и выразительности. Умение смотреть в глаза позволит выдерживать чужой взгляд, уверенней себя чувствовать, поможет расположить к себе незнакомого человека.

## **Упражнение для глаз**

### **Замыкание круга энергии**

Попробуйте проделать небольшой эксперимент: встаньте перед зеркалом и всмотритесь в свое отражение. Сейчас вы сосредоточены на внешнем. Смотрите внимательно в глаза, старайтесь не моргать. Теперь попытайтесь совершить процесс в обратном направлении: представьте, будто не вы смотрите на отражение, а оно на вас, вы – объект. Вначале вас может это даже испугать, потому что появится ощущение присутствия кого-то постороннего, чужого. Делайте это упражнение несколько минут в обе стороны, «меняясь» с отражением ролями. Эта тренировка дает большое количество энергии. Выполняя упражнение, вы тут же почувствуете движение огромной энергии, сосредоточьтесь на ней, образуйте внутренний круг. Через несколько дней такой практики обнаружите, что вы энергичны целый день, более центрированы, могущественны. Вы станете наполненными, молодыми, обретете новую жизнь.

Здорово, когда ваша Душа смотрит на жизнь радостным открытым взглядом через ваши глаза.

Порепетируйте перед зеркалом – сделайте взгляд таким, чтобы он вам самой нравился. И когда будете кому-то смотреть в глаза, сразу вспоминайте этот ваш взгляд.

### **Медитация «Солнечный взгляд»**

Эта медитация поможет сделать ваш взгляд запоминающимся и очень притягательным для других людей, позволит раскрыть все самое лучшее, что есть в вас, и выразить это через глаза.

Наш взгляд выдает наш возраст.

Войдите в медитативное (расслабленное) состояние, мысленно представьте, что наполняетесь золотистым солнечным светом, а потом этот свет начинает концентрироваться вокруг ваших глаз, взгляд которых

становится лучистым. Вы представляете, что видите все первый раз, краски становятся ярче. Вспомните детский взгляд: открытый, с интересом, с любовью, радостью. От вас в мир исходит любовь, тепло, свет – все, что делает женщину красивой, притягательной, желанной.

Представьте, что вы переводите взгляд с одного предмета на другой и сохраняете эти лучи тепла, любви, света. Ваша цель – поверить, что за вами стоят свет и любовь, которые поддерживают, и потому вам нечего смущаться или бояться. Затем можете мысленно представить человека, вызывающего у вас смешанные чувства, и посмотреть ему в глаза в течение какого-то времени, пока это перестанет у вас вызывать напряжение и смущение. Не нужно делать это упражнение очень долго, но после медитации постарайтесь мягко растворить, отпустить все образы и какое-то время побыть в расслаблении.

Живой взгляд – показатель нашего интеллекта.

Можно делать эту медитацию хотя бы один раз в день по несколько минут. Постепенно вы научитесь быстро входить в это состояние. И запомните, как выглядит в зеркале этот ваш взгляд, чтобы сразу «надевать» его. Понаблюдайте, как меняется отношение окружающих людей, когда вы так на них смотрите.

## **Шестая жемчужина красоты**

### **Учимся восстанавливать себя водой**

Нас все и отовсюду призывают пить много воды: около 2 литров за сутки, что для большинства из нас становится нереальным.

Некоторые думают, что, регулярно употребляя в пищу супы, соки и чай, восполняют потребность организма в жидкости, но это не так.

## **Вода должна быть чистой**

В организме в результате разложения жира происходит активное выделение продуктов распада, отравляющих организм. Только вспомните творящееся на кухне, когда на плите что-то пригорает: дым, запах! Чтобы привести организм в форму, его важно регулярно очищать и поддерживать функцию правильного метаболизма. Организм нуждается во влажной уборке! Как это сделать? Очень просто! Нужно пить больше чистой воды, альтернативой которой не могут выступать супы и соки.

Только чистая вода способна убирать организм и вымывать из него шлаки и токсины.

Даже опытные специалисты доказывают положительное действие воды. Многочисленные исследования показали, что с приступами головной боли можно справиться и без помощи таблеток – достаточно выпить стакан прохладной и чистой воды. Она жизненно необходима организму, поддерживает обмен тепла, увлажняет воздух, облегчает дыхание, помогает процессу регенерации клеток и их обновлению. Когда мы «сидим» на диетах, то должны знать, что в это время желательно увеличить количество потребляемой жидкости. Жировые ткани организма способны удерживать в себе воду, а новый прилив живительной влаги ускоряет процессы ее выведения.

Вода – эликсир молодости, благодаря которому в зрелом возрасте можно вновь сделать кожу упругой.

## Сколько нужно пить

Определить, достаточно ли жидкости вы выпиваете, можно несколькими способами. Проще всего это понять по цвету мочи: она должна быть светлой, почти прозрачной. Или ущипните себя за руку с внешней стороны ладони: если кожа разгладится быстро, значит, клетки не испытывают жажду, если нет – пора поменять питьевой режим.

Ежедневно мы теряем около 2 литров воды. Причем, не только с потом или мочой, но даже во время дыхания (это почти пол-литра в день).

Для восполнения потерь мы должны выпивать не меньше 2 литров в день при весе около 60 кг.

Если вы страдаете избыточным весом, то долейте еще 1 стакан в день на каждые лишние 20 килограммов. Диетологи также рекомендуют выпивать стакан воды перед каждой сигаретой или чашечкой кофе, поскольку именно они способствуют обезвоживанию организма.

Естественно, что указанные выше рекомендации применимы только в отношении здоровых людей. При серьезных заболеваниях (прежде всего, почек или сердца) водный режим необходимо согласовывать с лечащим врачом.

Стакан чистой воды после сна запускает работу пищеварительной системы.

## Как пить?

Пить лучше маленькими глотками в несколько приемов. Выпивайте 1–2 стакана воды (лучше горячей кипяченой) сразу после пробуждения. Она питает все клетки пищеварительной системы и готовит организм к усвоению пищи. Кроме того, это прекрасная стимуляция перистальтики кишечника, а значит, надежный метод очищения организма. Об этом знала, например, Екатерина Великая, которая каждое утро пила теплую родниковую воду.

Не пейте слишком холодную воду. Из-за резкого перепада температуры может возникнуть спазм голосовых связок и, как следствие, временная потеря голоса. К тому же, согласно последним исследованиям, ледяная вода ведет к снижению темпа обмена веществ.

Когда мы пьем воду натошак, мы очищаем наш организм.

Не пейте слишком горячую воду. Во-первых, это разрушает эмаль зубов. А во-вторых, обжигает слизистую оболочку глотки и пищевода.

Не пейте непосредственно перед, во время и после еды. Гастроэнтерологи рекомендуют пить как минимум за полчаса до еды. В противном случае выпитая вода разбавляет желудочный сок.

Не забывайте о «напитывании» вашей кожи водой как изнутри, так и снаружи.

Не пейте сразу много и быстро. Лучше маленькими глотками в несколько приемов.

## Как выбрать воду для питья?

Секрет жизни, красоты и молодости заключается в том, что вода должна быть максимально простой формулы. Минеральные и тем более газированные не подходят для таких целей. Минеральные воды правильно пить исключительно по назначению врача, и произвольный прием может привести к негативным последствиям.

Если вы предпочитаете бутилированную воду, то выбирайте разлитую в бутылки из стекла. В пластиковой таре по истечении 3 месяцев вода становится мертвой и может даже отравить ваш организм теми веществами, которые впитала из пластика.

Для поддержания упругости и здоровья кожи можно использовать воду снаружи. С помощью термальной воды и спреев для лица принять освежающий душ реально в любой момент.

## Спреи для лица

Древние римляне первыми обнаружили термальные источники, пролегающие глубже минеральных и поэтому более чистые, при этом содержащие больше полезных микроэлементов. Предки оценили находку и настроили лечебниц на берегах горных озер. В XV веке европейцы стали принимать подземную воду внутрь. Правда, не ради утоления жажды, а для лечения желудочно-кишечных и сосудистых заболеваний. Кому, когда и сколько пить, решали лекари: напиток продавали в аптеках по рецепту. Наконец, в середине прошлого века появилась термальная вода для ухода за лицом. А вслед за ней – спреи, дымки, фиксаторы макияжа.

Термальная вода в спреях отлично увлажняет и сохраняет упругость кожи.

Оказалось, что не все воды для лица одинаково полезны. Самые распространенные – теперь уже знакомые всем и каждому – **термальная и минеральная**. Производители добывают воду из разных источников, поэтому состав воды отличается. В одних больше кальция, в других натрия или селена. Те, в которых солей много, сокращают выделение кожного сала, а «малосольные» подходят для сухой кожи.

Правильно наносить воду или спрей на лицо с расстояния 10–15 см.

При этом флакончиком можно рисовать в воздухе круг или восьмерку. Другой вариант косметологам подсказали парфюмеры: нужно распылить облако в воздухе и войти в него. Самое главное – не дожидаться полного высыхания спрея на лице. Через минуту-две после нанесения излишки следует удалить салфеткой. Особенно это правило актуально на открытом солнце, поскольку высыхающие капли могут спровоцировать ожог.

### **Как правильно использовать термальную воду и спреи для лица**

Подставляйте лицо под термальный душ всякий раз, когда кожа требует свежести: в жарком или кондиционируемом помещении, во время фитнеса, после косметических процедур (пилинга, чистки, инъекций), солнечных ожогов.

Распылите на очищенную кожу и, пока лицо не высохло, нанесите увлажняющий крем или маску. Благодаря этому влага и полезные компоненты обоих средств проникнут глубже.

А чтобы макияж дольше держался, наносите термальную воду так же, как на «обнаженное» лицо: распылить – подождать пару минут – промокнуть салфеткой. Не подносите баллончик ближе 10 сантиметров, иначе макияж может поплыть. Этим же спреем удобно смачивать кисть, чтобы наносить тени влажным способом.

Если нет возможности приобрести термальную воду для увлажнения кожи, возьмите пузырек с насадкой-спреем из-под чего-нибудь, хорошо вымойте, налейте туда минеральной воды и опрыскивайте лицо.

# **Седьмая жемчужина красоты**

## **Балуем организм продуктами для красоты**

Мы есть то, что мы едим.

Взаимосвязь между здоровьем и правильным питанием уже ни для кого не является секретом. А задумывались ли вы когда-нибудь, что среди множества продуктов существуют те, которые будут особенно полезными для женского здоровья? Ведь в каждой аптеке можно найти витамины «специально для женщин», а значит, можно самостоятельно подобрать и включить в свое меню продукты, от природы богатые омега-3 жирными кислотами, фолиевой кислотой, магнием, железом и кальцием, витамином D, E и витаминами группы B.

И я постаралась подобрать для вас те продукты, которые очень хорошо влияют на здоровье нашей кожи и оказывают значительную поддержку женскому здоровью и красоте. Они отвечают за состояние кожи, волос и ногтей, а также способствуют нормализации веса. Конечно, все они будут полезны и для мужского здоровья, поэтому можете смело готовить их для всей семьи. И в этой главе я дам простые проверенные способы омоложения и восстановления организма с помощью продуктов.

## **Продукты, без которых красота невозможна**

### **Красная рыба**

Большинство экспертов соглашаются, что жирные сорта рыбы должны обязательно входить в рацион каждой женщины. Омега-3 жирные кислоты, которыми так богата семга, помогают не только в работе сердечно-сосудистой системы, но и улучшают состояние кожи и волос, нормализуют работу сальных желез. В отличие от других рыб, в семге содержится много мелатонина, способствующего омоложению клеток и благоприятно влияющего на нервную систему.

### **Голубика**

Эта лесная ягода – настоящее сокровище для женщин, поскольку благодаря высокому содержанию антиоксидантов она возглавляет список антивозрастных продуктов. В голубике и чернике содержится много антоцианов – мощных антиоксидантов, которые помогают бороться с преждевременным старением и появлением морщин. Еще один плюс: в одном стакане этой вкусной ягоды содержится всего 80 килокалорий, поэтому ею можно перекусить и удовлетворить тягу к сладкому без чувства вины.

### **Овсянка**

Овсянка, богатая растворимой и нерастворимой клетчаткой, хорошо насыщает и помогает контролировать вес, а также способствует уменьшению содержания вредного холестерина. Клетчатка эффективно проводит «генеральную уборку» нашего кишечника, удаляя из организма токсины и шлаки, что благотворно сказывается на состоянии кожи и волос. Также в овсянке содержится витамин В, положительно влияющий на нервную систему и помогающий бороться со стрессами.

### **Брокколи**

Этот овощ вошел в наш список благодаря результатам исследований,

которые подтверждают, что полезные вещества, содержащиеся в брокколи, помогают предотвратить рак молочной железы, сражаясь с избытками эстрогена. Брокколи также содержит много витамина С и А, фолиевой кислоты, калия, железа и кальция – это все делает овощ важным компонентом для диеты беременных женщин и кормящих мам. А высокое содержание кальция способствует профилактике возникновения остеопороза – еще одной болезни из «женского букета».

## **Грецкие орехи**

Внешний вид кожи напрямую зависит от того, что мы едим.

Белок, клетчатка, омега-3 жирные кислоты, полезные для женского здоровья минералы кобальт и железо – что еще добавить в перечень причин, по которым мы должны включить грецкие орехи в наш «женский список»? В грецких орехах содержится рекордное количество витамина Е, в 2 раза больше антиоксидантов, чем в других орехах, а также много клетчатки, которая улучшает работу кишечника.

## **Масло грецкого ореха**

Кладезь полезных веществ и микроэлементов. В его состав входят: полиненасыщенные жирные кислоты, в частности линолевая и линоленовая; ретинол и каротиноиды, которые, попадая в организм человека с пищей, преобразуются в витамин А; витамины Е, С; витаминная группа В, а также микро– и макроэлементы, такие как йод, железо, кальций, магний, цинк, медь и ряд других. Это масло-рекордсмен по содержанию витамина Е и жирных кислот омега-3 и омега-6.

Наше тело – это Храм, для которого полезная еда – это подношение.

Благодаря своему безоговорочному лидерству по количеству ненасыщенных жирных кислот и витамина Е, масло является своеобразным эликсиром молодости. При сухой и увядающей коже оно просто незаменимо и помогает смягчению, питанию и увлажнению. На вялой и лишенной эластичности коже эффект от применения масла грецкого ореха будет замечен практически мгновенно.

На уставшую и воспаленную кожу масло окажет не менее сильное

воздействие, что обусловлено его регенерирующими и противовоспалительными свойствами. Оно способствует скорейшему заживлению ран, царапин и других повреждений кожного покрова.

В косметологии масло часто используют для наружного лечения экзем и псориаза. Это отличное средство для ухода за губами, улучшения цвета лица и предотвращения морщин. Его применение возможно как отдельно, так и в смеси с другими косметическими маслами. Например, в чистом виде оно вполне подойдет вместо ночного крема для сухой и нормальной кожи, не склонной к жирности. В смеси с оливковым, миндальным или абрикосовым маслом получится великолепная питательная маска для лица. Масло грецкого ореха отлично подходит для разведения более жирных растительных масел (масла зародышей пшеницы или масла жожоба).

## **Авокадо**

Полезные жиры, которые содержатся в авокадо, способствуют не только четкой работе нашего сердца и сосудов, но и делают кожу более красивой и упругой. Кроме того, в авокадо в избытке присутствуют витамины А и Е. При регулярном добавлении в меню, авокадо будет способствовать разглаживанию морщин, укреплению клеточных стенок, а также снимать воспаления кожи, устраняя такие деликатные проблемы, как акне и дерматиты.

## **Масло авокадо**

В масле авокадо в наибольшей степени представлены витаминами В1, В2 и В3, способные оказывать благоприятное воздействие на нервную систему человека, а также улучшать состав крови.

Помимо витаминов, масло авокадо содержит широчайший перечень значимых микро- и макроэлементов (железо, йод, калий, кальций, кобальт, магний, марганец, медь, натрий, фосфор, цинк, серебро и т. д.), которые обязательно должны поступать в организм человека для его нормального функционирования.

Не менее важный для здоровья и сохранения молодости витамин Е по своему содержанию в масле авокадо превышает оливковое масло более чем в 5 раз. Он замедляет процесс старения клеток и необходим как предупреждающий фактор развития атеросклероза, артрита, онкологических заболеваний и образования тромбов.

Так что используйте масло авокадо в своем рационе питания и молодейте.

## **Горький шоколад**

Оказывается, столь любимый многими женщинами шоколад помогает не только успокоить разгулявшийся аппетит и утолить тягу к сладкому, но и защитит от многих болезней. Какао-бобы, из которых и делают хороший горький шоколад, богаты антиоксидантами, снижающими риск возникновения инсульта и сердечных заболеваний. Еще в какао содержатся магний, марганец, медь, цинк и фосфор – все эти минералы важны для укрепления костной ткани, а также помогают нормализовать гормональный фон и увлажнить кожу.

## **Киви**

Этот маленький плод содержит примерно 70 миллиграммов витамина С (больше, чем в апельсине) и удовлетворяет суточную потребность в этом витамине женского организма. Исследования показывают, что киви помогает улучшить зрение, наладить работу сердца и защитит от возникновения рака молочной железы. В его составе еще очень много фолиевой кислоты и витамина Е, поэтому женщинам во время беременности и не только будет очень полезно включать киви в свой рацион.

Осознанный выбор еды определяет уровень развития человека.

## **Натуральный йогурт**

Обезжиренный натуральный йогурт, помимо замечательного вкуса и низкой калорийности, отличается высоким содержанием пробиотиков. Они помогают облегчить боли при синдроме раздраженного кишечника – болезни, затрагивающей главным образом женщин. В йогурте также много витамина D, кальция и фосфора, поэтому ежедневное употребление его будет отличной профилактикой остеопороза.

## **Гранат**

Вещества, содержащиеся в гранате, неустанно сражаются с процессами увядания кожи, продлевая жизнь фибробластам – клеткам, ответственным за производство коллагена и эластина. А ведь это эластичность кожи. Когда коллагеновые и эластиновые волокна ломаются, кожа теряет упругость, что приводит к появлению морщин. Гранат помогает замедлить этот процесс. Также фрукт содержит вещества, способствующие заживлению ран, более быстрой регенерации клеток кожи при ссадинах, царапинах и возрастных изменениях.

Чем проще и натуральнее еда, тем легче организму сохранять здоровье и красоту.

## **Орехи**

Специалисты называют орехи продуктом вечной молодости, поскольку они содержат витамин Е и коэнзим Q10, ускоряющие процессы регенерации и питания клеток кожи. Коэнзим Q10, хоть и вырабатывается самостоятельно в организме, после 30 лет сдает свои позиции. А витамин Е – это мощный антиоксидант, защищающий клетки кожи от разрушения токсинами и солнцем. Правда, орехи очень калорийны, и слишком увлекаться ими не стоит. Для кожи лица вполне хватит 50 граммов миндаля, кешью, фундука три раза в неделю.

## **Оранжевые и красные овощи**

Для хорошего цвета лица полезно есть оранжевые и красные овощи и фрукты: морковь, перец, помидоры, тыкву, абрикосы. В них много бета-каротина – антиоксиданта, отвечающего за обновление клеток кожи. Кстати, входящий в состав большинства кремов ретинол – не что иное, как витамин А, который образуется в организме из каротина.

## **Кислые ягоды и фрукты**

Апельсины, киви, грейпфруты, черная смородина и клубника содержат много витамина С, укрепляющего сосуды, и помогают формироваться коллагену, который, в свою очередь, значительно замедляет старение.

## **Каши и цельнозерновой хлеб**

В зерновых и бобовых много кремния, который стимулирует выработку коллагена, укрепляющего эпидермис, а также витаминов группы В, смягчающих кожу и способствующих ее обновлению.

Каши и цельнозерновой хлеб также способны помочь избавиться от шлаков в кишечнике, улучшить пищеварение и обмен веществ. Когда шлаки и токсины выводятся, кожа становится заметно лучше и свежее.

## **Оливковое масло**

Как известно, быстрее всего стареет сухая кожа. Избавляемся от сухости с помощью оливкового масла прямого отжима. Это источник полезных жирных кислот, без которых не могут должным образом и достаточно быстро восстанавливаться клетки кожи, а кроме того, не будут усваиваться жирорастворимые витамины А, D, Е.

Кстати, в оливковом масле жирных кислот и витаминов В и Е в три раза больше, чем в других маслах.

## **Проростки пшеницы**

Проростки называют «живой едой», и это на самом деле так. Попадая в наш организм, проросшие семена растений по максимуму проявляют свою биологическую активность, отдавая все самое ценное и полезное, что только есть в природе.

Здоровое питание помогает приумножить количество и качество энергии в теле.

Прорастающие в естественных условиях, семена бросают все силы на то, чтобы быстрее пробраться к свету. Им нужно успеть за несколько дней пустить корни, закрепить их в грунте, вынести росток на поверхность и сформировать первые листочки. Именно в это время они несут в себе мощный потенциал энергии, который переходит к нам, если мы используем их в пищу.

Усвоение всех полезных веществ, содержащихся в проростках, происходит намного легче и быстрее, потому что эти вещества уже находятся в расщепленном состоянии. Антиоксидантная активность проростков часто в сотни раз выше, чем в обычных злаках и растениях, которыми мы питаемся.

Употребление в пищу проростков семян и растений улучшает пищеварение, обмен веществ и состав крови, укрепляет иммунитет, восполняет в организме запасы витаминов и минералов, приводит в норму кислотно-щелочной баланс, выводит токсины и шлаки, стимулирует сексуальную активность и продлевает молодость.

Богатая витаминами группы В и С проросшая пшеница содержит еще и витамин Е токоферол (в переводе «токоферол» означает «приносить потомство»). Поэтому бесплодным семьям, мечтающим о ребенке, жевать зернышки просто необходимо.

Детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, ослабленным и пожилым людям, а также тем, кто активно занимается умственной и физической работой, проростки особенно полезны.

Содержание многих витаминов, например С и группы В, в проросших семенах увеличивается в 5 раз, витамина Е – в 3 раза.

Апельсиновый сок считается лучшим источником витамина С, однако всего 50 граммов проростков пшеницы соответствуют шести стаканам сока.

### ***Как прорастить***

Проще всего прорастить семена на плоской тарелке, накрытой марлей. Сначала семена надо тщательно промыть в холодной воде, тонким слоем высыпать на тарелку, прикрыть марлей и сверху залить чистой водой комнатной температуры – вода должна чуть-чуть покрывать семена.

Тарелку поставить в темное и теплое место; марля должна быть влажной все время. Через 1–3 суток семена прорастут; переложите их на темную влажную ткань и продержите еще 2 суток, затем промойте, чтобы исчез резкий запах, и используйте в пищу.

Хранить проросшие семена можно не более 2 суток в холодном месте.

Есть еще один способ проращивания – своеобразный «конвейер». Можно взять 2–3 стакана с чистой водой, на которые положить чайные ситечки с пшеницей или другими семенами.

Семян берем столовую ложку; вода не должна покрывать семена – только касаться их. Воду надо менять 3 раза в день. Через 2–3 дня проростки готовы к употреблению.

Если вовремя проращивать семена во всех трех стаканах, то у вас будет свежая порция каждый день. Ростки не должны быть длиннее 3 миллиметров, иначе они будут жесткими и невкусными.

Конечно, проростки не обладают высокими вкусовыми качествами, поэтому их можно измельчать и добавлять в разные блюда: в кашу, салат, закуску; есть их с медом, орехами, фруктами и сухофруктами.

Лучше всего съесть их на завтрак – так вы будете получать энергию на весь день.

Я бы рекомендовала проращивать ровно сутки или совсем с небольшими отступлениями, когда растение только сделало вдох, чтобы дать силу ростку.

Уникальность пшеницы в том, что ее витаминно-минеральное изобилие находится в биологически активном состоянии. Вот почему уже через неделю приема зерен восстанавливается зрение, волосы обретают блеск, более крепкими становятся ногти и зубы, улучшается память.

## **Свекла**

Отдельно хотела остановиться на свекле.

Она является хорошим источником минералов и витаминов. В ее составе железо, калий, кальций, йод, магний, фтор, марганец, фосфор, сера. Главное достоинство свеклы – в высоком содержании клетчатки, что делает овощ одним из самых эффективных слабительных средств. Она стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника и помогает справиться с запорами. В большом количестве содержатся витамины А, С, Е, Д, РР.

Вареная свекла защищает кишечник от рака. Регулярное употребление в пищу вареной свеклы снижает риск развития рака тонкой кишки вдвое.

Свекла стимулирует кровотворение благодаря высокому содержанию бетаина и фолиевой кислоты. Бетаин, придающий свекле такой насыщенный цвет, улучшает эластичность стенок кровеносных сосудов, помогает справиться с повышенной хрупкостью сосудов. Вареную свеклу следует употреблять, если есть купероз, укрепление капилляров улучшает внешний вид кожи.

Любовь к вареной свекле приводит к улучшению работы всей системы кровообращения. Она полезна гипертоникам: мягко и эффективно снижает артериальное давление, в том числе благодаря положительному воздействию на кровеносные сосуды.

## **Творог и льняное масло**

Компонент творога селен, а также витамин Е – мощные антиоксиданты, не дающие лицу преждевременно стареть. Кроме того, в твороге содержится кальций – минерал, необходимый для крепости зубов и всего скелета в целом.

Продукты молодости помогают возродить красоту кожи.

Я употребляю творог с льняным маслом. Оно больше, чем другие, содержит жирные кислоты омега-3, легко усваивается и не вызывает аллергии. Творог же содержит высокий уровень сульфопротеинов. Доктор Джоанна Бадвиг обнаружила, что комбинация творога и льняного масла делает последнее водорастворимым, то есть легче усваиваемым организмом. Употребление лишь одного льняного масла безвредно, но бесполезно. Масло обязательно должно быть смешано с творогом.

К своему изумлению, Бадвиг обнаружила, что уже через три месяца при употреблении ее диеты у раковых больных наступает улучшение. Опухоли уменьшаются, к больным возвращаются силы, в крови больше нет желто-зеленых частиц. Уровень фосфолипидов и липопротеинов возвращается к нормальному, уровень гемоглобина нормализуется. Удавалось спасать даже больных, от которых доктора просто отказывались.

После многих испытаний она нашла оптимальный состав – две столовые ложки органического (холодного прессования) льняного масла тщательно перемешать со 100–150 граммами творога до однородной массы и есть раз в день.

В 1990 году онколог доктор Роем заявил, что данная диета является наиболее успешной противораковой диетой в мире.

Использование в диете «протокола Бадвиг», как его позже назвали, доказало свою терапевтическую ценность в предупреждении и лечении рака, инфаркта миокарда, атеросклероза, дисфункции печени, лечении язвенной болезни, артрита, кожных экзем, возрастных дегенеративных заболеваний и аутоиммунных болезней.

Бадвиг в своих исследованиях вскрыла пагубность применения «плохих» жиров для здоровья, в частности, широко применяющиеся методы гидрогенизации (пример – производство маргарина, весьма опасного продукта для людей с онкологическими рисками).

Практически всем для сохранения нормального здоровья рекомендовалось ежедневное употребление минимально 100 граммов творога с 5 граммами льняного масла.

Согласно диете Бадвиг, завтрак мог включать мед, смешанный в

блендере с органическим маслом льна холодного отжима (такое масло должно храниться только в холодильнике), небольшим количеством свежего парного молока (дефицитный продукт в современной урбанистической среде) и свежего зернистого творога. Разрешалось добавление орехов (за исключением арахиса) и небольшого количества свежих сезонных фруктов.

Необходимо отметить, что Джоанна Бадвиг в случаях тяжелых заболеваний использовала смесь в составе 42 граммов льняного масла (3 столовые ложки) на 100 граммов свежего творога. В обычной ежедневной практике применения данного сочетания продуктов в качестве превентивной меры используется меньшее количество масла льна на большее количество творога.

## Амарант

На Руси амарант (буквально означает «дарующий бессмертие») был одним из важных продуктов на столах наших предков.

Богатый состав и уникальные целебные свойства этого растения позволяют использовать его для лечения многих заболеваний. Амарант повышает устойчивость организма к бактериальным и вирусным инфекциям, выводит радионуклиды, понижает уровень холестерина в крови. Регулярное употребление амаранта в пищу полезно:

- при авитаминозах и синдроме хронической усталости;
- железодефицитной анемии;
- при токсикозах различной природы;
- гормональных отклонениях;
- нарушениях обмена веществ, сопровождающихся диабетом, ожирением, неврозами;
- при острых и хронических болезнях органов дыхательной системы;
- при болезнях кровеносной и сердечно-сосудистой систем;
- нарушениях функции почек, печени, поджелудочной железы, селезенки;
- диарее, обильных менструациях;
- язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки;
- остеопорозе;
- при злокачественных новообразованиях;
- в составе восстановительного курса после химиотерапевтического лечения и лучевой терапии;

- при ожогах, диатезе и укусах насекомых.

Его употребление снижает риск развития инфарктов и инсультов, ускоряет заживление повреждений кожных покровов и слизистых, эффективно подавляет развитие злокачественных новообразований и повышает естественный иммунитет организма.

### **Амарант в косметологии и кулинарии**

Амарантовое масло популярно в косметологии и активно используется для лечения экземы, прыщей, профилактики ранней седины и восстановления волос, а также при стоматите, пародонтозе, ангине. Листья амаранта добавляют в супы, вторые блюда, в выпечку и даже используют в приготовлении пива. Из амарантовой муки выпекают хлеб, из измельченных и цельных семян варят полезные витаминные каши.

Амарантовое масло широко используется в косметологии. Секрет заключается в большой концентрации в нем очень важного для организма вещества – сквалена (он является неотъемлемой составной частью кожи человека). В масле амаранта содержится большое количество витаминов, которые замедляют процесс раннего старения кожи. Очень важно, что в масле амаранта, в отличие от других растительных масел, этот витамин проявляется в самой активной форме.

Также в масле присутствует провитамин А, витамины группы Д, В1, В2, полиненасыщенные жирные кислоты и другие вещества, которые способствуют омоложению кожного покрова.

### **Продукты, которые желательно исключить**

Или баловать себя ими только по праздничным дням.

Любовь к любым **сладостям и сахару** неизменно приведет к тому, что на коже появятся прыщи и красные пятна, она станет жирной и тусклой. Даже мед, полезные свойства которого доказаны давно, стоит употреблять в весьма умеренных дозах.

Лучше выпить стакан воды, чем съесть что попало.

Употребляя **консервированные овощи, фрукты**, а также **мясо, рыбу** и прочие продукты с длительным сроком годности в пищу, мы получаем весь набор вредных веществ для кожи лица – большое количество соли,

уксуса, консервантов. Соответственно, отеки и аллергические реакции в виде красных и шелушащихся пятен обеспечены.

**Копчености, колбасы, сосиски** тоже грешат чрезмерным количеством соли и специй; а также добавок, название которых начинается с большой буквы Е.

**Фастфуд** – к нему можно отнести все вышеперечисленные продукты, а также любимые пиццы, хот-доги, суши и другие виды быстрого питания.

Что бы там ни говорили о загруженности женщин, приготовить вечером легкое и полезное блюдо на завтрашний день всегда можно.

## **Восьмая жемчужина красоты**

### **Ухаживаем за кожей в домашних условиях**

На свете существует огромное количество различных рецептов по уходу за лицом и шеей. Я постаралась выбрать для вас самые простые и действенные, а вместе с массажем и гимнастикой для лица результат превзойдет все ваши ожидания! Кроме того, времени свободного у нас не так много и элементарно нет возможности для проведения сложных, дорогостоящих процедур, поэтому все советы и рецепты, которые вы прочитаете ниже, максимально просты и эффективны.

## Правила использования масок

Для этого приятного гигиенического действия вам необходимо найти 10–20 минут свободного времени. Выполнять процедуру надо в расслабленном состоянии и хорошем настроении. Рекомендуется накладывать маски днем, лучше с 11 до 19 часов. Но если не получается в это время, то помним, что самое **главное – делать, а не искать причины, почему не можем.**

Маски наносите на чистую кожу лица и шеи, избегая области вокруг глаз, смывайте через 15–20 минут теплой водой и ополаскивайте холодной. После маски лучше всего нанести питательный крем.

Рецептура масок разнообразна и зависит от их назначения и ожидаемого эффекта. Есть очищающие, увлажняющие, стягивающие, отбеливающие, питательные. Большинство стимулирует работу кровеносных сосудов и расправляет морщины, освежает лицо и делает кожу бархатистой и гладкой. По составу и «характеру» компонентов маски тоже бывают разными, как и типы кожи (сухая, жирная, проблемная).

Я подобрала маски более универсальные и простые, которые подходят всем типам кожи.

## Пилинг лица

Пилинг лица желательно проводить один раз в пять дней.

Натуральные маски – прекрасная замена любым дорогим кремам.

Прежде всего надо тщательно очистить кожу от пыли, жира и макияжа обычным средством. Затем умыться теплой водой. Рекомендуются сделать паровую ванночку (для тех, у кого жирная кожа).

**Обязательное условие хорошего очищения скрабом – чистая мягкая кожа.**

Легкими движениями скраб наносится на лицо по массажным линиям. Кожа вокруг глаз не затрагивается! Ее можно обработать отдельно мягкой массажной щеточкой. Пальцы надо слегка намочить, чтобы облегчить и ускорить процесс. Также для нанесения средства используются латексный спонж, щеточка для массажа. Надо подержать скраб на лице минуты три. Затем обработанная кожа осторожно массируется, опять же по массажным линиям, чтобы усилить эффект от процедуры. После скраб смывается большим количеством воды, лицо протирается тоником. На коже может быть небольшое раздражение или покраснение, поэтому надо использовать питательный крем. В завершение на лицо обычно наносится маска, приготовленная самостоятельно из натуральных компонентов.

## Варианты пилингов

### Творожно-рисовый пилинг

Чайную ложку сырого риса размельчите в кофемолке, добавьте 2 столовые ложки свежего творога и чайную ложку оливкового масла. Перемешайте. Разогрейте, в теплом виде нанесите на лицо на 15 минут. Смойте теплой водой. Состав наносится на влажную кожу после умывания теплой водой.

Чтобы повысить эффективность действия скраба, осторожно массируйте кожные покровы. Здесь главное – не переусердствовать, иначе можно «снять» слишком большой слой

клеток и повредить чувствительную кожу лица, вызвав появление раздражений и царапин.

Процедуру лучше проводить перед сном, чтобы кожа смогла до утра регенерироваться, не подвергалась воздействию ультрафиолета и не забивалась уличной пылью. На утро результат будет потрясающим. Процедуру желательно проводить не чаще одного раза в неделю, особенно если у вас сухая или комбинированная кожа, так как пилинг – это довольно сильный стресс.

### **Щадящие домашние скрабы**

- Смешайте по 1 ст. ложке меда, овсяных хлопьев, добавьте 1 яичный желток, 1 чайную ложку соды. Смесь оставьте на лице на 10 минут, смойте теплой водой.

Натуральную косметику организм принимает с легкостью и радостью.

- Смешайте мелкую соль и сметану или сливки. Нежно круговыми движениями нанесите на кожу лица, шеи. Сделайте аккуратно массаж круговыми движениями, затем смойте теплой водой, потом прохладной. Этот скраб подойдет и для всего тела. Массировать его нужно бережными полирующими круговыми движениями. Оставьте на несколько минут, потом смойте и наслаждайтесь нежной мягкой кожей, как у юной девушки. Хорошо добавить в эту смесь немного эфирного масла ванили – аромат будет потрясающий!

## **Маски для любой кожи**

### **1. Подтягивающая маска**

Натрите на очень мелкой терке 1 среднюю морковь, добавьте 2 ст. ложки овсяной муки, 1 взбитое яйцо. Нанесите смесь на лицо и шею на 20 минут. Смойте маску теплой водой, ополосните лицо – холодной. Придает коже красивый цвет, освежает, подтягивает.

### **2. Картофельная маска**

Ухаживая за собой в домашних условиях, мы сохраняем бюджет.

Натрите 2 сырые картофелины на мелкой терке, добавьте 2 ст. ложки муки, размешайте до получения однородной массы. Действие маски – 20 минут. Рекомендуется применять 2–3 раза в неделю. Очень хорошо отбеливает, сужает поры, увлажняет.

### **3. Витаминная маска**

Это моя любимая маска, она подходит всем типам кожи.

Натрите на мелкой терке все овощи, которые найдете в холодильнике. Это может быть сырой картофель, морковь, огурец, болгарский перец, капуста, туда добавляете тертые фрукты (любые), например, яблоко, грушу, банан. Затем заливаете кефиром любой жирности до состояния кашицы. Чтобы маска не текла, можно добавить молотый геркулес. Если кожа очень сухая, то используйте несколько капель любого косметического масла. Берете ватный диск и наносите смесь на лицо. Когда подсохнет, нанесите аккуратно второй слой. И так несколько раз. Заодно происходит легкий пилинг. Можно держать от 20 минут и больше. Затем смываете теплой водой.

Эту маску можно использовать для шеи, лица, декольте.

### **4. Омолаживающая картофельная маска**

Наверное, вы будете очень удивлены, но лучшей омолаживающей маской для кожи лица признана картофельная. Для ее приготовления корнеплод отварите в молоке вместе с кожурой, немного остудите, очистите, разомните, добавьте ложку сливок или сметаны и несколько капель персикового, миндального или любого другого растительного масла, чтобы получилась однородная масса. Нанесите на кожу лица и шеи, дайте немного подсохнуть и сделайте еще один слой, подержите 20 минут, затем смойте.

Если кожа жирная, в протертый картофель влейте примерно ложку кефира или простокваши и добавьте несколько капель лимонного сока.

## **5. Дрожжевая омолаживающая маска**

Дрожжевые маски подходят для любой кожи, они богаты витаминами группы В, питают и разглаживают кожу. Для приготовления маски нужны обычные свежие пекарские дрожжи.

Если у вас сухая кожа, возьмите 1 ст. ложку мелко раскрошенных дрожжей, растворите в подогретом молоке, подмешайте столовую ложку персикового масла. Можно заменить льняным или оливковым. Получится довольно жидкая масса, которой нужно смазать кожу лица. Через 20 минут смыть теплой водой или ромашковым отваром.

## **6. Маска для жирной кожи**

Для жирной кожи приготовьте стягивающую поры и очищающую маску из дрожжей: столовую ложку дрожжей разведите в теплой воде, чтобы получилась каша, добавьте взбитый белок и чайную ложку лимонного сока.

## **7. Овсяная маска для лица**

Подтягивающие маски, богатые микроэлементами, можно сделать на основе овсяных хлопьев или муки.

Ваша красота в ваших руках. В природе есть все, чтобы мы были красивыми, здоровыми и молодыми.

Сухую стареющую кожу лица можно подтянуть с помощью такой

маски: взбейте яичный желток, добавьте столовую ложку овсяной муки, чайную ложку растительного масла и чайную ложку жидкого меда, все перемешайте и нанесите на кожу лица и шеи на 20 минут.

Для жирной кожи к столовой ложке овсяной муки, предварительно замоченной в небольшом количестве воды, добавьте взбитый белок и чайную ложку лимонного сока.

## **Уход за веками**

Стоит отметить, что омолаживающие манипуляции носят сезонный характер. Летом, например, можно провести курс увлажняющих масок из ягод и фруктов. А зимой косметологи советуют готовить составы из растительных масел, молочных продуктов. Необходимо попробовать несколько видов и выбрать из них наиболее подходящий.

Не забудьте смыть любую маску красоты перед приходом любимого мужчины.

### **1. Маска с петрушкой**

Всем доступная зелень обладает выраженным эффектом отбеливания и разглаживания морщин. Она прекрасно справляется с утренними отеками, синяками под глазами. Это хороший летний способ омолодить кожу, насыщая ее ретинолом, токоферолом и аскорбиновой кислотой. Петрушка прекрасно тонизирует кожу. Для приготовления маски измельчите пучок свежей зелени до состояния кашицы, заверните в марлю и приложите на нижние веки. Вариантом использования петрушки для устранения морщин и освежения лица является протирание кожи кубиками льда из замороженного настоя травы.

### **2. Маска с картофелем**

Сырой овощ богат крахмалистыми веществами, придающими коже бархатистость, а также витамином С. Он насыщает энергией, освежает. Возьмите среднюю картофелину, почистите, натрите на мелкой терке, заверните в марлю и приложите к нижним векам.

### **3. Маска с растительным маслом**

Оливковое масло считается лучшим среди других в уходе за кожей, поскольку имеет в составе витамины А и Е, хорошо питает и увлажняет. Оно прекрасно разглаживает мелкие и даже глубокие морщины при регулярном применении.

Можно использовать также облепиховое и миндальное масло. Итак,

необходимо легкими движениями кончиком пальцев вбивать продукт в кожу вокруг глаз, оставить его на 15 минут.

Для век можно делать масляные компрессы. Масло необходимо подогреть до 30 градусов, смочить ватные диски, приложить к зоне под глазами. И полежать так минут 15–20. После излишки удалить салфеткой и смыть теплой водой, закончить умывание прохладной. После 45 лет такие процедуры можно делать ежедневно.

#### **4. Маска с медом**

Подогрейте одну столовую ложку продукта и нанесите на веки слоями. Можно использовать кисточку. В меде содержится множество витаминов, минералов, которые разглаживают, увлажняют, насытят нежный покров этой зоны лица. Держите минут двадцать, затем смойте прохладной водой. Главное, чтобы на мед не было аллергии.

#### **5. Маска с чаем**

Берете обычный черный чай, заливаете кипятком и настаиваете. Окунаете в него ватные тампоны, накладываете на нижние веки (или на целый глаз, естественно, закрытый). Возможны сеансы протирания, но только очень легкими массирующими движениями.

Удобно использовать чайные пакетики, еще теплыми их прикладывают к векам на 10–15 минут. Можно перед этим их подержать в холодильнике, чтобы уменьшить отеки век.

#### **6. Маска со льдом, или контрастное умывание**

Лед – еще один активный борец с первыми морщинами и припухшими веками. Холод активизирует кровообращение, стимулирует обновление клеток, снимает отечность. Особенно хорошо проводить криомассаж летом и после бурных вечеринок. А также контрастные процедуры благоприятно сказываются на сосудах, кровообращении.

Натуральные маски всегда под рукой, и вы можете использовать их хоть каждый день, без ограничений.

Таким методом и является контрастное умывание, для которого

применяются ледяные кубики. Данный способ содействует разглаживанию морщин и придает мышцам лица упругость.

Если есть время и желание, можно провести целую контрастную процедуру:

- косметический лед приготовьте заранее, заморозив воду в специальных формочках. При этом полезно добавлять в воду травяные отвары и настои, овощные и фруктовые соки;

- небольшую емкость наполните горячей водой и поставьте перед собой. Температура воды должна быть максимально терпимой для кожи;

- салфетку из ткани погрузите в емкость. Затем, предварительно отжав, приложите к лицу. Через некоторое время, как только компресс начнет остывать, салфетку вновь нагрейте в воде;

- пока ткань находится в горячей воде, берете кубик льда и массируете им кожу лица по направлениям массажных линий. Затем опять накладываете горячую салфетку;

- горячие компрессы и лед чередуют трижды. По окончании процедуры лицо нежно промокнуть мягким полотенцем. Не следует сильно растирать кожу, особенно если она очень чувствительная.

- Можно по утрам заканчивать теплое умывание, протирая лицо, шею кусочком льда. Затем на влажную кожу век и лица нанесите крем. И вы молоды и свежи.

Знание правил контрастных умываний помогает женщинам проводить их самостоятельно и с максимальным эффектом. Ежедневное их применение несомненно окажет положительное воздействие на внешний вид и общее самочувствие. Кожный покров на лице вновь приобретет здоровый цвет, упругость, свежесть и молодость, а жизнь станет более яркой.

## Масла для массажа лица

Базовые основы массажных масел, как правило, являются натуральными растительными маслами холодного отжима (extravirgin), обогащенными витаминами и минералами. В зависимости от типа кожи женщины, для массажа лица используются следующие масляные основы.

### Кунжутное масло

В древности считалось, что кунжутные семечки – это обязательная составляющая эликсира бессмертия и пища самих богов. В Средние века на них смотрели уже более практически: лекари стали советовать своим стареющим пациенткам жевать их для омоложения всего организма. Современная промышленность делает из этого удивительного растения прекрасное косметическое средство по уходу за кожей.

Натуральные масла – это эликсиры красоты для нашей кожи.

Омолаживающее кунжутное масло для лица отлично справляется с морщинками, обладает лифтинговым эффектом, подтягивает второй подбородок и отвисшие брыли. И это далеко не все его полезные свойства:

- природный глицерин, попадая на кожу, образует тонкую пленку, предохраняющую эпидермис от различных вредных факторов, способствует удержанию влаги в клетках, именно благодаря этому веществу масло кунжута в косметологии используется как увлажняющее средство против сухости и шелушений, которыми так часто страдает зрелая, увядающая кожа;

- органические кислоты среди любителей натуральных косметических средств известны своим мгновенным омолаживающим эффектом: они разглаживают морщинки, улучшают цвет лица, способствуют более качественной выработке эластиновых волокон и коллагена в клетках;

- ненасыщенные жирные кислоты выступают в роли координаторов сальных желез, уменьшая или, наоборот, увеличивая количество подкожного сала, вырабатываемого ими;

- кальций, фосфор, цинк, магний, железо – все они необходимы для качественного, полноценного обмена веществ под кожей;

- витамины А (ретинол), С (аскорбинка), В (их несколько в кунжутном

масле), Е (токоферол) питают кожу, которой в зрелом возрасте так не хватает полезных веществ, предупреждают авитаминоз;

- природный белок нужен для восстановления поврежденных тканей;
- аминокислоты стимулируют выработку в клетках кожи эластиновых волокон и коллагена, которые омолаживают кожный покров лица в любом возрасте и отвечают за его упругость;
- бета-ситостерин улучшает цвет лица, так как положительно влияет на кровообращение.

Если правильно использовать косметические свойства масла кунжута в домашних условиях, можно добиться неплохих результатов. Это хорошее омолаживающее средство для зрелой, увядающей кожи.

### Применение кунжутного масла

- **Для кожи вокруг глаз**

Смачивайте ежедневно область вокруг глаз кунжутным маслом.

- **Против морщин**

Масло из кунжута (30 мл), сметану (15 г) смешать.

- **Витаминная маска**

Кунжутное масло (10 мл) смешать с капсулами ретинола и токоферола (по 2 штуки).

- **Для тонуса**

Смешать два масла – кунжутное и какао (по 15 мл).

- **От прыщей**

Масло из кунжута (100 мл) смешать с виноградным соком, кашицей из алоэ (по 50 мл).

Косметическое кунжутное масло поможет сделать кожу более молодой, упругой, свежей и сияющей. Это один из самых эффективных способов.

### Миндальное масло

Это лучшее масло для массажа лица, на котором возраст оставил уже очень заметные отпечатки. Оно прекрасно справляется с отечностью, укрепляюще воздействует на лицевые мышцы, повышает эластичность и упругость кожи, разглаживает мимические морщины и придает сияющий блеск увядающей коже лица. Миндальное масло имеет очень легкую, быстро впитывающуюся структуру, поэтому прекрасно подходит для всех

типов кожи и для кожи век.

Увлажнить кожу, уменьшить темные круги под глазами, разгладить мимические морщины поможет масло миндаля. Активные компоненты, входящие в состав, делают его незаменимым средством при уходе за увядающей кожей.

Применение: каждый вечер масло аккуратно вбивается в морщины, через полчаса остатки удаляются ватным диском. Дополнительно наносить крем не стоит, иначе наутро могут появиться отеки.

## **Персиковое масло**

Как и все натуральные растительные масла, персиковое содержит много ненасыщенных и насыщенных жирных кислот (олеиновая, линолевая, пальмитиновая, стеариновая и другие), которые так необходимы для полноценной жизнедеятельности клеток нашей кожи.

Кроме того, масло персика богато витаминами Р, А, Е, С и витаминами группы В. Персиковое масло особенно рекомендуется при уходе за уже увядающей и сухой, а также за чувствительной кожей, склонной к воспалению и аллергическим реакциям. Постоянное применение масла персика способствует хорошему питанию, смягчению, увлажнению и омоложению кожи, а также значительному улучшению ее внешнего вида.

При очень сухой, увядающей и чувствительной коже персиковое масло рекомендуется наносить на очищенную кожу лица, на ночь, используя его вместо ночного крема. При шелушении или же при различных раздражениях и воспалениях кожи, маслом персика необходимо смазывать пораженные участки по несколько раз в день. Также очень хорошо добавлять персиковое масло в кремы и средства для очищения кожи (лосьоны, тоники), по несколько капель на 1 разовую часть крема или тоника. Впрочем, опять же, чуть подогретое масло персика можно использовать и в качестве самостоятельного очищающего средства для лица, например для снятия макияжа с кожи или с глаз.

Аналогично, при уходе за кожей вокруг глаз чистое персиковое масло можно использовать вместо кремов или прочих гелей для век. Просто наносите его на ночь под глаза, аккуратно вбивая подушечками пальцев в кожу. Масло персиковых косточек особенно эффективно при излишне сухой и увядающей коже век, на которой уже имеются небольшие морщинки.

Кроме того, оно широко применяется и для **ухода за ресницами**,

предотвращая их выпадение и способствуя улучшению роста.

Необходимо ежедневно наносить его на ресницы на ночь, например, с помощью вымытой кисточки от туши, распределяя масло по всей длине ресниц.

## **Рафинированное масло виноградных косточек**

Масло виноградных косточек используется не только в медицине, но и в косметологии. В его составе присутствует огромное количество витамина Е, одна столовая ложка которого обеспечивает суточную потребность организма в нем.

По структуре масло виноградных косточек очень легкое и жидкое, это обеспечивает ему быстрое впитывание. Польза масла виноградных косточек заключается в первую очередь в натуральном антиоксиданте – процианиде. Главная его задача – поддерживать нормальную работу клеток организма и регулярное их обновление. Также масло регулирует работу мембран клеток и потовых желез. Немаловажным является тот факт, что масло виноградных косточек способствует выводу из организма вредных окисленных радикалов, что укрепляет его и защищает иммунитет.

Многие ошибочно полагают, что масла нельзя использовать для жирной и комбинированной кожи. Польза масла виноградных косточек для жирной кожи – в его способности сокращать салоотделение и стягивать поры, препятствуя их забиванию. При этом масло легко впитывается и придает коже ровный и естественный здоровый цвет.

Польза виноградных косточек обусловлена и их составными компонентами. Так, в них содержатся протеин, витамины А, В, С, Е и РР, дубильные вещества, хлорофилл и другие микро- и макроэлементы. В масле виноградных косточек присутствуют полезные жирные кислоты, такие как олеиновая, стеариновая, линолевая, арахидовая, пальмитиновая и пальмитолеиновая. И линолевой кислоты, очень ценной для организма, в масле виноградных косточек больше, чем во всех остальных. Содержащийся в масле хлорофилл придает ему натуральный зеленый цвет и способствует тонизированию организма и заживлению поврежденных тканей.

## **Применение масла виноградных косточек**

Уже было сказано о том, что масло виноградных косточек для лица

подходит даже для жирной и комбинированной кожи. И это действительно так. Его, в частности, применяют в качестве средства от угревой сыпи, так как оно помогает сузить расширенные поры и не допустить их дальнейшего загрязнения.

Для кожи сухой масло виноградных косточек еще более полезно. Можно смешать его с более жирными видами масел в пропорции 2:1 или 3:1 (масла зародышей пшеницы, авокадо или жожоба) и добавить к ним несколько капель эфирного масла ромашки, апельсина или сандала. Такое средство поможет не только сухой, но и воспаленной и увядающей коже.

Также масло виноградных косточек можно применять для снятия макияжа или просто очищения кожи от излишков грязи и пыли. Возьмите ватный диск, смочите его в горячей воде и отожмите. Нанесите на него несколько капель масла и протрите им кожу. Жирных следов на коже не останется, так как масло впитывается моментально.

В борьбе с мимическими морщинами вокруг глаз применяется такое средство: смешать по 1 столовой ложке масла виноградных косточек и масла авокадо с 1–2 каплями эфирных масел сандала, розы или нероли.

Область век также можно смазывать перед сном чистым маслом, так как оно особенно эффективно проявляет именно в самой сложной зоне – области вокруг глаз.

Масло виноградных косточек для лица способствует повышению упругости и эластичности кожи, стимулирует общее омоложение кожи и устранение мелких морщин. Дряблой коже масло виноградных косточек помогает приобрести тонус и гладкость, коже молодой придает ровный и здоровый цвет.

## **Масло абрикосовых косточек**

Считается идеальной базовой основой для массажа лица с чувствительной и увядающей кожей. Имея в своем составе большой спектр биологически активных веществ, оно обладает высоко выраженными увлажняющими и регенерирующими свойствами.

Масло абрикосовых косточек светло-желтого цвета, запаха не имеет, чувствуются лишь легкие орехово-абрикосовые нотки, оно очень хорошо впитывается, содержит много ценных компонентов: витамины С, А, Е, витамины группы В, калий, магний, линолевую, олеиновую и другие жирные кислоты. Прекрасно восстанавливает кожу, поддерживает ее эластичность. Кроме того, стимулирует обменные процессы в клетках,

способствует их обновлению.

Масло абрикосовых косточек помогает в заживлении ранок и трещин на коже, уменьшает шелушение, воспаление, сухость, подходит для чувствительной, увядающей кожи.

Применяют это масло для разглаживания мелких морщинок. Уже через пару недель применения заметны результаты – кожа становится более эластичной и упругой.

Масло помогает справиться с воспалениями. Для этого на одну столовую ложку масла добавляете 1–2 капельки эфирного масла чайного дерева и смазываете пораженные участки.

Так как масло не вызывает раздражения и воспаления, оно отлично подходит для ухода за нежной кожей младенцев.

### **Применение масла абрикосовых косточек**

Масло абрикосовых косточек можно использовать вместо крема: нанести на очищенную кожу лица, подождать, пока масло впитается, а излишки убрать салфеткой. Кожа уже после нескольких процедур будет нежной, гладкой, ровной.

Масло прекрасно подходит для ухода за кожей вокруг глаз, помогает разгладить мелкие морщинки при регулярном применении. А еще это просто отличное средство для снятия косметики с глаз.

Масло абрикоса можно наносить на шелушащиеся, воспаленные или раздраженные участки кожи. Оно прекрасно помогает в лечении обветренного лица, так как смягчает, успокаивает кожу, способствует заживлению ранок и микротрещин.

Можно смешать один желток с парой ложек абрикосового масла и нанести маску на 20 минут; результат – мягкая, нежная кожа лица.

Удивительным эффектом обладают масляные компрессы. Для этого кусочек марли смочите в теплом масле и на 20 минут положите на лицо. После чего ополосните кожу водой и промокните полотенцем.

При регулярном применении масла улучшается цвет лица. Кожа становится более мягкой и эластичной. Кроме того, масло подходит для ухода за нежной детской кожей. Оно считается самым мягким наряду с миндальным.

Масло абрикосовых косточек, как никакое другое, подходит для массажа именно потому, что прекрасно распределяется по коже и хорошо впитывается.

## **Масло жожоба**

Воскообразный коллаген является многофункциональной базовой основой для массажа зрелой кожи лица. Обладает высокими антиоксидантными, регенерирующими и противовоспалительными свойствами. Кроме этого, масло жожоба образует на верхнем слое эпидермиса защитную пленку, которая позволяет сохранить в дерме оптимальный уровень увлажненности и защищает кожные покровы от агрессивного воздействия окружающей среды после проведения массажа.

Содержит большое количество витамина Е, обладает регенеративными, увлажняющими и противовоспалительными свойствами. Проникает во все слои кожи. Химическое строение масла жожоба сходно с секретом сальных желез человека (себум), поэтому его широко применяют в косметических и медицинских целях.

## **Применение масла жожоба**

Уход за сухими, ломкими и слабыми волосами: масло жожоба подогреть на водяной бане, теплое масло нанести на волосы на 30–40 минут, после окончания процедуры вымыть шампунем.

Увлажнение сухой кожи: 30 г масла какао, 30 г масла авокадо, 60 г масла жожоба подогреть на водяной бане, перемешать до однородного состояния, затем добавить эфирное масло по желанию (лимонное эфирное масло, масло герани, масло пальмарозы). Готовую смесь из масел перелить в стеклянную темную бутылку и плотно закрыть. Увлажнять кожу рекомендуется сразу после принятия ванны/душа.

Уход за жирной кожей лица – смешать в пропорции 1:1 масло из виноградных косточек и масло жожоба, использовать после полного очищения кожи. Микс этих масел разглаживает и увлажняет кожу.

Средство для демакияжа: смешать дистиллированную воду с маслом жожоба в пропорции 2:1, хранить в темной, стеклянной бутылке, перед применением интенсивно взболтать, нанести небольшое количество полученного средства на ватный тампон и очистить кожу.

## **Масло какао**

В состав масла из какао-бобов входят жирные кислоты, танины, метилксатин и витамины. Все эти вещества отвечают за обновление клеток,

обеспечивают защиту от пагубного влияния окружающей среды, препятствуют иссушению кожи и образованию морщин.

## **Применение масла какао**

Маслом какао можно заменить питательный крем, для этого небольшой кусочек нужно приложить к лицу и, когда он начнет плавиться, поводить им по коже. Идеальное средство перед сном для расслабления и успокоения.

Домашнее применение масла какао приносит пользу при решении определенных косметических проблем.

- Сухая кожа с очагами шелушений: благодаря увлажняющим свойствам, «дар Афродиты» избавит от постоянного ощущения стянутости и будет способствовать естественной гидратации эпидермиса.

- Косметические дефекты (рубцы, шрамы, швы после операций, пятна после выдавленных прыщей, сосудистые звездочки), с которыми с трудом справляются другие средства, быстро можно устранить с помощью какао.

- Увядающая, дряблая, морщинистая кожа со всеми возможными признаками старения: под воздействием масла морщинки разглаживаются, кожа подтягивается, контур лица становится четче.

- Прыщи, угри и прочие кожные высыпания (в том числе аллергического характера) постепенно сходят на нет, если использовать средства на основе масла какао регулярно.

- Ожоги и герпес лечатся гораздо быстрее, если в качестве аппликаций и компрессов использовать чудодейственное масло.

### ***1. Омолаживающая маска***

1 ч. ложку расплавленного масла какао соедините с 1 ст. ложкой масла виноградных косточек прямо на водяной бане. Размешайте, снимите с огня, добавьте 1 ч. ложку измельченной мякоти листьев алоэ. Наносите теплую смесь.

### ***2. Медовый скраб***

2 ст. ложки расплавленного масла какао смешайте с 1 ст. ложкой

жидкого, тоже предварительно растопленного меда. Добавьте по 1 ст. ложке овсяных хлопьев и измельченного миндаля.

### **3. Мазь для губ**

1 ч. ложку растопленного пчелиного воска смешайте с 1 ст. ложкой масла какао, добавьте 2 ст. ложки масла зародышей пшеницы. Все тщательно перемешайте и оставьте до полного остывания.

### **4. Питательная маска**

В 1 ст. ложку растопленного масла какао добавьте по 1 ч. ложке масла облепихи и шиповника, по 4 капли масляных растворов витаминов А и Е, 1 ст. ложку питательного магазинного крема. Оставьте до остывания.

Мечта каждой женщины – остановить время – превращается в явь, когда она открывает для себя эти белые брикеты чудодейственного масла с берегов Южной Америки. Его благотворное влияние на коже сказывается моментально, поэтому результаты не приходится ждать слишком долго.

Приятный аромат, нежная консистенция, освежающие маски и помолодевшее лицо – вот что дарит всем женщинам какао-масло при грамотном и регулярном использовании.

Удивительный дар природы сможет сделать то, что не в состоянии были сделать другие косметические средства: нужно только попробовать.

## **Касторовое масло**

Касторовое масло смело можно назвать идеальным профилактическим средством от морщин, обладающим рядом преимуществ, одно из которых – отсутствие аллергических реакций: его можно без опасений наносить на наиболее чувствительные части лица – на область вокруг глаз, веки. Применение касторового масла от морщин в течение месяца дает заметный результат: они практически исчезают. Кроме смягчающего эффекта, оно прекрасно стимулирует рост ресниц.

Прекрасным способом «борьбы» с мелкими мимическими морщинками около глаз служит все то же касторовое масло, с добавлением в него других эфирных масел (герани, лаванды, розы). Перед применением

смесь нужно чуть-чуть подогреть. Для этой цели достаточно просто разогреть ложку, влить в нее масло и осторожно нанести его на кожу в области глаз, слегка «притаптывая» кончиками пальцев. Добавлять эфирные масла других растений нужно осторожно, с предварительной суточной проверкой на реакцию. На ночь желательно снять излишки масла с глаз салфеткой.

Касторовое масло подходит для смягчения и омоложения кожи рук. На ночь намазываете маслом руки и надеваете перчатки из хлопка. Кожа станет мягкой и ухоженной.

## Льняное масло

Для возрастной кожи масло из семечек льна станет настоящей панацеей, ведь по биологической ценности оно занимает одно из первых мест. При постоянном применении можно разгладить небольшие морщины, повысить упругость кожи и подтянуть овал лица.

## Применение льняного масла

Масло наносится на лицо, исключая область глаз (оно достаточно тяжелое и может вызвать отеки), через 10 минут смывается водой. Льняное масло полезно как для наружного применения, так и внутреннего. Принимая по столовой ложке утром натощак и на ночь, спустя некоторое время вы почувствуете себя гораздо лучше. Чтобы предотвратить старение кожи и образование морщин, следует обратить внимание на кожу шеи и декольте. Именно эти зоны первыми «обвисают», становятся дряблыми и выдают истинный возраст.

## Кокосовое масло

Кокосовое масло еще со времен Клеопатры считалось незаменимым снадобьем для поддержания женской молодости и красоты, ведь в его состав входят лауриновая, миристиновая и другие насыщенные жирные кислоты. Именно благодаря им масло имеет нежидкую консистенцию, но при этом весьма быстро впитывается в кожу. А **применение кокосового масла для лица** позволяет буквально за секунды смягчить и разгладить кожу, придав ей гладкий и бархатистый вид.

Использование кокосового масла способствует поддержанию здоровья

и красоты любого типа кожи, но особенно (впрочем, как и многие другие натуральные масла) рекомендуется при сухой, шелушащейся, огрубевшей и увядающей коже. Дело в том, что данное масло обладает прекрасными питательными, смягчающими и увлажняющими свойствами и после нанесения образует своего рода невидимую пленку на коже, выполняющую защитные функции и надолго поддерживающую оптимальный баланс влажности в коже. Используя кокосовое масло для лица, можно в кратчайшие сроки устранить излишнюю сухость и шелушение, предохранить кожу от огрубения и образования трещин.

Кроме того, кокосовое масло помогает существенно разгладить кожу и имеющиеся на ней неглубокие морщинки, повысить общий тонус, упругость и эластичность кожных покровов, что делает его идеальным средством для ухода за уже вялой, дряблой и стареющей кожей.

Масло кокоса надежно защищает от вредного воздействия ультрафиолета, улучшает обменные процессы. При нанесении образуется невидимая пленка, которая обеспечивает оптимальный уровень увлажненности кожи, тем самым препятствует ее иссушению и образованию морщин.

### **Применение кокосового масла**

Для ухода за лицом подойдет только рафинированное масло, которое растапливается и наносится на лицо перед сном. Преимущество кокосового масла в том, что оно очень легкое и подходит даже для зоны век.

### **Оливковое масло**

Масло из плодов оливы содержит различные жирные кислоты. Несмотря на это, оно идеально подходит для ухода за областью глаз. Лучше использовать нерафинированные масла высшего сорта, в которых сохраняются все полезные свойства.

### **Применение оливкового масла**

Чтобы уменьшить число «гусиных лапок», ежедневно на глаза делается компресс из оливкового масла (10 минут достаточно). Лишнее удаляется ватным диском. Также можно сделать массаж подушечками безымянных пальцев. Нежными похлопывающими движениями масло

вбивается в кожу от внешнего уголка глаза к внутреннему.

Кстати, теплое оливковое масло также отлично удаляет декоративную косметику.

Особенно хорошо подходит оливковое масло для ухода за сухой и увядающей кожей лица. Оно замечательно питает, смягчает, и увлажняет кожу, удерживая в ней влагу на длительное время, при этом не забивая поры. Также оливковое масло способствует ускорению регенерации клеток кожи и обладает омолаживающим действием, помогая надолго сохранить коже ее молодость, упругость и эластичность. Постоянное использование оливкового масла не только предотвращает появление морщин, но и существенно разглаживает уже имеющиеся.

Этот продукт практически никогда не вызывает аллергии, его можно смело использовать и в уходе за чувствительной кожей.

## Эфирные масла от морщин

Прекрасным средством для уменьшения «паутинок» служит массаж лица с использованием эфирных масел. О применении **масла ладана** известно еще с древних времен. Красавицы Древнего Египта пользовались им для предотвращения морщин. А **масло нероли** содержит вещества, препятствующие старению кожи и способствующие образованию новых клеток.

Эфирные масла от морщин наносятся на лицо легкими похлопывающими движениями. Подушечками пальцев масло нежно втирается в кожу «по кругу». Массаж не должен быть агрессивным, движения пальцев легкие, едва заметные. Ежедневный массаж лица позволит коже долго оставаться упругой и гладкой.

## Масла от морщин в составе любимого крема

Не устраивает результат от применения крема, купленного в аптеке или магазине? За основу берем готовый крем, не содержащий ароматизаторы. Добавляем половину чайной ложки масла пшеничных проростков, 3–4 капельки масел нероли, лаванды и пачули. Наносим на лицо, и ежедневная «борьба» с ненавистными морщинами превратится в приятный отдых. Результат применения «домашнего» крема приятно удивит вас – морщинки разглядятся, а кожа лица станет свежей и упругой.

Можно в любой крем добавить немного масла, и он станет

питательным, увлажняющим, омолаживающим. Главное – найдите «свое» масло.

Масла от морщин, для увлажнения и питания кожи лица – тема бесконечная. Каждое из них имеет столько полезных свойств, сколько и не снилось самому разрекламированному крему. При этом подобрать подходящее средство и оптимальное сочетание базовых и эфирных масел для своей кожи очень непросто.

Делайте, изучайте себя. Это самый интересный процесс – узнавать о себе каждый день новое. Искренне желаю вам красоты.

## **Девятая жемчужина красоты Используем достижения науки для сохранения молодости**

Наука не стоит на месте в изобретении средств, сохраняющих молодость нашей кожи. Каждый день появляется что-то новое. Во все века люди искали волшебную пилюлю, которую можно было бы выпить – и решить все проблемы. На это и направлена косметология. Предлагается огромное количество средств, которые делают нас моложе и красивее. Но я уверена в том, что все они – лишь хорошее дополнение к нашим занятиям и поддержка. Если мы не будем питать тело изнутри, пить воду, делать гимнастику, то все равно наступит момент, когда отражение в зеркале начнет нас расстраивать.

Мне хочется, чтобы вы знали об этих средствах, но понимали, что они только помощь к вашей работе над собой.

Я познакомлю вас с самыми распространенными косметическими процедурами. Но самое надежное, что у вас есть, – это вы сами. И гимнастика для мышц лица, шеи – это то, что можно делать регулярно и не затрачивать на это средства. Она дает надежный стабильный результат.

## Ботокс

**Препараты ботулотоксина** – лекарственные препараты, блокирующие нервно-мышечную передачу. Их получают из бактерий *Clostridium botulinum*, состоящих из нейротоксина типа А и некоторых других белков.

В физиологических условиях данный комплекс распадается и высвобождается чистый нейротоксин. При введении ботокса под кожу расслабляются мимические морщины, а если точнее, расслабляются волокна мышц, образующих морщины. В результате этого человек уже не может нахмуриться. Это свойство нейротоксина применяют в тех зонах лица, в которых раньше всего появляются первые признаки старения. К ним относятся лоб, зона между бровями, периорбитальная (зона вокруг глаз) и периоральная области (зона вокруг рта).

Показания к введению: возрастные изменения, признаки старения (провисания) кожных покровов, а также наличие мимических морщин. Нужно серьезно подходить к принятию решения по поводу этой процедуры.

И не забывайте, что мышцы должны работать.

## Биоревитализация гиалуроновой кислотой

Гиалуроновая кислота (ГК) относится к специфическим веществам, способным удерживать влагу, обеспечивающим и сохраняющим естественный гидробаланс дермы. Процессы старения и снижения выработки этого вещества начинаются уже с 20 лет, когда снижается интенсивность обменных процессов и происходит утрата клетками необходимой влаги.

С течением времени возрастные изменения набирают обороты, а гиалуроновой кислоты в организме становится все меньше. Нет кислоты – значит, клетки не могут удерживать воду, как следствие, кожные покровы будут провисать, образуя глубокие провалы или морщины. Процедура биоревитализации используется везде, где имеются проблемы, – на лице, шее, в зоне декольте, а также на разных участках тела, обеспечивая необходимый гидрорезерв кожным слоям.

Введение искусственной ГК запускает механизмы собственной выработки этого уникального вещества, обеспечивая тем самым пролонгированный эффект омоложения. Инъекции проводятся точно, в места с самыми выраженными признаками старения – область глаз, лба, носогубных складок, шеи.

Способ введения гиалуроновой кислоты – подкожные инъекции. Созданная синтетическим путем, гиалуроновая кислота для инъекций имеет значительно больший по времени период распада, чем естественный ее аналог. Это продлевает срок ее «службы» в организме и увеличивает лифтинг-эффект. Метод является безопасным, а результат, полученный от 2 сеансов с интервалом в 3–4 недели, может продержаться от 9 до 12 месяцев.

Современная косметология хороша, когда используется в меру.

**«Побочный» эффект** от введения гиалуроновой кислоты выражается в том, что уменьшается интенсивность выделения кожного сала, сужаются поры, уходят темные круги под глазами, снижается интенсивность пигментных пятен. Достигается не только гидратация и лифтинг кожных покровов, но и оздоровление на клеточном уровне.

## Плазмофиллинг

Плазмофиллинг – один из способов косметического омоложения кожи лица, шеи и зоны декольте с использованием собственной крови клиента. Данную методику разработала швейцарская компания ReGenLab. Международное название метода – PRP therapy (plateletreached plasmatherapy – терапия богатой тромбоцитами плазмой).

Во время процедуры предварительно забирается небольшое количество крови клиента, затем путем центрифугирования ее разделяют на твердую часть (эритроциты и лейкоциты) и жидкую часть (плазму). Именно плазма с активными тромбоцитами применяется в косметологии.

Для плазмофиллинга используется термически обработанная плазма в густом и вязком состоянии, которая обеспечивает эффект филлера. Поэтому с ее помощью не только качественно улучшают общее состояние кожи, но и выравнивают рельеф, возвращая отдельным участкам лица утраченный объем. Например, его используют для заполнения носогубных складок, морщин между бровями и т. д. Гелеобразный состав вводится в глубокие слои кожи методом контурной пластики (иглой или канюлей).

Попадая в организм, препарат запускает процесс омоложения: улучшает кровоснабжение, стимулирует обменные процессы и выработку собственной гиалуроновой кислоты. Благодаря этому начинает активно вырабатываться эластин, кожа разглаживается, становясь еще более упругой и подтянутой. Через несколько месяцев филлер из плазмы постепенно растворяется и выводится из организма.

Соблюдайте баланс во всем, даже в вашем желании мгновенно помолодеть.

Процедура проводится только в косметологических клиниках на специальном оборудовании.

### **Показания**

- Коррекция возрастных изменений кожи.
- Заполнение глубоких носогубных морщин.
- Объемное моделирование овала лица.
- Улучшение текстуры кожи.

### **Противопоказания**

- Беременность и период лактации.

- Заболевания крови.
- Онкология, гепатит, хронические заболевания.
- Различные заболевания кожи: воспалительные, системные.
- Наличие аллергии к про- и антикоагулянтам, которые используются при изготовлении филлера.
- Иммунодепрессивные состояния.
- Острые заболевания инфекционного характера.
- Предрасположенность к гипертрофическим и келоидным рубцам.
- Хроническая интоксикация по причине чрезмерного активного курения, потребления алкоголя, фармакотерапии.
- Прием антибиотиков и некоторых медицинских препаратов.

**Когда делать:** в любое время, кроме периода менструации.

**Количество процедур:** от 1 до 3 с интервалом 4–6 недель.

**Результат:** методика позволяет омолодить и подтянуть кожу, заполнить морщины и улучшить овал лица. Эффект виден сразу, со временем усиливается. В целом результат от одной процедуры сохраняется от 3 до 8 месяцев. Один из положительных моментов – отсутствие аллергической реакции и отеков, так как препарат содержит собственные клетки крови.

**Реабилитационный период** отсутствует, но возможны гематомы в местах введения. Сразу после завершения процедуры не рекомендуется касаться мест инъекций, прогреваться в сауне или бане, пользоваться декоративной косметикой.

## Филлеры

Филлеры используются для волюметрической коррекции лица, в основе их лежит стабилизированная гиалуроновая кислота. С помощью этой технологии достигается 3-D омоложение: восполняются объемы, контуры становятся более четкими, а черты лица более молодыми. Этот принципиально новый этап в эстетических методиках начался с применением микроканюль вместо традиционных игл в контурной пластике. Методика была впервые предложена французским пластическим хирургом Бернардом Херцогом. С тех пор глубокое введение препаратов стабилизированной гиалуроновой кислоты возможно не только с помощью иглы, но и с помощью мягкой атравматичной канюли. В единичные проколы иглой вводится мягкая канюля, соответствующая диаметру используемых игл для введения конкретного препарата.

Пользуясь услугами косметологов, чаще смотрите в зеркало – главное себя узнавать.

Для волюметрической коррекции применяются филлеры средней и высокой плотности. Именно такие препараты способны устранить выраженные складки, а также обеспечить моделирование таких зон, как, например, скулы, подбородок, нижняя челюсть.

### **Показания**

- Улучшение овала лица.
- Гравитационный птоз мягких тканей.
- Коррекция скул.
- Коррекция подбородка.
- Коррекция щечно-скуловой области.
- Коррекция кожи век и бровей при провисании.

### **Противопоказания**

- Тромбоцитопатия и другие нарушения процесса свертываемости крови.
- Воспалительные процессы в местах воздействия.
- Нарушения целостности кожного покрова.
- Любые заболевания в стадии обострения.
- Острая стадия герпеса.
- Аутоиммунные заболевания.

- Период беременности и лактация.
- Любые лихорадочные состояния.
- Злокачественные новообразования.
- Склонность к келоидным и гипертрофическим рубцам.
- Индивидуальная непереносимость ингредиентов, входящих в состав препарата.
- Сахарный диабет.
- Ранее введенный препарат другого состава в области предполагаемой инъекции.

**Когда делать:** не делать в период активного солнца.

**Количество процедур:** определяет специалист после консультации, эффект сохраняется в течение двух лет. В течение 10–14 дней после процедуры нужно отказаться от массажа лица и принятия солнечных ванн.

**Результат:** выраженная подтяжка и омоложение лица, шеи, рук. Формируются высокие объемные скулы, красивая линия подбородка, разглаживаются морщины, восстанавливается молодой контур губ и вокруг глаз, кожа уплотняется, пропадает сосудистый рисунок и избыточная пигментация.

## Нитевой лифтинг

Подтяжка выполняется с помощью специальных нитей, которые вводятся под кожу специальной иглой. Нити имеют микроскопические насечки, при вытягивании «цепляющиеся» за ткани и подтягивающие кожу, поэтому саму процедуру называют армированием.

Велик соблазн стать юной, но главное – не стать персонажем комикса.

В настоящее время для производства нитей используют различные материалы. Существуют нерассасывающиеся нити из золота, платины или тефлона (Aptos, GoreTex и др.), нити длительного рассасывания («Тиссулифт») и полностью рассасывающиеся мезонити, такие как Anchorlift и HarryLift. От выбора материала нити зависит не столько сам эффект, сколько его длительность и особенности последующих действий: например, с золотыми нитями не рекомендуют делать процедуры аппаратной косметологии. Полностью рассасывающиеся нити дают еще один эффект: как и при любом другом активном вмешательстве, кожа начинает активнее вырабатывать коллаген, а на месте нитей образуется новая соединительная ткань.

### **Показания**

- Опущенная скуловая часть лица.
- Носогубные складки и вертикальные складки от уголков рта.
- Потеря тонуса кожи и изменение формы овала лица.
- Дряблость подбородка.

### **Противопоказания**

- Беременность и кормление грудью.
- Нарушение свертываемости крови.
- Онкологические и аутоиммунные заболевания.
- Сахарный диабет.
- Воспалительные процессы и герпетические высыпания.
- Хронические заболевания в стадии обострения.

**Когда делать:** в любое время согласно показаниям.

**Количество процедур:** 1 процедура дает моментальный эффект.

**Результат:** упругость, эластичность, плотность кожи, уменьшение складок и вертикальных морщин

## **Десятая жемчужина красоты**

### **Знакомимся с искусством гимнастики для лица и шеи**

Рада вас приветствовать в одной из самых важных глав-жемчужин нашей книги. Здесь собраны основные упражнения, которые приведут к красоте, молодости и уверенности в своих возможностях. Существуют тысячи упражнений, но я специально для вас собрала комплекс круговой тренировки лица и шеи из простых, но очень эффективных упражнений. Они представлены в той последовательности, в которой желательно их делать.

## Особенности выполнения гимнастики для лица

Домашняя гимнастика для мышц лица способна преобразить кожу самым чудесным образом в любом возрасте. Чтобы она оправдала все ваши чаяния и надежды, необходимо знать ряд особенностей по ее выполнению. Наиболее важно для новичков, которые хотят привести кожу в порядок и предупредить досадное появление первых морщинок.

Заниматься нужно ежедневно. **Регулярность – одно из главных условий для успешности такой гимнастики.**

**Приучать лицо к нагрузке следует постепенно.** Получая постоянную нагрузку (которую можно с течением времени увеличивать), мышцы приобретают необходимую эластичность. Пропустили несколько занятий – они дряхлеют, атрофируются и снова теряют драгоценный эластин.

Перед началом занятий хорошо бы проветрить помещение, чтобы кожу обогатить кислородом.

Тщательно вымойте руки и очистите лицо – кожа должна дышать. Если кожа сухая, можно во время занятий смачивать лицо водой, а под глаза нанести немного питательного крема.

Следите за осанкой. Это обеспечит хорошее кровоснабжение мышц лица и головы.

Старайтесь в каждом конкретном упражнении напрягать только ту группу мышц, для которой предназначено упражнение, остальные мышцы должны быть расслаблены, челюсти не сжимаем.

Даже 2–3 упражнения в день могут изменить овал лица.

За фазой напряжения (сокращения мышц) всегда следует фаза расслабления перед следующим повтором. Для этого можно сделать выдох сквозь сжатые, слегка вибрирующие губы. Это позволит избежать дискомфорта и перекачки мышц.

Выполняйте сначала упражнения перед зеркалом, проверяйте правильность выполнения, пока их полностью не освоите.

Напрягайте мышцы в упражнении как можно сильнее. Если требуется удерживать напряжение, то делайте это по максимуму. Дыхание при этом не задерживайте.

Время проведения такой гимнастики может быть любым:

утро, вечер или обеденный перерыв на работе. Оптимальный вариант – за пару часов до сна, когда кожа находится уже в полурасслабленном состоянии, очищена от косметики. Продолжительность – около 20 минут вместе с самомассажем лица и шеи.

За один раз делайте по 7–10 упражнений. Каждое – по 5–7 раз для начала. Если упражнения выполняются правильно, вы почувствуете легкое жжение. Наравивайте количество повторений постепенно. Занимаемся минимум 5 раз в неделю.

Месяца через три комплекс упражнений смените на другой (благо, выбор есть). Еще через такой же промежуток времени можете сменить этот на третий, а можете вернуться к первому. Главное – разнообразие: мышцы не должны останавливаться в своей жизнедеятельности, привыкая к одним и тем же тренировкам.

Чтобы усилить эффект от гимнастики, представляйте, как работают мышцы лица, энергия перемещается по мышцам и подтягивает лицо вверх.

После упражнений можно умыться холодной водой и нанести на кожу свой любимый крем или сыворотку. При наличии времени можно сделать натуральную маску для лица.

Хорошо выполнять гимнастику и самомассаж лица разогретыми руками. Потрите их друг об друга. Поднесите их к лицу и почувствуйте тепло.

**Зная эти нюансы, вы превратите домашние занятия гимнастикой в настоящее удовольствие.**

Неважно, сидите вы или лежите, но перед началом любого упражнения втяните живот, напрягите мышцы верхней части ног и ягодиц. В этой позе следует оставаться все время, пока длится упражнение.

Секрет в своеобразном «заземлении» ощущений, которое помогает сконцентрироваться на правильном выполнении мимических движений.

Гимнастику можно совместить с самомассажем лица и шеи. Это ускорит процесс омоложения.

## **Техника безопасности при выполнении гимнастики**

Выполняйте перед зеркалом на этапе изучения новых упражнений.

Места, где образуются нежелательные заломы или складки – прижимайте пальцами, чтобы предупредить образование морщин в этом месте.

Немного корректируйте упражнения, чтобы они подходили именно вам. Для этого можно изменить положение пальцев, форму рта или подвднуть губы. Если не получается, значит, упражнение не «ваше», замените его на другое для этой группы мышц.

Внимательно изучайте упражнение и не делайте сразу много, может быть обратный эффект из-за усталости лицевых мышц.

Только движение сделало человека человеком, а женщину – красавицей.

Все упражнения выполняйте, ориентируясь на собственное самочувствие и получая от упражнений только приятные ощущения. Если какое-то упражнение вызывает дискомфорт – пропустите его.

Все упражнения выполняем с любовью к себе.

После окончания упражнений очищаем лицо, чтобы удалить выделенные шлаки и не спровоцировать кожные высыпания.

## **Противопоказания к гимнастике**

- Гипертония (постоянно повышенное давление).
- Патология лицевого нерва (необходима специальная лечебная гимнастика с инструктором).
- Инъекции ботокса или омолаживающих препаратов (быстрее рассосутся).
- Пластическая операция на лице в последние два года (следует проконсультироваться со своим врачом).
- Повышенная температура.

Регулярные нагрузки на лицевые мышцы являются одновременно сильной и безопасной стимуляцией

кровообращения в мышцах и дерме, заставляют кровь циркулировать по всем сосудам кожи, обеспечивая питание клеток, процесс обновления и восстановления.

Поэтому в любом возрасте после первых недель выполнения комплекса гимнастики для лица кожа становится свежей, приобретает блеск, происходит ее общее оздоровление, нормализуется липидный (жировой) баланс.

Наш организм способен на омоложение и оздоровление, приложив небольшие усилия, вы можете выглядеть моложе. И риск здесь только утрата признаков старения.

Самое главное – это регулярность занятий! Делать гимнастику следует не меньше 5 раз в неделю, по 20–30 минут в день с самомассажем.

## Основные правила

- Руки должны быть чистыми.
- Первое время выполняйте упражнения перед зеркалом.
- После выполнения каждого упражнения поглаживайте кожу по массажным линиям. Пальцы во время поглаживания вместе, а не расставлены.
- Не используйте кремы до гимнастики.
- Не растягивайте кожу. Во время упражнений мышцы напрягайте, а кожа под пальцами должна оставаться свободной.
- Выполняйте упражнения минимум за 1,5 часа до сна.
- Не торопитесь, делайте упражнения медленно, следите за лицом в зеркале, обязательно представляйте результат.
- По несколько упражнений можно делать несколько раз в день.
- Обязательно пить воду после упражнений.
- В сильную жару упражнения не делайте, переносите на раннее утро или поздний вечер.

Но самое главное правило, без которого не будет нужного эффекта от гимнастики, – это **умение расслабляться**.

При длительном напряжении лица и шеи человек ощущает спазм, натянутость кожи и невозможность полного расслабления. Это не проходит незамеченным в организме. Кровь начинает с трудом поступать к клеткам, вследствие этого цвет кожных покровов становится сероватым.

Гимнастика лица воздействует на все тело через сотню акупунктурных точек на лице.

Усталость лица и шеи – причины, приближающие процесс старения.

Гипертонус мышц лица приводит к нежелательным последствиям:

- появлению ранних морщинок в уголках глаз,
- возникновению вертикальных и горизонтальных морщин на лбу,
- появлению носогубных складок,
- ощущению стянутости,
- обвисанию щек,
- изменению рельефа лица.

При появлении первых признаков старения необходимо включить в список средств по уходу за кожей лица и шеи упражнения для того, чтобы

снять мышечные спазмы.

## Расслабление

Это упражнение выполняется непосредственно перед сном. Оно научит вас последовательно расслаблять мышцы. Сначала вы напрягаете определенную группу мышц, а потом расслабляете ее, наблюдая, как напряжение уходит.

1. Лучше всего делать это упражнение уже в постели, но если такой возможности нет, нужно выбрать тихое место, в котором отсутствуют такие отвлекающие факторы, как телефон, телевизор или компьютер.

2. Устройтесь удобно. Проследите, чтобы вам ничего не мешало, в том числе и тесная или неудобная одежда.

3. Возможно, вы уснете уже в процессе выполнения этого упражнения. Поэтому проверьте, готовы ли вы ко сну. Будет обидно, если, полностью расслабившись и практически провалившись в сон, вы вдруг вспомните о том, что надо выключить свет, закрыть дверь или поставить на зарядку телефон.

4. Закройте глаза.

5. Начните дышать медленно и глубоко.

6. Расслабьте челюсть. Наверняка после тяжелого дня в ней сохранилось напряжение.

7. Расслабьте лицо. Каждую его мышцу. Рот при этом может быть слегка приоткрыт.

8. Представьте, как трудности и проблемы покидают вас. Например, в виде мыльных пузырей или облаков, улетающих в небо.

9. Во время медленного вдоха (глаза закрыты) поднимите брови как можно выше (кожа на лбу становится подвижной), зафиксируйте это положение и с выдохом опустите. Отдохните 15 секунд и повторите упражнение 3–5 раз.

10. Сделайте медленный вдох, одновременно закрывая глаза. При этом постепенно следует напрягать мышцы глаз. Зажмурьте глаза. Задержитесь на пару секунд и расслабьтесь. Выдох. Повторите 3 раза.

11. Перед сном помогите глазам расслабиться, чтобы получить ночью полноценный отдых. Брови и лоб при этом остаются неподвижными. Водите глазами по кругу вначале по часовой стрелке, потом – наоборот. Сделайте каждое движение 3 раза.

12. Поработайте с носом. При вдохе представьте, что вы возмущены, максимально напрягите крылья носа, на выдохе расслабьтесь. Повторите 3

раза.

Упражнения дают возможность в домашних условиях почувствовать силу напряжения и снять его.

Делая эти упражнения, вы увидите, как меняется лицо. Оно расслабится, с него снимется маска напряжения. Наш возраст зависит от выражения нашего лица. Благодаря регулярному расслаблению оно станет выражать молодость.

Итак, продолжим.

## Основной комплекс

Выполнять его надо с утра, как только проснулись. Если постель очень мягкая, то можно аккуратно перейти на пол.

### 1. Упражнение «Встряска»

Оно улучшает капиллярное кровообращение, наполняет клетки кислородом. Омолаживает, очищает. Улучшает и облегчает работу сердца. **Противопоказанием являются различные тромбозы сосудов.**

Ложитесь на спину на твердую и ровную поверхность. Под шею лучше поместить валик (можно свернуть полотенце).

Поднимите вверх параллельно полу руки и ноги – ступни и ладони смотрят в потолок. В этом положении энергично трясите руками и ногами. Устали – опустили, чтобы в конечности поступала кровь, – отдохнули несколько секунд – снова подняли и потрясли.

Упражнение выполняйте 1–3 минуты.

Можно представить, что пытаетесь подкинуть мячики руками и ногами – это один из вариантов выполнения этого упражнения.

Делайте упражнение так, как можете, не бросайте, если не получается сразу. Выполняйте на той высоте, на какую поднимаются руки или ноги. Регулярность тут гораздо важнее.

### 2. Упражнения на мышцы глаз

Укрепляет верхние и нижние веки, улучшается зрение.

Результаты гимнастики возвращают уверенность и любовь к себе.

Делаете с закрытыми глазами. Медленно отводите взгляд влево, тянете мышцы, задерживаете на 2 секунды, возвращаетесь в исходное положение. Повторяете 4–5 раз в одну сторону. Если поначалу испытываете дискомфорт, можно делать 1–2 раза.

Затем выполняете упражнение, отводя взгляд вправо. После наискось в правый нижний угол глаза, затем в левый нижний угол, в правый верхний и левый верхний углы глаз. Потом так же с закрытыми глазами очень

медленно выполняете круговые движения по часовой и против часовой стрелки.

Следующим этапом смотрите на кончик носа и переносите взгляд на точку или мелкий предмет, расположенный на расстоянии от вас. Попытайтесь его четко рассмотреть. Затем опять на кончик носа, потом на отдаленный предмет.

Это упражнение тренирует зрение.

### **3. Растягивание пояснично-крестцового отдела позвоночника**

Это упражнение идеально для легкой походки и улучшения кровообращения в малом тазу.

В положении лежа согните ногу, затем подтяните ее руками к груди. Не прикладывайте слишком большие усилия, чтобы не растянуть связки. Оставайтесь в таком положении 30 секунд, затем смените ноги.

### **4. Растягивание позвоночника**

Лежа на спине, руки выпрямлены и отведены за голову – туловище максимально прижимаете к поверхности, ноги выпрямляете и тянетесь пятками и руками вперед, стараясь растянуть поясничный отдел позвоночника. Все упражнения необходимо делать не торопясь, очень мягко. Медленно растягиваетесь, медленно возвращаетесь. Потом можно повернуться аккуратно на бок и медленно встать.

Гимнастика поможет вам вновь ощутить себя привлекательной женщиной.

### **5. Улучшение формы губ, уменьшение морщинок вокруг рта**

Принимаете душ, чистите зубы и переходите к первому упражнению для лица: аккуратно, нежно зубной щеткой делаете массаж губ. Постукиваете по ним и вокруг них, затем легкими круговыми движениями 2–3 минуты растираете губы. Это дает прилив крови к губам, тонизирует круглую мышцу рта. Наносите любой питательный крем или бальзам для губ.

***Правила выполнения упражнений для лица***

Поэтапное напряжение: 4 секунды наращиваете напряжение, 4 секунды держите напряжение, 8 секунд расслабляете. Каждое упражнение для начала делаете 3–4 раза. Потом можете довести количество повторений до 8 раз. Дыхание произвольное. В основном на расслабление приходится выдох.

Если сидите на стуле, то стопы стоят на полу, колени слегка разведены в стороны.

## **6. Упражнение для осанки**

Это одно из упражнений, которое делается на протяжении всего комплекса. Оно улучшает кровообращение лица и шеи. Выполняется оно сидя или стоя с максимально прямой спиной.

Плечи поднимаете вверх, отводите назад, теперь постарайтесь опустить их вниз, лопатки свести. Макушку тянете вверх. Представляете, что на голове что-то лежит. Напоминаю, желательнее все упражнения делать в этом положении. Нам важно улучшить осанку, так как это способствует правильному положению мышц лица и шеи.

Если устали держать осанку, отдохните, затем возвращайтесь в исходное положение и продолжайте делать упражнения.

## **7. Упражнение на укрепление овала лица**

Последовательно напрягаете мышцы шеи, лица, головы. Языком сильно упираетесь в небо за верхними зубами, рот можно разомкнуть, губы расслабить. Тянетесь макушкой вверх.

Если не получается сначала почувствовать мышцы головы, то представляете, что они напрягаются и как будто кто-то тянет за макушку вверх. Постепенно вы научитесь их ощущать. Наращиваете количество подходов постепенно.

## **8. Упражнение для укрепления овала лица и избавления от храпа**

Языком упираетесь в небо, проводите им круг от неба к передним зубам и возвращаетесь к небу. Делаете максимально большой круг, сильно упираясь языком.

Хорошо укрепляется область под подбородком, шея и верхнее небо.

Рот можно приоткрыть. Делаете по 10 раз в одну и другую сторону. Потом количество можно увеличить до 20 раз в каждую сторону.

## **9. Укрепление области вокруг ушей и овала лица**

Растопырьте пальцы обеих рук и согните так, будто держите теннисный мячик. В таком положении приставьте их к голове, вокруг ушей, и руками как бы сдвигайте уши назад, словно пытаетесь соединить их сзади.

4 секунды наращиваете напряжение, 4 секунды держите напряжение, 8 секунд расслабляетесь.

## **10. Упражнение для удаления горизонтальных морщин**

Положите руку на лоб горизонтально. Прижмите мышцы лба. Пытайтесь поднять брови, мешая рукой это сделать.

## **11. Разглаживание вертикальных морщин между бровями**

Ставите ладони домиком на лоб, брови под основаниями ладоней. Пытаетесь мышцами сдвинуть брови, а руки препятствуют этому и слегка раздвигают мышцы в направлении от середины к периферии.

## **12. Круговая тренировка глаз**

Средний палец устанавливаете на нижнее веко ближе к носу, придерживаете слегка кожу. Закрываете глаза, чувствуете легкое натяжение. Выполняете 4 раза, затем передвигаете палец ближе к середине, снова закрываете глаза и напрягаете мышцы.

И так двигаете пальцы вокруг глаз по кругу. Когда дойдете до наружного края глаза, придерживайте кожу верхнего века под бровями.

Можете переставлять палец 3 раза вниз и так же вверх. А можете двигаться совсем маленькими промежутками, и у вас получится больше повторений. Веки будут очень хорошо укрепляться. Не надо сильно жмурить глаза и сильно натягивать кожу.

Чем более упруги мышцы на лице, тем выше ваша самооценка!

### **13. Укрепление верхнего века**

Закрываете глаза. Слегка придерживаете верхнее веко у носа средним пальцем, пытаетесь открыть глаз. Сильно не давите на глаза, все делайте очень аккуратно. Выполняете по 4 раза на каждый промежуток. И так потихоньку передвигаетесь по всему верхнему веку.

### **14. Упражнение для верхних век «быстрое моргание»**

Поднимаете голову вверх, направляете взгляд к потолку, открываете рот и быстро моргаете в течение хотя бы 30 секунд.

### **15. Укрепление круглой мышцы глаз**

Открываете глаза, прикладываете кончики пальцев к вискам. Слегка оттягиваете кожу назад, стараясь сильно ее не растягивать. Быстро закрываете и открываете глаза около полуминуты. Следите, чтобы пальцы не смещались, двигались только веки.

### **16. Упражнение для раскрытия, увеличения глаз, для блеска в глазах**

Сильно раскрываете глаза. Смотрите перед собой. Держите напряжение 8 секунд, 8 секунд расслабление.

Сильно раскрываете глаза, смотрите влево. Прodelываете то же самое вправо, потом вверх, затем, сильно раскрыв глаза, смотрите вниз.

И каждое упражнение делаете в одном режиме: 8 секунд напряжение, 8 секунд расслабление.

Для того чтобы приподнять верхнее веко, нужно хорошо укрепить мышцы лба (упражнения 10, 11, 12), и обязательно делайте самомассаж.

Он подробно описан в следующей главе.

### **17. Укрепление щек**

Руками с расставленными пальцами накрываете щеки и начинаете их надувать, оказывая руками сопротивление.

Поэтапное напряжение: 4 секунды наращиваете напряжение, 4

секунды держите напряжение, 8 секунд расслабляете. Каждое упражнение для начала делаем 3–4 раза. Потом количество можете увеличить до 8 раз.

### **18. Выравнивание лица. Уменьшение неровностей, отеков**

Вытягиваете губы вперед трубочкой, высовываете язык максимально сильно и опускаете губы трубочкой с языком вниз, одновременно смотрите вверх. Держите по 20 секунд, расслабляете 8 секунд, и так 3–4 раза.

### **19. Формирование овала лица, уменьшение носогубной складки**

Округлите рот буквой «О» на уровне зубов. Попробуйте поднять скуловую часть щеки (улыбнуться вверх) и задержаться в этом положении 8 секунд.

Следите, чтобы не образовывались морщинки у глаз, если что, прижимайте их пальцами. Выполняя упражнение, слегка откидывайте голову назад.

### **20. Круговая тренировка для красивых губ, уменьшение носогубной складки, для тонуса щек**

Это серия упражнений, которые выполняются с пальцами во рту – они выполняют роль тренажера.

Они укрепляют круговую мышцу рта, уменьшают морщины вокруг рта, убирают носогубную складку, уменьшают и подтягивают щеки. Губы становятся пышнее.

Работаете по кругу вокруг всего рта, под носогубной складкой и под щеками.

Крест-накрест располагаете большие пальцы во рту на уровне круговой мышцы (нащупайте ее вокруг рта). Указательные – снаружи на щеках.

**Напрягаете круговую мышцу рта**, одновременно стараясь прижать щеки к зубам, пальцы сопротивляются движению.

Поэтапное напряжение: 4 секунды наращиваете напряжение, 4 секунды держите напряжение, 8 секунд расслабляете.

Каждое упражнение для начала делаете 3–4 раза. И так продвигаетесь во рту по кругу, напрягая каждый участок.

Для щек дальше заводите большие пальцы и выполняете те же самые действия. Стараетесь прижать мышцы щек к зубам. Поэтапное напряжение: 4 секунды наращиваете напряжение, 4 секунды держите напряжение, 8 секунд расслабляете. Каждое упражнение для начала делаете 3–4 раза.

## **21. Разглаживание морщины на верхней губе, избавление от носогубных складок**

Как и в предыдущем упражнении, большие пальцы располагаются под верхней губой. Только теперь правый палец – правая сторона, левый палец – левая сторона губ. Указательные пальцы располагаете на верхней губе. Напрягаете, как на произнесении буквы «о», глаза сильно открываете и смотрите вверх. Как только переходите к расслаблению, глаза опускаете, а верхнюю губу немного тянете вперед.

## **22. Круговая тренировка для красивой шеи**

Сидите ровно, лопатки свели, плечи опустили и макушку тянете вверх. Все упражнения для шеи делаются из этого положения. С их помощью растягиваются, укрепляются мышцы шеи, уходит второй подбородок, улучшается овал лица.

Результат регулярной гимнастики – большое количество комплиментов.

Эту серию упражнений делайте по самочувствию. Время контролируйте сами. Главное – на вдохе тянете макушку вверх, потом на выдохе наклоняетесь, расслабляетесь, и шея просто тянется под тяжестью головы. Затем очень медленно возвращаетесь в исходное положение и отдыхаете. Достаточно делать по одному разу в каждую сторону.

На вдохе макушку тянете вверх, на выдохе медленно, аккуратно наклоняете голову к левому плечу. Расслабляетесь, голова просто висит, тянется под собственным весом. Затем выполняете то же самое вправо, вперед, назад.

## **23. Укрепление мышц шеи со всех сторон**

Слегка поднимаете голову, подкладываете руки под подбородок.

Давите на руки подбородком, при этом язык упирается в нижние зубы.

Затем то же самое упражнение, но язык упирается в верхнее небо. Не забывайте о поэтапном напряжении: 4 секунды наращиваем напряжение, 4 секунды держим напряжение, 8 секунд расслабляем, упражнение делаем 3–4 раза.

Наклоняете голову вперед, положив руку на затылок. Рука препятствует движению головы подняться.

Запрокинув голову назад, кладете руку на лоб, преодолевая сопротивление, поднимаете ее в ровное положение.

Кладете руку над ухом, голова слегка наклонена к плечу. Пытаетесь через сопротивление поднять голову ровно. То же самое делаете со второй стороной.

Мне очень хочется, чтобы вы занимались, меняли свою жизнь к лучшему. Поэтому подобрала легко запоминающиеся упражнения, в основе которых лежат круговые тренировки главных зон лица и шеи.

Все упражнения выполняйте по самочувствию. Наращивайте нагрузку постепенно. Если вы почувствуете, что мышцам уже мало нагрузки, увеличивайте количество повторений или время напряжения мышцы.

## **Одиннадцатая жемчужина красоты**

### **Учимся делать самомассаж лица и шеи**

Самомассаж – это прекрасное дополнение ко всему, что есть в этой книге. Он простой, понятный и невероятно эффективный.

## Правила самомассажа

Делать самомассаж лица можно с 25 лет для профилактики преждевременных морщин. Если у вас уже есть глубокие морщины, то совсем избавиться от них одним массажем без гимнастики будет сложно, но предотвратить появление новых и разгладить мелкие морщины, зная технику его выполнения, можно.

- Массаж лица лучше всего проводить вечером, в одно и то же время, предварительно сняв макияж. А чтобы пальцы лучше скользили и не растягивали кожу, необходимо применение жирного крема или масла. Выбирать это следует исходя из своего типа кожи.

- Противопоказаниями для самомассажа лица могут быть: любые воспалительные заболевания кожи, усиленный рост волос на лице, расширенные сосуды, тяжелые сердечно-сосудистые заболевания, гипертония 3-й степени, чрезмерная худоба. Тогда обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

- Самое главное – начинать делать аккуратно, без особых усилий. И посмотреть, как реагирует ваш организм и кожа лица и шеи на самомассаж.

- Выполняйте массаж по массажным линиям.

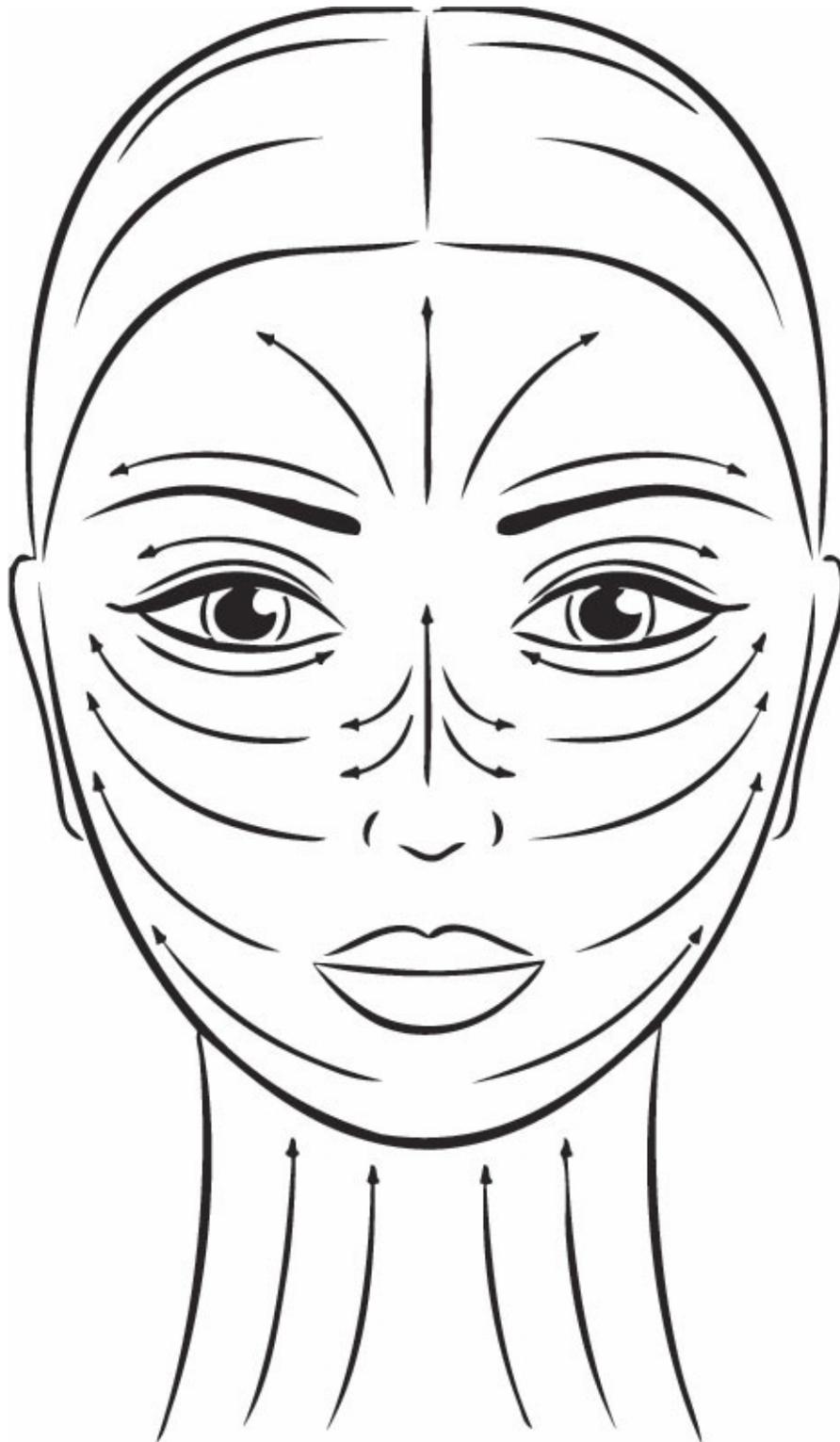
- При массаже учитывайте не только направление движений, но также длительность и силу нажима.

- Массаж можно делать как отдельную процедуру, можно совместить с гимнастикой.

- По времени этот массаж может занимать 5–10 минут.

Самомассаж – важное и качественное дополнение к гимнастике лица.

- Массаж, сделанный только один раз, не дает заметных результатов. Чтобы выглядеть всегда хорошо, включите в ежедневный уход за кожей лица самомассаж длительностью хотя бы 5 минут.



Массажные линии

## **Техника выполнения**

Все приемы самомассажа делаете 3–5 раз.

### ***1. Поглаживание области шеи***

Все поглаживания выполняете ладонной поверхностью кистей, пальцы прижаты вместе. Кисти, как «утюжки», гладят кожу.

Первой зоной, которую следует массировать тыльной стороной руки, является шея, ведь она не меньше подвержена возрастным изменениям, чем лицо. Боковую поверхность шеи с обеих сторон поглаживаете сверху вниз, а вот переднюю, наоборот, снизу вверх.

Важный совет: при массаже шеи не массируйте область щитовидной железы, это может навредить вашему здоровью.

### ***2. Поглаживание области лба, щек***

От лба гладьте вниз по щекам, потом по шее с двух сторон ладонными поверхностями кистей до плеч. Снимите отеки.

Потом так же погладьте от носа, с двух сторон одновременно вниз по щекам, шее, плечам. Этими движениями улучшаете венозный отток от лица.

### ***3. Поглаживание подчелюстной области***

Залог красоты лица в регулярных занятиях и постепенном увеличении нагрузки.

Теперь переходите к подчелюстной зоне, на которую будет удобнее воздействовать также внутренней стороной руки. Делайте самомассаж обеими руками, поглаживая область под подбородком правой рукой слева направо от подбородка к уху, а левой, соответственно, в обратном направлении – справа налево от подбородка к уху.



#### ***4. Поглаживание нижней части щек***

Следующая массажная зона – подбородок и нижняя часть щек. Выполняете аккуратные поглаживания всей внутренней поверхностью пальцев, направленные вдоль нижней челюсти от центра подбородка к мочкам ушей. Этим вы придаете тонус коже и сохраняете красивый контур лица. Можно делать одновременно двумя руками.

### ***5. Поглаживание средней части щек***

От самомассажа нижней части лица переходите к самомассажу средней части по массажным линиям: от углов рта к средней части ушей. Выполняете так же, ладонной поверхностью обеих кистей одновременно.

### ***6. Растирание линии овала***

Массируете согнутыми в кулак пальцами, только сильно не сжимаете их. Тыльной стороной согнутых пальцев делаете круговые растирания обеими руками одновременно по направлению от области под подбородком, потом под нижней челюстью к нижней части ушей. Выполняете минимум 5 кругов на одном месте, затем немного сдвигаетесь, еще пять круговых растираний на месте, продолжаете, пока не дойдете до ушей.



### ***7. Растирание области ушей***

Таковыми же круговыми движениями согнутых пальцев тщательно растираете кожу вокруг ушей и за ушами, тем самым хорошо тонизируете и питаете ее.

### ***8. Растирание нижней и средней части щек***

Следующая линия, которую растираем, – это нижняя часть щек.

Обеими руками, начиная от середины подбородка, согнув пальцы, как в предыдущем упражнении, делаете круговые движения и движетесь от середины подбородка по низу щек к мочкам ушей, хорошо растирая «брылья», если они есть, если нет, то просто низ щек для укрепления.

### ***9. Растирание средней части щек***

Среднюю часть щек нужно массировать также по направлению растяжения кожи, то есть от уголков рта к середине уха. Делаете это всей тыльной поверхностью среднего и указательного пальцев.

С особым вниманием отнеситесь к носогубным складкам, ведь именно там проступают первые предательские морщинки. Хорошо их растирайте круговыми движениями.

Во время растираний старайтесь кожу не тянуть. Как бы полируйте ее и согревайте.

### ***10. Поглаживание губ***

Не обходите вниманием свои губы, ведь они как можно дольше должны оставаться такими же чувственными. Вспомните, как надувают губы капризные детки, и сделайте то же самое. Потом погладьте их несколько раз кончиками пальцев в горизонтальном направлении.

### ***11. Сжатие губ***

Сжимаете губы первым и вторым пальцами в виде щипцов от середины верхней губы к углам рта: защипнули часть губы – отпустили, защипнули – отпустили, потом так же нижнюю, начиная от середины губы к углам рта.



Кровь приливает к губам, наполняет их, делает сочными, яркими.

### ***12. Растирание лба***

Согнутыми пальцами делаете круговые растирания, как в предыдущем упражнении, только теперь в области лба. Так же полируете кожу, делая примерно по 5 раз круговые растирания на одном месте. Можно сделать одной рукой от височной области к другой височной области.

### ***13. Детальный самомассаж лба***

Теперь самомассаж лба выполняете кончиками указательного и среднего пальцев легкими движениями от центра лба по направлению к вискам. Если вы имеете привычку хмурить брови, то рано или поздно на лбу появятся вертикальные морщины. Предотвратить их появление поможет массаж проблемной области кончиками пальцев вертикальными движениями от бровей до зоны роста волос. Можно таким образом пройти всю область лба, растирая от бровей вверх, к волосистой части головы.

#### ***14. Проработка морщин***

После того как разогрели лоб, можно проработать его поглубже: все морщинки по очереди массируете отдельно.

Пальцы одной руки вилочкой кладете на лоб. Морщинка должна оказаться между пальцами, которые ее фиксируют, другая рука указательным или средним пальцем растирает мелкими круговыми движениями всю морщинку. Потом можно на нее надавить пальцем – отпустить. К коже приливает кровь и уменьшается глубина морщинки. Так прорабатываете каждую морщинку после поглаживания и растирания.



### ***15. Самомассаж области глаз***

Самомассаж лица – дело очень ответственное, особенно если говорить о самой деликатной области – тонкой и нежной коже вокруг глаз. Ее следует поглаживать очень аккуратно, чтобы не растягивать и не деформировать.

Самомассаж делаете круговыми движениями вокруг глаз всеми подушечками пальцев или только средним. Верхнее веко массируете по направлению от переносицы к кончикам бровей, а нижнее, наоборот, от висков к внутренней части глаза. Делаете круг 5–10 раз.

## ***16. Проработка морщин вокруг глаз***

Так же, как и другие, морщинки вокруг глаз фиксируете двумя пальцами в виде вилки и растираете, продавливаете, постукиваете. Делаете все, чтобы уменьшить их глубину и тонизировать кожу.

Чередуете все приемы с просто поглаживанием лица по массажным линиям, чтобы давать коже отдохнуть.

## ***17. Разминание мышц лица***

Защипните складку обеими руками по линии овала от подбородка, прижмите к кости черепа и продвигайтесь по массажным линиям. Напоминаю, что на щеках их три.

Защипнули – прижали к кости. Продвинулись немного дальше, опять взяли складку, прижали ее к черепу. И так перемещаетесь от середины подбородка к ушам. Это первая линия.

Красота не любит ленивых. Тренируйтесь, и ваше лицо будет вам благодарно.



Потом повторяете то же самое по второй линии – от угла рта к середине уха, а потом продолжаете разминание по третьей линии – от носа через скуловую часть лица к вискам.



Можно этим приемом уменьшить глубину морщин, например носогубной складки. После растирания круговыми движениями щипаете ее поперек. Защипнули, прижали к черепу и перемещаетесь по ней выше.



### ***18. Тонизирование кожи***

После того как размяли кожу, делаете быстрые мелкие щипки по всему лицу. Таким образом тонизируете кожу.

Затем опять поглаживаете по массажным линиям.

### ***19. Самомассаж области декольте***

Погладьте ладонями область декольте по средней линии, начиная с ложбинки между грудями вверх к ключицам.

Согните пальцы и круговыми движениями по этим же линиям ведите вверх к ключицам, очень аккуратно, но добросовестно разогревая и полируя область декольте, особенно посередине, где быстрее всего появляются морщины.

Если есть морщины посередине декольте, то делаете разминание: берете складку и прижимаете к кости (грудине).

Так движетесь снизу вверх к шее по средней линии декольте. Заканчиваете поглаживанием опять снизу вверх к ключицам.

## ***20. Заключительный самомассаж***

Делаете легкие поколачивания расслабленными пальцами по массажным линиям по всему лицу, вокруг глаз, области декольте.

Делая самомассаж, вы, как скульптор, поможете своему лицу преобразиться.

Погладьте все лицо по массажным линиям и опять, как в начале, ладоням от середины лба сразу с двух сторон вниз по вискам, потом по щекам к шее и по шее к плечам.

Погладьте плечи сверху вниз: правая рука – левое плечо, левая рука – правое плечо.



Не забудьте перед началом самомассажа лица нанести на кожу жирный крем, излишек которого после процедуры легко удаляется теплым травяным компрессом или ватным тампоном, смоченным в теплом настое из трав.

Чтобы сделать травяной чудо-настой для ухода за кожей лица, не понадобится много средств. Купите в аптеке сбор, который включает мяту, ромашку, подорожник и лаванду. Залейте столовую ложку купленного сбора стаканом кипятка и дайте настояться в течение нескольких часов. Обязательно процедите и поставьте в холодильник. Эликсир молодости годен 2–3 дня.

Выполняя самомассаж лица два раза в день (утром и перед сном) всего по 5 минут, вы не оставляете морщинам ни единого шанса, а кожа станет заметно здоровее и свежее.

**Двенадцатая жемчужина красоты  
Познаём медитативные практики  
омоложения**

## Медитация омоложения

Перед началом медитации омоложения приготовьте стакан питьевой воды и фотографию, сделанную несколько лет назад, где вы себе очень нравитесь. Оборудуйте удобное место. Медитацию можно выполнять сидя, с прямой спиной (ноги стоят на полу, стопы параллельны), или лежа – как вам более комфортно.

Начните с приготовления воды для омоложения изнутри. Возьмите стакан с обычной питьевой водой и поставьте его рядом. Подержите руки над стаканом и произнесите три раза: «Эта вода омолаживает меня изнутри, наполняет энергией молодости, радости каждую мою клеточку».

Возьмите фотографию, всмотритесь в нее. Вспомните, как себя ощущали в том возрасте, и постарайтесь прочувствовать это состояние.

Теперь садитесь или ложитесь. Закрывайте глаза и начинайте сжимать тело, насколько это возможно. Напрягите мышцы лица, шеи, ягодицы, ноги, руки сожмите в кулаки... Ваше тело должно задрожать. И резко распустите все мышцы, расслабьтесь. Если не удалось сделать это до конца, повторите.

Последующий текст можете надиктовать себе на любой носитель, включить и слушать, погружаясь в образы.

«Безмятежность и радостное ощущение легкости наполняет меня. Я представляю, что нахожусь на солнечной поляне у горной речки. Она берет начало на самой высокой вершине и спускается в долину. В ней холодная, кристально чистая вода. Я подхожу к воде, склоняюсь и благодарю этот Источник Молодости и Жизни. Благодарю за свежесть и влагу, наполняюсь ею. Зачерпываю воду ладонями, умываю лицо и пью в состоянии благодарности.

Современная женщина умеет использовать медитации в своих целях.

Затем в состоянии благодарности я вхожу в воду, встаю на колени и начинаю себя омыwać. А теперь окунаюсь в приятное прохладное течение реки. Вода наполняет и омывает все мои клеточки, кожа розовеет и молодеет. Я радостно принимаю живительную влагу всем телом. Насыщаю себя молодостью.

Мое тело восстанавливается и начинает звучать по-новому, по-молодому.

Я вижу себя молодой, стройной и красивой, у меня легкая походка. Я выхожу из реки и подставляю тело ласковому солнцу. Лучи его согревают меня и нежно высушивают, словно мягким махровым полотенцем. Я чувствую, как тело стало упругим и подтянутым.

Я наполняюсь свежестью и влагой. Я становлюсь этой свежестью и влагой.

Я такая, как на фотографии. Я молодая, я молодая, я молодая.

Я наполняюсь свежестью и живительной влагой (Повторить 3 раза).

Если наше тело нуждается в материальной пище, то подсознание в духовной.

Моя кожа разглаживается и становится молодой и красивой (3 раза).

Я излучаю свежесть и молодость (3 раза).

Все новые клетки моего тела рождаются молодыми и здоровыми (3 раза).

Моя кожа гладкая как шелк (3 раза).

Моя кожа молодеет с каждым днем (3 раза).»

А теперь покиньте в благодарности это место и возвращайтесь. Почувствуйте свои руки, ноги, пошевелите кончиками пальцев и на раз-два-три – откройте глаза:

Раз – два – три!

Сохраните в себе эту радость и с чувством благодарности выпейте стакан воды, который приготовили для медитации.

Любите себя, будьте молоды и красивы.

Можно эту медитацию делать в любое время и сколько хотите раз. Но перед сном обязательно в конце произнесите фразу: «Я сплю и молодею!» – и ложитесь спать.

## **Тринадцатая жемчужина красоты Омолаживаемся через дыхание**

В этой главе хочется уделить внимание дыханию. Так как эти знания можно использовать как для оздоровления тела, так и в гимнастике для лица, а еще для насыщения кожи кислородом.

## Правильное дыхание. Какое оно?

Качественное обогащение тканей кислородом, по мнению медиков, способно затормозить процессы старения и помочь вашему организму дольше оставаться молодым и сильным. Дышать нужно глубоко, неполноценное, поверхностное дыхание приводит к тому, что организм не насыщается кислородом, человек быстро устает и замедляется процесс жиросжигания.

Следите за ритмом дыхания – оно показатель вашего настроения.

Научитесь правильно дышать, управлять своим дыханием, это не только сохранит вам здоровье, но и позволит прожить гораздо дольше.

Правильно дышать означает – дышать диафрагмой. Так дышат младенцы. Когда мы рождаемся, мы дышим правильно.

Глубокое диафрагмальное дыхание (при котором заметно движение диафрагмы) обеспечивает максимальное поступление кислорода в организм. При этом улучшается газообмен и общее самочувствие, успокаивается нервная система.

Дыхательная система управляется автоматически. Но это единственная система, на которую можно влиять и волевым усилием: ускорять дыхание или замедлять, контролировать его, управлять им, и тем самым влиять на формирование красивого лица.

Нужно дышать осознанно, глубоко и медленно, чтобы кислород успел хорошо связаться в крови с гемоглобином. Медленное дыхание делает более экономной работу сердца, что сберегает силы организма, а в конечном итоге ведет к продлению жизни.

Успокойте свой ум – понаблюдайте за своим дыханием.

Правильное дыхание состоит из трех компонентов: диафрагмального дыхания, нижнегрудного и верхнегрудного.

## Диафрагмальное дыхание

При диафрагмальном дыхании вдох делается обязательно через нос и одновременно через сжатую голосовую щель так, чтобы при этом получался легкий шипящий звук.

Попробуйте произнести звук «и-и-и» на выдохе обычным путем, затем закрыв рот, потом произнесите этот же звук на вдохе с закрытым ртом.

Чуть расширьте голосовую щель, и у вас получится тот звук, который требуется.

Итак, вы начали вдох. Диафрагма мягко отодвигается вниз, и одновременно происходит выпячивание живота: чем больше опустится диафрагма, тем сильнее выпятится живот. Выдох делается через рот, через сжатые трубочкой (или сложенные в виде щели) губы. Нужно, чтобы воздух выходил не свободно, а с некоторым сопротивлением.

Изолированное диафрагмальное дыхание следует проводить на счет «четыре»: четыре удара сердца – вдох, четыре удара – выдох.

Диафрагмальное дыхание помогает улучшить работу сердца, легких и органов брюшной полости. Постоянное движение диафрагмы вверх и вниз массирует желудок, кишечник, печень. Люди с этим типом дыхания меньше болеют воспалениями желчного пузыря, диабетом, нарушением работы кишечника, имеют красивое лицо.

## Грудное дыхание

Грудное дыхание состоит из нижнегрудного и верхнегрудного. При неподвижном животе вы начинаете вдох носом через сжатую голосовую щель. Грудная клетка постепенно увеличивается во всех направлениях, в том числе и в боковых.

Когда грудь наконец наполнилась воздухом, вы быстро поднимаете руки вверх, отводя одновременно назад плечи. Это помогает воздуху проникнуть в верхние отделы легких.

При грудном, изолированном дыхании и вдох и выдох делаются тоже на четыре удара сердца.

В йоге тоже очень большое внимание уделяют дыханию. Желательно каждый день делать дыхательные упражнения, если мы хотим иметь

красивый цвет лица, упругую кожу.

## **Нижнее дыхание**

Выполняется путем втягивания живота внутрь к позвоночнику на выдохе и выдвигания его вперед на вдохе за счет расслабления брюшных мышц. При этом диафрагма, двигаясь, как поршень, вверх и вниз, выдавливает воздух из легких при выдохе и расширяет их при вдохе, что улучшает венозное кровообращение.

Дыхательные упражнения – это огромный ресурс для быстрого восстановления организма.

Исходное положение для этого упражнения: стоя с прямой спиной. После плавного выдоха медленно через нос позвольте воздуху входить в легкие. Живот слегка выдвигается вперед (диафрагма опускается) на 3 удара пульса.

После короткой паузы в 1–2 секунды – выдох на 6 ударов пульса за счет втягивания живота. Грудная клетка при этом остается без движения. Ритм 2–1–2. Выполняете 5–7 раз.

При нижнем дыхании проводится также массаж внутренних органов, устраняется венозный застой в них, улучшается состояние. Кровь отливает от печени, избыток желчи выводится из желчного пузыря, что предотвращает образование камней. Селезенка, желудок, поджелудочная железа, почки и весь пищеварительный тракт массируются и тонизируются.

Животные и дети всегда дышат нижним дыханием. Взрослые, особенно женщины, эту способность утрачивают, что со временем ведет к различным заболеваниям.

## **Среднее дыхание**

Выполняется за счет расширения грудной клетки в стороны при вдохе и ее опадания при расслаблении грудных мышц на выдохе. На 2 счета – вдох, на 4 – выдох.

Важно при выдохе не сжимать грудную клетку, а позволить ребрам медленно опускаться за счет расслабления межреберных мышц. Выполнить 5–7 раз.

## **Верхнее дыхание**

Верхнее дыхание самое непродуктивное и является непроизвольной реакцией на стрессовую ситуацию.

При верхнем дыхании усилий приходится прилагать больше, чем при первых двух видах, а воздуха в легкие поступает меньше, так как диафрагма остается неподвижной. Верхнее, или ключичное, дыхание допустимо только как стадия полного йоговского дыхания в сочетании с диафрагмальным и реберным.

Исходное положение при этом упражнении: стоя. Для выполнения верхнего дыхания после обычного физиологического выдоха сделайте вдох через нос так, чтобы грудная клетка немного поднялась вверх, а плечи отошли назад. Живот при этом самопроизвольно немного подтягивается. С выдохом опустите плечи вниз. Вдох и выдох краткие, без счета. Повторить 3–5 раз.

После того как освоили все три типа движения, приступайте к выполнению полного дыхания.

## **Техника выполнения**

Сядьте прямо (можно со скрещенными ногами, но можно и просто на стул, главное – выпрямить спину). Успокойте дыхание. Старайтесь замедлить выдох, сделать его длиннее вдоха, чтобы не добиться гипервентиляции.

Нижний отдел легких: одну минуту дышите, медленно раздувая живот во все стороны (вперед, назад, влево и вправо) одновременно. Так вы расправите и «оживите» нижние отделы легких.

Иногда техники дыхания действуют на кожу лучше крема.

Средний отдел: одну минуту дышите, расширяя область ребер и грудины. Для наглядности можно расположить ладони на ребрах и почувствовать, как расширяется и сужается грудная клетка.

Верхний отдел: одну минуту дышите, приподнимая верхнюю часть грудной клетки. Можно положить ладонь на грудь, чтоб почувствовать, как она приподнимается с вдохом. В завершение каждого вдоха слегка запрокидывайте голову, чтобы лучше заполнить самые верхние уголки легких.

Затем выполняйте полное дыхание йогов: медленно набирайте воздух сначала в нижний отдел (живот), затем в средний (ребра), затем в верхний (грудь), и еще медленнее выдыхайте в том же порядке: начиная с живота. Не задерживайте дыхание, старайтесь сделать так, чтобы вдох плавно перетекал в выдох, и наоборот.

## Эффекты

Полное йоговское дыхание поможет вам снять усталость и «невыспанность», увеличит потенциал ваших легких, поможет вывести мокроту, снять застойные явления, поможет снять астматический спазм, успокоит работу сердца, освежит кровь.

При освоении полного дыхания вы научитесь быть внимательными к работе легких, уровню кислорода и углекислого газа в крови. Это поможет вам вовремя определять причины плохого самочувствия и устранять их при помощи полноценного дыхания.

Освоение правильного дыхания предупреждает простудные заболевания, увеличивает жизненную емкость легких, улучшает состояние кожи, повышает иммунитет, омолаживает.

Умение правильно дышать поможет качественно улучшить нашу жизнь. Все долгожители дышат медленно.

Желательно такое дыхание практиковать три раза утром и три раза вечером. Это будет еще один заряд для молодости и красоты.

Я вас познакомлю с удивительной техникой восстановления красоты лица через дыхание.

## **Техника «Сияющее лицо»**

Можно это упражнение делать лежа, сидя, стоя. Поднимите руки на уровень груди или вверх и сильно-сильно потрясите. Потрите ладони друг об друга. Как только руки согреются, подносим их к лицу, только стараемся не касаться кожи. Почувствуйте тепло, которое излучают ваши руки.

И начинайте спокойно дышать. Представьте, что на вдохе воздух проходит сквозь руки и вместе с ним поступают все необходимые вещества для укрепления, подтяжки лица. На вдохе воздух входит, а на выдохе выходит.

Это удивительно простая и действующая техника. Ее нужно выполнять хотя бы один раз в день по несколько минут. И постепенно мышцы лица будут расслабляться, кожа наполнится светом.

## Комплекс упражнений для оздоровления

Все мы знаем фразу «движение – это жизнь», так что речь пойдет об упражнениях, которые наиболее эффективны и необходимы, по мнению **Неумывакина Ивана Павловича, профессора**, доктора медицинских наук, одного из основоположников космической медицины.

Это минимальный набор упражнений, достаточно их выполнять ежедневно, и уже вскоре вы почувствуете изменения в состоянии здоровья в лучшую сторону. Несложные упражнения не потребуют от вас особых навыков выполнения и не отнимут много времени.

### Растирания

Рано утром, после туалета, лягте на твердую поверхность и выполните сокращения мышц всего тела, а затем каждой части по отдельности. Ладонками растирайте всю поверхность кожи, ведь под ней расположилась лимфатическая система, которая отвечает за накопление отходов клеточной жизнедеятельности. Хорошо помассируйте стопы, на них находятся все активные точки органов тела. Таким образом, вы активизируете функциональность всех органов. Обязательно помассируйте голову и уши.

Система здорового образа жизни, рекомендуемая профессором, состоит из универсальных методов профилактики и лечения заболеваний: физические упражнения (включая массажи), дыхательные упражнения, очищение организма и правильное питание. О том, как оставаться здоровым, профессор написал подробно в своей книге «Эндоекология здоровья».

Исключаем застои в ногах, устраняем коксартроз, плоскостопие и остеопороз; выполняем профилактику варикоза, трофических язв и отеков с помощью следующего приема массажа. Одну ногу немного согните, ступню потяните на себя, а ступней другой ноги растирайте и массируйте мышцы бедра и икроножную мышцу. То же самое повторите с другой ногой. Теперь соедините стопы вместе и выполняйте движения от себя и обратно, при этом стараясь прижать колени к полу. Это упражнение действует на организм подобно предыдущему.

Для устранения застойных явлений в области таза, ногах, чтобы

усилить мышечный каркас спины, живота, таза и ног, выполняйте ходьбу на ягодицах. Сначала двигайтесь ритмично вперед, затем в таком же темпе назад. Включите энергичную музыку и просто танцуйте, выполняя некоторые элементы твиста, махи ногами вперед-назад, в стороны и вращательные движения тазом.

## **Дыхательные упражнения**

Их нужно выполнять таким образом: легко и быстро сделайте вдох животом, а затем медленно, не спеша выдыхайте, при этом втягивайте пупок к позвоночнику. Запомните: чем медленнее вы будете выполнять это несложное упражнение, тем эффективнее будет для организма. Подобное упражнение обеспечивает активную функциональность диафрагмы, которая является «сердцем» лимфатической системы. Дыхание животом способствует улучшению перекачки жидкости снизу вверх по системе. А еще массируются все органы грудной и брюшной области.

Многие из вас проживают в многоэтажных домах, и, естественно, вы заметили, как иногда трудно подняться на 3–5-й этаж без лифта. Профессор рекомендует подойти к первой ступеньке, сделать вдох, затем чуть выдохнуть и пойти как можно быстрее, не дыша. Если чувствуете, что дыхание больше не в состоянии задерживать, то остановитесь и выдохните оставшийся воздух из легких. Поднимайтесь дальше таким же образом.

Дышите спокойно и равномерно, но иногда пускай случаются моменты, от которых перехватывает дыхание.

Не пугайтесь, если в первые дни у вас появится одышка, тяжесть в ногах или участится сердцебиение, – это от непривычки, постепенно все пройдет. Спускайтесь по ступенькам по тому же принципу – «не дыша». Такой способ улучшит обменные процессы организма, укрепит системы мышц, легких и сердечно-сосудистую систему, а также поможет снизить вес.

## Заключение

Вот и подошла к концу моя книга! Вместе с вами, дорогие читательницы, мы, одна за одной, собрали все жемчужинки вместе, и сейчас они переливаются на солнце в удивительном Ожерелье Красоты. Каждая Жемчужина – это очередной ключик к пониманию себя. И, выполняя эти простые упражнения, рекомендации, вы почувствуете, что стали меняться. Так внутри вас пробуждается магия Преображения. Стоит только проявить немного упорства и начать, тогда позитивные изменения не заставят себя ждать! А каждая мудрая и терпеливая женщина, которая стремится только вперед, завтра будет вознаграждена ощущением «Новой Себя». Позвольте себе открыться навстречу свежей, энергичной, полной любви и гармонии Богине!

Нет ничего прекраснее и интереснее, чем взять и познакомиться с собой.

Этой книгой я хотела показать вам, мои дорогие, что за красотой, как внутренней, так и внешней, всегда стоит определенная работа. Иногда нужно проявить волю к победе, чтобы стать моложе, увереннее в себе и счастливее. Ведь Вселенная и так на вашей стороне! Она наблюдает за каждой из нас, поддерживает и исполняет заветные желания. И если дать ей понять, что вы стремитесь к тому, чтобы стать лучше, то мощная сила гармонизации нашего мира будет также способствовать вашему успеху!

Самое главное для любой женщины – быть по-настоящему счастливой. Понятие счастья у каждой из нас свое. Для кого-то это восхищенные взгляды мужчин, а кому-то необходим лишь один влюбленный взгляд, кто-то не мыслит свою жизнь без путешествий, а другая все силы отдает на создание домашнего уюта и воспитание детей. Но хочется верить, что есть один общий момент в жизни каждой из нас, который объединяет женщин по всему миру – это любовь к себе. Это принятие и вера в себя. Это искреннее восхищение гармонией и возможностями нашего тела. И понимание того, что многое зависит от нас самих.

Та женщина, которая открыла в себе Богиню, поняла и приняла ее, будет меньше болеть, чаще находиться в хорошем настроении, светиться изнутри и привлекать внимание

окружающих.

Ожерелье Красоты – это прекрасная возможность изменить свою жизнь, свое отношение к себе. Избавиться от комплексов и научиться слушать тело, стать более женственной, чувственной, успокоиться, расслабиться, отпустить стресс и открыть дверь для новых позитивных событий.

Каждая Жемчужина – это мой подарок вам! Не отвергайте его сразу, даже если кажется, что вы далеки от этого. Попробуйте примерить, понаблюдайте за реакцией своего тела. Вдруг что-то новое и прекрасное отзовется внутри?

Спасибо вам, что шли со мной вместе по страницам этой книги, исследовали и открывали в себе таинственную Богиню с ее притягательными качествами. Эта книга написана для вас, мои Афродиты! Желаю вам неземной любви и вполне земного женского счастья.

*Ваша Маргарита Левченко.*