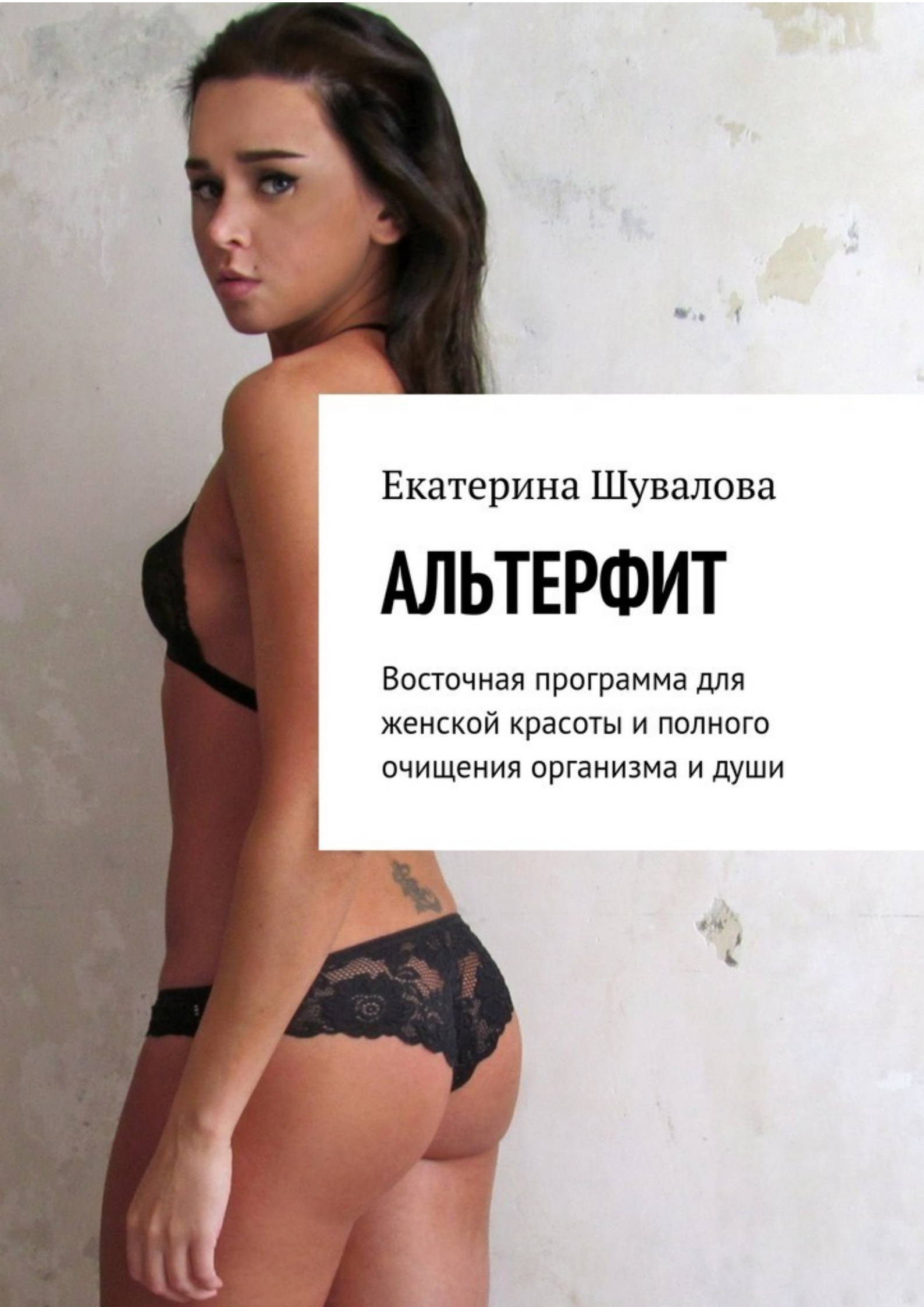


A woman with long dark hair, wearing black lace underwear, is posing against a textured, light-colored wall. She is looking back over her shoulder at the camera. A white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing text.

Екатерина Шувалова

АЛЬТЕРФИТ

Восточная программа для
женской красоты и полного
очищения организма и души

Екатерина Шувалова

**Альтерфит. Восточная
программа для женской
красоты и полного
очищения организма и души**

«Издательские решения»

Шувалова Е.

Альтерфит. Восточная программа для женской красоты
и полного очищения организма и души / Е. Шувалова —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-850980-3

Факт, который невозможно отрицать, — с приходом в нашу жизнь технического прогресса и новейших технологий заболеваний и всевозможных нарушений у женщин в организме стало только больше. Решить проблему лишнего веса и преждевременного старения, а также укрепить здоровье поможет программа альтернативного похудения — Альтерфит.

ISBN 978-5-44-850980-3

© Шувалова Е.
© Издательские решения

Содержание

Почему альтернативное похудение лучше?	6
Гармония как основа красоты	9
Почему мы плохо выглядим и рано стареем?	10
Куда уходит женская красота	11
Программа для красоты, стройности и здоровья	12
Что такое программа Альтерфит?	13
На чем основывается Альтерфит?	14
Как работает Альтерфит?	15
Несколько слов обо мне	16
Как заниматься по программе?	18
Что ждет в каждом из блоков?	19
Какие ограничения есть в программе?	20
Что дарит Альтерфит?	21
◇	22
Мукхабхайанга	23
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Альтерфит Восточная программа для женской красоты и полного очищения организма и души

Екатерина Шувалова

© Екатерина Шувалова, 2017

ISBN 978-5-4485-0980-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Почему альтернативное похудение лучше?

Факт, который невозможно отрицать – с приходом в нашу жизнь технического прогресса и новейших технологий, заболеваний и всевозможных нарушений у людей в организме стало только больше.

Теперь проблема лишнего веса стоит настолько остро, что подростки и даже многие дети вынуждены садиться на лечебные диеты, стоят на учете у гастроэнтеролога или регулярно принимают курс таблеток для борьбы с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Создается впечатление, что чем дальше мы отдаляемся от природы и погружаемся в мир прогресса, то тем менее здоровыми и счастливыми мы становимся.

В наших домах на полках в ванной комнате пестреет все больше современных лекарств и дорогостоящих пилюль, но почему-то крепче и счастливее это нас не делает.

Молодые девушки уже в двадцать с лишним лет все больше напоминают дряхлых старух и могут потягаться с ними своими многочисленными диагнозами. Человечество неуклонно теряет свои силы, трансформируется в нечто больное, постоянно апатичное и нервное, а неподобающий образ жизни еще больше усугубляет ситуацию. Безусловно, основной причиной резкого ухудшения качества жизни является бешеный темп, в котором все мы с вами сейчас существуем.

Нам, женщинам, необходимо делать так много – успевать побыть заботливыми женами и матерями, исправно вести домашние дела и поддерживать порядок в доме, усердно работать и умудряться в одиночку справляться со стрессами, выкраивать время для друзей и близких. Не удивительно, что в результате наша жизнь просто теряет всякий баланс. Мы напоминаем загнанных лошадей, которые всегда выглядят уставшими, часто болеют, едва ли не разваливаются на куски от банальной простуды, а о фигуре многих молодых девушек и вовсе говорить не приходится.

При этом многие женщины еще отчаянно рвутся вернуть себе прежнюю стройность или устранить жировые скопления, вызванные, например, сидячей работой. Хотя на это у них банально не остается даже физических сил. В результате упорная работа над собой в тренажерном зале быстро оборачивается настоящей катастрофой – последние силы иссякают на глазах, сильно портится здоровье, пропадает всякое желание браться за похудение снова.

Альтернативное похудение (или альтерфит) – это метод, который, в отличие от классических тренировок, никак не вредит человеческому организму и не усугубляет имеющихся проблем со здоровьем, а даже лечит его.

На самом деле, это даже не столько непосредственно похудение, сколько возможность обрести вновь утраченные силы и желание жить, повысить свой иммунитет и вернуть себе подвижность, красоту и здоровье. Можно даже сказать, что сброс веса и подтянутая фигура – это уже приятный «побочный» эффект от такой методики. И наступает он тогда, когда все тело человека работает в едином и слаженном ритме. Так, как было задумано самой природой.

Примечательно, что эти методы целительного похудения существуют настолько давно, что до их истоков попросту невозможно докопаться. Это не новомодная программа какого-то сомнительного тренера или изобретение прогресса, этим учениям сотни, а иногда – и тысячи лет! И на протяжении многих веков древние люди тщательно оттачивали их, изучали воздействие методики на организм человека, стремились довести ее до совершенства.

В основе любой такой практики лежит естественное стремление человека обрести гармонию и найти свой внутренний баланс. Это – основа всех основ. Без этого баланса не может быть ни здоровья, ни размеренной и счастливой жизни, не получится найти свое место в жизни или истолковать собственное предназначение, которое есть у каждого человека на планете.

В результате года тратятся впустую, жизнь кажется все более пресной, скучной и даже бессмысленной. Не отдавая себе отчета в собственных действиях, люди могут начать искать хотя бы какого-то мифического удовлетворения. Чаще это склоняется к самым примитивным инстинктам – обжорству и злоупотреблению пищей, чрезмерной сексуальной озабоченности или увлечению алкогольными или наркотическими веществами.

Все внутренние системы в людском теле прочно связаны между собой, поэтому даже отдельная болезнь какого-то одного органа способна привести к нарушению работы всего человеческого тела. Отдельно следует упомянуть и о том, что не менее важно и наше психоэмоциональное, а также духовное и моральное состояние.

В мире не существует чего-либо незначительного, каждая деталь имеет свое особенное, важное и predetermined природой значение. Так и с человеческим телом – сбой в любой его области или сфере мгновенно порождает цепную реакцию.

Это можно сравнить с часовым механизмом. Когда каждый винтик в нем находится на своем месте и каждая шестеренка вращается верно, то часы исправно работают и показывают правильное время.

Но стоит этой шестеренке, пусть даже самой маленькой и незначительной, перестать вращаться или начать это делать в другом направлении, как тут же случается поломка. Древние люди отлично понимали этот принцип. Они точно знали, что нет счастливого и здорового человека, у которого внутри, пусть хотя бы в одном-единственном месте, имеется дисбаланс. Поэтому они, в первую очередь, стремились к тому, чтобы вернуть эту гармонию телу и душе, прийти к уравновешенному состоянию, которое порождало и укрепление здоровья, и положительно отражалось на внешности.

Многим современным людям уже знакомы такие традиционные практики Востока как йога и цигун. Это очень древние учения, к которым человечество обращается все чаще.

К примеру, занятия йогой многим позволяют нейтрализовать негативные мысли и чувства, а также легче справляться с ежедневными психологическими нагрузками и стрессами.

После практики человек становится более уравновешенным, спокойным и умиротворенным. Но мало кто знает о том, что с помощью медицины Востока можно еще и похудеть! Вы ведь прекрасно знаете и помните о том, что все болезни берут свое начало из нервных переживаний?

Нейтрализация же отрицательной энергетики, которую источаете и вы сами, и другие люди – это основа и прекрасного внешнего вида, и самочувствия. Цигун, как и йогу, ныне активно практикуют по всему земному шару. Но вот только если йога пришла к нам из древней Индии, то цигун – это традиционное учение Китая.

Обе эти системы способны как существенно и заметно повысить качество человеческой жизни, так и помочь в борьбе с лишним весом, поскольку ожирение или утолщение жировой прослойки – это все то же нарушение баланса и неправильное функционирование организма. А вовсе не отдельное или самостоятельное явление.

Именно под таким углом альтернативные методы похудения и рассматривают лишний вес. Регулярные занятия помогут не только скинуть надоевшие килограммы, но и развить пластичность и гибкость тела, научиться проще смотреть на многие вещи, а также упражнения укрепят здоровье, вернут как физические силы, так и душевные. Отличительной особенностью таких методов является их универсальность.

Они разрешены всем, они не имеют противопоказаний, не влекут за собой каких-либо негативных последствий или травм, как это часто бывает с классическим похудением, основывающемся на диете или тяжелой работе в тренажерном зале.

Восточная альтернативная медицина для похудения воздействует мягко и плавно, она шаг за шагом возвращает человеку здоровье, нормализует все процессы в организме, позволяет обрести баланс. Здесь нет грубых или жестких приемов, чего-то сложного или невыполнимого, а поэтому такой метод похудения подойдет всем без исключения, даже беременным женщинам и людям в возрасте.

Здоровый и счастливый человек не может иметь лишнего веса, а потому его причину ищите в глубине себя.

Гармония как основа красоты

Потеря баланса – основной и главный источник всех болезней и нарушений в организме человека. Каждый из нас прекрасно знает о том, что даже физическое здоровье как-то переплетается с психическим, и что при наличии лишнего веса чаще всего наблюдаются такие явления, как гормональный дисбаланс, нарушения в работе щитовидной железы, психологические тяжелые состояния и так далее.

Даже из этого уже можно заключить, что одно негативное состояние неизбежно влечет за собой возникновение другого. Именно по этой причине гармония, как в физическом теле, так и в душевном – это так важно.

*Альтерфит устраняет саму первопричину лишнего веса,
а не маскирует ее, как другие системы для похудения.*

Если человек счастлив и чувствует себя хорошо, то у него никогда не возникнет желания есть сверх того, что ему необходимо. Потому как подобное явление уже само по себе говорит о наличии какой-либо патологии в психоэмоциональном или физическом состоянии.

Потому вам следует стремиться к тому, чтобы укрепить свое здоровье и обрести покой и гармонию. А красивая фигура и привлекательная внешность неизбежно к этому приложатся сами. Причем без каких-либо усилий, без изнуряющих занятий в зале со штангой и без голодания.

Почему мы плохо выглядим и рано стареем?

Обращали ли вы внимание на то, как плохо зачастую сейчас выглядят многие женщины? Они и тридцатилетний рубеж переступить не успели, а уже напоминают утомленных и выцветших старух, у них постоянно нет сил, зато болезней и хворей – хоть отбавляй.

При этом, однако, вам наверняка встречались и полные противоположности таких женщин – им уже давно не двадцать лет, а они как будто молодеют с годами, расцветают, становятся ярче и привлекательнее. Так в чем же здесь секрет? Почему одни старятся и увядают гораздо раньше срока, теряя всю свою красоту, а другие год от года радуют глаз, оставаясь неизменно бодрыми, подвижными и притягивающими взгляды окружающих?

Ответ на этот вопрос можно найти в тех же пресловутых практиках Востока.

Человек – это очень сложное существо, а потому его мир не может состоять из одних лишь физических ощущений. Мысли, эмоции, чувства – все это имеет самое важное значение в нашей жизни! Одни эмоции отнимают наши силы и лишают веры в себя, а другие – окрыляют и делают счастливыми. Некоторые из нас имеют более высокое духовное развитие, чем остальные.

Такие люди – редкость! Ведь они с легкостью избавляются от морального груза и внутренних блоков, которые мешают вести нормальную жизнь и чувствовать себя счастливыми и исполненными сил.

Увы, таких людей очень и очень мало. Подавляющее же большинство жителей Земли просто не способно справляться со своей более тонкой, нематериальной стороной жизни. Обиды, гнев, зависть и другие отрицательные чувства годами копятся внутри нас, отравляя нашу жизнь и отнимая все жизненные соки. Мы не умеем понимать сами себя и свои желания. Мы не умеем перерождаться.

Куда уходит женская красота

Женщина – прекрасное создание, которое должно сиять и одаривать мир своей красотой и свежестью. Но если у нее внутри имеются тонны энергетического мусора и психоэмоциональных блоков, то она никогда не сумеет выглядеть легкой и воздушной, манить других своим светом и живой, яркой энергетикой.

У меня было несколько знакомых, которые выглядели вполне симпатичными и даже привлекательными, но от которых буквально веяло унынием и застойной энергетикой.

На интуитивном уровне от таких людей хочется держаться как можно дальше, они не вызывают глубокой привязанности даже на протяжении многих лет общения, одним своим видом они портят настроение и словно очерняют все вокруг. Согласитесь, любой из нас не хотелось бы производить такой же отрицательный эффект на окружающих!

Между тем, таких «тяжелых» женщин в мире очень много. Они и старятся гораздо раньше срока, и позитивных людей отталкивают на подсознательном уровне, ведь все мы от природы стремимся к легким и чистым людям. Если вы нуждаетесь в полноценной очистке, которая избавит вас не только от шлаков в вашем кишечнике, но и от застойной энергетике, то испытайте на себе эффективность Альтерфита.

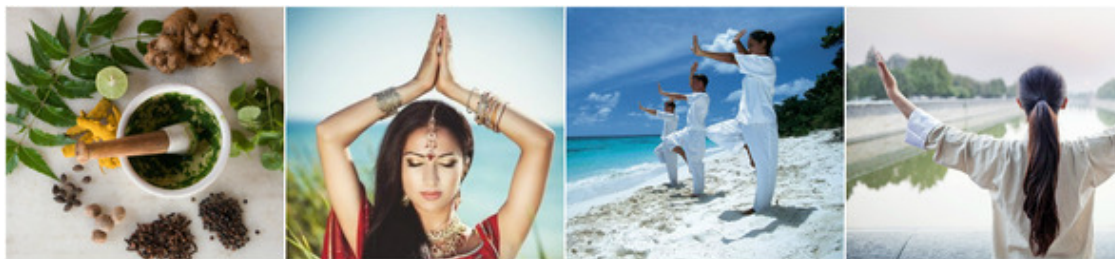
Вы не просто сможете скинуть несколько лишних килограммов при помощи ЕСО-Марафона, но и забудете о внутреннем недовольстве, ощущении разочарованности и бессилия. Вы обретете гармонию, которая уравновесит ваше душевное состояние и позволит вам сиять, как начищенной монетке!.. Как именно это можно осуществить? А это – секрет, но он уже раскрыт и ждет тебя в программе Альтерфит, чтобы сделать твою жизнь полноценной.

Запомни: никакой спорт и ни один психолог не сумеют помочь тебе быть красивой и счастливой, ведь все существующие техники, кроме восточных, очень узконаправленные и пекутся лишь об одной стороне твоей жизни.

Например, спорт беспокоится о твоём теле, но не о душе и не о моральном самочувствии. Психолог будет рыться в твоих переживаниях и эмоциях, но никогда не доберется до потаенных глубин твоей души. Именно по этой причине в мире столько увядающих и несчастных женщин.

Помнишь, что я писала чуть выше? Мы – существа сложно устроенные, а потому для гармоничного существования нам необходимо заботиться и о своём физическом теле, и о нематериальном. И в этом поможет Альтерфит!

Программа для красоты, стройности и здоровья



Что такое программа Альтерфит?

Это особенная, уникальная программа для сброса веса, которая основывается на древних практиках Востока. Этим практикам – не одна сотня лет, а потому они проверены временем. К тому же, к помощи этих техник до сих пор прибегают люди со всего мира, ведь они уникальны, совершенно безопасны и мягко воздействуют на организм человека.

Такая система поможет не только похудеть и подтянуться, но и укрепит тело, сделает его здоровым, гибким, сильным и упругим. Длительность программы – один месяц. В дальнейшем вы можете вновь возвращаться к системе, чтобы очищать и укреплять организм и избавляться от лишних килограммов.

На чем основывается Альтерфит?

В программу «ЕСО-Марафон» вошли только самые лучшие, эффективные и действенные приемы, упражнения и методики, которые с легкостью сможет выполнять каждый. Это тайные знания народов Индии и Китая, собранные в одной удобной системе, организованной для современного человека.

Здесь есть и потрясающая система очищения, заимствованная из традиционной практики Индии – Панчакармы, и щадящие занятия цигуном для укрепления организма и подавления аппетита, пришедшие из Древнего Китая.

Нашлось в моей программе место и для Аюверды – уникальных рецептов природы, позволяющих обрести одновременно внешнюю красоту и внутреннюю гармонию.

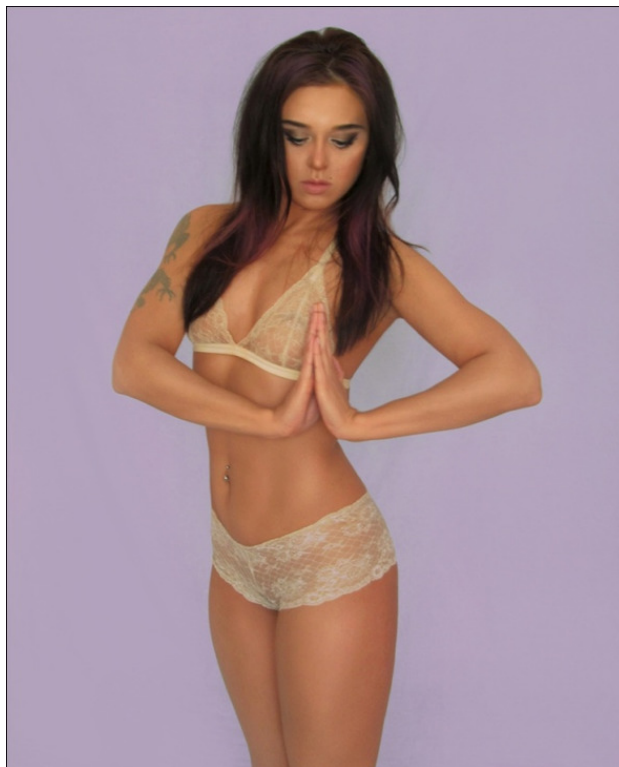
Как работает Альтерфит?

Это – система комплексная, которая основывается на трех важнейших этапах: мощное очищение тела при помощи специальной органической диеты; активация скрытого потенциала человеческого тела и его защитных свойств, которые обычно даже нами не используются; укрепление организма и всех его органов, мышц и связок.

Гармонично соединяясь между собой, эти три шага приносят потрясающие результаты.

Несколько слов обо мне

Откуда взялась идея такой программы? Не так давно у меня самой в жизни был не самый радужный этап. На фоне стресса, акклиматизации и резкой смены обстановки у меня резко ухудшилось здоровье и самочувствие.



И это при том, что пару лет назад я с легкостью перенесла ветрянку и серьезно болела всего один раз в жизни, простудившись в школьной поездке!.. Я два месяца мучительно страдала от затяжного ринита и кашля, а затем список моих болячек начал увеличиваться с такой быстротой, что я уже не знала, что мне лечить в первую очередь.

В какой-то момент я просто сказала себе «Хватит, Катя!», ведь было совершенно очевидно, что все это не взялось просто так, на пустом месте, а значит, у моего внезапно ставшего плохим здоровья были реальные истоки. И тогда я принялась об этом много думать. И поняла, что то, во что я не верила никогда – оно все же существует! Отрицательная энергетика, скопления эмоциональной грязи и внутренние психологические блоки, негативные установки – это вовсе не бабушкины придумки, а реальный факт.

Все это накопилось во мне и грозило меня раздавить, а потому я начала быстренько соображать, как мне избавиться разом от всего – от плохого самочувствия, от ощущения моральной подавленности, от апатии и полного отсутствия сил, и как вернуть себе прежнее здоровье и свежий внешний вид.

Не зря говорят, что все всегда случается с тобой именно тогда, когда для этого самое время. Так и есть! Именно в этот момент я впервые и совершенно неожиданно открыла для себя мудрость восточной медицины.

Как и ожидалось, моему организму просто необходима была «перезагрузка», которая помогла мне скинуть весь этот груз со своих плеч и вновь стать легкой и спокойной. И я хочу, чтобы другие тоже избавились от всего плохого и застойного, что отравляет их!

Как заниматься по программе?

В этом нет совершенно ничего сложного. Сначала внимательно изучи информацию в этой брошюре, ознакомься с основными принципами Альтерфита и программы «ЕСО-Марафон».

Тебе необходимо усвоить все те знания, которые ты получишь, это поможет двигаться в верном направлении, получать от участия в программе настоящее удовольствие. Любая часть этой брошюры несет в себе самую важную информацию, а поэтому нельзя пропускать ее мимо ушей и относиться легкомысленно к тому, что здесь написано.

Соблюдай все правила, которые приводятся в каждом из трех блоков программы, чтобы ощутить на себе волшебное воздействие древних восточных практик. Ты увидишь, что это реально работает!

На первый взгляд такая система может показаться очень легкой и даже развлекательной, но это – совершенно не так. В этом и кроется ошибка большинства современных людей, которые не осознают всей важности того, чем они занимаются. Любая оздоровительная и укрепляющая альтернативная методика направлена на то, чтобы сбалансировать все системы внутри тела человека, возвращая тем самым ему здоровье, красоту и силы.

Если классическое похудение проходит в тренажерном зале, то альтернативное начинается внутри нашей головы, формируется в мыслях, образуется с усвоения необходимой информации. Именно по этой причине большинству людей гораздо проще отправиться на фитнес или присесть со штангой в зале, занимаясь исключительно физической активностью. Ведь мы так не любим размышлять и анализировать мир вокруг!

И это так странно! Ведь при занятиях древними практиками от вас не потребуется никаких невероятных усилий или изнуряющих тренировок.

Зато в итоге вы не только получите стройную фигуру и крепкое тело, но и вернете себе здоровье, избавитесь от многих проблем, в том числе – наладите психоэмоциональный фон и сумеете с легкостью справляться с любыми негативными эмоциями и стрессами.

Сама природа дарит человечеству свои простые средства для красоты, но мы ошибочно отворачиваемся от нее и избегаем поисков гармонии и баланса, хотя интуитивно и понимаем, что без этого быть стройными и счастливыми невозможно.

Что ждет в каждом из блоков?

Как я уже писала выше, программа «ЕСО-Марафон» состоит из трех ступеней. Первая – это метод очищения тела и детоксикация организма через традиционные приемы очень древней практики, которая называется Панчакармой.

Это – таинство, пришедшее к нам из Индии. На родине этой методики ее по сей день активно используют для того, чтобы обрести крепкое здоровье, выглядеть моложе своих лет, иметь упругое и гибкое тело и обновлять его клетки. Классическая техника Панчакармы состоит из пяти ступеней, которые тесно связаны с пятью главными элементами.

За последние несколько лет медицинский туризм достиг своего апогея, люди массово скупают путевки в клиники Индии, где проводится эта сложная процедура. В моей программе я исключила сложные и опасные приемы Панчакармы, среди которых – кровопускание и стимулирование очищающей рвоты, поскольку такая система требует наличия огромного опыта и выполняется под наблюдением специалистов, а также подойдет далеко не всем.

А вот целительная процедура Мукхабхянга (массаж лица с натуральными маслами) и Падабхянга (массаж стоп) – это именно то, что пойдет на пользу каждому.



Я не зря выбрала ромб в качестве символа для своей программы. Этот знак олицетворяет собой два перевернутых и соединенных треугольника, это – древнее обозначение женского начала, творчества и плодородия, первозданной силы природы и бесконечного перерождения.

Вторая ступень – это органическая диета, которая разгружает организм и позволяет очиститься от шлаков и процессов окисления, которые неизбежно приводят к преждевременному изнашиванию внутренних систем и органов, а также вызывают раннее старение кожи.

Такая целительная диета позволит обрести легкость в теле и избавит от проблем с пищеварительной системой, а для беременных женщин это – еще и прекрасная возможность подготовиться к предстоящим родам.

Третья ступень – специальные мягкие, но очень эффективные упражнения из китайской техники цигун. Они помогут вернуть телу здоровье, укрепят мышечную систему, избавят от чувства голода и помогут похудеть.

Безусловно, все эти три ступени должны соблюдаться одновременно, логично дополнять друг друга, чтобы программа оказала максимальный эффект и помогла восстановить здоровье наравне с процессами похудения и очищения.

Какие ограничения есть в программе?

На время программы вам придется полностью отказаться от вредных привычек, а также бросить курить, нельзя употреблять алкоголь, строго запрещается есть мясо и животную пищу. Не допускается употребление любых химических продуктов, а также блюд, в которых присутствуют красители или консерванты. Откажитесь от газированной воды, чипсов, сухариков, фастфуда и консервов.

Пища должна быть максимально полезной и натуральной, овощи, молоко и фрукты лучше покупать на рынке, чтобы они не имели вредных примесей. Отнеситесь серьезно к этому пункту, поскольку нет никакого смысла начинать программу, если вы не собираетесь питаться правильно.

Только органические и натуральные продукты позволят провести полноценный курс детоксикации и полностью очистить тело от всего ненужного, избавить кишечник от скопления шлаков.

Также на время программы стоит свести к минимуму контакты с другими людьми, резко ограничить круг общения, а также сохранять половой покой. Это связано с тем, что любое живое существо имеет свою собственную ауру и энергетику, а при контакте с человеком всегда происходит невидимый энергообмен.

Чтобы процесс очищения тела проходил полноценно и на всех уровнях без исключения, лучше не нарушать баланс и не допускать засорения своего энергетического поля. Секс – процесс, при котором между людьми происходит мощный обмен энергией, поэтому от него стоит отказаться до завершения программы.

Что дарит Альтерфит?

Уже в самые первые дни системы ваше тело начнет меняться. Целительная диета и специальные приемы в комплексе с упражнениями быстро начнут возвращать вашему организму утраченный баланс, запустится мощный процесс очищения.

В ходе детоксикации всегда усиливается и регенерация клеток – ткани быстрее заполняются новым, более качественным и свежим материалом. Именно по этой причине начинает лучше выглядеть кожа, исчезают ее дефекты (такие как высыпания и воспаления) уменьшаются даже глубокие морщины, а мелкие разглаживаются.



Отразится тщательно выполняемая программа и на самочувствии. Наладится сон, уйдут тревожные мысли и внутреннее беспокойство, раздражительность и вспышки агрессии.

Вы заметите, что внутри вас начинают происходить грандиозные перемены, словно кто-то высосал из вашей души весь негатив и страхи.

Наравне с избавлением от лишних килограммов укрепится иммунитет, повысятся все защитные свойства вашего организма. Активируются скрытые ресурсы – потенциал тела, который в обычной жизни всегда остается в зачаточном состоянии и никак не задействуется.

Только альтернативные практики умеют находить путь для того, чтобы высвободить эту колоссальную энергию, спрятанную внутри вас. Вот почему такая система может оказаться бесценной находкой! Вместе с этим заметно улучшится и внешность. Обратите внимание на то, что многие люди, увлекающиеся цигуном или йогой, выглядят гораздо младше своего реального возраста.

Теперь эти эффективные секреты станут доступны и вам!



Ступень первая: Панчакарма



Мукхабхйанга

Массаж лица выполняется обязательно с использованием специального масляного раствора, который вам придется приготовить самостоятельно.

Лучше всего делать массаж утром или же перед ночным сном. Обязательно повторяйте процедуру каждый день! Естественно, кожа лица должна быть при этом чистой, нельзя делать массаж, если у вас на лице осталась косметика или крем. Массировать (и растирать тем более) сухую кожу запрещается, обязательно в процессе процедуры щедро смазывайте лицо маслами!

Этот прием позволит напитать кожу полезными и активными веществами, содержащимися в эфирных маслах и травяных настоях. Мукхабхйанга очистит кожу и повысит ее упругость, регулярный массаж улучшит цвет лица, поможет избавиться от морщин, вернет коже эластичность и здоровый, сияющий вид. Но полезным такой массаж будет не только для лица!

Если на вашем теле имеются проблемные зоны, применяйте процедуру и для них, но в этом случае масла вам понадобится больше. Вылейте подготовленные масла в небольшую глиняную или фаянсовую пиалу, окунайте подушечки пальцев и мягко массируйте ими свое лицо.



Как выполнять массаж лица с маслами:

От ключиц мягкими постукиваниями кончиков пальцев поднимитесь вверх к подбородку;

От центра подбородка такими же постукиваниями пройдитесь в разные стороны вверх к щекам;

Затем тщательно помассируйте зону от уголков рта вверх, по направлению к ушам;

Область носогубных складок и крыльев носа также массируется вбок и вверх, к кончику уха;

Затем проработайте область переносицы и носа, двигаясь пальцами ровно вниз до кончика носа;

После этого массируют лоб: от центра пальцами вбок, двигаясь к вискам;

Зону нижнего века массируют от внешнего уголка глаза к переносице;

Верхнее веко начинают массировать от переносицы к внешним уголкам;

После того, как вы проработали лицо маслом и подушечками пальцев, перейдите к растиранию;

Повторите те же движения, но уже растирая кожу средней частью своих ладоней.

Для массажа лица понадобятся следующие масла: миндальное, масло авокадо, макадамии, абрикосовое, масло розы, оливковое масло и масло виноградных косточек. На одну процедуру массажа расходуется 1 чайная ложка оливкового масла, оно будет выступать основой для смеси.

В него добавляют 4 капли миндального масла, 5 капель масла авокадо, 4 капли макадамии, 4 капли абрикосового масла, 5 капель масла розы, 5 капель масла из виноградных косточек.

Если у вас ослаблен иммунитет и вы часто болеете простудными заболеваниями, в конце добавьте в пиалу еще 3 капли эвкалиптового масла и помассируйте этой смесью область носа, уделив особенное внимание зоне носовых пазух (выше крыльев носа).

◇

Обязательно выполняйте массаж лица лежа, положите пиалу с маслом себе на грудь, чтобы было удобно окунать в нее подушечки пальцев.

Не напрягайте лишних мышц, тело и мускулы лица должны быть полностью расслабленными!

После того, как вы подушечками пальцев помассировали всю кожу на своем лице и растерли ее ладонью, приготовьте специальные массажные мешочки. Для них понадобится кусок светлой натуральной ткани, она обязательно должна быть некрашеной!

В идеале лучше выбирать хлопок средней толщины. В этот лоскуток помещаются распаренные в горячей воде травяные сборы, затем мешочек сверху закручивается и обматывается нитью или тонкой веревкой.

Если ручной массаж лица выполнялся при помощи мягких надавливаний и похлопываний подушечками пальцев, то в этом случае мешочек заменяет ваши руки. Мягко надавливайте им на кожу лица, переходя по тем же массажным линиям, описанным выше. Во время массажа мешочек обязательно должен быть теплым, чтобы питательные вещества травяного сбора лучше проникали в эпидермис.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.