Настольная книга для истинной женщины
Эликсир молодости
Лилия Дмитриевская
Секреты естественного омоложения и очищения организма

Лилия Ивановна Дмитриевская

Настольная книга для истинной женщины. Секреты естественного омоложения и очищения организма

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=590045
Настольная книга для истинной женщины. Секреты естественного омоложения и очищения организма / Л. Дмитриевская.: Центрполиграф; Москва; 2011
ISBN 978-5-227-02626-2

Аннотация

В этой книге вы найдете уникальную Программу Красоты и Здоровья, которая включает в себя известные еще в древности эффективные омолаживающие упражнения, адаптированные автором для современных женщин, а также рекомендации по разумной коррекции питания, очищению организма и грамотному уходу за кожей лица и тела. Благодаря практическим советам, которые даются в книге, вы сможете составить для себя индивидуальный оздоровительный комплекс, выбрав то, что необходимо именно вам.

Данная книга не является учебником по медицине. Перед использованием предложенных в книге методик проконсультируйтесь с врачом.

Книга также издавалась под названиями «Ускоренный курс омоложения без подтяжек и операций. Здоровье и красота за 8 недель» и «Обманываем возраст. Здоровье и красота за 8 недель»

Содержание

От автора 4
Как работать с книгой 6
Глава 1 7
Нормальный тип кожи 8
Жирный тип кожи 9
Жирный тип кожи 11
Смешанный тип кожи 13
Оригинальная чистка лица геркулесом для всех типов кожи 14
Классический крем для увядающей кожи 15
Биологически активный крем для профилактики старения кожи 16
Косметическое мыло для всех типов кожи 17
Косметическое масло для смягчения кожи 18
Питательные маски 19
Общие рекомендации по применению питательных масок 20
Парафиновая маска для всех типов кожи 21
Парафиновые маски-повязки 22
Глава 2 23
Утренняя разминка 23
Косметический самомассаж 25
Поглаживание лица 26
Поглаживание круговых мышц глаз 28
Волнообразное поглаживание 28
Поглаживание лобной и височной мышц 29
Растирание подкожной мышцы шеи и лица 30
Поколачивание 30
«Стаккато» выпрямленными пальцами 31
Плотное прижимание 31
Поглаживание вдоль массажных линий 32
Подтяжка кожи лица без скальпеля 33
Стартовое упражнение 33
Упражнение «цветок лотоса» 34
Упражнение «игра ушных мышц» 36
Упражнение «полет мотыльков» 37
Упражнение «восьмилепестковый лотос» 38
Упражнение «общее натяжение» 39
Упражнение «подъем висков» 40
Упражнение «формирование лица» 41
Упражнение «подтяжка щек» 42
Упражнение «формирование губ» 42
Упражнение «формирование овала лица» 43
Упражнение «подъем подбородка» 44
Упражнение «натяжение щек» 44
Упражнение «подъем рта» 45
Упражнение «натяжение нижнего века» 46
Конец ознакомительного фрагмента. 48

Лидия Ивановна Дмитриевская Настольная книга для истинной женщины. Секреты естественного омоложения и очищения организма

Посвящается Сбоевой Маргарите Александровне в благодарность за безграничную доброту, любовь,терпение и веру

От автора

Дорогой читатель!

Не секрет, что тема молодости, красоты и здоровья была популярной во все времена, а последнее десятилетие выплеснуло на книжный рынок такое обилие информации, что читатель, интересующийся данной темой, вряд ли не знаком с проблемами, о которых я буду говорить на страницах этой книги.

Но многие уже столько раз пробовали улучшить свое здоровье и внешний вид, следуя различным рекомендациям, и столько раз терпели неудачу, что испытываемое сомнение в действенности предлагаемой программы вполне закономерно.

Но если вопросы красоты и здоровья для вас по-прежнему актуальны и вы не прекратили поиск собственного «эликсира молодости», не утратили веру в реальную возможность эффективного воздействия на собственное тело и организм, значит, ваш шанс достичь поставленной цели сегодня возрос многократно. Ведь известно, что «дорогу осилит идущий».

Для этого, а речь в данном случае идет об омоложении организма, необходимо пройти все этапы определенного процесса, нужен комплексный подход к оздоровлению и омоложению.

Большинство предлагаемых книг на эту тему если и затрагивают данный вопрос, то чаще всего имеют узконаправленный подход: речь идет либо о формировании стройных ног, либо об улучшении формы груди, либо об уходе за кожей лица, а вопросы питания и очищения организма часто вообще выносятся за пределы рассматриваемой проблемы. Не хватает целостности методологических приемов, используемых в нужном порядке и логически связанных между собой.

Занимаясь последние 15 лет нетрадиционной медициной, косметологией и массажем, я пришла к очень простой и ясной мысли: материалам и рекомендациям часто не хватает именно системности.

Такие методы, как раздельное питание или закаливание, энергетические упражнения или комплекс мер по уходу за кожей лица, взятые в отдельности, дают результаты, и часто неплохие, но итог, тем не менее, всегда оставляет желать лучшего. Кроме того, не у всех есть время и возможность, перебрав и перепробовав на себе сотни самых разнообразных рекомендаций, выделить и собрать те золотые зернышки истины, из «настоя» которых и получается настоящий «эликсир молодости».

Давайте вместе попробуем создать этот чудесный напиток, а действие его, я надеюсь, удовлетворит даже самого взыскательного читателя.

Сегодня и сейчас у вас есть все необходимое для того, чтобы улучшить свой внешний вид и здоровье, и это «все» вы держите в собственных руках в виде небольшой книги.

А теперь в путь, прочитавший эти строки и поверивший в них! И пусть разочарование не коснется вас, а примененная на практике методика принесет наконец-то те великолепные результаты, которых вы давно ждете и, безусловно, заслуживаете.

Как работать с книгой

Прежде всего советую прочитать все разделы книги, желательно с карандашом в руке, отмечая наиболее заинтересовавшие вас и важные именно для вас места.

После прочтения основной части можно приступить к изучению Приложения 1 и Приложения 2, где представлена обширная программа действий, рассчитанная на два месяца ежедневных занятий, и где вы найдете ответы на вопросы, которые могут у вас возникнуть во время чтения книги: когда, в какой последовательности, зачем и для чего все это следует делать, что из этого может получиться и может ли получиться вообще.

И при вашей работе над собой этот материал станет своего рода нитью, с помощью которой вы сможете, нанизав отдельные бусинки информации, получить чудесное ожерелье, способное изменить вас не только внешне, но и внутренне.

В других приложениях, данных в конце книги, вы найдете дополнительную информацию к главе о косметологии и, надеюсь, будете с удовольствием использовать все необходимые сведения для практического применения.

Итак, в добрый путь, дорогой друг! Будьте доброжелательны и активны. Уверенность в себе и желание перейти от слов к делу сделают вас стройнее и моложе. *Удачи!*

Глава 1
Грамотный уход за кожей лица

Если расположенное рядом пастбище выглядит более зеленым, то это только потому, что уход за ним лучше.
Поль Брэгг

На страницах этой книги мы коснемся только тех вопросов косметологии, практическое применение которых в домашних условиях дает действительно прекрасные результаты в восстановлении и поддержании кожи лица в должном состоянии. Поэтому мы не будем говорить о строении и функциях кожи, этот вопрос глубоко освещен во многих книгах по косметологии, доступных каждому читателю, а вот рассмотреть типы кожи стоит подробно – для правильного ухода.

Для грамотного применения косметических средств нужно уметь распознавать различные состояния кожи и определять ее тип.

Хороший вид кожных покровов зависит от деятельности сальных желез.

При гиперфункции сальных желез наблюдается клиническая картина себореи (лат. sebum – сало, греч. Леотеку), которая проявляется чрезмерно жирной кожей.

Сниженная функция сальных желез является причиной сухости кожи, которая иначе называется себостаз (sebostase от лат. sebum – сало, греч. stasis – остановка). Себорея и себостаз – пограничные состояния водно-жировой оболочки, образующей защитную пленку на поверхности кожи.

Традиционно кожу подразделяют на нормальную, сухую, жирную и смешанную. Формирование типа кожи начинается уже во внутриутробном периоде. До 25-летнего возраста женщины с нормальной и сухой кожей лица составляют 20%, остальные имеют жирную или смешанную. В процессе старения функции сальных желез ослабевают, и в возрасте 45-50 лет большинство имеет сухую кожу.

Причины типовых различий кожи разнообразны, приведем главные:

гормональный фактор; конституциональные различия; особенности вегетативной нервной системы; традиции питания; способы ухода за кожей.

Определить свой тип кожи не трудно: вымойте вечером лицо и не наносите на него крем. Утром приложите к лицу салфетку и крепко прижмите на несколько секунд, затем внимательно ее рассмотрите. Если будут заметны жирные пятна, то, в зависимости от их объема и локализации, можно сделать вывод, что ваша кожа либо жирная, либо смешанная; если салфетка чистая – кожа сухая.

После 30 лет, за редким исключением, стоит ориентироваться на уход за сухой кожей лица.

Нормальный тип кожи

Нормальная кожа часто присуща юному возрасту. Ее признаки: чистый матовый тон, умеренная жировая смазка, свежесть, упругость, отсутствие черных точек, морщин, поры малозаметны.

Такая кожа имеет сбалансированный водно-жировой обмен и не нуждается в особом питании. Для ухода лучше всего подходят жидкие увлажняющие кремы, которые в большом ассортименте предлагает косметическая промышленность, они оказывают влагосберегающее действие и не влияют на жирность кожи.

Кроме того, можно применять питательные маски для нормальной кожи, предложенные в Приложении 3.

Жирный тип кожи

При снижении выделения кожного сала кожа становится сухой, наблюдается дефицит влаги и жира. Ее признаки: сухие, тонкие чешуйки на щеках и лбу, суженные поры в области носа и лба, наличие красных пятен, особенно после умывания, возможны трещины в углах рта и за ушами.

С возрастом в структуре кожи происходят изменения, к 40 годам практически у всех она становится сухой. Но у некоторых людей с тонкой, нежной от природы кожей это может наступить и в более раннем возрасте, особенно если за кожей неправильно ухаживать.

Расширенные поры на носу и щеках, так называемая «апельсиновая корка», к 40 годам уже не являются показателем жирного типа кожи. То есть кожа могла быть жирной в 20-30 лет, но затем перешла в другую стадию, стала сухой.

В чем состоит уход за такой кожей? Это прежде всего ежедневная вечерняя чистка лица, удаление грязи, пыли, снятие косметики. Для этого на лицо наносится косметическое молочко или сливки для снятия макияжа. Средство оставляют на 1-2 минуты и затем снимают салфеткой или ватным тампоном вдоль массажных линий. Не рекомендуется умываться сырой водой по причине ее жесткости.

Мыть лицо лучше отваром трав, которые подходят для сухого типа кожи (ромашка, мята, роза, мать-и-мачеха, мелисса, липа, подорожник, хмель, клевер красный). Кроме того, можно использовать натуральные соки, разведенные холодной кипяченой водой, минеральную или геркулесовую воду (1 десертная ложка перемолотого в кофемолке геркулеса размешивается в стакане холодной кипяченой воды).

Но лучшее средство для умывания – косметический лед. Для этого настой травы или сбора для сухой кожи разливают по формочкам и замораживают. Одного кубика льда вполне достаточно для умывания.

Использование обычного мыла нежелательно, так как это способствует снижению кислотности кожи. Если все же приходится умываться с мылом, то необходимо споласкивать кожу слегка подкисленной водой (на 1 литр воды 1 ч. ложка уксуса, желательно яблочного, или несколько капель кислого фруктового или ягодного сока).

Заменой традиционному умыванию может служить косметическое мыло или заваренный кипятком геркулес, который является превосходным средством для ухода за сухой кожей. Также можно использовать крем для бритья или сырой яичный желток, взбитый добела с растительным маслом, которым смазывают лицо, а затем ополаскивают отваром травы.

Питание кожи – главный элемент косметического ухода. При увядающей коже, потерявшей эластичность рекомендуется использовать питательные кремы, содержащие гормоны, вытяжку из плаценты, коллаген и эластин в течение 10 дней каждый месяц. Хороши также и биостимуляторы (например, маточное молочко).

В конце этой главы приведена рецептура биологически активного крема. После нанесения этого крема можно сделать самомассаж. Процедуру надо выполнять ежедневно.

Краткая схема ухода за сухой кожей лица:

♦ снятие макияжа;
♦ умывание;
♦ нанесение питательного крема;
♦ самомассаж.

Несколько общих рекомендаций: крем наносится сразу после умывания, лицо при этом вытирать не нужно. Благодаря этому происходит дополнительное увлажнение. В течение

дня можно смачивать кожу отварами трав с помощью пульверизатора, конечно только в том случае, если вы не пользуетесь тональным кремом или пудрой.

Особое внимание необходимо обратить на питание. Оно должно быть полноценным и богатым витамином А, который содержится в сливочном масле, сметане, сливках, яйцах, печени животных и рыб и в виде каротина (провитамина А) – в моркови, абрикосах, шпинате, сладком перце, укропе, тыкве.

Помните, что в вашем рационе растительные продукты должны в три раза превышать продукты животного происхождения. Согласно изречению «Чем питаюсь я, тем питается и мое лицо» полезно наносить на кожу фруктовые и ягодные маски.

Жирный тип кожи

При увеличенном выделении кожного сала лицо лоснится, поры расширены, есть угревая сыпь.

При жирной коже прежде всего необходимо тщательное утреннее и вечернее очищение лица. В зависимости от степени жирности кожи эта процедура выполняется от 2 до 5 раз в день. Снимать косметику нужно с помощью специального средства для снятия макияжа и ватного тампона. Утром и перед сном – в обязательном порядке.

Умываться лучше отваром или настоем трав со стягивающим и противовоспалительным эффектом (кора дуба, ивы белой). Положительный эффект оказывают зверобой, березовые листья, календула, эвкалипт, листья черники и голубики. Можно, а в данном случае и необходимо, делать из отвара этих трав косметический лед. Одного кубика вполне достаточно для умывания.

Полезно применять также любые кисломолочные продукты за исключением сметаны: простоквашу, ацидофилин, кефир – утром нанести на лицо и оставить на 5 минут, затем смыть подкисленным отваром травы.

Великолепным средством для лечения и профилактики кожных высыпаний, вызванных чрезмерной продукцией кожного сала, является кислотный барьер. Создают его 3 раза в неделю следующим образом: наносят на лицо кефир в несколько слоев, оставляют на ночь, а утром смывают отваром трав.

Краткая схема ухода за жирной кожей:

♦ снятие макияжа;
♦ умывание;
♦ нанесение питательного крема;
♦ самомассаж.

Несколько общих рекомендаций: прежде всего необходимо соблюдать принципы рационального питания, которое исключает чрезмерное употребление животных жиров; уменьшить потребление легко усвояемых углеводов (сахар, мучные изделия и т.д.); ограничить прием алкогольных напитков, острых и соленых блюд.

Если на лице имеются угри, ни в коем случае нельзя их выдавливать, особенно в области носогубного треугольника, – это может вызвать осложнения, опасные для жизни.

Угревая сыпь лечится: для этого нужно обратиться к дерматологу или косметологу, чтобы установить истинную причину воспалительного процесса. Занимаясь самолечением, можно легко себе навредить. Поэтому я не привожу на страницах этой книги описания соответствующей лечебной процедуры.

Единственное, что могу посоветовать, – ограничить использование тонального крема и пудры, так как это приводит к расширению пор, обеднению кожи кислородом и образованию на лице щелочной среды, что, в свою очередь, провоцирует воспалительный процесс.

В летнее время благотворное влияние на потливую и жирную кожу оказывает протирание и ополаскивание лица холодным настоем зверобоя, белокопытника, шалфея, мать-и-мачехи, тысячелистника (1 ст. ложку смеси этих растений заваривают стаканом кипятка и оставляют на ночь в посуде с закрытой крышкой или в термосе на 5 часов, на следующий день добавляют 2,5 ст. ложки цветочного одеколона). Из такого настоя делают лед для утреннего протирания лица.

В Приложении 3 дано несколько рекомендаций по уходу за жирной кожей, приведены варианты настоев, масок и способы химической чистки лица.

Чрезмерную жирность кожи рассматривают как заболевание и называют себореей. Чаще всего это наблюдается в возрасте от 14 до 24 лет и является результатом нарушения работы сальных желез. В результате кожа не защищена от вредных внешних воздействий, что приводит к раздражению и покраснению лица.

При себорее среда на поверхности кожи становится щелочной. Это объясняется снижением содержания в кожном сале свободных жирных кислот и уменьшением выделяемого количества пота, который всегда имеет кислую среду. Изменение химического статуса водно-жировой мантии кожи в сторону щелочности приводит к утрате ее защитных свойств. В результате в кожу начинают проникать микробы, вызывая в ней воспалительные процессы.

Себорея может локализоваться везде, где есть сальные железы. Сначала процесс начинается на лице, волосистой части головы, затем распространяется на туловище (область спины и груди). На лице себорея появляется вдоль центральной осевой линии (нос, лоб, подбородок).

Различают два вида себореи: жирную и сухую.

Для жирной себореи, которая может быть жидкой и густой, характерно усиленное выделение кожного сала, обильно покрывающего кожу и волосы. При жидкой себорее сало выделяется в большом количестве и состав его изменен незначительно. Это сопровождается нарушениями центральной нервной системы.

При густой себорее сало плотное за счет снижения в его составе жидких насыщенных жирных кислот и увеличения твердых насыщенных кислот. Жир с трудом выходит из протоков и часто закупоривает их, образуя сальные пробки. Это заболевание объясняется эндокринными нарушениями в организме.

Сухая себорея характеризуется появлением на коже лица круглых или овальных пятен розового цвета, которые шелушатся мягкими беловатыми чешуйками. При этом варианте заболевания также имеется дисфункция салоотделения, но на поверхности лица вместо жира – большое количество жирных чешуек. Они высыхают и покрывают кожу корками в области крыльев носа и носогубных складок. После их снятия обнажается воспаленная покрасневшая кожа. Это вызвано неполноценной жировой смазкой.

Волосы при этом обильно покрыты перхотью, как будто напудрены. При сухой себорее надо активно пользоваться жирным кремом и ни в коем случае не применять лосьон, особенно в районе носогубного треугольника, где обычно имеется шелушение.

Нарушение функции сальных желез приводит не только к увеличению продукции кожного сала, но и к неприятным изменением внешнего вида кожи: наблюдаются выраженное увеличение толщины эпидермиса и расширенные поры – все это напоминает апельсиновую корку. Поверхность кожи жирная, лоснящаяся. Есть тенденция к образованию комедонов (черных точек), кист сальных желез, просянок (белых или желтоватых образований круглой или овальной формы), папулезной и пустулезной угревой сыпи, а также очагов воспаления и инфекции.

Себорея имеет длительное течение.Начинаясь в юношеском возрасте в период полового созревания, когда отмечается усиленная деятельность сальных желез, она может длиться долгие годы, с периодами обострения и затишья. Течение болезни усугубляется заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, неправильным питанием, длительными запорами.

Смешанный тип кожи

При таком типе кожи по центральной осевой линии лица– на лбу, носу, подбородке – кожа жирная, часто лоснится, а на щеках – сухая. Здесь требуется дифференцированный подход и сочетание методов ухода за жирной и сухой кожей лица.

Оригинальная чистка лица геркулесом для всех типов кожи

Ее рекомендуется проводить как гигиеническую для нормальной и сухой кожи раз в 10 дней, для жирного типа кожи – раз в 5 дней. Начинать подобную чистку рекомендуется с 11-14 лет, когда активно начинают работать сальные железы и появляется первая юношеская угревая сыпь.

Противопоказания:

♦ любые кожные заболевания,

♦ наличие пигментных пятен, родинок и расширенной капиллярной сетки на поверхности кожи лица,

♦ гипертрихоз (чрезмерное развитие волосяного покрова),

♦ гипертония (в этом случае запрещается распаривание лица в аппарате).

Этапы проведения процедуры:

– обработать лицо ватным тампоном, смоченным 3%-ной перекисью водорода, и дать высохнуть в течение 1-2 минут;

– геркулес грубого помола залить кипятком и через 1-2 минуты, помешав, отделить от оставшейся воды, которой можно споласкивать лицо в конце процедуры;веки покрыть специальным питательным кремом для защиты от воздействия высокой температуры и распарить лицо, используя аппарат типа «Ромашка»; нормальную и сухую кожу распаривать 3-5 минут, жирную – 7 минут; если нет такого аппарата, можно воспользоваться глубокой миской с только что вскипяченной водой;

– на влажное, распаренное лицо с помощью косметической щетки или помазка (для нежной и тонкой кожи) петлевыми движениями по массажным линиям нанести косметическое мыло или крем для бритья;

– мыльное лицо вновь распарить в течение 1-2 минут;

– на влажное, мыльное лицо с помощью той же щетки нанести распаренные геркулесовые хлопья и без сильного нажима пальцев произвести чистку петлевыми движениями; в том случае, если у вас очень тонкая и нежная кожа, геркулес наносят ладонью; особое внимание необходимо уделять местам наибольшего загрязнения по центральной осевой линии (лоб, нос, подбородок);

– оставшимся геркулесом протереть все лицо;

– ополоснуть лицо отваром травы, можно использовать геркулесовую воду;

– нанести на кожу питательный крем.

В Приложении 3 даны дополнительные варианты чистки лица для смешанного типа кожи.

Классический крем для увядающей кожи

Ингредиенты:
масло какао – 30 г,
спермацет – 30 г,
ланолин (безводный) – 30 г,
пчелиный воск – 30 г,
отвар травы – 350 мл,
бура – 0,5 ч. ложки,
оливковое масло – 300 мл,
глицерин – 1 десертная ложка,
масляные растворы витаминов A, D, E – по 2 капли.

Все перечисленные для приготовления крема ингредиенты можно купить в аптеке.

Растворы чистых витаминов можно заменить препаратами «Аевит» или «Аекол».

Бура – консервант. Присутствие ее в креме обязательно.

Если возникнут сложности с приобретением спермацета, можно обойтись без этого компонента.

Для отвара используйте такие травы, как ромашка, липа, крапива, календула.

Иногда для жидкой основы используют натуральный сок: морковный, из красной рябины, облепихи и т. д.

При приготовлении крема соблюдайте точную дозировку.

Технология приготовления

Растопить на слабом огне в чугунной посуде первые четыре компонента. В горячую смесь небольшими порциями добавить оливковое масло, затем свежий сок или травяной отвар, который перед добавлением в крем подогревают на водяной бане. В небольшом количестве отвара растворить буру и влить в крем. Довести крем до кипения и снять с огня. Взбить до светлой и однородной массы. При взбивании, по мере остывания крема, добавить масляные растворы витаминов и десертную ложку глицерина, несколько капель пихтового масла улучшат запах.

Крем нужно оставить до следующего дня и, если он не расслоится, разлить в подходящие емкости. Хранить в холодильнике. Если крема сделано много, его можно поместить в стеклянной или пластиковой посуде в морозильную камеру. Срок годности крема, сохраненного подобным образом, составляет около года. Перед нанесением на лицо его нужно растереть между ладонями.

Конечно, приготовление крема потребует с вашей стороны значительных усилий, но и результаты превзойдут все ожидания, так что стоит потрудиться.

Это идеальное средство для увядающей кожи.

Биологически активный крем для профилактики старения кожи

Ингредиенты:

пчелиный воск – 30 г,
ланолин (безводный) – 30 г,
спермацет – 30 г,
масло какао – 30 г,
отвар травы или сок – 300 мл,
оливковое масло – 300 мл,
экстракт плаценты – 1 мл,
апилак (биостимулятор) – 7 таблеток (растолочь, растворить в воде, добавить в отвар травы),
витамины А, В, Е – по 1 десертной ложке,
бура – на кончике ножа (предварительно растворить в горячей воде).

Технология приготовления

Растопить на слабом огне в чугунной посуде первые четыре компонента. В горячую смесь небольшими порциями добавить оливковое масло, затем свежий сок или травяной отвар, который перед добавлением в крем подогревают на водяной бане. В небольшом количестве отвара растворить буру и влить в крем. Довести крем до кипения и снять с огня. Взбить до светлой и однородной массы.

Апилак, плаценту и витамины добавить, когда крем немного остынет. Применять 2-3 раза в год по 30 дней или в течение 10 дней каждый месяц. Крем противопоказан при гипертрихозе.

Косметическое мыло для всех типов кожи

Ингредиенты:
мыло детское – 100 г,
бура – 0,5 ч. ложки,
борная кислота —1 ч. ложка,
3%-ная перекись водорода – 1 ст. ложка,
камфорный спирт – 1 ст. ложка,
вода – 2 стакана.

Технология приготовления

Мыло натереть на крупной терке и высыпать в миску. Добавить горячую воду с бурой. Поставить миску со смесью на огонь, растворить мыло, используя венчик; всыпать борную кислоту.

Снять миску с огня и взбить смесь миксером до образования пены.

Дать смеси остыть и добавить 3%-ную перекись водорода, 3%-ный камфорный спирт. Снова взбить до пышной однородной массы.

Косметическое масло для смягчения кожи

Ингредиенты:
пихтовое масло – 10 г,
оливковое масло – 100 г,
витамины A, D, E – по 2 капли.

Технология приготовления

Вылить в миску пихтовое и оливковое масла, добавить витамины. Взболтать полученную смесь. Масло готово. Оно великолепно смягчает и питает кожу лица.

Питательные маски

Питательные маски применяются как самостоятельно, так и после самомассажа, о котором пойдет речь в главе II. Постарайтесь делать их не менее трех раз в неделю.

Состав маски должен соответствовать формуле: что полезно мне, то полезно и моему лицу. Это могут быть свежие соки, настои и отвары различных трав, фрукты и овощи.

Благоприятное воздействие таких масок объясняется наличием в их составе биологически активных веществ: витаминов, фитонцидов, минеральных веществ, усиливающих процесс обмена в клетках кожи. Маски из плодов и овощей хорошо тонизируют, смягчают и обновляют кожу, помогая снять усталость и сохранить свежий цвет лица.

При регулярном проведении этой процедуры достигается эффект накопления положительных результатов, кожа легче отзывается на лечебное воздействие, заметно улучшается цвет лица, повышается тургор и ускоряется процесс регенерации кожных покровов.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных питательных и лечебных средств.

В основе любой питательной маски лежит связующее вещество. Лучше всего подойдет геркулес, можно использовать пшеничные или ржаные отруби, картофельный крахмал, порошок голубой или белой глины. В зависимости от типа кожи в связующее вещество добавляется либо желток (для сухой кожи), либо белок (для жирной кожи). Далее все зависит от фантазии: творог, тертые фрукты и овощи, дрожжи, отвары трав и свежевыжатые соки – все это великолепное питание для кожи. Великолепно подходят яблоки или бананы. Густые маски можно разводить молоком, а в маску для сухой кожи можно добавить чайную ложку оливкового масла.

Как правило, при сухой и нормальной коже маски наносят на лицо и шею, смазанные кремом, так как, когда маска начинает подсыхать, на лице образуется пленка и процесс питания кожи прекращается. Кроме того, жиры ускоряют действие витаминов.

Жирную кожу перед нанесением маски необходимо протереть лосьоном, а нормальную и сухую – овощным или фруктовым соком, теплым разбавленным молоком, настоем трав, можно умыться горячей подсоленной водой.

Общие рекомендации по применению питательных масок

Маски можно наносить чистым ватным тампоном, рукой, губкой или кисточкой снизу вверх по массажным линиям: от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от носа к вискам. Густые маски наносятся шпателем или выпуклой стороной ложки, жидкие – при помощи марли или ваты. Часто используют цельный кусок марли с отверстиями для глаз, носа и рта.

Вокруг глаз маска не наносится, это место смазывают питательным кремом для век; можно сделать холодный компресс из чая или отвара ромашки.

После нанесения маски необходимо расслабить мышцы лица, не следует разговаривать. Время действия маски – 15-20 минут. Если держать более 20 минут, особенно те из масок, которые, застывая, превращаются в твердую пленку, они могут растянуть кожу, утомить мышцы лица.

При снятии маски, за исключением жидкой, нецелесообразно применять воду. Если маска на лице высохла, можно размочить ее ватными тампонами, смоченными в отваре трав или чае, и затем без усилий снять шпателем по массажным линиям, снизу вверх, не растягивая кожу.

Очень полезно протереть лицо соком лимона, апельсина, грейпфрута, клюквы, красной смородины или отваром шиповника, ромашки, зверобоя, мяты, крапивы и на влажное лицо нанести тонкий слой питательного крема, легко вбивая его в кожу. Излишки крема снять косметической салфеткой.

Жирную кожу после снятия маски рекомендуется протереть ватным тампоном, смоченным лосьоном, подкисленной водой или отваром трав, которые обладают свойством стягивать поры, тонизировать и дезинфицировать кожу: шалфеем, арникой, ромашкой или корой дуба. После этого кожу можно увлажнить кремом для жирной кожи.

В Приложении 3 представлен большой перечень питательных масок для любого типа кожи.

Все предложенные рецепты просты, маски содержат много витаминов и других веществ, необходимых для оптимального ухода за кожей лица.

Но о парафиновой маске я хочу рассказать более подробно, так как она исключительна и ее значение в косметологии трудно переоценить.

Парафиновая маска для всех типов кожи

Эта маска оказывает на кожу три вида воздействия: тепловое, давяще-сжимающее и смягчающее. Парафиновая маска долго сохраняет тепло. Благодаря уменьшению ее объема при охлаждении создается фиксированное, значительное по силе, но достаточно нежное давление на мягкие ткани, в то же время сохраняется их неподвижность. Смягчающее действие маски обусловлено тем, что получаемый из нефти парафин – минеральный жир.

Профилактически парафиновые процедуры делают при выраженных изменениях овала лица, а также с целью омоложения. Под действием парафиновой маски разглаживаются мелкие морщинки, уменьшается сухость и шелушение кожи, отечность и одутловатость тканей, обвислые ткани слегка подтягиваются, становятся менее заметны возрастные изменения овала лица, улучшается цвет кожи.

Противопоказания:

♦ краснота лица;
♦ розовые угри;
♦ расширенные подкожные капилляры;
♦ гнойничковые высыпания в стадии острого воспаления;
♦ гипертоническая болезнь;
♦ гипертрихоз;
♦ множественные родинки и бородавки.

Для косметических целей применяют очищенный парафин, обладающий высокими эластичными свойствами. Перед нанесением маски парафин должен находиться в абсолютно сухой посуде, так как наличие воды в парафине может вызвать ожог. Расплавляют парафин на слабом огне, на водяной бане. Перед нанесением маски на сухую кожу следует нанести питательный крем, а жирную кожу протереть лосьоном.

Плоской кисточкой нанести толстый слой парафина, оставляя свободными рот, нос, глаза. Маска наносится по условным массажным линиям (см. схему в главе о самомассаже). Более глубокие морщинки на лбу и носогубные складки для лучшего разглаживания смазываются поперек.

После нанесения парафина лицо покрывают бумажной салфеткой и для сохранения тепла обертывают махровым полотенцем, оставляя свободным нос. После этого нужно прилечь отдохнуть. Снимается маска отслаиванием парафина от краев с помощью деревянного шпателя.

Парафин можно использовать несколько раз, однако со временем он теряет свои пластические свойства, поэтому через 5-8 сеансов его надо выбрасывать.

Продолжительность действия маски – 15-20 минут. Один курс состоит из 5-15 масок, в зависимости от состояния кожи. Процедуру проводят ежедневно, сочетая с массажем лица.

После снятия маски *жирную кожу* следует повторно протереть лосьоном, соком грейпфрута, настойкой календулы. Для *сухой кожи* применяют метод пальцевого душа, совершая легкие похлопывания по лицу без применения крема.

В холодное время года на улицу можно выходить только через 20 минут после процедуры во избежание переохлаждения лицевого нерва.

Парафиновые маски-повязки

Для этой процедуры два слоя бинта опускают в расплавленный парафин, затем слегка отжимают и кладут на подбородок, предварительно смазанный парафином, накрывают повязку салфеткой и махровым полотенцем. Повязку лучше сочетать с общей парафиновой маской. Это оказывает хорошее пластическое действие на измененный овал лица.

Глава 2
Самомассаж и фейсформинг

Утренняя разминка

Учеными установлено, что начиная с 40-45 лет наблюдается прогрессирующее уменьшение числа работающих капилляров, что обусловливает физиологическую основу старения организма.

Растирание и разминание всего тела доступны практически всем и выполняют ту же задачу, что и сильная физическая нагрузка; при этом не только улучшается кровообращение, но также усиливается приток крови к тем участкам тела, которые наиболее удалены от сердца и основных артерий.

Обратимость капилляров, их способность восстанавливаться независимо от того, когда завершился процесс их зарастания, – одно из удивительных качеств нашего организма.

А.С. Залманов в своей книге «Тайная мудрость человеческого организма» писал: «… даже частично восстанавливая капиллярное кровообращение, восстанавливают тем самым автоматически кровообращение во всех тканях в целом. Наполовину отмершие клетки возобновляют нормальный метаболизм. Они освобождаются от ядовитых продуктов обмена, от метаболитов, загромождающих и подавляющих клеточные мицеллы; свободные от отбросов клетки после этого вновь становятся способными принимать питательные вещества. Действие клеточных ферментов возобновляется, жизнь клеток снова возрождается».

То есть если на протяжении всей жизни поддерживать качество крови на должном уровне и не допускать атрофии и зашлаковывания сосудов, питающих ткани организма, можно надеяться не только на активное долголетие, но и на цветущий внешний вид. На это и направлена предложенная ниже утренняя разминка. О капиллярах и кровеносной системе мы еще поговорим на страницах этой книги, осваивая на практике систему Ниши.

Но хочу сразу отметить, что задачей данной книги является изложение максимального количества информации в максимально сжатой форме, рассчитанной на практическое применение, поэтому здесь будут освещаться лишь наиболее важные моменты, без детальной разработки и глубокого экскурса в вопросы медицины.

Теперь несколько слов об утренней разминке. Проснувшись рано утром, не торопитесь встать с постели. Отбросьте одеяло и непременно потянитесь сначала двумя руками вверх, к спинке кровати, затем то одной, то другой рукой в том же направлении. Потягивания чередуйте с легкими наклонами в стороны. Повращайте кистями рук и стопами ног. Энергично потяните носки на себя, задержите на несколько секунд, расслабьте.

Далее следуют энергичные растирания и разминка всего тела. Начните с лица, ушей, шеи, переключитесь на руки, совершая массажные движения от кисти к плечу. Продолжите растирание с пальцев ног и двигайтесь по направлению к сердцу.

Не ограничивайтесь массажем живота и груди, промежность и половые органы тоже требуют от вас не меньшего внимания, так как это наиболее уязвимые места, подверженные застойным явлениям.

Далее разминку и растирание делайте поочередно: сначала на правом, а затем на левом боку или наоборот. Поясница, основание шеи и все доступные участки спины должны почувствовать силу ваших рук.

Во время этого легкого утреннего массажа необходимо каждой части тела говорить о своей любви и благодарить ее за верную службу. Утверждение «Я люблю себя такой, какой

создала меня природа, я красива, и мое великолепное тело с любовью и радостью служит мне» делает утреннюю разминку еще более эффективной.

В ответ на вашу заботу тело одарит вас здоровьем и молодостью, которые останутся с вами до конца жизни.

Косметический самомассаж

Самомассаж – один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет. Повышается мышечный тонус, за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить.

Самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпания или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу. Перед самомассажем на влажное лицо наносится питательный крем или косметическое масло.

Помните, что неумелыми движениями можно растянуть кожу, поэтому все действия выполняются по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи.

1

Они расположены следующим образом (см. рис. 1):

♦ от середины лба к височным впадинам,
♦ от стенки носа к верхним завиткам ушных раковин,
♦ от углов рта к козелкам (середине) ушных раковин,
♦ от середины подбородка к мочкам ушных раковин.

Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими и не растягивающими кожу. Это одно из главных требований.

Массаж состоит из четырех основных действий:
♦ поглаживание,
♦ растирание,
♦ поколачивание,
♦ плотное прижимание.

При поглаживании движения пластичные, мягкие, легкие, слегка прижимающие, они действуют успокаивающе, снимают напряжение.

Растирание и поколачивание оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус.

Плотное прижимание улучшает кровообращение, повышает тургор кожи и мышечный тонус.

После окончания самомассажа лицо необходимо очистить от крема, тщательно промокнув бумажными салфетками.

Самомассаж рекомендуется делать с 25 лет, не обязательно полный комплекс, можно выбрать наиболее подходящие приемы и ввести их в ежедневный самомассаж. Короткую программу следует практиковать утром и вечером.

Поглаживание лица

Первые движения выполняются скрещенными руками, левая рука массирует правую половину лица и наоборот. Подушечки первых пальцев – по обеим сторонам переносицы, второй, третий, четвертый и пятый фиксируются под нижней челюстью.

Медленно, скользящими движениями подушечки первых пальцев опускаются вниз к углам нижней челюсти, где они встречаются со вторыми, третьими и четвертыми пальцами.

Затем ладонную поверхность вторых, третьих, четвертых и пятых пальцев ведут по боковым поверхностям шеи вниз до ее основания.

Отсюда руки поднимаются к углам нижней челюсти. Потом скользят под нижней челюстью до середины подбородка.

Здесь вторые пальцы располагаются под нижней губой, а третьи, четвертые и пятые – под подбородком.

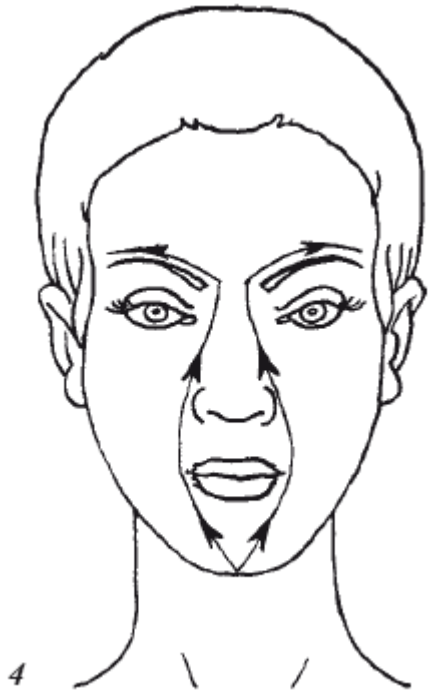
После этого производится поглаживание по краю нижней челюсти по направлению к мочкам ушных раковин.

2

Движение повторяется 3 раза. Далее правой рукой массируем правую половину лица, левой – левую (см. рис. 2). Следующие движения: третьи и четвертые пальцы располагаем на середине подбородка, вторые пальцы – над верхней губой и производим поглаживание вдоль массажных линий к козелкам ушной раковины. Повторить 3 раза (см. рис. 3).

3

Переходное движение осуществляется вторыми, третьими и четвертыми пальцами от подбородка к носогубной складке, боковым поверхностям носа, затем от середины лба к височным впадинам, где пальцы слегка прижимают кожу (см. рис. 4).



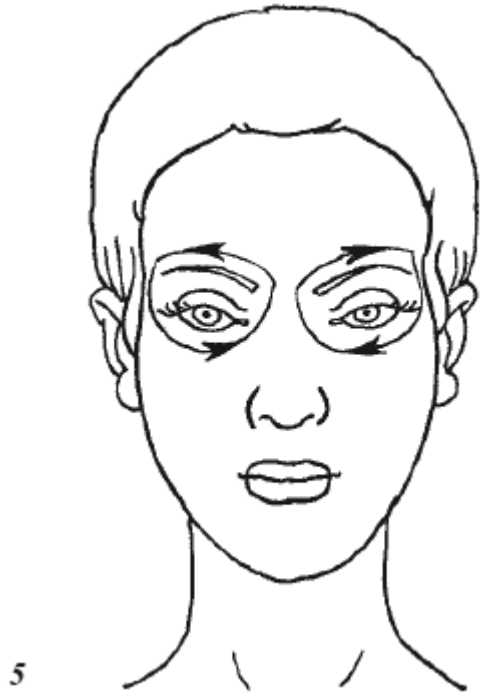
4

Поглаживание круговых мышц глаз

Подушечками четвертых пальцев обеих рук одновременно производится поглаживание от виска по нижнему веку к внутреннему углу глаза.

Затем – плавный переход на верхнее веко, движения производятся легко, не нажимая на глазное яблоко. Повторить 3 раза.

Закончить легким прижиманием кожи в области височных впадин (см. рис. 5).

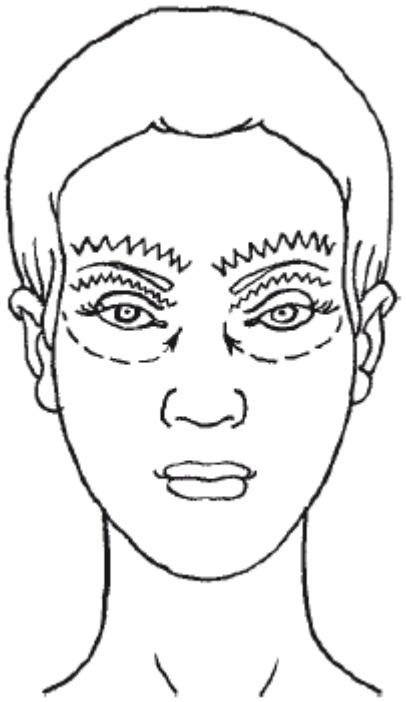


5

Волнообразное поглаживание

Начинать движение так же, как предыдущее; дойдя до внутренних углов глаз, пальцы переместить к брови и, захватив ее вторыми и третьими пальцами, производить волнообразное поглаживание по направлению к виску. Повторить 3 раза.

Закончить движение легким прижиманием кожи в области висков (см. рис. 6).



6

Поглаживание лобной и височной мышц

Вторыми, третьими и четвертыми пальцами обеих рук производить поглаживание снизу вверх от переносицы и надбровных дуг к линии роста волос, плавно передвигая пальцы к правому виску. Дополнительно поглаживать виски.

Затем – поглаживание в обратном направлении, к левой височной впадине, завершить движение на середине лба (см. рис. 7).

7

Переходное движение осуществляется ладонной поверхностью вторых, третьих, четвертых и пятых пальцев обеих рук по массажным линиям.

Растирание подкожной мышцы шеи и лица

Руки скрестить и подушечками вторых, третьих, четвертых и пятых пальцев производить петлеобразные растирания, начиная от основания шеи, постепенно поднимаясь по боковой поверхности шеи к углам нижней челюсти (4 петли).

Далее третьи и четвертые пальцы движутся к середине подбородка. Поменять положение рук, то есть правой рукой массировать правую половину лица, левой – левую (см. рис. 8).

8

Третьими и четвертыми пальцами продолжать движения под подбородком (4 петли), на подбородке (4 петли), в области углов рта (4 петли), на верхней губе (4 петли), затем – от углов рта к крыльям носа (4 петли).

Далее массировать боковые поверхности носа подушечками вторых и третьих пальцев (4 петли), подняться вверх через переносицу, производить растирания от середины лба к вискам (4 петли).

Перейти на область височных впадин (4 петли), спуститься вниз и растирать околоушную область (4 петли) и закончить движение легким нажимом у мочек ушных раковин. Повторить 2 раза.

Поколачивание

Подчелюстную область массировать похлопыванием тыльной стороной пальцев. Похлопывания начинать левой рукой справа налево, затем правой рукой слева направо, повторяя движение 3-4 раза.

Затем кончиками четырех пальцев обеих рук одновременно производить поколачивания по массажным линиям.

Повторить 3 раза для каждой массажной линии.

«Стаккато» выпрямленными пальцами

Движение, которое заключается в легком отрывистом постукивании, производить непрерывно, обеими руками одновременно по массажным линиям.

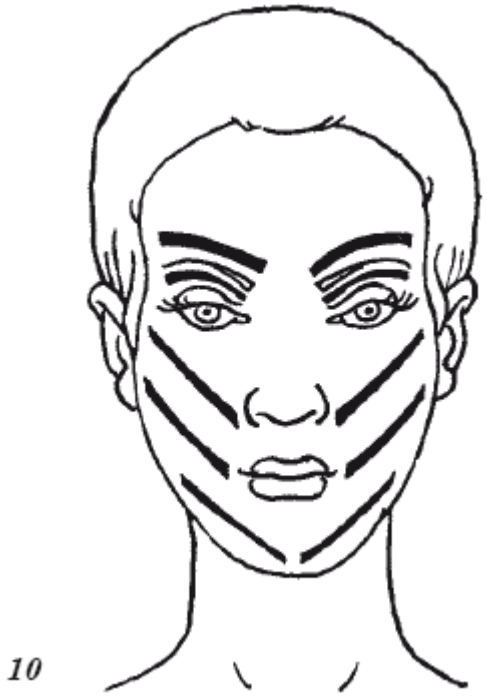
Движения повторить 2 раза на каждой линии. Закончить движение фиксацией рук у мочек ушных раковин (см. рис. 9).

9

Плотное прижимание

Ладонной поверхностью вторых, третьих, четвертых и пятых пальцев производить плотное нажатие мышц вдоль массажных линий.

Движения выполнять двумя руками одновременно, начиная снизу, постепенно продвигаясь вверх. Нажим производить дважды. Последнее движение – от середины лба к височным впадинам (см. рис. 10).



Поглаживание вдоль массажных линий

Ладонной поверхностью вторых, третьих, четвертых и пятых пальцев обеих рук одновременно производить поглаживание вдоль массажных линий. Закончить фиксацией пальцев у мочек ушных раковин.

Подтяжка кожи лица без скальпеля

Правильный уход за кожей лица, регулярные чистки, питательные, а особенно парафиновые маски, ежедневный самомассаж на основе классического косметического крема – все это дает прекрасные результаты, но есть проблемы, при решении которых эти процедуры уже бездейственны: отвисшие щеки, глубокие боковые складки, утратившая упругость кожа шеи, второй подбородок. Виной всему дряблые мышцы и неправильная посадка головы.

Но со всем этим можно и нужно бороться, заставляя работать мышцы лица и исправляя осанку.

Разработанная Бенитой Кантиени программа «фейсформинга» позволяет за несколько недель избавиться от морщин и обещает подтянуть кожу лица без хирургического вмешательства.

Попробуйте и убедитесь сами. Все, что от вас потребуется, – это терпение и регулярное выполнение предлагаемых упражнений. Пройдет меньше месяца, и вы заметите первые результаты и услышите первые комплименты.

Начинать нужно с исправления осанки. В своей книге «Боремся с морщинами» Бенита Кантиени пишет:

«Хорошая, анатомически правильная осанка придает красоту в первую очередь. Кроме того, она напрямую влияет на самочувствие. Головные боли вазомоторного характера и мигрени, ригидность затылка и зажимы в плечах в большинстве случаев связаны с привычкой неправильно держать голову. Это же ведет и к избыточному образованию морщин.

Сила тяжести берет себе власть, которую мы ей даем. Когда мы верим, что годы тянут нас вниз, земному притяжению не остается ничего иного, как выполнить то, чего мы от него ждем. Мы «усыхаем», неиспользуемые мышцы и сухожилия дрябнут, кожа и ткани собираются складками и рано или поздно начинают обвисать. Уважаемые книги по анатомии внушают нам, что это необратимо. И поэтому естественная подтяжка кожи лица должна начинаться в голове.

Представьте себе, что тяжесть – это упорядочивающая сила во времени и пространстве, и ее действие станет обратным: она даст нам опору <…> Она выпрямит нас и будет поддерживать в вертикальном положении. От нас только и требуется, что найти направление, противоположное действию притяжения, чтобы растянуться между этими полюсами».

Каждое предложенное ниже упражнение выполняйте по две минуты, на весь комплекс вы потратите полчаса.

Стартовое упражнение

Сядьте в «позу портного» на пол или на подушку для медитации (см. рис. 11).

11

Растягивайте позвоночник. Мысленно проведите линию через копчик, крестец, позвонки поясничного, грудного, шейного отдела. «Протяните» эту линию через голову. Сосредоточьтесь на этой венечной точке затылка. Представьте, что вы прикреплены к небу нитью, как марионетка.

Свободно откиньте плечи назад, вниз и расслабьтесь. В данном случае это подразумевает прямую, растянутую спину. Чем лучше вам удастся держать затылок расслабленным и свободным, тем легче станет голова.

Со временем вы ощутите на голове две точки: «затылочную звезду» и «венечную звезду». Эти термины заимствованы у целителей, практикующих систему рэйки.

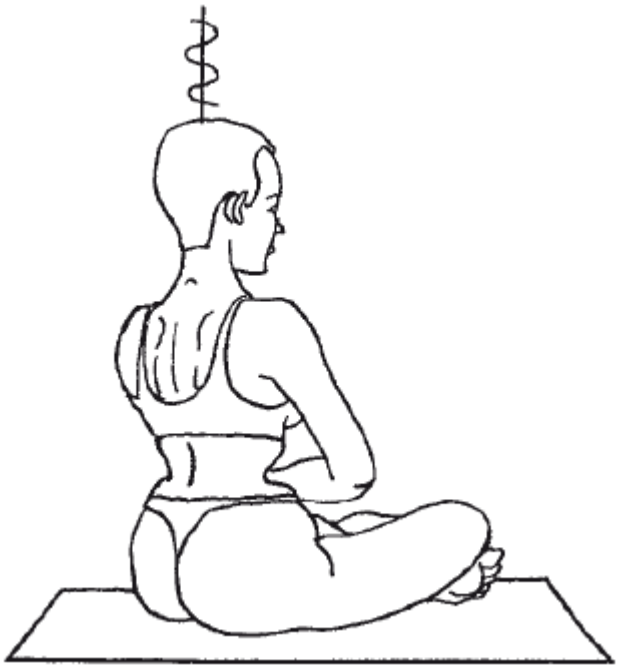
«Затылочной звездой» я называю группу мышц, которая находится над самым верхним позвонком (атлантом) и звездообразно расходится полукружиями. Эти пять мышц берут начало от первого шейного позвонка и держат череп.

Насколько эластичны и сильны у вас эти мышцы, вы можете легко проверить: постарайтесь оттянуть кожу на затылке. Вам почти не ухватить упругую, тугую ткань? Вероятно, посадка головы у вас образцовая. Если вы вообще не можете взять кожу пальцами, затылок у вас слишком напряжен. Если в руках оказались толстые складки – мышцы затылка вялые, чрезмерно ослаблены.

Многие, практикуя упражнение, со временем начнут ощущать в «венечной звезде» приятное пощипывание, зуд и т. д. Это означает, что эта группа мышц активизировалась.

Упражнение «цветок лотоса»

Сядьте, как описано выше, в «позу портного» (см. рис. 12).



12

Руки скрещены без напряжения на груди. Подбородок расслаблен, рот слегка приоткрыт. Дыхание свободное. Не используйте никакой дыхательной техники. Дыхание должно быть обыкновенным.

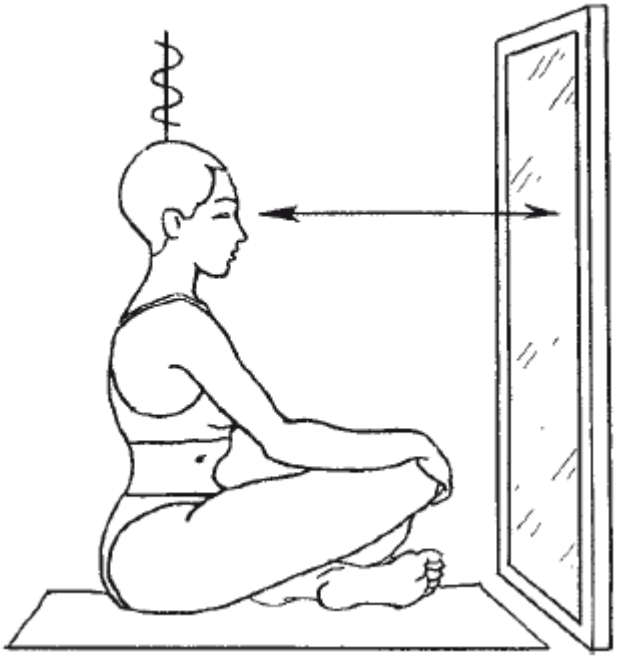
Представьте себе, что от обеих высших точек ушных раковин у вас, как у марионетки, идут нити к венечной точке, где они «привязаны» к золотой нити, которая «держит» голову.

Теперь вообразите цепь крохотных восьмерок, которая, как гирлянда, поднимается в небо. Пусть ваша голова как бы следует за ней.

Почувствуйте, как при этом растягивается позвоночник, затылок становится легким. Ощущайте, как все больше и больше расслабляются мышцы лица.

Можно практиковать следующий вариант этого упражнения: та же исходная позиция, оба глаза скосите на переносицу, закройте глаза. Через несколько секунд может возникнуть ощущение луча энергии, выходящего пучком из глаз и переносицы. Теперь «раскачивайте» эту энергетическую точку, продвигая ее крохотными восьмерками к небу.

Еще одна модификация упражнения: сядьте перед зеркалом в исходную позицию (см. рис. 13), начинайте поднимать гирлянды по «лестнице в небо» и при этом направьте неподвижный взгляд на отражение глаз или, если трудно, переносицы, закройте глаза.



13

Ваше отражение предстанет перед внутренним взором в виде светящейся, светлой фигуры. Продолжайте рисовать гирлянды, тянущиеся кверху, и вы увидите, как ваш двойник – световой образ – выпрямится. Должна возникнуть необыкновенная легкость в затылке.

В этой части тела сконцентрировано много тонких нервов, связывающих с мозгом лицо и руки.

При хирургической подтяжке кожи на лице мышцы часто смещаются натягиваемой кожей и утрачивают естественное положение. Когда через четыре, самое позднее через семь лет действие подтяжки ослабевает, большинству женщин остается лишь повторная операция. Это серьезное основание предпочесть естественную подтяжку косметической операции.

Упражнение «игра ушных мышц»

Умеете ли вы шевелить ушами?

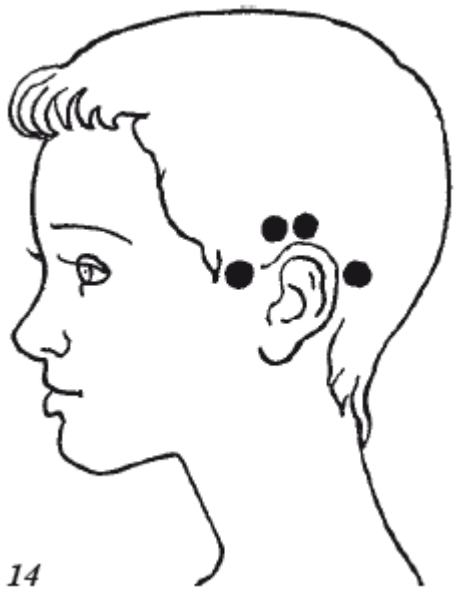
Вокруг ушей расположены три мышцы, исключительно важные для подтяжки.

Приложите кончик среднего пальца к верхнему краю ушной раковины, прямо перед впадиной у ушного отверстия. Здесь находится передняя ушная мышца. Она подтягивает мускулатуру нижней половины лица вверх к уху.

Вторая мышца – за ухом. Мягко проведите кончиком среднего пальца вдоль внешнего края уха. Примерно через треть его контура вы снова почувствуете явное углубление, под которым ощущается пульс.

Третья расположена над ухом. Два пульсирующих теплых углубления и здесь облегчат вам поиск: сместите кончики пальцев от высшей точки ушной раковины вверх на ширину пальца.

Теперь средним пальцем легко скользите в направлении глаз, указательным – к затылку (см. рис. 14).



Стимулируйте эти точки в течение дня как можно чаще. Положите кончик пальца на ямки и слабо посылайте импульс нажатия – пока мышцы не ответят.

Продолжительность стимулирования индивидуальна. Бывают женщины, которые сразу ощущают ответ, словно мышцы только и ждали приглашения к сотрудничеству. Другим потребуется терпение.

Поначалу под кончиками пальцев чувствуется лишь небольшое напряжение. Поищите красивый мысленный образ, зрительную картину этой работы. Я представляю, что бужу шесть маленьких, чудесных и ярких мотыльков, и стимулирую точки, пока мне не покажется, что я чувствую мягкие взмахи их крыльев.

Про эти мышцы можно сказать то же, что и про все остальные: чем чаще и регулярнее напрягать, расслаблять их, тем быстрее они начнут выполнять свои задачи автоматически.

Упражнение «полет мотыльков»

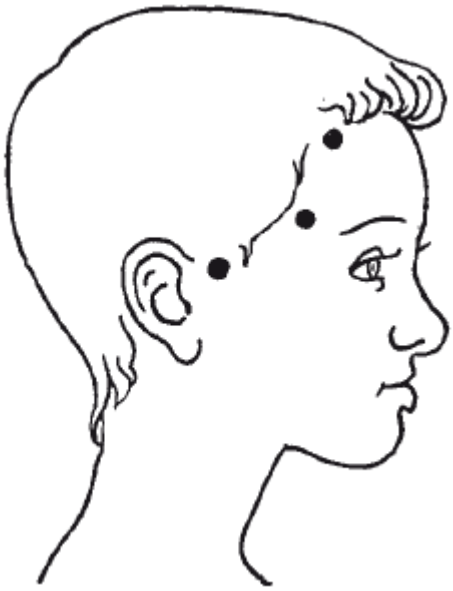
В качестве следующего шага научитесь тянуть три ушных мышцы к затылочной.

Прощупайте шейные позвонки снизу вверх, пока кончик пальца буквально не утонет в углублении. Это основание черепа, имеющее форму полумесяца.

Поднимите кончик пальца вверх еще на две ширины пальца. Если теперь три «мотыльковые» мышцы вы потянете от ушей назад, в затылке почувствуется растяжение. Если не получается – положите кончики указательных пальцев на верхнюю точку основания ушной раковины, а средние пальцы – на виски, и вы почувствуете биение пульса.

Безымянные пальцы положите на пульсирующую ямку под корнями волос. Очень мягко и бережно сдвигайте кожу назад и вверх в течение двух минут.

Повторяйте, пока не активизируются мышцы (см. рис. 15). Через некоторое время вы почувствуете, как в затылочной мышце происходят слабые сокращения, сходящиеся на затылке, у основания черепа.



15

Через несколько дней вы ощутите, как височные мышцы сокращаются в направлении высшей, венечной точки черепа, уже знакомой по упражнению «цветок лотоса».

Делайте эти упражнения в первые три недели ежедневно, минимум по две минуты.

Теперь вы научились правильно держать голову и знаете, как работают мышцы вокруг уха. Можно начать целенаправленную тренировку мускулатуры лица. Не исключено, что уже после первого сеанса кожа лица будет более гладкой, свежей и упругой.

Прижмите кончики пальцев к соответствующим мышечным точкам и делайте нежные нажатия в такт биению сердца. Людям, перенесшим операции на лице и голове, и тем, кто регулярно принимает очень много алкоголя или лекарств, труднее развить мимическую мускулатуру.

Если ваши мышцы плохо реагируют на воздействие, попробуйте использовать лед. Проведите кубиком льда по линии мышц, которые вы хотите активизировать. Точки пересечения мышц сократятся от холодного прикосновения.

Упражнение «восьмилепестковый лотос»

Варианты позы:

? на полу, согнув ноги в коленях;

? на сиденье, прислонившись к стене;

? на гимнастическом мяче, прислонившись к стене;

? на краю стула.

Кисти рук лежат на бедрах (см. рис. 16).

16

Посылайте звук в затылок, в мышцы «затылочной звезды». Возможно, вам поможет представление, будто звук исходит из корня языка. Если последний при этом начинает вибрировать – вы на верном пути. Чем объемнее, ниже и полнее звук, тем более открыты резонансные полости. Если вытянуть подбородок вперед, звук становится слабым, при поднятом вверх подбородке звук сдавленный.

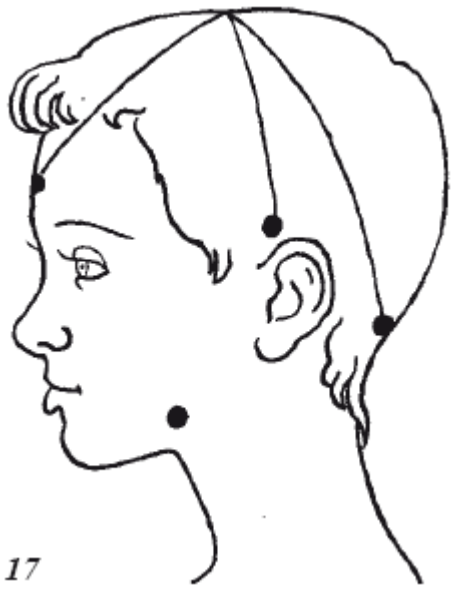
Когда голова покажется легкой, скосите глаза на точку между бровями. Закройте глаза, сохранив их направление. Там, где встречаются энергетические лучи из ваших скошенных глаз, представляйте крохотные гирлянды. Это упражнение способствует сохранению правильной осанки и учит правильно держать голову.

Упражнение «общее натяжение»

Если вы научитесь активизировать четыре мышечные точки на черепе, это даст ощущение мышечного шлема, компактного и твердого. Вы отчетливо почувствуете, что имеете власть над силой тяжести.

С помощью точки на нижней челюсти передние мышцы шеи тяните назад и вверх. Кожа шеи и нижней части лица напрягается.

Приложите кончики средних пальцев к подбородку, медленно и осторожно ведите их вдоль нижней челюсти. Вы ощутите широкую мышцу, воспринимаемую на ощупь как подушечку. Это жевательная мышца. Точка ее стимуляции находится в середине нижней челюсти (см. рис. 17).



Если вы уже управляете ушными мышцами, то одновременно, не нажимая пальцами, потяните верхнюю ушную мышцу к венечной точке. Приложите кончик правого среднего пальца к середине лба, левый средний палец должен лежать на затылке, на середине дуги, образуемой основанием черепа. Стимулируйте обе точки одновременно.

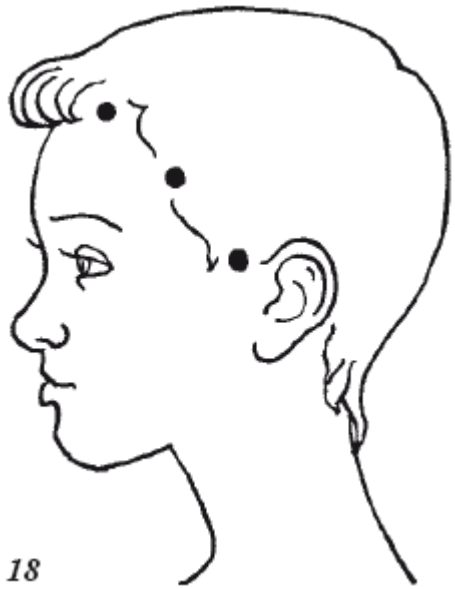
Затем приложите пальцы слева и справа к верхним ушным мышцам и мягко сжимайте их, словно хотите свести пальцы. При этом от точек на нижней челюсти идет растягивающее движение к уху. Натяжение доходит до точки ушной раковины и движется дальше к венечной точке. Импульсные точки на лбу и затылке тоже тянутся к венечной точке, создавая чувство легкости.

Если через некоторое время вам покажется, что у вас на голове диадема или шлем, – это правильная мышечная реакция. Ненадолго расслабьте точки, снова активизируйте мышцы.

Упражнение «подъем висков»

С помощью этого упражнения область висков разглаживается, мышцы лба тянутся вверх. Сначала нежно массируйте венечную точку. Кто знаком с учением о чакрах, скоро ощутит теплое колесико макушечной чакры. Нижнюю челюсть расслабьте, язык поднимите к нёбу.

Пальцы левой руки положите на виски. Средний палец переходит на две-три ширины вверх и назад к корням волос. Безымянный палец скользит ко лбу. Кончиком указательного пальца ведите от внешнего левого угла глаза в направлении уха, пока не найдете углубление и не почувствуете пульс (см. рис. 18).



Посылайте одновременно всеми пальцами нежный импульс нажатия в направлении венечной точки в течение двух минут.

Когда вы почувствуете, что мышцы отзываются и воспринимают импульс, можете прекратить нажим. Возникает чувство, словно невидимая «марионеточная» нить тянет виски к венечной точке. Верхняя часть лица кажется открытой и широкой. Лоб гладкий. В висках ощущается явное натяжение в направлении венечной точки.

«Подъем висков» поможет вам обрести величавость. Прекратится ощущение сдавливания во лбу и в глазах.

Потренировавшись, можно одновременно двигать к «венечной звезде» и ушные точки. Это упражнение годится как средство от головной боли.

Упражнение «формирование лица»

Если вы расположены к отвисанию щек, если вы стискиваете зубы при стрессе, это упражнение для вас.

Сначала постимулируйте венечную точку. Затем приложите средний палец правой руки к середине лба, на ширину пальца ниже границы роста волос. Средний палец левой руки – к основанию черепа. Сделайте 20 легких нажатий.

Далее первый палец ставится на точку пересечения мышц сбоку на подбородке, второй – над уголком рта, третий – на самую мясистую часть щеки.

Одновременные легкие импульсы нажатия воздействуют на три точки в направлении ушной раковины. Оттуда нервы и мышечные волокна идут к затылку и венечной точке. Точка на лбу сообщит о себе сама. Ее вы уже интенсивно активизировали в упражнении «общее натяжение».

Усиленный вариант: попытайтесь во время упражнения сложить губы трубочкой. Вы должны ощутить интенсивное натяжение кожи в области рта и щек.

Когда уголки рта слегка приподнимаются, настроение улучшается. Вам еще не знаком прием, как вызвать ощущение счастья? При высоко поднятых уголках рта нейротрансмиттеры передают в мозг сигнал: «Счастье». И мозг немедленно выделяет соответственные эндорфины счастья.

Согласно новейшим исследованиям, улыбка и смех мобилизуют защитные силы организма. Поднимите кверху уголки рта на 60 секунд независимо от того, есть у вас настроение смеяться или нет. Через 60 секунд вы будете себя прекрасно чувствовать.

Упражнение «подтяжка щек»

Если щеки висят, если у вас глубокие носогубные складки, то это упражнение входит в число тех, которые вам следует выполнять регулярно. «Подтяжка щек» разглаживает и следы от подушки.

«Щечки Линды Эванс», которые американки создают с помощью имплантации силикона, вы можете получить естественным образом, и при этом не нужно бояться ни болезненной реакции на силикон, ни смещения искусственных «подушечек».

Легко стимулируйте венечную точку, пока маленькая мышца не отзовется. Мягко проведите безымянными пальцами от уголков рта через щеки в направлении скуловой кости. Указательные пальцы – перед верхним краем основания ушной раковины (см. рис. 19).

19

Посылайте кончиками пальцев легкие импульсы нажатия через секунду или в такт биению сердца. При этом возникает ощущение, что кожа над скуловой костью и на щеках напрягается. Для многих женщин это одно из самых трудных упражнений.

Когда утром после пробуждения вы лежите в постели, приятно расслабившись, вы без труда можете стимулировать мышцы на затылке. Двигайте «затылочную звезду» к венечной точке, поставьте пальцы в положение «подтяжки щек», и вы буквально почувствуете, как натягивается кожа.

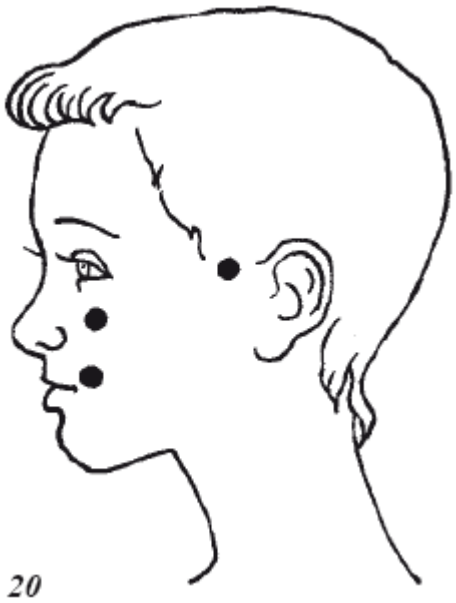
Разумеется, все остальные упражнения тоже можно делать лежа.

Упражнение «формирование губ»

Это упражнение активизирует мышцы, поднимающие уголки рта, разглаживает кожу вокруг рта и на щеках.

Мизинцы приложите к верхнему краю губы рядом с углами рта. Безымянные пальцы – под скуловую кость, перед нижнечелюстным суставом, указательные и средние – на край уха

(см. рис. 20). Посылайте в точки импульсы давления. При этом возникнет тянущее чувство в уголках рта.



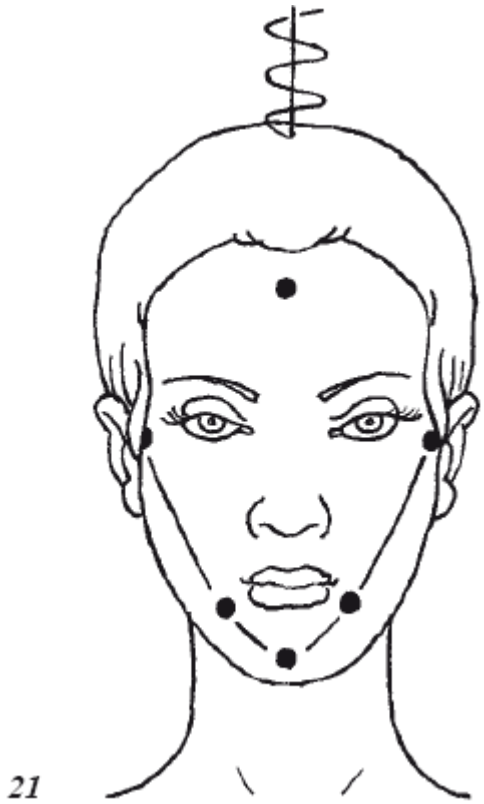
Упражнение «формирование овала лица»

Формирование овала лица возвращает упругость всей коже лица. Оно разглаживает щеки, лоб и делает овал лица изящнее. Активизируйте средними пальцами точки ушной раковины, послав в эту область 30 легких импульсов.

Потом средний палец правой руки положите на лобную точку. Она находится на расстоянии приблизительно в три ширины пальца над переносицей, ниже границы роста волос.

Средний палец левой руки лежит точно в ямке подбородка. Теперь посылайте импульсы нажатия, причем палец на лбу очень легко тяните вверх, а палец на подбородке – вниз.

Затем кончики мизинцев положите на нижнюю губу на расстояние ширины пальца от уголков рта, а средние пальцы – на ушные точки. Нажимайте в течение минуты (см. рис. 21).



21

Вы можете усилить действие, если во время упражнения корень языка оттянете назад, а кончиком языка мягко надавите на небо.

Упражнение «подъем подбородка»

Это упражнение поможет разгладить и натянуть кожу на подбородке и щеках. Безымянные пальцы поставьте под нижней губой, кончики средних пальцев – к углам рта, указательные пальцы – к середине щеки. Все три пальца посылают мягкие импульсы нажатия.

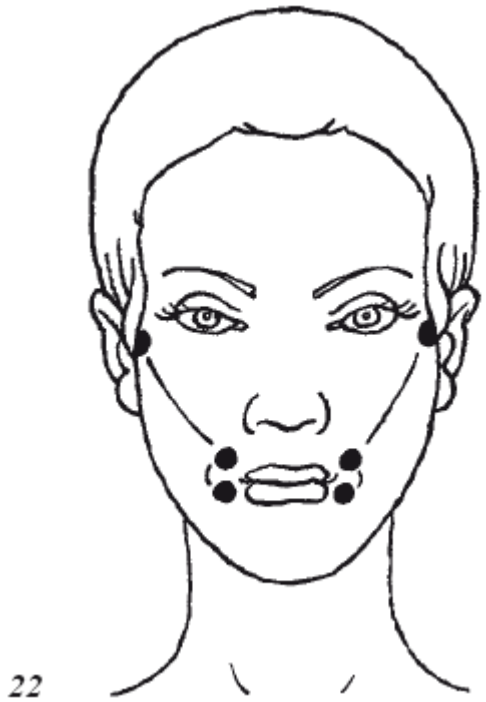
Вы должны ощутить нежное, тянущее чувство.

Упражнение «натяжение щек»

Если вас восхищают красиво очерченные скулы Греты Гарбо на ее фотоснимках, если вы хотите придать лицу рельефность и четкий овал, смоделировать щеки и подтянуть рот, это упражнение для вас. Оно подтягивает рот и щеки вверх к вискам и придает четкость форме лица.

Безымянные пальцы приложите к мышечным ямкам возле углов рта, средние пальцы – на расстояние в две ширины пальца выше и чуть в стороны. Указательный палец ставится на переднюю ушную мышцу. Вытяните верхнюю и нижнюю губу О-образно, словно хотите ртом сорвать с лозы спелую виноградину – губы при этом остаются ненапряженными.

Сделав это правильно, вы почувствуете интенсивное натяжение от углов рта к ушам (см. рис. 22).



Производите нажатие в течение двух минут. Если трудно одновременно активизировать все три точки, стимулируйте сначала ушную мышцу. Сохраните ее напряжение и после этого обработайте две другие точки. Возникает ощущение, будто нежные «марионеточные» нити тянут верхнюю губу с боков вверх к щекам. Губы кажутся полнее.

Это упражнение дает ожидаемый результат уже после самой недолгой тренировки.

Упражнение «подъем рта»

Углы рта тяжело висят? Центр лица словно становится все более массивным? Вот упражнение для вас.

Мизинец ставится рядом с ямкой в центре верхней губы, совсем рядом с губной дугой. Безымянный палец занимает место сбоку от носа. Средний или указательный палец идет к передней ушной мышце, к точке чуть ниже углубления за нижнечелюстным суставом (см. рис. 23).

23

Все пальцы посылают нежные импульсы нажатия во все точки. Попытайтесь одновременно тянуть уши назад, а лоб вверх. Это ускоряет достижение эстетического эффекта.

Через несколько дней кончики пальцев можно дополнительно сдвигать вверх и назад, но не более чем на миллиметр. Первая точка стимулирует и укрепляет круговую мышцу рта. Повышение упругости делает губы полными и эластичными.

Средняя точка лежит на пересечении малой скуловой мышцы и мышцы, поднимающей угол рта. Она разглаживает вертикальные складки рядом с носом (носогубные борозды). У передней ушной мышцы в третьей точке встречаются малая и большая скуловые мышцы. Создается впечатление, будто край верхней губы тянут к скуле.

Иногда начинает чуть дрожать нижнее веко – радуйтесь, что это происходит. Вы «приручили» одну из сложнейших мышц лица. Мышца, поднимающая угол рта, может тоже вибрировать, иногда дрожит даже крыло носа.

«Подъем рта» чудесным образом создает чувство, что вы управляете своим лицом, а не отдаете его на произвол силы тяжести.

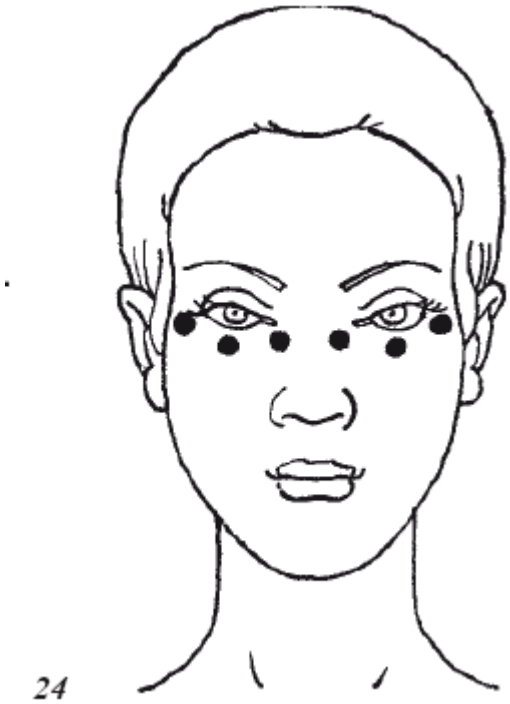
Упражнение «натяжение нижнего века»

Если вы склонны к образованию мешков, у вас дряблые веки, «гусиные лапки», тогда это упражнение вам подходит. Оно действует быстро.

Если вы проснулись с опухшими нижними веками, если перед важным «появлением в свете» хотите придать лицу свежесть, если для фотосъемки желательно убрать следы усталости, посвятите две минуты этому упражнению. Оно укрепляет мускулатуру круговой мышцы глаза.

Безымянные пальцы мягко приложите к внутренней части нижнего края века, на пересечение круговой мышцы и мышечного тяжа, идущего рядом с носом к внутреннему углу глаза и тянущего вверх верхнюю губу и крыло носа.

Средние пальцы ложатся приблизительно в середину нижнего века, указательные – на наружные углы глаз. Под пальцами вы должны чувствовать скуловую кость, не ставьте их в глазную впадину – здесь кожа очень чувствительна (см. рис. 24).



Потяните заднюю ушную мышцу к затылку и, сохраняя это напряжение, мягким нажатием стимулируйте точки. Эффект, как после охлаждающей глазной маски: мышцы стимулируются, глаза отдыхают.

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.