

Е. Луб

Омолаживающая ГИМНАСТИКА лица

*Прочитав
эту книгу и проведя
курс упражнений,
вы не узнаете
своего **лица!***

БЕЗ
инъекций и
хирургического
вмешательства

СПОСОБ
доступный **ВСЕМ**
не требующий
никаких затрат!



УРСС

ТРЕНИРОВАТЬ МОЖНО
НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО,
НО И ЛИЦО!

Е. Луба

Омолаживающая гимнастика лица

Луба Елена Станиславовна

Омолаживающая гимнастика лица.

М.: Эдиториал УРСС, 2001. - 120 с.

ISBN 5-8360-0245-2

В книге в доступной форме, наглядно и занимательно описана система омолаживающей гимнастики лица. Упражнения иллюстрируются фотографиями, позволяющими выполнять их самостоятельно. Результаты, достигнутые автором в процессе выполнения упражнений, очень убедительны. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства.

Предисловие

Кто хотя бы один раз в ЖИЗНИ не мечтал остановить процесс естественного физического старения? Такие мысли посещают нас особенно часто тогда, когда появляются первые вестники мудрости, морщинки. Против старения известно мало эффективных средств, а действие их краткосрочно.

Предлагаемая система естественного омолаживания чрезвычайно эффективна, безвредна, а достигнутые результаты очень устойчивы. Через десять недель ежедневных упражнений лицо молодеет минимум на десять лет. Система разработана совместно со специалистами по восстановительной гимнастике и спортивной медицине.

Эпидермис, дермис и мускулы лица тесно связаны друг с другом. Недостаток движения мускулов, ответственных за упругость (натянutosть) лица, приводит к гипотрофии, дряблости мускулов и ослаблению кровообращения. В результате кожа теряет упругость и напоминает пергамент, щеки отвисают.

Не следует ждать до последнего момента, когда морщины избороздят все лицо, а мышцы обвиснут и обезобразят его. Ключ к успеху в ваших руках. Вам понадобится только терпение. Лучше взять заботы о своей красоте в собственные руки, чем довериться уколам или скальпелю. Вы почувствуете удовлетворение, радость и гордость, когда появятся первые изменения. Это победа над временем, над самим собой. Для этого стоит потрудиться.

Как и всякому тренеру, уверенному в успехе разработанной им системы упражнений, мне хотелось бы поощрить вас непременно попробовать заняться естественной подтяжкой лица при помощи омолаживающей гимнастики. Успех вам гарантирован. Мой собственный опыт свидетельствует об этом.

Е. Луба Москва, 2001

Введение

Стремление к вечной молодости всегда было свойственно человеку. Но все же приходит время, когда уже не радуют красивые наряды, когда смотреть в зеркало не хочется, так как оно беспристрастно фиксирует появившиеся морщины и опустившиеся щеки, когда мешки под глазами уже не исчезают в течение дня. Вы с сожалением отмечаете, что уже больше не привлекательны. Кремы, которые вы применяете, не приносят желаемых результатов. Короче, вы постарели, но не желаете с этим смириться. Вы уже подумываете об операции по подтяжке лица.

Хирургическое вмешательство страшит вас. Часто оно не бывает успешным и женщина, перетерпевшая связанные с ним страдания, обнаруживает, что изменилась очень мало. Более того, часто после операции черты лица становятся жестче, а лицо старше, чем до операции. Случается, что даже самые искусные специалисты не достигают обещанных результатов. Сама операция не безобидна и зачастую связана с осложнениями. Не говоря уже о том, что не каждой женщине она доступна.

В настоящее время уже делают операцию под названием «золотая маска». Тончайшие золотые нити вносятся под кожу лица, чтобы предотвратить опускание мышц. В результате лицо становится малоподвижным и, следовательно, мало привлекательным. Решиться на такую операцию может не каждая женщина. Здесь нужны не только огромные деньги, но и не меньшее мужество.

Лицо состоит из 57 мышц, из них лишь немногие приводятся постоянно в движение. Мышцы, лишённые упражнений, постепенно слабеют и опускаются. В результате снижения тонуса мышц лица появляются мешки под глазами, верхние веки нависают, уменьшая глаза, обвисают щеки и подбородок, а шея становится похожей на черепашку. Нетренированные мышцы становятся тонкими и слабыми.

Заботы и эмоции также оставляют следы даже на молодом лице. На лбу и вокруг рта образуются морщины, между бровями залегают глубокие складки, а у глаз появляются «гусиные лапки». Как и на всем теле, с течением времени под кожей образуются мускульные и жировые узлы, кожа становится вялой и серой. Косметическая хирургия не в состоянии вернуть коже ее свежесть и упругость, так как причины, вызывающие ее увядание, остаются, и со временем лицо приобретает прежний вид.

С возрастом кожа перестает вырабатывать коллаген и эластин, которые придают ей упругость и эластичность, их ничем заменить нельзя. Инъекции коллагена под кожу баснословно дороги, а действие их прекращается с прекращением инъекций. Что же делать? Неужели смириться?

Между тем, существует способ бороться со старением естественным путем. Способ, доступный всем и не требующий никаких затрат. Естественная подтяжка лица чрезвычайно эффективна, а достигнутые результаты очень устойчивы.

Глава 1

Омолаживающая гимнастика лица

Что такое «омолаживающая гимнастика лица»? Это, по существу, «face-building». Всем известны гимнастические упражнения под названием «body-building». Вспомните фигуру Шварценеггера. Он сделал свое тело таким, каким хотел. Вы, наверное, и сами занимаетесь гимнастикой, чтобы сделать свою талию тоньше, а живот подтянутым и плоским. Несомненно, вы добиваетесь своего. Однако, упражняя тело, мы забываем, что мышцы лица также нуждаются в упражнениях. При помощи упражнений можно укрепить, например, мышцы глаз так же как мы добиваемся укрепления мышц груди, спины или рук. При помощи гимнастики лица мышцы становятся крепкими и упругими, приобретают прежний объем, улучшается кровообращение и кожа лица становится свежей и упругой.

Не последнюю роль в старении лица играет наследственность. Некоторые лица с возрастом приобретают черты, свойственные их родителям: опущенные уголки рта, двойной подбородок и т. п. При помощи гимнастики лица вы сможете не допустить подобных изменений, если начнете заниматься ею своевременно.

Следующий наш «враг» — это ночные сны. И во сне наши мышцы работают. Мы смеемся, хмурим лоб и т. п.

Привычка спать, зарыв лицо в подушку, приводит к морщинам на щеках. При помощи упражнений можно разгладить эти морщины и складки.

С возрастом губы становятся тонкими и плоскими, а рот жестким и напряженным. При помощи гимнастики мышцы увеличатся в объеме, уголки рта перестанут «смотреть вниз», а губы станут полными и красиво очерченными. В результате лицо сильно помолодеет.

Уже после тридцати лет линия подбородка начинает изменяться. Подбородок постепенно отвисает и напоминает бабушкин. Упражнения для подбородка и шеи укрепляют мышцы, повышают их тонус. В результате линия подбородка приобретает прежний вид без скальпеля и связанных с ним страданий.

Нависающие веки и мешки под глазами очень старят лицо. Бороться с ними можно с помощью упражнений для глаз, которые за короткое время возвращают глазам юношеские очертания и прежний блеск.

Отвисшие щеки не только старят, но и обезображивают лицо. Даже случайный взгляд в зеркало вызывает раздражение и отчаяние. Упражнения для щек и подбородка помогают избавиться от этого недостатка за пять-

шесть недель. Вы снова почувствуете себя привлекательной.

В отличие от косметической операции, действие которой ограничивается четырьмя-пятью годами, гимнастика сохраняет лицо молодым долгие годы. Успех зависит только от вас. Запаситесь терпением и через десять недель ваши друзья и знакомые будут спрашивать вас: «Что вы сделали со своим лицом? Вы выглядите на десять лет моложе.»

Это не рекламное заявление. При правильном выполнении упражнений и регулярных ежедневных занятиях вы измените свою внешность к лучшему за этот короткий срок. Десять недель — и вы на десять лет моложе. Это гарантированный минимум. При регулярных занятиях, правильном питании, применении соответствующих кремов можно добиться и значительно лучших результатов.

Сравните фотографии, приведенные ниже, они очень убедительны. На первой фотографии вы видите женщину, которой 36 лет.

Следующий снимок сделан через 13 лет. В свои 49 лет Наташа выглядит неплохо.

Теперь вы понимаете, что я имею в виду, говоря о гарантированном минимуме.



Промежуток между следующими двумя фотографиями — 30 лет.



В каком возрасте, лучше начинать занятия?

Начинать занятия никогда не бывает слишком рано или поздно. Начав заниматься гимнастикой в молодые годы, вы, укрепив мышцы, предотвратите появление признаков старения и надолго сохраните лицо молодым и привлекательным. Если же годы уже успели оставить следы на вашем лице, гимнастика поможет вам избавиться от многих из них. Омолаживающей гимнастикой лица могут заниматься не только женщины, но и мужчины, ведь выглядеть молодым приятно всем.

С чего начинать?

Прежде чем приступить к занятиям, сделайте большой снимок лица в фас и профиль. Вам кажется, что вы хорошо знаете свое лицо, но беспристрастная фотография покажет вам, что это не так. Вы отчетливо увидите все недостатки вашего лица и сможете решить, какие из них вы хотите устранить в первую очередь.

Изучив все достоинства и недостатки своего лица, отметьте в предлагаемом списке пункты, содержащие описание недостатков, которые вы хотите устранить с помощью упражнений.

1. Тонкие напряженные губы, производящие впечатление суровости, сильно опущенные уголки рта.
2. Отвислая линия подбородка, двойной подбородок.
3. Опустившиеся брови.
4. Нависающие веки.
5. Длинный, отвисший или слишком широкий нос.
6. Морщинистая шея.

7. Запавшие щеки.
8. Характерные морщины.
9. Морщины, обусловленные сном.
10. Морщины, образовавшиеся в результате снижения

Изучив свое лицо на большой фотографии и заполнив предлагаемый список, вы можете спокойно обдумать все те улучшения, которых вы хотите добиться. Если вы отметили все пункты, не отчаивайтесь, вы не оригинальны.

Когда вы добьетесь желаемых результатов (через десять недель), сделайте еще один снимок. Это даст вам возможность сравнить фотографии и наглядно убедиться, что ваши усилия и терпение не потрачены зря.

Итак, занятия гимнастикой лица сделают ваши глаза живыми и лучистыми, укрепятся и перестанут отвисать щеки, они приобретут красивую округлую форму, губы станут полными и красиво очерченными, линия подбородка перестанет вас удручать, лоб станет гладким и натянутым, веки, благодаря упражнениям, приобретут прежнюю упругость, исчезнут мешки под глазами и морщинки у глаз. Ваши друзья и знакомые будут удивлены, так как день ото дня вы будете становиться все моложе. И все это благодаря только вашему терпению и упорству.

Это не беспочвенные обещания, вызванные стремлением обмануть доверчивых читателей. Автор желает поделиться своим опытом и помочь нашим милым женщинам в это трудное время все же суметь быть молодыми и привлекательными. Вы ничего не потеряете, поверив автору, а приобретете уверенность в себе, молодость и красоту. Ваша красота будет стоять вам ровно столько, сколько стоит эта книга. Все зависит всецело от вас, от вашей настойчивости и терпения.

Устойчивые изменения наступят, как уже было сказано, через десять недель, это не значит, что однажды утром вы проснетесь совсем другой женщиной. Результаты будут радовать вас ежедневно. Уже через месяц мне знакомые говорили, что я выгляжу лучше, чем пять лет назад. Мой потухший взор заблестел уже через неделю. А шея, которая не поддавалась ни постукиваниям, ни душам, ни компрессам, помолодела уже через три недели. Труднее поддаются коррекции отвисшие щеки, но и они в конце концов будут побеждены вашим упорством. Даже если вам покажется, что вы не добьетесь улучшения, продолжайте работать над этим трудным участком. Тем приятнее будет вам убедиться, что труды ваши не пропали зря. Ведь изменив овал лица, вы тем самым сделаете его значительно моложе. Результаты будут обязательно. Я вам это твердо обещаю.

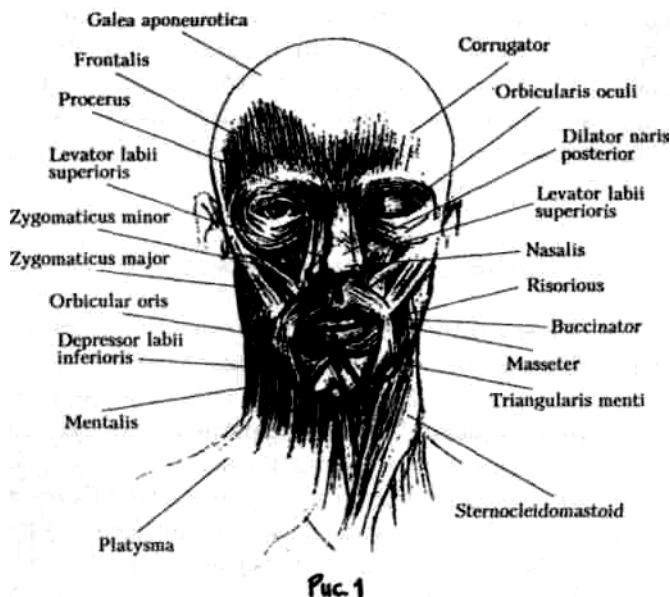
Когда заниматься гимнастикой?

Заниматься гимнастикой нужно ежедневно, один раз в день. Желательно, чтобы во время занятий вас никто не беспокоил. Выберите время, когда вам не нужно будет никуда спешить. Вначале упражнения будут отнимать больше времени. Но, когда вы освоите их все, дело пойдет быстрее. Если то или иное упражнение будет вызывать у вас затруднения, отказываться от него не стоит, так как в конце концов вы им овладеете и все упражнения будут выполняться вами с одинаковой легкостью и в необходимом ритме.

Наше лицо под кожей напоминает лоскутное одеяло. Мышцы связаны друг с другом и, приводя в движение один мускул, мы тем самым приводим в движение целую группу мышц. Так, например, улыбаясь, вы приводите в движение не только мышцы губ, но и щек, глаз, подбородка. Мышцы головы поддерживают лоб, верхние веки и т.д. Таким образом, тренируя одну мышцу, вы укрепляете целый ряд связанных с ней мышц. Хорошо, если, занимаясь гимнастикой, вы сможете представить мышцу, которую тренируете, почувствовать ее, тогда выполняемые вами упражнения будут гораздо эффективнее (см. рис. 1).

Три фазы

Весь курс состоит из 26 упражнений. Выполнение каждого упражнения делится на три фазы.



1. На первой фазе вы осваиваете упражнение, добиваетесь правильного

его выполнения. На этой ступени напряжение мышцы продолжается пять секунд, а ее расслабление — три секунды.

2. Вторая фаза — это интенсивные упражнения. Вы уже хорошо освоили упражнения и без затруднений выполняете их необходимое количество раз. На этой стадии напряжение мышцы длится две секунды, а расслабление — одну секунду. За счет ускорения ритма количество повторений необходимо утроить.

3. Через десять недель, добившись желаемых результатов (а я обещаю, что они обязательно будут) переходите к третьей, длительно-восстановительной фазе. На этом этапе вы, по существу, консервируете достигнутые успехи.

Известно, что неупражняемые мышцы слабеют. Если вам приходилось возвращать к жизни руку или ногу после снятия гипса, то вы это себе хорошо представляете. Чтобы не допустить возвращения вашего лица к «исходным позициям», делайте поддерживающие результат упражнения. Это хорошо известные вам упражнения, выполнять их достаточно три раза в неделю. Напрягаете мышцу в течение пяти секунд, расслабляете за три секунды. Повторяете каждое упражнение всего по пять раз. Это отнимет у вас очень мало времени, вы всегда сумеете его выкроить из вашего напряженного расписания.

Если вам покажется, что тот или иной участок вашего лица нуждается в коррективке, устранить недостаток будет нетрудно, увеличив число повторений и повысив интенсивность упражнений для данного участка.

Основные и дополнительные упражнения

Упражнения подразделяются на основные и дополнительные. Если урон, нанесенный временем, не очень удручает вас, можно ограничиться только основными упражнениями. Если же вы хотите исправить недостаток или улучшить уже достигнутый результат, лучше выполнять все упражнения данной группы.

В каждом разделе я буду напоминать вам о последовательности выполнения упражнений на каждом этапе.

Итак, вы твердо решили заняться собой. Вы уже сделали снимок вашего лица в фас и профиль и знаете, что именно в вашем лице нуждается в коррективке. Наберитесь терпения и вы об этом не пожалеете. Через два с половиной месяца (а это, согласитесь, не такой уж большой срок) вы очень значительно измените свою внешность к лучшему. Вы будете выглядеть и чувствовать себя на десять лет моложе.

Глава 2

Упражнения

Приступая к выполнению упражнений, хорошо нанести на лицо жирный крем. Несколько раз прочтите описание упражнения. Сядьте или станьте перед зеркалом (это необходимо, чтобы контролировать правильно ли вы выполняете упражнение) и начните с подготовки лица к упражнениям. Для этого расслабьте мышцы лица и разогрейте его, постукивая кончиками пальцев снизу вверх, начиная с шеи, примерно в течение минуты (см. рис. 2). Почувствовав приятное тепло, переходите к упражнениям.

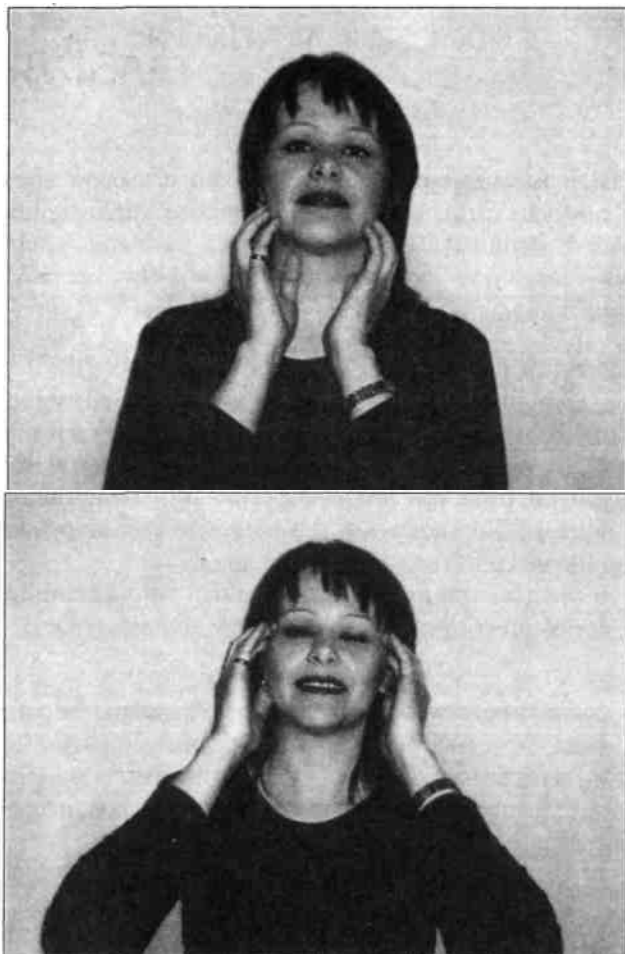


Рис. 2. Подготовка к гимнастике

❶ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «жираф»

Шея начинает стареть очень рано и выдает возраст. При помощи этого очень эффективного упражнения вы укрепите мышцы шеи и подбородка за очень короткое время. Через две-три недели вы возвратите вашей шее прежний вид.

Первая фаза

Выдвиньте подбородок вперед и приподнимите его (см. рис. 3). Из всех сил напрягите мышцы шеи и подбородка. Достигнув наивысшей точки напряжения, сосчитайте до пяти, затем отпустите мышцы. Вы почувствуете приятное расслабление. Сосчитайте до трех и снова начните упражнение. На первом этапе выполняйте это упражнение пять раз подряд, ежедневно увеличивая число повторений, пока вы не сможете без затруднений выполнять его пятнадцать раз подряд.

Через две-три недели ежедневных упражнений ваша шея приобретет прежнюю упругость и эластичность.

Интенсивная фаза Хорошо освоив это упражнение, переходите ко второй фазе. Ускоряйте темп. Напряжение на этом этапе должно длиться всего две секунды, расслабление — одну секунду. Ускорив ритм, увеличивайте число повторений в три раза.

Третья фаза

Через десять недель переходите к третьему этапу. Напряжение длится пять секунд, расслабление — три секунды. Выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис 3. Жираф

Упражнение 2: «яблоко»

Это упражнение хорошо тренирует верхнюю часть шеи и подбородок. Оно поможет вам избавиться от двойного подбородка и восстановить овал лица.

Первая фаза

Приподнимите голову и откройте в этом положении рот. Представьте, что вы хотите откусить кусочек яблока, висящего на ветке (см. рис.4). Напрягите изо всех сил мышцы шеи и подбородка. Через пять секунд расслабьтесь и через три секунды снова начните упражнение. Начинайте, как и предыдущие упражнения, с пяти повторений. По мере освоения, увеличивайте ежедневно количество повторений, доведя их число до пятнадцати раз подряд.

Интенсивная фаза

Только хорошо освоив упражнение, переходите к интенсивной фазе. На этой фазе напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду. Количество повторений необходимо утроить.

Третья фаза

Третья фаза длительно-восстановительная. Через десять недель вы уже добились желаемых результатов и выполняете упражнение пять раз подряд три раза в неделю с напряжением в пять секунд, расслаблением — три секунды. И на этой фазе ваш внешний вид будет постоянно улучшаться. Ваше самочувствие будет соответствовать вашему внешнему виду.



Рис. 4. Яблоко

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «бегемот»

Как и предыдущие, это упражнение тренирует мышцы шеи и подбородка. Через две-три недели шея заметно «помолодеет».

Первая фаза

Опустите нижнюю губу, не опуская уголков рта, зубы сомкните. Пальцы расположите по обе стороны рта, не оттягивая кожу (см. рис. 5). Из всех сил напрягите мышцы шеи. Сохраняйте напряжение в течение пяти секунд (сосчитайте до пяти), расслабьте мышцы, сосчитайте до трех и снова начните упражнение. Вначале выполняйте упражнение пять раз в день. Ежедневно увеличивайте количество повторений, пока не сможете выполнять это упражнение пятнадцать раз подряд, не испытывая затруднений.

Вторая фаза

Хорошо освоив упражнение, переходите к интенсивной фазе. На этой фазе напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду. Количество повторений увеличивается в три раза.

Третья фаза

Напряжение — пять секунд, расслабление три — секунды. Выполняйте упражнение пять раз подряд, три раза в неделю.



Рис 5. бегемот

Упражнение 2: «лев»

Это упражнение не только значительно улучшает состояние шеи, но и укрепляет нижнюю часть щек.

Первая фаза

Высуньте язык, пальцы расположите по обе стороны рта (см. рис. 6). Из всех сил напрягите мышцы шеи, сосчитайте до пяти, расслабьте мышцы, сосчитайте до трех и снова начните упражнение. Вначале выполняйте это упражнение пять раз подряд. Ежедневно увеличивайте количество повторений. Вы должны без труда выполнять это упражнение десять раз подряд.

Интенсивная фаза

Освоив вышеописанное упражнение, увеличивайте количество повторений втрое, ускорив ритм. Напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду.

Третья фаза

Здесь ритм замедляется. Напряжение — пять секунд, расслабление — около трех секунд. Повторяйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 6. Лев

Упражнение 3: «птица»

Это упражнение способствует разглаживанию морщин на шее. После двух-трех недель ежедневных упражнений ваша шея снова приобретет былую упругость и эластичность.

Первая фаза

Сядьте прямо. Не поворачивая плеч, медленно поверните голову налево (см. рис. 7). Сильно напрягите мышцы шеи, сосчитайте до пяти, расслабьтесь в течение трех секунд и снова начните упражнение. Теперь медленно поверните голову направо. Напрягитесь, расслабьтесь. Вначале выполняйте это упражнение три раза в день в каждом направлении. Ежедневно увеличивайте количество повторений, доведя их число до шести раз подряд в каждом направлении.

Интенсивная фаза

На этом этапе напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду. Количество повторений утроить.

Третья фаза

Через десять недель выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю в ритме: напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис 7. Птица

Упражнение 4: «скептическая улыбка»

Это упражнение тренирует мышцы шеи и подбородка. Двойной подбородок значительно уменьшится или совсем исчезнет. Морщины разгладятся.

Сядьте прямо, подбородок слегка приподнимите. Закройте рот и улыбайтесь только верхней губой. Одну руку положите на шею поверх ключиц. Сильно прижав руку к шее, слегка сместите кожу шеи вниз (см. рис. 8). Свободно откиньте голову назад. Вы должны почувствовать сильное натяжение мышц шеи и подбородка. Выпрямите голову. Повторите упражнение 30 раз.

Это упражнение следует выполнять два раза в день. Если у вас уже образовался большой двойной подбородок, выполняйте его чаще.



Рис 8. Скептическая улыбка

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДБОРОДКА

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ Упражнение 1: «рыба»

Это простое, но очень эффективное упражнение предотвращает появление второго подбородка, а если он уже образовался, помогает от него избавиться.

Первая фаза

Прижмите кончик языка к середине неба (см. рис. 9). Из всех сил напрягите мышцы подбородка, сосчитайте до пяти, отпустите мышцы, наслаждайтесь расслаблением в течение трех секунд и снова начните упражнение. Выполняйте упражнение пять раз в день, каждый день увеличивая число повторений. Вы должны уметь выполнять это упражнение без затруднений пятнадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

Хорошо освоив упражнение, ускоряйте темп. Напряжение должно длиться не более двух секунд, а расслабление ограничивается одной секундой. Количество повторений утроить.

Третья фаза

Выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю. Напряжение длится пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис 9. Рыба

Упражнение 2: «утка»

Это замечательное упражнение поможет вам заметно улучшить овал лица.

Первая фаза

Опустите нижнюю губу, не опуская уголков рта. Расположите для поддержки пальцы по обе стороны рта, не смещая кожу (см. рис. 10). Напрягите как можно сильнее мышцы подбородка. Достигнув высшей точки напряжения, сосчитайте до пяти и расслабьте мышцы. Через три секунды начните упражнение снова. Вначале выполняйте упражнение пять раз в день, ежедневно увеличивая число повторений, пока не сможете выполнять его без затруднений двенадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

Овладев упражнением, ускоряйте темп. Напряжение должно длиться не более двух секунд, расслабление ограничивается одной секундой. Количество повторений необходимо утроить.

Третья фаза

Выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю с напряжением в пять секунд, расслаблением — три секунды.



Рис.10. Утка

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «белочка»

Как и предыдущие, это упражнение помогает избавиться от двойного подбородка, моделирует профиль.

Первая фаза

Натяните нижнюю губу на нижние зубы, пальцы лежат у уголков рта (см. рис. 11). Сильно напрягите мускулы нижней челюсти, через пять секунд расслабьтесь, сосчитав до трех, начните упражнение снова. Ежедневно прибавляйте число повторений, доведя его до десяти.

Интенсивная фаза

Освоив упражнение так, что вы без труда выполняете его десять раз подряд, ускоряйте темп. Напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду. Количество повторений при этом утраивается.

Третья фаза

Через десять недель замедляйте темп и ослабляйте интенсивность упражнений.

Напряжение длится пять секунд, расслабление — три секунды. Повторяйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 11. Белочка

Упражнение 2: «дельфин»

Это упражнение дополняет предыдущие, помогает устранить двойной подбородок и формирует красивый, гармоничный профиль.

Первая фаза

Подоприте подбородок тыльной стороной ладони (см. рис. 12), старайтесь открыть рот, преодолевая сопротивление ладони. Изо всех сил напрягите мышцы подбородка. Достигнув высшей точки напряжения, сосчитайте до пяти и расслабьте мышцы. Через три секунды повторите упражнение. Выполняйте упражнение пять раз подряд. Ежедневно увеличивайте количество повторений, постепенно доводя его до десяти.

Интенсивная фаза

Освоив упражнение, ускоряйте темп. Напряжение должно длиться две секунды, расслабление — не более одной секунды, при этом количество повторений необходимо утроить.

Третья фаза

Через десять недель выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю. Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис. 12. Дельфин

③ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГУБ

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «ящерица»

Это упражнение предотвращает появление морщин у губ, укрепляет мышцы вокруг губ и устраняет уже образовавшиеся морщины.

Первая фаза

Растяните губы, прижав их плотно к зубам, заверните губы за зубы. Пальцы расположите у уголков рта (см. рис. 13). Напрягите как можно сильнее мышцы губ, сосчитайте до пяти, расслабьте мышцы, через три секунды повторите упражнение. Как и предыдущие упражнения, выполняйте его вначале пять раз подряд. Ежедневно увеличивайте число повторений, пока вы без затруднений не сможете выполнять упражнение восемь раз подряд.

Интенсивная фаза

Освоив упражнение, ускоряйте ритм и утраивайте количество повторений. Напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду.

Третья фаза

Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды. Выполнять упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 15. Ящерица

Упражнение 2: «О»

Это очень важное упражнение сделает ваши губы полными и красиво очерченными.

Первая фаза

Произнесите «О», при этом постарайтесь придать губам форму, изображенную на рис. 14. Из всех сил напрягите мышцы губ, продолжая произносить «О», считайте до пяти, затем расслабьте мышцы. После приятного расслабления выполняйте упражнение снова. Вначале выполняйте упражнение пять раз в день. По мере освоения ежедневно увеличивайте число повторений, доведя его до десяти.

Интенсивная фаза

Напомним, что переход к этой фазе зависит от того, насколько хорошо вы освоили упражнение. Ускорив ритм (напряжение две секунды, расслабление одна секунда), утраивайте число повторений.

Третья фаза

Через десять недель переходите к третьей фазе: напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды. Выполнять упражнение необходимо пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 14. «О»

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «поцелуй»

Это упражнение способствует улучшению формы губ, снимает напряжение и заметно смягчает, а затем и уничтожает мелкие морщинки на губах.

Первая фаза

Сложите губы как для поцелуя (см. рис. 15), изо всех сил напрягите мышцы губ. Считайте до пяти, расслабьте мышцы. Почувствовав приятное расслабление, через три секунды снова начните упражнение и так пять раз подряд. Увеличивайте ежедневно число повторений, пока не сможете без проблем выполнять его восемь раз подряд.

Интенсивная фаза

Освоив упражнение, ускоряйте ритм, напряжение должно длиться две секунды, расслабление — одну секунду. Одновременно у тройте количество повторений.

Третья фаза

Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды. Повторяйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 15. Поцелуй

Упражнение 2: «У»

Как и предыдущие упражнения этой группы, это упражнение укрепляет мышцы губ и вокруг губ, разглаживает морщинки вокруг губ, делает губы полными, упругими и красиво очерченными.

Первая фаза

Громко произнесите «У», формируя звук, как показано на рис. 16. Сильно напрягите мышцы губ. Сосчитайте до пяти и отпустите мышцы. Через три секунды снова начните упражнение. Выполняйте его вначале пять раз подряд, ежедневно увеличивая число повторений, пока не научитесь выполнять упражнение без затруднений восемь раз подряд.

Интенсивная фаза

Освоив упражнение, ускоряйте темп (напряжение — две секунды, расслабление — одна секунда), увеличив число повторений в три раза.

Третья фаза

Напряжение должно длиться пять секунд, расслабление — одну секунду. Выполняйте упражнение три раза в неделю по пять упражнений подряд.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЩЕК

Отвислые щеки особенно старят и обезображивают лицо. Но регулярно и тщательно выполняя предложенные упражнения, вы добьетесь юношеских очертаний лица. Результатов следует ожидать немного дольше, чем в случае с шеей. Не сдавайтесь, результаты обязательно будут. Ваше терпение и труд увенчаются успехом — это я вам твердо обещаю.

Если щеки у вас сильно опущены, лучше выполнять все упражнения данной группы.



Рис.16. «У»

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «курица»

Это очень важное упражнение. Оно укрепляет нижнюю часть щек, предотвращает их отвисание. Если отклонения уже имеют место, то при помощи этого упражнения вы «подтянете» щеки, как после косметической операции. После полного курса (десять недель) ваше лицо будет выглядеть настолько помолодевшим, что ваши знакомые будут спрашивать вас: «Что вы сделали со своим лицом? Вы выглядите такой молодой». Эти комплименты вы вполне заслужите. Только благодаря вашему терпению и упорству вы будете выглядеть молодой и привлекательной. Главное, не ожидайте быстрых результатов и продолжайте выполнять упражнения до появления результатов, а они, повторяю, обязательно будут.

Первая фаза

Улыбайтесь и пытайтесь одновременно произнести «О», тщательно формируя звук губами. Не опускайте уголков рта. Пальцы рук должны лежать на висках (см. рис. 17). Изо всех сил напрягите мышцы нижней части щек, держите напряжение в течение пяти секунд затем расслабьтесь. Через три секунды начните упражнение снова. Вначале выполняйте упражнение пять раз подряд. Ежедневно увеличивайте количество повторений, пока не сможете правильно и без затруднений выполнять его пятнадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

На интенсивной фазе ритм убыстряется. Напряжение должно длиться две секунды, расслабление — одну секунду. Количество повторений утроить.

Третья фаза

Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды. Выполнять упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 17. Кривая

Упражнение 2: «улыбка»

Это чрезвычайно важное упражнение сделает ваши щеки упругими и округлыми. Если у вас появились мелкие морщинки в верхней части щек, они постепенно исчезнут. Выполняя это упражнение, вы приводите в движение большую группу мышц. Если вы будете выполнять его правильно и регулярно, все впадины и выпуклости на вашем лице выравниваются, щеки (особенно отвисшие) окрепнут и придадут вашему лицу молодой и привлекательный вид. Выполнять его очень просто.

Первая фаза

Улыбайтесь во весь рот с полной силой. Пальцы расположены у висков и по обе стороны рта (см. рис. 18). Очень сильно напрягите мышцы щек. Достигнув высшей точки напряжения, сосчитайте *до пяти*, затем расслабьтесь. После приятного трехсекундного расслабления начните упражнение снова. Выполняйте его вначале пять раз подряд. Ежедневно увеличивайте количество повторений, пока не сможете без затруднений выполнять его пятнадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

Когда вы освоите вышеописанные движения, выполняйте упражнение в ускоренном темпе: напряжение должно длиться не более двух секунд, расслабление — одну секунду. Количество повторений необходимо утроить.

Третья фаза

Через десять недель, уже достигнув желаемых результатов, выполняйте упражнение три раза в неделю с напряжением в пять секунд, расслаблением — три секунды.



Рис. 18. Улыбка

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение. 1: «хомяк»

Это упражнение, как и предыдущие, укрепляет нижнюю часть щек. Контуры вашего лица округлятся и, в результате, ваше лицо сильно помолодеет (см. рис. 19).

Первая фаза

Произнесите «А», пытаясь одновременно закрыть рот. Вы почувствуете, как напряглись мышцы щек. Из всех сил напрягите нижнюю часть щек, сосчитайте до пяти, расслабьтесь, через три секунды повторите упражнение.

Выполняйте упражнение пять раз подряд, ежедневно прибавляя по упражнению, пока не доведете их число до двенадцати.

Интенсивная фаза

Хорошо освоив упражнение, ускорьте темп: напряжение — две секунды, расслабление — одна секунда, одновременно увеличивайте число повторений.

Третья фаза

На этой фазе замедляйте ритм и уменьшайте количество упражнений. Напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду. Выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис.19. Хомяк

Упражнение 2: «И»

Это упражнение также укрепляет нижнюю часть щек и формирует овал лица.

Первая фаза

Произнося «И», изо всех сил напрягите мышцы щек. Пальцы расположите у уголков рта (см. рис. 20). Пять секунд держите напряжение, через три секунды начните упражнение снова и так пять раз подряд. Доведите количество повторений до десяти, ежедневно прибавляя по одному.

Интенсивная фаза

Вы уже научились правильно и без затруднений выполнять упражнение десять раз подряд. Теперь необходимо ускорить ритм и утроить количество повторений. Напряжение длится две секунды, расслабление — одну секунду.

Третья фаза

Выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю в замедленном ритме: напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис. 20. «V»

③ ЕСЛИ ОТВИСШИЕ ЩЕКИ ВСЕ ЖЕ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ПОВИНОВАТЬСЯ

Если вам за шестьдесят и у вас сильно отвисли щеки, все выше описанные упражнения помогут вам значительно смягчить этот недостаток. Если же вы хотите окончательно расправиться с «баками», попробуйте следующие упражнения.

Упражнение 1

Сядьте прямо, откройте рот. Плотно натяните нижнюю губу на зубы, заверните ее за зубы. Уголки губ прижмите к коренным зубам, закрепите их там. Верхняя губа должна оставаться плотно прижатой к верхним зубам (см. рис.21). Уголками губ поднимайте и опускайте нижнюю челюсть (как землечерпалка). Представьте себе, что вы челюстью поднимаете что-то тяжелое. При каждом «зачерпывании» поднимайте подбородок на 1 см. Представляйте себе, как ваше лицо по бокам поднимается. Ладони держите на расстоянии примерно 1 см от щек и помогайте ими энергетическое поле лица продвигать вверх. В это время голова свободно откидывается назад. Теперь подбородок «смотрит» в потолок. Продолжайте медленно «черпать», представляя, как ваше лицо по бокам подтягивается. Если вы правильно выполните это упражнение примерно шесть раз, вы должны почувствовать мышечную боль. Сохраните это положение и сосчитайте до двадцати.

Это упражнение нужно выполнять по крайней мере два раза в день ежедневно.



Рис. 21. Упражнение для шеи 1

Упражнение 2

Это упражнение особенно полезно для узкого худого лица. Выполняя его, вы тренируете большую группу мышц. В результате заполняются запавшие щеки и подтягиваются мышцы щек.

Откройте рот, прижмите уголки губ к коренным зубам. Верхняя губа прижата к зубам. Поместите кончики пальцев у уголков губ и медленно отводите их в стороны от лица (см. рис. 22). Продолжайте сохранять положение, продолжая медленно отводить руки, пока не почувствуете мышечную боль. Тогда приподнимите голову примерно на 2 см. Теперь руки находятся на расстоянии около 5 см от лица. Считайте до 35, одновременно делая быстрые круговые движения ладонями у лица, чтобы усилить напряжение.

Выполняйте это упражнение ежедневно два раза в день. Если у вас широкое, полное лицо, лучше от этого упражнения отказаться.



Рис 22. Упражнение для щек 2

6 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ

Эти упражнения способствуют разглаживанию морщин у глаз и под глазами, уменьшению или уничтожению мешков под глазами, укреплению височной мышцы. Избавившись от этих недостатков, вы увидите свое лицо значительно помолодевшим.

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «китаец»

Выполняя регулярно это упражнение, вы избавитесь от мешков под глазами.

Первая фаза

Прикройте глаза, оставив маленькую щелочку. Пальцы расположите по обе стороны глаз и очень осторожно сдвиньте их к вискам (см. рис. 23). Сильно напрягите мускулы век, считайте до пяти, расслабьтесь, через три секунды снова начните упражнение. Выполняйте упражнение вначале пять раз в этом ритме, ежедневно прибавляя по одному. Вы должны довести количество повторений до двадцати.

Интенсивная фаза

Вы уже можете без затруднений выполнять упражнение двадцать раз подряд. Теперь выполняйте его в ускоренном ритме: две секунды напряжение, одна секунда расслабление, одновременно утроив количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель переходите к третьей фазе: пять секунд — напряжение, три секунды — расслабление. Выполнять упражнение нужно пять раз подряд три раза в неделю.



Рис 26. Китаец

Упражнение 2: «черепеха»

Это простое упражнение поможет вам избавиться от «гусиных лапок» у глаз, оно также хорошо укрепляет височную мышцу и верхнюю часть щек, а глаза приобретут прежний блеск.

Первая фаза

Напрягите мышцы подбородка, пальцами, расположенными на висках, контролируете движение височной мышцы (см. рис. 24). Из всех сил напрягайте височную мышцу. Достигнув наивысшей точки напряжения, сосчитайте до пяти и расслабьте мышцу. Через три секунды начните все сначала. Если при выполнении этого упражнения уши повторяют движение мышц, значит вы выполняете его правильно.

Вначале повторяйте упражнение пять раз в день в заданном ритме. Каждый день прибавляйте по упражнению до тех пор, пока не сможете выполнять его без затруднений двадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

Вы уже умеете правильно и без затруднений выполнять упражнение двадцать раз подряд. Теперь необходимо ритм ускорить: напряжение ограничивается двумя секундами, расслабление длится не более секунды, это позволит вам утроить количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель выполняйте упражнение в более спокойном ритме: пять секунд — напряжение, три секунды — расслабление. Повторяйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 24. Чепенакса

Упражнение 3. «спящая красавица»

Это упражнение укрепляет нижние и верхние веки, способствует разглаживанию морщин и возвращает глазам их прежний блеск. Выполняется оно чрезвычайно просто.

Первая фаза

Закройте плотно глаза (см. рис. 25). Вы почувствуете, как напряглись мышцы век. Усиьте напряжение (постарайтесь напрягать именно мышцы век, не нужно еще сильнее зажмуривать глаза, они и так прикрыты очень плотно). Доведите напряжение до высшей точки, сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь. Насладившись расслаблением в течение трех секунд, начните упражнение сначала.

Как и предыдущие упражнения, выполняйте его вначале пять раз подряд. По мере освоения, не изменяя ритм, прибавляйте по одному упражнению, постепенно доведите количество повторений до двадцати.

Интенсивная фаза

Хорошо освоив упражнение (без затруднений выполняете его двадцать раз подряд), переходите к интенсивной фазе. Ускорение ритма (две секунды — напряжение, одна секунда — расслабление) позволит вам утроить количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель выполняйте упражнение три раза в неделю пять раз подряд с напряжением в пять секунд, расслаблением — три секунды.



Рис 25. Спящая красавица

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1: «филин»

Это упражнение, как и предыдущие, сильно омолаживает глаза. Укрепив мышцы век, вы смягчите морщинки на веках и вокруг глаз или совсем избавитесь от них. Веки перестанут нависать, и глаза будут выглядеть значительно более крупными.

Первая фаза

Широко раскройте глаза, так чтобы были видны белки под глазами (см. рис. 26). В этом положении сильно напрягите мышцы век, сосчитайте до пяти, отпустите мышцы. Через три секунды повторите все сначала. Повторите упражнение пять раз подряд. Ежедневно прибавляйте по одному упражнению и доведите счет до пятнадцати.

Интенсивная фаза

Только хорошо освоив упражнение, переходите к интенсивной фазе. Выполняйте упражнение примерно 45 раз с напряжением в две секунды, расслаблением в одну секунду.

Третья фаза

После десяти недель достаточно выполнять упражнение пять раз подряд три раза в неделю, напрягаясь в течение пяти секунд, расслабляясь три секунды.



Рис. 26. Фигури

Упражнение 2: «хамелеон 1»

Это упражнение хорошо укрепляет мышцы под глазами и мышцы век, придает глазам лучистый блеск.

Первая фаза

Держите голову прямо. Сильно вращая глазами, посмотрите сначала вверх, затем вниз (см. рис. 27). Сильно напрягите мышцы век, сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь. Через три секунды начните упражнение сначала. Как и *все* предыдущие упражнения, выполняйте его вначале пять раз. Ежедневно увеличивайте число повторений, доведя его до пятнадцати.

Интенсивная фаза

Освоив описанные движения, выполняйте упражнение в ускоренном ритме. Напряжение должно длиться две секунды, расслабление — одну секунду. Интенсивный ритм даст вам возможность утроить количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель поддерживаете достигнутые результаты, выполняя упражнение в замедленном ритме (пять секунд — напряжение, три секунды — расслабление) пять раз подряд три раза в неделю.



Рис. 27. Хамелеон 1

Упражнение 3: «хамелеон 2»

Подобно предыдущим, это упражнение способствует омолаживанию век и устранению морщин вокруг глаз.

Первая фаза

Держа голову прямо и стараясь не двигаться, посмотрите сначала вверх направо, затем вниз налево. То же самое сделайте наоборот, т. е. смотрите сначала вверх налево, затем вниз направо (см. рис. 28). Сильно напрягите мышцы век, через пять секунд расслабьтесь, сосчитайте до трех и снова начните упражнение. Выполняйте его вначале пять раз подряд, ежедневно увеличивайте число повторений, доведя его постепенно до пятнадцати.

Интенсивная фаза

Хорошо освоив движения, выполняйте упражнение в ускоренном ритме: две секунды — напряжение, одна секунда — расслабление. Одновременно утroyте количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель выполняйте упражнение пять раз подряд три раза в неделю. Ритм замедленный: напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис. 28. Хамелеон 2

Упражнения для лба действуют, как пружина в часах. Выполняя их, вы приводите в движение мышцы головы, лица, шеи. Они не только моделируют лоб, разглаживают морщины на лбу, но и закрепляют эффект, достигнутый при выполнении всех предыдущих упражнений. Их всего два, поэтому мы не делим их на основные и дополнительные. Оба эти упражнения одинаково важны.

Упражнение 1

Первая фаза

Поместите указательные пальцы над бровями. Попробуйте, сильно нажимая пальцами, опустить брови, одновременно поднимая лоб. При этом старайтесь не морщить его (см. рис. 29). Из всех сил напрягите мышцы лба. Достигнув высшей точки напряжения, сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь. Через три секунды начните упражнение сначала. Ежедневно прибавляйте по одному упражнению, постепенно доведя количество повторений до десяти раз подряд.

Интенсивная фаза

Только хорошо усвоив упражнение, наращивайте темп, утроив количество повторений. Напряжение на этой фазе должно длиться всего две секунды, а расслабление — одну секунду.

Третья фаза

После десяти недель достаточно выполнять это упражнение пять раз подряд три раза в неделю. Напряжение — пять секунд, расслабление — одна секунда.



Рис. 29. №8 1

Упражнение 2

Это упражнение хорошо дополняет предыдущее. В результате выполнения этого упражнения лоб приобретает прежнюю эластичность и юношескую гладкость.

Первая фаза

Двумя руками приподнимите лоб, одновременно пытаясь опустить брови (см. рис. 30). Старайтесь не морщить лоб. Сильно напрягите мышцы лба и держите напряжение в течение пяти секунд. Расслабьтесь, через три секунды повторите упражнение. Выполняйте его вначале пять раз подряд. Ежедневно постепенно увеличивайте число повторений. Вы должны без затруднений выполнять это упражнение пятнадцать раз подряд.

Интенсивная фаза

Вы уже легко выполняете упражнение пятнадцать раз подряд. Теперь выполняйте упражнение в ритме: напряжение — две секунды, расслабление — одна секунда, утроив количество повторений.

Третья фаза

Через десять недель поддерживайте достигнутые результаты, выполняя упражнение пять раз подряд три раза в неделю. Напряжение должно длиться пять секунд, расслабление — три секунды.



Рис. 30. № 2

8 УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ НОСА

Все приведенные выше упражнения улучшают форму носа, имеющего тенденцию с возрастом «смотреть вниз». Однако очень длинный или широкий нос нуждается в дополнительной коррекции.

Это упражнение улучшает кровообращение и способствует усиленному притоку кислорода к носу и верхней губе.

Приподнимите указательным пальцем кончик носа и сохраните это положение (см. рис.31). Опуская верхнюю губу и прижимая ее к верхним зубам, пытайтесь преодолевать сопротивление пальца, опустить нос. Удержите нос в этом положении в течение одной секунды, затем повторите упражнение. Всякий раз вы должны чувствовать, как кончик носа нажимает на палец. Дышите равномерно.

Повторив это упражнение 35 раз подряд, вы почувствуете приятное расслабление, голова при этом прояснится.

Если вы очень недовольны своим носом, выполняйте это упражнение не менее двух раз в день. Его легко выполнять, сидя у телевизора, в транспорте или на рабочем месте.



Рис. 31. Нос

ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФАЗАМ

	Первая фаза	Вторая фаза	Третья фаза
Ритм	Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды	Напряжение — две секунды, расслабление — одна секунда	Напряжение — пять секунд, расслабление — три секунды
Количество повторений	От шести до двадцати раз подряд	Увеличивается в три раза	Пять раз подряд
Частота выполнения упражнений	Ежедневно один раз в день	Ежедневно один раз в день	Три раза в неделю

Глава 3

Омолаживающий самомассаж лица

Чрезвычайно эффективным средством, усиливающим воздействие омолаживающей гимнастики, является омолаживающий самомассаж лица. Регулярный мягкий пальцевый массаж лица и шеи сильно изменит состояние вашего лица к лучшему. Массаж расслабляет мускулы, способствует отличному кровообращению, что гарантирует прекрасный внешний вид.

Очень удобно заниматься самомассажем, когда вы наносите на лицо крем. Не забывайте о кожных линиях (см. рис. 32). В качестве ориентиров здесь приводятся рисунки и фотографии, которые помогут вам правильно выполнять массаж.



Рис. 32. Кожные линии

Массаж шеи

Массаж необходимо начинать с шеи. Мягкий массаж шеи в сочетании с упражнениями для шеи возвращает ей былую упругость, эластичность, разглаживает уже существующие морщины и предотвращает появление новых (см. рис. 33).

Поверните голову направо. Ладонью правой руки круговыми движениями снизу вверх и немного в сторону массируете левую сторону шеи. Затем поворачиваете голову налево и ладонью левой руки массируете правую сторону шеи (см. рис. 33 а).



Рис. 33



Рис. 33 а. Массаж шеи

Массаж от подбородка до губ

ЭТОТ массаж способствует улучшению овала лица и гармоничному моделированию подбородка (см. рис. 34).

Расположите указательные пальцы рук на середине подбородка (см. рис. 34 а). Полукруговыми движениями, мягко, не растягивая кожу, массируете от подбородка до уголков губ.



Рис 34



Рис 34 а. Массаж от подбородка к губам

Массаж щек

Этот массаж моделирует щеки, смягчает кожу на щеках и делает ее упругой (см. рис. 35).

Указательными пальцами маленькими круговыми движениями массируете щеки, начиная от уголков губ до середины ушей (см. рис. 35 а).



Рис. 35



Рис 35 а. Массаж щек

Массаж от губ до бровей

Этот массаж смягчает носогубные складки, разглаживает морщины между носом и губами (см. рис. 36).

Указательными пальцами очень нежно по прямой начинаете мягкий массаж от уголков рта, далее через крылья носа до уровня бровей (см. рис.



Рис. 36



Рис. 36 а. Массаж от губ до бровей

Массаж от носа до ушей

Этот массаж нежно моделирует щеки, смягчает напряжение мышц (см. рис. 37)

Мягко, мелкими круговыми движениями массируете указательным и средним пальцами, начиная от крыльев носа до кончиков ушей (см. рис. 37 а).



Рис. 37



Рис. 37 а. Массаж от носа до ушей

Массаж между бровями

Этот очень важный массаж препятствует появлению мимических морщин между бровями. Морщины не будут углубляться, более того, они заметно смягчатся или совсем исчезнут (см. рис. 38).

Средним пальцем правой руки массируете мелкими круговыми движениями, начиная от переносицы до кончика правой брови, затем пальцем левой руки такими же мелкими круговыми движениями массируете от переносицы до кончика левой брови (см. рис. 38 а).



Рис. 38



Рис. 38 а. Массаж между бровями

Массаж от носа до висков

Этот массаж также мягко моделирует щеки, смягчает кожу и делает ее бархатистой (см. рис. 39).

Очень мягко (не круговыми движениями) средним и указательным пальцами массируете верхнюю часть щек, начиная от крыльев носа до висков (см. рис. 39 а).



Рис. 39



Рис 39 а. Массаж от Носа до висков

Массаж лба 1

Этот массаж ослабляет напряжение мышц лба, смягчает и разглаживает мимические морщины на лбу (см. рис. 40).

Поместите пальцы левой руки на левом виске (чтобы избежать растяжения кожи). Правой рукой слева направо мягко массируете лоб, не смещая и не натягивая кожу. Затем поменяйте положение рук. Теперь правая рука лежит на виске. Левой рукой справа налево мягко массируете лоб (см. рис. 40 а).



Рис. 40



Рис. 10 а. Массаж лба 1

Массаж лба 2

Этот массаж, подобно предыдущему, смягчает и разглаживает мимические морщины между бровями и над ними (см. рис.41).

Поместите указательные пальцы на внутренней стороне бровей. Массируйте, мягко проводя пальцами над бровями до висков (см. рис. 41 а).



Рис. 41

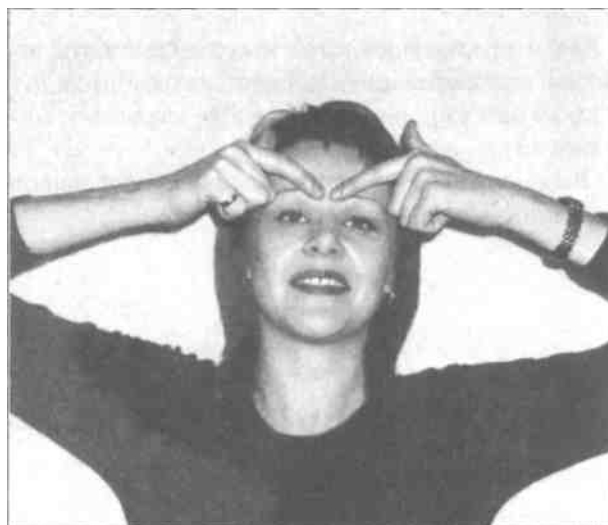


Рис. 41 а. Массаж лба 2

Массаж лба 3

Как и предыдущие, этот массаж способствует смягчению и разглаживанию морщин на лбу. День ото дня ваш лоб будет становиться все более гладким и молодым (см рис.42).

Очень мягко массируете, проводя кончиками пальцев от середины лба до висков (см. рис. 42 а).



Рис. 42



Рис. 12а. Массаж лба 3

Одна минута в пользу хорошей фигуры

Занимаясь лицом, уделите несколько минут в день фигуре. Предлагаемое упражнение можно выполнять повсюду, так как занимает оно буквально минуту и не вызывает никаких затруднений. Хорошо выполнять его, по меньшей мере, раз десять в день. Результаты оправдают затраченное время и усилия.

Станьте прямо, плечи опустите, вытяните шею. Сильно напрягите ягодицы и живот. Сохраняйте напряжение несколько секунд, расслабьтесь. Повторите упражнение несколько раз подряд.

Глава 4

Уход за кожей

Кожа — это наш внешний орган. Ежедневно она подвергается суровому воздействию окружающей среды. Неудивительно, что она стареет раньше других органов. Жизнедеятельность этого огромного органа поддерживается кровообращением. Здоровое питание, своевременный сон, стимулируемое гимнастикой кровообращение улучшают состояние кожи.

Вода

Человеческий организм состоит на 60 % из воды. Чтобы поддерживать кожу в хорошем состоянии, необходимо выпивать минимум восемь стаканов воды в день. Вода помогает организму вывести всевозможные отложения, что улучшает цвет лица. Помимо всего прочего, вода, заполняя желудок, контролирует чувство голода, предохраняя от переедания и ожирения.

Фильтрованная или минеральная вода годятся для этой цели лучше, чем вода из водопровода, так как содержат меньше вредных для организма примесей. Хорошо, если минеральная вода содержит кальций, магний и серу — элементы, так необходимые для нормальной жизнедеятельности клеток. Родниковая вода, содержащая эти элементы, также хороша для изготовления различных лосьонов, тонирующих кожу.

Питание

Одним из факторов, улучшающих или ухудшающих состояние кожи, является питание. Люди, злоупотребляющие жирами, солью и сахаром, наносят серьезный ущерб коже, лишая ее упругости и эластичности. Человек — это то, что он ест и это видно каждому. Употребляйте в пищу поменьше продуктов, содержащих жиры и белковые вещества (таких, как мясо, сыры и т. п.), ешьте побольше овощей, зерновых продуктов и свежих фруктов, содержащих большое количество витаминов и минеральных веществ.

Медицинские исследования показали, что витамины А, С и Е в сочетании с такими минеральными веществами, как цинк и селен препятствуют снижению в тканях коллагена и эластина, сохраняющих упругость и эластичность кожи.

Среди «запрещенных» продуктов питания первое место занимает соль. Она задерживает воду в организме, в результате лицо, как и все тело, выглядит отекившим. Не присаливайте пищу на столе. Если вам кажется, что соли недостаточно, лучше сбобрить пищу зеленью или различными

приправами. Здоровая пища должна содержать минимальное количество соли.

Алкоголь содержит большое количество калорий и сильно сушит кожу. Нет необходимости напоминать, что чем больше алкоголя вы употребляете, тем больший урон наносите своей внешности. Если вам все же приходится выпить рюмочку, нейтрализуйте ее дополнительным стаканом воды.

Не злоупотребляйте сахаром. Сразу после употребления сахар примерно на 20 минут повышает энергию, однако по мере накопления сахара в организме, уровень энергии значительно снижается. Существует мнение, что чрезмерное употребление продуктов, содержащих сахар, приводит к появлению прыщей.

Курение также пагубно влияет на кожу. У всех курящих женщин плохой цвет лица. Черты лица при этом грубеют и женщина становится мужеподобной.

Кислород

От первого вдоха до последнего мы нуждаемся в кислороде. Круглые сутки кислород служит нам не только как источник энергии, он является также постоянным помощником и защитником нашего тела. Он расщепляет жиры, белки и другие вещества для построения и сохранения клеток и всего организма. Нормальное снабжение организма кислородом абсолютно необходимо для сохранения здоровья души и тела. Иногда для улучшения качества воздуха используют воздухоочистительные приборы, но ни одно техническое устройство не может быть так полезно для состояния кожи, как регулярные занятия гимнастикой хотя бы трижды в неделю. Если вы не спортивны, попробуйте помочь своему организму глубоким дыханием.

Глубокое дыхание, подобно внутреннему массажу, помогает расслабиться и снабжает организм кислородом от макушки до пяток. Это простое упражнение можно выполнять везде: за рабочим столом, при выполнении домашней работы.

Выполняется это упражнение так: сядьте прямо, расслабьте плечи. Не наклоняясь вперед, вдыхайте медленно через нос до тех пор, пока легкие до конца не заполнятся воздухом. При этом живот растягивается, а диафрагма опускается. Когда легкие полностью наполнятся воздухом, задержите дыхание на секунду затем медленно выдыхайте через нос. Сделайте четыре нормальных вдоха и выдоха. Повторите упражнение десять раз. Желательно выполнять это упражнение как можно чаще.

Сон

Одним из важнейших, но чаще всего пренебрегаемых способов сохранить кожу лица в хорошем состоянии является регулярный,

непрерывный, спокойный сон. Всем известно, что полезнее лечь спать до полуночи и просыпаться утром рано, чем бодрствовать до трех часов утра, а затем спать до полудня.

К сожалению, наши бедные женщины по большей части недосыпают. При возможности, попробуйте лечь спать примерно в одиннадцать часов и спать непрерывно по меньшей мере семь часов. Вы будете себя чувствовать бодро, а кожа вашего лица будет выглядеть свежей и привлекательной.

Чтобы избежать лишних морщин и складок, не спите на животе, зарыв лицо в подушку. Попробуйте спать без подушки на спине, подложив подушку под колени. Разницу вы увидите утром.

Мимические морщины, которые мы старательно образуем днем, морща лоб, хмуря брови и т. п., продолжают углубляться и ночью, так как и ночью наше лицо пребывает в постоянном движении (понаблюдайте за вашими близкими во сне). Избавиться от привычки морщить лоб поможет обыкновенный пластырь. Наклейте его на лоб перед сном. Повторите процедуру четыре ночи подряд. Лоб разгладится, а от привычки хмурить брови и морщить лоб не останется и следа.

Глава 5

Косметический уход за кожей

Уход за кожей лица невозможен без тщательного очищения лица от грязи и ороговевших клеток. Очищайте лицо утром и вечером или чаще, если у вас жирная кожа или если вы занимались спортом или подвергались воздействию загрязняющей внешней среды. Основательное очищение кожи улучшает кровообращение, освобождает ее от жировых частиц, закупоривающих и расширяющих поры. Регулярное очищение кожи от отмерших клеток обновляет ее. Очищающие маски, содержащие энзимы, наиболее подходящи для этой цели. Хорошая энзимная маска глубоко очищает поры и укрепляет кожу. Частота применения таких масок зависит от чувствительности кожи. Для жирной кожи — раз в неделю, для нормальной кожи — раз в две недели, а для сухой чувствительной кожи — один раз в месяц.

Очень актуальны на современном косметическом рынке косметические средства, главной составной частью которых является перекись водорода. Они оказывают антисептическое и дезодорирующее воздействие. Вы можете сами в этом убедиться. Купите в аптеке трехпроцентный раствор перекиси водорода. Обрызгивайте им лицо по утрам и вы будете чувствовать себя и выглядеть посвежевшей. После длинного утомительного дня примите ванну, растворив в воде 200 мл перекиси водорода и вы почувствуете *себя*, как после массажа всего тела. Ванна с перекисью водорода является также великолепным средством при проблемах, связанных со сдвигом времени после длительных перелетов. Однако будьте осторожны. Не путайте этот раствор с высокопроцентной перекисью водорода, которая является отбеливающим средством.

Хорошо очищает кожу солевая процедура. Сначала необходимо умыться лицо горячей водой или, еще лучше сделать паровую ванночку. Намылить лицо мылом или кремом для бритья, обмакнуть ватный тампон в соль «экстра» и втирать в намыленную кожу мягкими круговыми движениями. Оставить на 5-10 мин. Смыть теплой водой с мылом, сполоснуть холодной или протереть кусочком льда. При появлении ощущения жжения, удалить соль с лица раньше. Эта процедура» предназначена только для жирной кожи.

Чувствительную кожу хорошо очищать овсяными хлопьями. Один стакан «Геркулеса» пропустить через мясорубку, добавить 2 ч. л. соды, размешать. Столовую ложку этой смеси нанести на лицо, слегка массируя несколько минут. Смыть, как указано выше.

Еще одним естественным очень эффективным средством очищения кожи

является сауна.

Чистку хорошо производить вечером, когда уже не нужно выходить на улицу. Частота этих процедур также зависит от чувствительности кожи - через день раз в неделю, раз в месяц.

Для очищения и протирания кожи лосьонами, экстрактами, соками фруктов и овощей, нанесения на кожу жидких и густых кремов и масок существуют определенные правила. Они связаны с анатомическим строением лица, так называемыми кожными линиями - участками наименьшего растяжения кожи (см. рис. 32). Эти линии являются ориентирами при выполнении косметических процедур.

Наносить косметические средства ухода за кожей следует Мягкими круговыми движениями, стараясь не растягивать кожу: жидкие препараты — кусочком ваты, густые кремы — кончиками пальцев на чистую кожу *от* середины лба, щек, подбородка (см. рис. 43). Легко размазать и слегка вдавить в кожу постукивающими или надавливающими движениями в направлении кожных линий — от середины лба к вискам (будто продолжая линию роста волос на бровях); на щеках — от основы носа до верхней части ушных раковин, от уголков рта до средней части ушных раковин; на подбородке — от центра до мочек ушных раковин; вокруг глаз — от внутреннего уголка по верхнему веку к внешнему, по нижнему — от внешнего уголка глаза до внутреннего. Кожа век тонкая и сухая, легко растягивается, поэтому движения пальцев на этих участках должны быть особенно нежными (см. рис. 44).



Рис. 43.

Утром, после очищения кожи, протрите ее тонирующим лосьоном и смажьте кремом. Используйте крем, содержащий светофильтр, защищающий кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей, это убережет ваше лицо от морщин. Только после этого накладывайте косметику. Будьте

осторожны с солнечными ваннами. Чем чаще ваша кожа подвергается воздействию солнечных лучей, тем скорее она стареет.



Рис. 44.

После вечернего очищения кожи применяйте ночной крем, питающий и восстанавливающий кожу во время сна. Будьте осторожны с кремом для век. Кожа на веках лишена жировых желез. Жирные кремы слишком тяжелы для век и приводят к морщинам. Лучше применять кремы, специально предназначенные для век.

Продукты ухода за кожей с глубоким воздействием особенно полезны для всех типов кожи, так как хорошо регулируют водный баланс. Прежде чем приобретать продукты ухода за кожей, лучше посоветоваться со специалистом косметологом и дерматологом. Если вы сами приобретаете себе кремы, отдавайте предпочтение тем, которые оказывают глубокое воздействие.

Хорошо воздействуют на кожу различные продукты ухода за кожей, содержащие альфа-гидроксид-кислоты (АНА). Их очень рекомендуют косметологи и дерматологи, так как они хорошо очищают кожу и регулируют кожный баланс.

Глава 6

Маски

Самым распространенным и довольно эффективным средством ухода за кожей лица являются маски. Они полезны для людей любого возраста и с любым типом кожи. Маски активизируют кровообращение, очищают, стягивают поры, содействуют устранению сухости кожи, мелких морщинок и раздражений. Они помогают коже сохранить упругость, эластичность, бархатистость и свежесть, улучшают ее внешний вид. Правда их положительное воздействие краткосрочно, поэтому их назначают курсами, повторяющимися через определенное время. На курс обычно делают 8-16-20 масок, в зависимости от входящих в них компонентов, их состава, чувствительности и состояния кожи, а также достигнутых результатов.

Прежде чем нанести маску, лицо и шею необходимо очистить лосьоном или вымыть. Волосы убрать под косынку, защитить одежду полотенцем или пелеринкой. Хорошо сделать паровую ванночку, горячий компресс или несколько переменных компрессов.

Готовить смеси для масок следует непосредственно перед употреблением, наносить мягкой кисточкой, шпателем, ватным тампоном или пальцами снизу вверх довольно толстым слоем по направлению кожных линий (см. рис. 32). Чтобы маска была эффективной, мышцы лица должны быть расслаблены. Лучше на это время прилечь. На верхние и нижние веки можно положить тампоны, смоченные заваркой чая или настоем лепестков синего василька (одну чайную ложку измельченных лепестков залить одним стаканом кипятка, настоять в течение 20 минут и процедить), либо нанести тонким слоем крем, осторожно вбивая его подушечками пальцев.

Маску снимают сухим или смоченным в воде ватным тампоном, не нажимая на кожу и не растягивая ее. Сухую и шелушащуюся кожу после снятия маски смазывают питательным кремом.

Если маска имеет жидкую консистенцию (соки фруктов, ягод, настои растений и т. п.), то сначала пропитывают ею вату, которую потом распределяют по лицу тонким слоем. Можно использовать хлопчатобумажную или льняную ткань или сшить марлю в 3-4 слоя с отверстиями для глаз и рта (см. рис. 45). По мере подсыхания ее нужно увлажнять, не снимая с кожи. Фиксация необходима и для некоторых других масок кашицеобразной консистенции (из фруктов, ягод, молочных продуктов и т.п.), они «плывут» по коже. Маски из более вязких веществ, жира, кремов не нуждаются в фиксации.

Здесь предлагается ряд масок из легко доступных составных частей для

различных типов кожи.

Питательные и тонизирующие маски

1. Из растительного масла (лучше не рафинированного). Пропитать растительным маслом вату, наложить на лицо на 15 мин, сверху прикрыть целлофаном или клеенкой. Маска предназначена для сухой шелушащейся, обезжиренной кожи с морщинками.

2. Яичная. Целое яйцо смешать с 1 ч. л. сливок, нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой водой. Для сухой кожи с расширенными порами. Делать маску 1-2 раза в неделю.

3. Майонезная. Протереть несколько раз лицо растительным маслом, затем растереть на коже яичный желток до появления пенной массы, похожей на майонез. Для сухой кожи.

4. Желтково-медовая. Смешать 1 ч. л. меда с желтком. Для сухой шелушащейся раздражительной кожи.

5. Медово-лимонная. В столовую ложку меда добавить 5-10 капель лимонного сока. Нанести на кожу на 10-15 мин. Смыть прохладной водой. Для нормальной кожи.

6. Медово-яичная, медово-толокняная. 1 ч. л. меда сбить с 1 желтком или 1 ст. л. толокна, нанести на кожу на 10-15 мин. Смыть теплой водой. Для сухой и нормальной кожи.

7. Из кислого молока. 2 ст. л. кислого молока процедить через марлю, смешать с 1 ст. л. молока. Смазать лицо на 20 мин. Смыть водой комнатной температуры. Смазать лицо кремом. Для нормальной кожи.

8. Из «Геркулеса». 1 ст. л. «Геркулеса» залить 3 ст. л. молока. Дать набухнуть. Нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой, сполоснуть прохладной водой. Для нормальной и сухой увядающей кожи.

9. Яично-яблочная. Сбить 1 яйцо, смешать с 1 ст. л. печеного яблока. Нанести на лицо на 15-20 мин. Смыть холодной водой. Для жирной кожи.

10. **Из кефира.** 2 ст. л. кефира смешать с 1 ст. л. толокна до кашицеобразного состояния, нанести на кожу на 20 мин. Смыть холодной водой. Для жирной кожи.

11. **Из пшеничной муки.** Эта простая маска очень полезна для сухой кожи. Приготовить кашу, смешав одну столовую ложку муки с теплым молоком, и нанести ее на лицо. Вместо пшеничной муки можно взять муку, приготовленную из риса, миндаля или каштанов.

12. **Из картофеля.** Сварить 1-2 картофелины, размять их, смешать с 1 желтком, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Приготовленную массу

нанести на лицо, через 10-15 мин смыть теплой кипяченой водой и втереть в кожу питательный крем. Маска хорошо увлажняет и смягчает сухую кожу лица.

13. Из красной смородины. Две столовые ложки размятых ягод смешать с одной столовой ложкой овсяной муки или перемолотых овсяных хлопьев. Нанести ровным слоем на лицо. Через 15-20 мин смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Маска хорошо отбеливает и предохраняет любую кожу от морщин.

14. Из крыжовника. 1-2 ст. л. размятых ягод крыжовника нанести на лицо. Через 15 мин смыть маску теплой кипяченой водой. Маска содержит глюкозу, органические кислоты, витамины, калий и другие минеральные вещества, стимулирует в коже обмен веществ, способствует обновлению клеток. Маска полезна для жирной кожи.

Питательные витаминные маски из ягод, фруктов и овощей полезны для всех типов кожи. Маски готовятся из свежих, спелых, неповрежденных плодов. Можно делать маски из фруктово-овощных соков или кашицы, получаемой непосредственно из плодов. Плоды разминают вилкой, размельчают ножом, натирают на терке. Нож, вилка, ложка должны быть из нержавеющей стали, посуда из стекла или эмалированная, терка — пластмассовая, так как при соприкосновении с металлом витамины разрушаются. Чтобы масса была густой и не «сплывала» с кожи, ее можно смешать с толокном, картофельной или пшеничной мукой. Для сухой кожи полезно добавлять сметану, половину яичного желтка. Накладывают плодово-овощные маски на 15-20 мин. Делать их нужно ежедневно или через день. На курс — 20 процедур. Годаются для этой цели также капуста (свежая или заквашенная), картошка, кабачки, малина, брусника, хрен, петрушка, земляника, смородина, редька, фасоль, шпинат, салат.

Протирание лица фруктово-овощными соками полезно для любой кожи. Для нормальной (склонной к повышенному жировыделению) и жирной кожи рекомендуются соки из айвы, алычи, апельсинов, лимонов, земляники, грейпфрутов, граната, яблок (осенних и зимних сортов), хурмы, помидоров, моркови и т. д.

Для сухой, раздражительной или нормальной кожи годятся соки из абрикосов, персиков, черешен, груши, винограда, крыжовника, слив, арбуза, дыни, тыквы, огурцов, мандаринов, облепихи, бананов, яблок летних сортов и т. п. Эти же соки используют и для косметических масок.

Компрессы

Общий комплекс ухода за кожей лица и тела включает компрессы. Компрессы бывают теплые влажные и холодные.

Теплые компрессы

Теплые, влажные компрессы улучшают кровообращение и обмен веществ в тканях, облегчают жиро- и потовыделение, расслабляют мышцы, расширяют поры, смягчают ороговевший слой. В результате кожа приобретает мягкость и выглядит нежной.

Сначала кожу необходимо очистить водой с мылом или протереть очищающим средством. Махровое полотенце сложить в несколько слоев, смочить теплой водой (температура 38-42° С), немного отжать и наложить на лицо и шею, оставив открытыми рот и нос. Если полотенце быстро остывает, смачивать его несколько раз. Процедура длится 15-20 мин.

Противопоказаны эти компрессы при гнойничковых поражениях кожи, при различных воспалительных процессах, а также при расширении сосудов кожи.

Холодные компрессы

Холодные компрессы полезны для вялой, а также жирной, широкопористой кожи. Они улучшают цвет лица, тонизируют кожу, способствуют сужению пор. Рекомендуются эти компрессы и после косметических процедур: чистки, массажа, масок. Делают холодные компрессы также, как и горячие, но накладывают их на кожу только на 10-15 сек. Вместо воды (при некоторых показаниях) можно использовать слабые растворы двухпроцентной борной кислоты, трехпроцентной перекиси водорода. Противопоказания — синюшность кожи, гнойничковые заболевания.

Переменные компрессы

Переменные компрессы (контрастных температур) заключаются в чередовании теплых и холодных компрессов. Начинать нужно с теплого, продолжительностью в 2 мин; потом на несколько секунд накладывается холодный компресс. Повторить 3-4 раза. Заканчивать холодным компрессом. Процедура занимает всего 10 мин и является своеобразной гимнастикой для сосудов.

Эффективнее действуют теплые и холодные компрессы с экстрактами лекарственных растений. Для жирной кожи рекомендуются зверобой, полевой хвощ, белокопытник, шишки хмеля, листья и почки березы, календула (ноготки), крапива, василек, череда, эвкалипт. Для нормальной и сухой кожи подходят ромашка, мята, подорожник, женьшень, липа, аптечный укроп (фенхель), фиалка.

Хорошее воздействие на кожу оказывают компрессы из растительного масла. Они смягчают кожу и разглаживают морщинки. Особенно эффективны они для шеи. Для этих компрессов подходит любое

растительное масло. Небольшое количество растительного масла подогреть в бутылочке на водяной бане. Ватным тампоном смазать участки кожи, зафиксировать бинтом или кусочком ткани. Оставить на 20-30 мин.

Компрессы накладывают при помощи марлевой салфетки, сложенной в 8-10 слоев, с вырезанными отверстиями для носа и глаз. Салфетку пропитывают теплым маслом или настоем из трав, слегка отжимают и накладывают на лицо. Сверху прикрывают пергаментной бумагой. Через 20 мин компресс снимают.

Водный массаж

Эта процедура хорошо тонизирует и укрепляет кожу. Для массажа используют душ с гибким шлангом. Обработать кожу лица и шеи струями холодной воды круговыми движениями в направлении от виска до виска, от носа до висков, от подбородка до ушей, от одного уха до другого по нижней части лица и по шее. Чем ниже температура воды и сильнее ее напор, тем эффективнее массаж.

Обтирание льдом

Положительно влияет на кожу равномерное воздействие холодом. Налить в пластмассовую или капроновую мензурку воды и заморозить ее в холодильнике. Перед использованием на несколько секунд опустить в посуду с горячей водой — лед отделится от стенок посуды и легко выскользнет. Быстрыми движениями протереть лицо (1-2 мин). Желательно пользоваться не чистым льдом, а приготовленным из настоя лекарственных трав. Можно протирать кожу льдом, завернутым в марлю, смоченную фруктово-овощными соками. Кожа после этой несложной процедуры приобретает приятный оттенок, становится эластичной и свежей.

Настои

Экстракты лекарственных растений используют для компрессов, масок, а также как туалетные жидкости для очищения и тонизирования кожи.

Настои готовят из трав, цветов, листьев, мягких плодов и семян; отвары — из корней, корневищ, толстых листьев, плодов, коры.

1 ст. л. измельченной травы (или смеси трав) насыпают в эмалированную посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры, накрывают крышкой и кипятят 10 мин для получения настоев и 30 мин — для отваров. Охлаждают настои 45 мин, отвары 10 мин. Фильтруют через марлю, сложенную вдвое.

Водные экстракты быстро портятся, поэтому их следует употреблять сразу после приготовления. Если экстракт нужно сохранить некоторое время, то для консервирования необходимо прибавить к стакану жидкости 1

ст. л. одеколона.

Хорошо укрепляет волосы настойка из сухой травы зверобоя. 2 ст. л. травы залить 1/2 литра водки и настоять в течение недели. Перед употреблением разбавить настойку кипяченой водой в соотношении 1:1, затем втереть в кожу головы. Процедуру повторять 2 раза в неделю в течение 1,5-2 месяцев.

Лосьоны

Полезны, абсолютно безвредны и хорошо очищают и тонизируют кожу лосьоны из лекарственных трав и растений, приготовленные в домашних условиях.

Лосьон из трав

Три части отвара ромашки, 12 частей отвара зверобоя, 3 части водки и 1 часть глицерина перемешать и поставить в холодильник. Лосьон хорошо очищает и дезинфицирует любую кожу, подверженную угревой сыпи.

Цветочный лосьон

Две столовые ложки смеси лепестков роз, васильков, ромашки, календулы, маргариток залить одним стаканом кипятка, накрыть крышкой и проварить на водяной бане 10 мин. Когда смесь остынет, отцедить ее, добавить 4 ч. л. борного спирта и 1 ч. л. пищевого уксуса. Протирать любую кожу лица 2-3 раза в день.

Лосьон из петрушки

Одну столовую ложку измельченных сушеных корней и листьев петрушки залить одним стаканом кипятка, прокипятить на водяной бане 20-30 мин, настоять 1 час. Затем отвар процедить, добавить 1/4 стакана белого вина. Вместо сушеной петрушки можно взять свежую. Протирать лицо 2-3 раза в день. Лосьон полезен для любой кожи лица.

Земляничный (клубничный) лосьон

Полстакана размятых ягод земляники (или клубники) залить одним стаканом водки, дать смеси настояться в течение месяца, отцедить, смешать пополам с водой. Протирать лицо ватным тампоном, смоченным в лосьоне 2 раза в день. Лосьон очень полезен для любой кожи лица.

Огуречный лосьон

Нарезав огурцы ломтиками, сложите их в бутылку и залейте очищенной водкой или разбавленным аптекарским спиртом. Выставить недели на две на солнце, после чего огуречная вода готова. Ее употребляют неразбавленной, смачивая в ней ватный тампон и протирая лицо. Огуречная вода считается лучшим народным средством для смягчения кожи лица.

Глава 7

Секрет ухода за телом

Используя увлажняющие кремы для лица, для ухода за телом лучше обойтись без них.

Бытует мнение, что применяя лосьоны для тела, вы будете иметь гладкую и нежную кожу. Попробуйте вместо лосьонов перед утренним душем или ванной сильно растереть тело. Это и дешевле и эффективнее, чем кремы и лосьоны для тела. Сухой перчаткой из люфы массируете правой рукой круговыми движениями против часовой стрелки левую ступню, начиная с подошвы, затем такими же Круговыми движениями мягко массируете левую ногу спереди до живота, далее натираете левую руку и предплечье до груди. Повторите все, надев перчатку на левую руку и начав с правой ноги. После этого натираете перчаткой ноги сзади снизу вверх, ягодицы, спину и шею Раз в неделю вымойте мочалку и оставьте на ночь сушиться.

Такие ежедневные растирания усиливают кровообращение и удаляют ороговевшую кожу. Вы освободите тело от вредные веществ и почувствуете себя свежее. Сухие растирания придадут вашей коже розовый, мягкий и свежий вид.

Хорошая люфа послужит вам примерно месяц и все это обойдется гораздо дешевле, чем лосьоны для тела с их сомнительными свойствами.

Ванны общие, косметические

1. Ванна с пшеничными или овсяными отрубями рекомендуется для сухой, шелушащейся в результате излишнего загара кожи. 300 г отрубей залить холодной водой, довести до кипения, процедить и размешать с водой в ванне. Если кожа очень сухая, можно влить несколько капель глицерина или любого растительного масла. Принимать такую ванну 10-12 мин. Температура воды 35-36° С.

2. Ванна с картофельным крахмалом (500 г на ванну) или с густым отваром овсяных хлопьев «Геркулес» (200-300 г) готовится так же, как и предыдущая. Особенно полезны такие ванны для сухой, ороговелой, «гусиной» кожи.

3. Ванны с добавлением лекарственных растений усиливают кровообращение, тонизируют и очищают кожу, делают ее гладкой и эластичной.

Положительно влияют на жирную, раздражительную кожу ванны из

ромашки и арники; хорошо очищают кожу, повышают ее эластичность и упругость экстракты розмарина, хвоща, облепихи, сосновых почек; освежают ванны с настоями арники, мяты, чебреца.

Для жирной кожи с угревой сыпью показаны ванны из сухих листьев грецкого ореха (300 г на 1 л воды, кипятить 20 мин, настаивать 3-4 часа); цветов ромашки, лаванды, зверобоя (каждой травы по 25 г), липового цвета, мяты, чабреца (по 50 г на ванну); сосновых почек, корня лопуха (поровну). Они оказывают бактерицидное воздействие, уменьшают воспалительные явления, делают кожу гладкой.

Эффективны также ванны с другими растениями: розой, шиповником, мальвой, чередой, жасмином, чаем, подорожником, фиалкой, ноготками, кожурой цитрусовых и т. п.

Принимая ванну, можно делать легкую гимнастику: сгибать и разгибать пальцы кистей и стоп, поворачивать в разные стороны запястные, голеностопные и коленные суставы.

Гимнастика в ванной

1. Возьмитесь руками за края ванны. Поднимите вверх выпрямленные ноги. Медленно согните в коленном суставе сначала правую ногу, выпрямите ее, то же — левой ногой.

2. Сядьте в ванне, вытяните ноги. Обеими руками возьмитесь за края ванны. Подтянитесь к краю левой рукой, правой оттолкнитесь от нее. Перевернитесь на другую сторону, проделайте те же движения.

3. Взявшись за концы платка или полотенца, которыми вы повязали голову, подтяните их вперед, одновременно отгибая голову назад (это упражнение полезно для шеи).

4. Поднимите ногу, выпрямленную в колене, притяните ее к туловищу обеими руками.

5. Сидя в ванне, поднимите руки вверх, сгибайтесь и разгибайтесь (упражнение для живота и талии).

6. Возьмитесь обеими руками за края ванны, упритесь ногами в дно. Поднимитесь, опираясь на руки.

Каждое упражнение выполнять сначала трижды, потом шесть раз. Делайте такую гимнастику в ванне 1-2 раза в неделю в течение трех месяцев.

Можно дополнить этот комплекс такими упражнениями:

1. Зажмите между ступнями мочалку или губку и пытайтесь медленно поднять вытянутые ноги как можно выше. Достигнув наивысшей точки,

считайте до трех. Прodelайте это упражнение 10 раз подряд (очень полезно для бедер и живота).

2. Сидя в ванне, заведите правую руку через голову за спину как можно дальше. Описывайте ею большие круги. Повторите 10 раз. Прodelайте то же левой рукой (для груди и плеч).

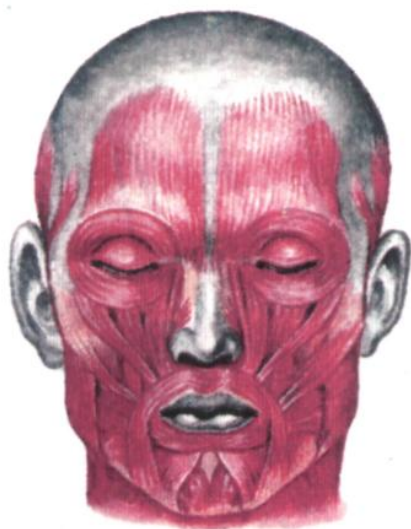
3. Поднимите голову вверх. Руки сложите перед грудью, локти - горизонтально на уровне груди. Соедините кончики пальцев. Плотнo прижмите ладони одна к другой, держите так 10 сек. Расслабьтесь.

Как вы уже успели убедиться, для того, чтобы содержать кожу в надлежащем виде, вовсе не нужны дорогие косметические средства.

Послесловие.

Все средства и приемы, приведенные в этой книге, многократно проверены. Достигнутые результаты чрезвычайно устойчивы. Упражняйтесь по 20 мин ежедневно 5 раз в неделю и вы сохраните ваше лицо молодым на всю жизнь. Из предлагаемых средств ухода за лицом и телом следует выбирать те, которые соответствуют вашему типу кожи.

Эпидермис, дермис и мускулы лица тесно связаны друг с другом. Недостаток движения мускулов, ответственных за упругость (натянутость) лица, приводит к гипотрофии, дряблости мускулов и ослаблению кровообращения.



Не ждите последнего момента, когда морщины избородят лицо, а мышцы обвиснут и обезобразят его.

В книге в доступной форме, наглядно и занимательно описана система омолаживающей гимнастики лица. Упражнения иллюстрируются фотографиями, позволяющими выполнять их самостоятельно. Результаты, достигнутые автором в процессе выполнения упражнений, очень убедительны. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства.

Эдиториал УРСС
научная и учебная литература

Тел./факс: 7 (095) 135-44-23, 135-42-46
E-mail: urss@urss.ru
Каталог изданий в Internet: <http://urss.ru>

**Ключ к успеху
в ваших руках!**



9 785836 002459 >