

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для лица, шеи и декольте

Красивое тело –



«Ольга Дан. Лифтинг-гимнастика для лица, шеи и декольте»: Питер;
Санкт-Петербург; 2012

ISBN 978-5-459-01191-3

Аннотация

Нет времени или денег, чтобы заняться собой? Вам потребуется только 10 минут в день, желание преобразиться и любовь к самой себе!

Всем известно: возраст женщины выдает шея. Ваш возраст останется тайной для всех! Простые упражнения и самомассаж лица и шеи творят настоящие чудеса: кожа становится шелковистой и сияющей, пигментные пятна и морщинки исчезают буквально на глазах, овал лица стремительно приближается к совершенству. Все эти «чудеса» происходят за счет включения механизма самовосстановления кожи и поддержания ее тонуса.

Помните: женщина, которая не следит за собой, не ухаживает за своим телом, – эгоистка! Она не хочет доставлять эстетическое удовольствие окружающим. Обретите молодость и красоту – на радость самой себе и близким!

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для лица, шеи и декольте

© ООО Издательство «Питер», 2012

Часть 1

Лифтинг для лица и шеи

Плюсы и минусы пластической хирургии

Пластическая хирургия – это модно, это престижно, это дорого...

Косметические салоны пестрят названиями различных процедур и услуг. Вы, дорогие мои читательницы, знаете, что означают все эти мудреные иностранные термины? Вот и я не знала. И стала изучать... Полученными знаниями я и хочу с вами поделиться. А знания помогут вам сделать действительно правильный выбор.

Самой невинной является операция по удалению **пигментных пятен**. Цвет кожи лица обещают сделать идеальным при помощи лазера. Лазер излучает световую волну определенной длины, и к воздействию этой световой волны восприимчив только пигмент кожи. Когда излучение лазера поглощается участком кожи с повышенным содержанием меланина, пигментация становится светлее или исчезает совсем. Говорят, что достаточно 2–3 процедур. Практика показывает, что процедур нужно гораздо больше. Косметологи утверждают, что пигментация к вам уже не вернется, однако в некоторых случаях под воздействием солнечных лучей пигмент может взять верх, и тогда вам понадобятся дополнительные процедуры.

Если вам встретился термин биодермабразия, то знайте, что это означает «шлифовка кожи». Как все происходит в этом случае? Сначала кожа лица, шеи и декольте очищается специальной эмульсией, содержащей фруктовые кислоты и увлажняющие компоненты, затем на очищенную кожу наносится специальная маска с гликолевой и молочной кислотами, которая представляет собой легкий пилинг. Для нормальной жизнедеятельности клеток кожи, формирования местного иммунитета и

синтеза коллагена и эластина необходимо дополнительное введение аминокислот, поэтому в состав маски включены лизин, серин, экстракт зародышей сои, обогащающие композицию фитоэстрогенами – растительными веществами с гормональным действием.

Фитоэстрогены, проникая в кожу, укрепляют стенки сосудов, улучшают кровообращение; они обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. Затем на кожу наносится биологическая паста, содержащая растительные экстракты, которые способствуют размягчению эпидермиса, выведению токсинов и улучшению микроциркуляции в клетках кожи. Микросферы в пасте бережно удаляют отмершие клетки рогового слоя кожи. Завершает программу маска, которая подбирается индивидуально. После маски на кожу наносится восстанавливающий крем, способствующий ее реструктуризации. Что в итоге? У моей подруги лицо было свежим несколько месяцев, а потом она буквально на глазах постарела на пару лет и побежала снова делать шлифовку.

Фотоомоложение вроде бы проходит без удручающих последствий. В основе метода лежит физическое свойство импульсов высокоинтенсивного света определенной длиной волны проникать на различную глубину и поглощаться сосудами дермы, клетками, вырабатывающими меланин и коллаген. При проникновении свет не повреждает кожу – он активизирует нормальную физиологическую деятельность всех компонентов клеток, усиливает антиокислительные биохимические реакции, разрушает нежелательные накопления пигмента, постепенно закрывает просвет патологически расширенных сосудов, стимулирует выработку коллагена и эластина. Полный курс фотоомоложения – 7 процедур. Побочные эффекты после фотоомоложения – шелушение кожи и отечность, которые могут пройти за несколько дней, а могут за неделю. Если вы все-таки соберетесь прибегнуть к этой процедуре, вам необходимо знать, что фотоомоложение противопоказано людям, страдающим нарушением свертываемости крови, эпилепсией, тем, кто использует различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), а также беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

Мезотерапия – методика введения активных препаратов в проблемную зону с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата

и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются 3 основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на 2 периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, составляет 6–10 сеансов с периодичностью один раз в неделю. Поддерживающий курс – 1–2 сеанса в месяц.

Слово **ботокс** самое, пожалуй, запоминающееся. Еще сейчас очень часто стал употребляться термин **диспорт**. Оба этих термина – это два названия одного препарата нейротоксина типа А, который вырабатывает микроорганизм *Clostridium botulinum*. Что с вами произойдет, если вы решите сделать «волшебные инъекции»? После введения препарата наступает выраженное расслабление мимических мышц, но атрофии мышц не наблюдается, так как их кровоснабжение остается прежним. Продолжительность действия ботокса составляет 6–9 месяцев, иногда – до 1 года. Подвижность мускулатуры частично восстанавливается через 3–4 месяца, полное восстановление наблюдается через 5–8 месяцев. После повторных инъекции продолжительность эффекта доходит до 6–12 месяцев. Для достижения стойкого и длительного эффекта рекомендуется введение препаратов ботокс или диспорт 2–3 раза в течение года. Существуют и противопоказания: миастения, нарушения свертываемости крови, общие заболевания в стадии обострения, прием лекарственных средств, хронические обструктивные заболевания легких, беременность и период грудного вскармливания, нежелательно проводить процедуру в первые дни менструального цикла. После применения ботокса и диспорта возможны следующие осложнения: обратимое опущение верхнего века, опущение бровей, двоение в глазах, отек век, болезненность в месте инъекции, головная боль, кровоизлияния или онемение в месте инъекции, аллергическая реакция.

Хирургический **лифтинг** или **подтяжка** лица бывает разной степени «тяжести». Круговая подтяжка лица и шеи – довольно длительная операция, которая длится 4–5 часов и требует общей анестезии (ингаляционного наркоза). Лифтинг отдельных зон лица, например лба и бровей, может выполняться под местной анестезией или внутривенным наркозом. В некоторых клиниках сейчас проводят операции по эндоскопическому лифтингу. Все хирургические манипуляции в таком случае производятся тонкими оптико-волоконными эндоскопами. Эндоскопы проводятся под кожу через 4–5 микроразрезов (длиной до

1 см), расположенных на волосистой части головы. Эндоскопический лифтинг, как правило, используется при подтяжке кожи верхней трети лица. Его можно применять для подтяжки и средней трети лица в случае минимального провисания мягких тканей. Круговая подтяжка лица и шеи поможет пациентам выглядеть на 7–8 лет моложе. Конечный результат во многом зависит от возраста пациента, исходного состояния кожи, наличия сопутствующих заболеваний и вредных привычек, от особенностей образа жизни (работы, питания и т. п.). Те же факторы будут определять длительность омолаживающего эффекта после операции. Повторный лифтинг можно проводить с интервалами 5–10 лет. Терапевтические косметические процедуры значительно отдалают срок повторной операции. Мезотерапия, фотоомоложение, лимфодренажный массаж и маски закрепляют полученный результат на долгие годы и являются профилактикой повторного возникновения дефектов мягких тканей лица и глубоких морщин. Противопоказания для этой процедуры следующие: тяжелые заболевания внутренних органов, инфекционные заболевания, онкологические заболевания, нарушения свертываемости крови. И теперь о грустном – об осложнениях. После операции вы сможете наблюдать следующие неприятные явления: отек кожи лица и синяки, пигментацию кожи, временное выпадение волос вокруг разрезов кожи в волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование после операционных ран. Также при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов на коже возникают гипертрофические рубцы.

А теперь на одну чашу весов положите только что полученную информацию со всеми вытекающими последствиями, а на другую – 10–15 мин вашего драгоценного времени в день... И что перевесило?

Надеюсь, вы сделали правильный выбор и пожертвуете своим временем в пользу своей красоты.

Азы косметического массажа

Для сохранения красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда можно хорошо расслабиться.

Кремы будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу. Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж подруге (с условием, что завтра она сделает вам такой же массаж).

1. Для растягивания мышц шеи поднимите голову своей подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 1).



Рис. 1

2. Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и продвигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 2).

3. Выполните те же действия с другой стороны.



Рис. 2

4. Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (рис. 3).

5. Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (рис. 4).

6. Большими пальцами нажимайте на виски (по 2–5 с) (*рис. 5*).

7. Сверху вниз надавливайте на грани носа своей подруги, а также на его основание (*рис. 6*).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

8. Массируйте кожу подруги над верхней губой и вокруг рта (*рис. 7*).

9. Нажимайте большими пальцами на лицо, а остальными пальцами – под нижней челюстью, начиная с середины и двигаясь к ушам вдоль челюсти (*рис. 8*).



Рис. 7



Рис. 8

10. Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая тем самым кровообращение (*рис. 9*).

11. Нажимайте большими пальцами вдоль линии, начинающейся у внутренних краев бровей и проходящей через лоб назад в волосы.

12. Положите один большой палец на другой и нажимайте вдоль средней линии головы подруги, начиная от центра и двигаясь к переносице. Повторите упражнения 11–12 (*рис. 10*).

13. Осторожно потяните подругу за волосы (*рис. 11*).

14. Ребром ладони или кулаком слегка постучите по голове подруги сверху и сбоку (*рис. 12*).

15. Положите левую руку на лоб подруги, а правую – на шею. Сохраняйте положение в течение 15–60 с. Координируйте свое дыхание с подругой так, чтобы вдох и выдох обеих происходили одновременно (*рис. 13*).

Точки красоты

Знаете ли вы, что такое лицевая рефлексотерапия? Вот и я раньше не знала. Оказывается, это оздоровление организма с использованием древнего вьетнамского метода при помощи точек, которые находятся у нас на лице. На досуге я изучила этот метод. Он оказался прост в применении и эффективен в действии. Среди множества точек, расположенных на нашем лице, я нашла так называемые точки красоты, воздействуя на которые можно разгладить мелкие морщинки, улучшить цвет лица и состояние кожи. Еще один плюс такого точечного массажа – вы можете прекрасно справиться с ним сами (если ваша подруга, с которой вы делали друг другу косметический массаж, уехала в отпуск).



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

Массируя семь точек (рис. 14), вы не только раз гладите морщины на лице, но и обретете идеальное здоровье.



Рис. 14

Точка 1

Эта точка расположена перед ухом. В большинстве случаев проще массировать всю зону перед ухом вертикальными движениями: сверху вниз, если вы хотите расслабиться, успокоиться, и снизу вверх, если вы желаете взбодриться.

С этой точки обычно начинается сеанс массажа, если вы очень устали

и хотите снять напряжение. Этой же точкой обычно заканчивают процедуру. Массаж этой точки также оказывает мощное регулирующее действие на все функции организма.

Массирование этой точки поможет тонизировать мышцы лица, расслабить нервную систему, нормализовать давление, стимулировать пищеварение, облегчить симптомы насморка, повысить иммунитет, увеличить сексуальную энергию.

Точка 2

Эта точка отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, низ живота. Массаж этой точки поможет нормализовать кровообращение в носогубной части лица и тем самым будет препятствовать образованию глубоких носогубных складок. Также правильные воздействия на точку по необходимости снизят давление, повысят жизненную энергию, снимут боли в животе, окажут тонизирующее действие на сердце. Эта точка также известна как точка реанимации при обмороках.

Точка 3

Уменьшить межбровные морщины поможет третья точка. Еще она отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, при активной стимуляции может активизировать нервные процессы. Воздействие на точку успокаивающе влияет на психику в целом.

Противопоказания : не воздействуйте на эту точку при гипотонии!

Точка 4

Стимуляция этих точек также поможет разгладить морщинки между бровями и будет препятствовать их возникновению. Точки отвечают за глаза, глазные нервы, сердце. Они помогут расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

Точка 5

Воздействие на эту точку поможет нормализовать и стимулировать кровообращение кожи лба. Эта точка отвечает за глаза, позвоночник и печень. Она важна для укрепления памяти, помогает регулировать гормоны и стимулировать чакры. Помимо благотворного косметологического воздействия на ваш лоб, эта точка поможет улучшить память, расслабить организм, повысить тонус, регулировать энергию, уменьшить боли в области макушки и в спине.

Точка 6

Воздействие на эту точку, так же как и на предыдущую, улучшит состояние кожи лба. Эта точка отвечает за позвоночник, копчик, нос и мозг.

Стимуляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы. Воздействуя на эту точку, можно повысить артериальное давление, устранить боли в голове и копчике.

Противопоказания : не стимулируйте точку при гипертонии!

Точка нормализует кровоснабжение нижней части лица. Она отвечает за тонкий кишечник и матку. Точку можно стимулировать не только в косметических целях, но и в случаях болезненных менструаций, на начальной стадии диареи.

Основы точечного самомассажа

Проводить точечный самомассаж нужно спокойно, не спеша, сосредоточиваясь на своих ощущениях.

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев или карандаша, шариковой ручки – любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник.

Если вы предпочитаете массаж пальцами, проводите его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного.

Существует множество массажных движений для стимуляции точек, но самыми распространенными являются круговые движения, особенно на твердых частях лица, таких как лоб и другие костные зоны.

Для правильного проведения массажа необходимо принять удобное положение. Во время массажа запястье или безымянный палец и мизинец правой руки целесообразно постоянно удерживать на лице. Такой своеобразный упор поможет избежать соскальзывания пальцев или выбранных предметов.

Массаж в зонах, расположенных до уровня нижнего века, удобнее всего проводить, используя в качестве упора запястье, а при стимуляции точек, расположенных выше переносицы, движения легче контролировать при помощи безымянного пальца и мизинца.

Для расслабления массируйте сверху вниз, то есть ото лба к подбородку.

Для повышения тонуса массируйте лицо снизу вверх, от подбородка в сторону лба.

Утренний массаж лица

Этот массаж придаст вам бодрости и зарядит энергией на весь день, прекрасно поможет снять усталость после бессонной ночи, будет способствовать лифтингу лица, улучшит циркуляцию крови. Массаж занимает очень мало времени, а инструмент, который вам понадобится, прост и доступен – это ваши пальцы. Я знаю, что большинство из нас, дорогие мои читательницы, очень любят понежиться утром в постели. Давайте совместим приятное с полезным! Для начала потянитесь так сладко-сладко, как это делают кошки. После потягивания начинайте поглаживать ладонями свое тело, слегка растирая кожу, пока не ощутите приятное тепло.

Переходим далее к массажу лица.

Закройте лицо ладонями. Ваши большие пальцы оказались на скулах, а остальные прикрывают глазные впадины в районе переносицы. Не отрывая ладоней от лица, медленно перемещайте их вверх до волос и темени, разглаживая кожу лба. Затем опускайте их вниз по обеим сторонам лица, слегка растирая уши. В конце массажа ладони соединятся на подбородке. А теперь верните руки в исходное положение и 10–15 раз проделайте круговые движения.

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

Расслабляющий массаж

1. Начните массаж с точки 6, которая расположена над бровями посередине лба.левой рукой освободите лоб от волос. Указательным и средним пальцами правой руки растирайте эту точку в горизонтальном направлении широкими движениями, постепенно увеличивая силу нажима. Сделайте 20 движений.

2. Перейдите к точке 4, которая расположена у основания бровей. Массируйте эту точку такими же широкими движениями 20 раз, постепенно продвигаясь вдоль всей длины бровей. Нажимайте достаточно сильно!

3. Массируйте точку 3, расположенную между бровями. Ее можно растирать небольшими круговыми движениями и стимулировать всю зону вертикально шариковой ручкой.

4. Заканчивайте расслабляющий массаж в точке 1, которая находится перед ухом. Энергично потрите ее 20 раз в вертикальном направлении, захватывая всю зону перед ухом.

Примечание : обратите внимание, что эти точки расположены на лице в определенной последовательности – в виде чаши. Возможно, эта ассоциация поможет лучше запомнить их местоположение.

Тонизирующий массаж

1. Начинайте массаж с точки 8, расположенной в верхней части подбородка. Поглаживайте ее сверху вниз 20 раз.

2. Затем массируйте точку 2, которая находится под носом, в центре. Поглаживайте энергично сверху вниз.

3. Продолжайте массаж в точке 5, находящейся в центре лба. Стимулируйте точку, поглаживая сверху вниз 20 раз.

4. Перейдите к точке 7 – она находится вверху лба, у основания пробора. Сделайте 20 энергичных движений сверху вниз.

5. Завершите массаж стимуляцией точки 1.

Примечание : обратите внимание, что точки тонизирующего массажа сконцентрированы на одной вертикальной оси.

Нежный массаж (вокруг глаз)

Этот вид массажа самый нежный, поскольку кожа вокруг глаз очень тонкая.

Массаж делают с особой осторожностью. Для улучшения скольжения подушечек пальцев перед массажем нанесите на область вокруг глаз питательный крем или специальное аромамасло.

1. Начните массаж с поглаживания, которое выполняется подушечками всех пальцев, кроме большого. Движение направляйте от переносицы, далее следуя над абрисом бровей к вискам. Затем точно также перемещайте подушечки пальцев от внутренних уголков глаз к вискам, стараясь при этом не растягивать кожу.

2. Продолжайте массаж по тем же самым направлениям, но используя прием поколачивания кончиками указательного, среднего, безымянного пальцев.

3. Большим и указательным пальцами возьмите бровь и передвигайтесь легкими «щипательными» движениями от переносицы к виску по брови. Это поможет улучшить кровообращение в верхнем веке.

4. Разместите указательные пальцы по бокам переносицы. Слегка надавите на эти точки, затем двигайтесь по нижней линии глазниц.

5. Плотно соберите пальцы вместе, положите на виски, зафиксируйте в одной точке, массируйте легкими вращательными движениями.

6. Завершается массаж поглаживанием.

Примечание : если массаж выполнен правильно, у вас должен появиться легкий румянец и улучшиться цвет кожи.

Лифтинг-массаж лица и шеи

Итак, если вам жалко нести свои кровно заработанные денежки в салон красоты, займемся, дорогие мои читательницы, самомассажем.

Что дает нам массаж лица и шеи?

- Разглаживает морщинки;
- тонизирует кожу;
- нормализует и улучшает кровообращение;
- нормализует и возвращает здоровый цвет лица;
- помогает коже активнее впитывать лифтинг-вещества омолаживающих масел и кремов;
- снимает мышечное напряжение;
- делает кожу лица и шеи более эластичной.

Посмотрите на фотографии, именно в таких направлениях будут осуществляться наши массажные движения (*рис. 15, 16*).



Рис. 15



Рис. 16

Массаж шеи

Цель массажа

Сделать шею такой же привлекательной и подтянутой, как 10 лет назад, сделать кожу более эластичной.

Как проводить массаж

- Правой рукой нежными круговыми движениями массируйте левую сторону шеи в направлении снизу вверх (рис. 17).

- Так же в направлении снизу вверх массируйте левой рукой правую сторону шеи (рис. 18).



Рис. 17



Рис. 18

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели массируйте по 30 с левую и правую части шеи.
- После этого попробуйте увеличить темп массажа, часто чередовать руки: правая – левая, правая – левая.
- Далее можно варьировать массаж в обычном ритме и массаж в ускоренном ритме.

Массаж подбородка

Цель массажа

Улучшить абрис подбородка и предотвратить появление морщин и дряблость кожи.

Как проводить массаж

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 19).
- Перемещайте пальчики по направлению к уголкам рта полукруглыми массажными движениями.
- Добравшись до уголков рта, остановитесь, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте известные массажные движения снова.

Дополнительные рекомендации

- Начните делать этот массаж 5 раз в день. Через 10 дней постепенно увеличьте количество массажных упражнений до 10. Далее постепенно варьируйте количество упражнений: от 5 до 10 и обратно.
- Не старайтесь выполнять массажные движения очень быстро, выберите средний темп.



Рис. 19

Массаж против двойного подбородка

Цель массажа

Избавиться от второго подбородка и сделать абрис лица более четким.

Как проводить массаж

- Обхватите правой рукой шею и плавным движением проведите по направлению от левой стороны шеи к правому уху (рис. 20).
- То же самое проделайте левой рукой (рис. 21).

Дополнительные рекомендации

- Массируйте в течение минуты поочередно то левую, то правую часть шеи.



Рис. 20



Рис. 21

Массаж нижней части щек

Цель массажа

Сделать кожу щек упругой и эластичной, разгладить окологубные складки.

Как проводить массаж

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 22).
- Нежными массирующими движениями массируйте сначала от

подбородка до уголков губ и далее – от уголков губ до уха.

- Остановите движение у мочек ушей, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.



Рис. 22

Дополнительные рекомендации

- Делайте этот массаж 7 раз в день.
- Выполняйте в среднем темпе.

Массаж против носогубных складок

Цель массажа

Разгладить носогубные складки.

Как проводить массаж

- Приложите подушечки пальцев к уголкам рта (рис. 23).
- Начните выполнять нежные вращательные движения от уголков губ к крыльям носа.



Рис. 23

- Затем перемещайтесь по крыльям носа к бровям.
- Остановите движение в уголках глаз, переместите пальцы в исходное положение, затем проделайте движение заново.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это массажное упражнение 3 раза в день.
- Через неделю постепенно доведите количество упражнений до 10 в день.
- Доведя число упражнений в день до 10, снова начните с 3, постепенно увеличивая количество упражнений до 10 и так далее.
- Выполняйте этот массаж против носогубных складок медленно.

Массаж верхней части щек № 1

Цель массажа

Расслабить и одновременно тонизировать мышцы щек.

Как проводить массаж

- Приложите кончики пальцев к крыльям носа (*рис. 24*).
- Начните неторопливые массажные движения от крыльев носа по щекам и до ушей.
- Остановите пальчики на висках, слегка надавив на них.
- Переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.



Рис. 24

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте эти массажные движения 5–7 раз в день.
- Придерживайтесь среднего темпа массажных движений.
- Не давите сильно на кожу, не растягивайте ее.

Массаж верхней части щек № 2

Цель массажа

Улучшить внешний вид щек, а также цвет лица и упругость кожи.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте средние пальцы рук у крыльев своего носа (рис. 25).
- Представьте, что ваши пальчики – это лапки маленького паучка, которые, аккуратно похлопывая по вашим щекам, постепенно перемещаются к вискам.



Рис. 25

- Остановите пальчики на висках. Переместите пальцы в исходное

положение, начните массаж заново.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте массаж 5 раз в день.
- Постепенно доведите количество движений до 15 в день.
- Попробуйте нарастить темп.
- Чередуйте средний темп с ускоренным.

Межбровный массаж

Цель массажа

Разгладить или смягчить морщины, которые образуются между бровями.

Как проводить массаж

- Палец правой руки зафиксируйте у основания своего носа (рис. 26).



Рис. 26

- Начните массаж небольшими круговыми движениями от основания носа до внешнего края правой брови.
- То же самое сделайте левой рукой по направлению к внешнему краю левой брови.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте массажные движения ежедневно 5 раз правой рукой и 5 раз левой, чередуя руки.
- Выполняйте массажные движения в среднем темпе.

Массаж лба № 1

Цель массажа

Уменьшить морщины на лбу, возникшие в результате мимических движений.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте пальцы левой руки на своем левом виске (*рис. 27*).
- Правой рукой нежно массируйте лоб слева направо.
- Насчитав 10 массажных движений, зафиксируйте пальцы правой руки на правом виске.
- левой рукой также нежно массируйте лоб 10 раз.
- Расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Не старайтесь сильно растянуть кожу!
- Выполняйте массажные движения в среднем темпе.



Рис. 27

Массаж лба № 2

Цель массажа

Снять напряжение надбровной области, разгладить морщины лобной части.

Как проводить массаж

- Зафиксируйте указательные пальцы над внутренней стороной бровей (рис. 28).

- Легкими движениями массируйте лоб от зафиксированной точки по направлению к вискам и обратно.

Дополнительные рекомендации

- Делайте каждый день 10 массажных движений туда-обратно. Старайтесь не растягивать кожу.



Рис. 28

Цель массажа

Разгладить кожу на лбу, сделать ее более упругой.

Как проводить массаж

- Расположите кончики пальцев на середине лба (рис. 29).
- Очень нежными небольшими круговыми движениями массируйте кожу от середины лба к вискам.
- На висках остановитесь, переместите пальцы в исходное положение, и проделайте все снова.



Рис. 29

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц делайте это массажное движение 10 раз в день.
- Далее постепенно увеличивайте количество движений до 20.
- Затем опять начните с 10 движений и увеличивайте их количество до 20 и т. д.

Что выбрать: косметическое масло для массажа или натуральный продукт?

Наши прапрабабушки не знали, что такое кремы и ароматические масла. Они использовали в качестве косметических средств, способствующих смягчению, омоложению, питанию кожи лица, обыкновенные растительные масла. Делали они это, что называется, по наитию, ведь состав масел и наличие в них полезных микроэлементов и витаминов были неизвестны.

Чутье и интуиция никогда не обманывают женщин!

А теперь судите сами, какие же чудодейственные косметические средства хранятся у вас в кухонном шкафу или в буфете.

Если вы купили массажное масло в магазине, то его состав вы прочитаете на этикетке.

А о полезных свойствах натуральных масел я расскажу прямо сейчас.

Подсолнечное масло

Безусловный лидер, чемпион в параде популярности растительных масел. Подсолнечное масло получают из семян подсолнечника путем прессования. Оно может быть рафинированным (прозрачным без осадка), нерафинированным (с осадком) и деодорированным.

В подсолнечном масле содержится много линолевой кислоты, полезной нашему организму. Поэтому если с утра вы хотите очистить ваш организм, вывести шлаки, нужно 1 ст. ложкой подсолнечного масла с несколькими крупинками соли прополоскать ротовую полость энергично в течение 3–5 мин. Затем выплюнуть «отработавшее» масло, а рот прополоскать теплой кипяченой водой.

Оливковое (прованское) масло

Получают путем прессованием мякоти маслин.

Оливковое масло лечит болезни желудочно-кишечного тракта, часто используется в косметических целях.

Кукурузное масло

Получают из зародышей зерен кукурузы. Содержит витамины В1, В2, В3, D, С, Е, К, провитамин А, минеральные вещества: калий, фосфор, железо, медь, никель, линолевую и арахидоновую ненасыщенные жирные кислоты, которые уменьшают опасность образования холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов.

Благодаря большому содержанию витамина Е кукурузное масло считается средством против старения.

Льняное масло

Получают прессованием или экстракцией семян льна посевного. Семя льна широко используется в народной и официальной медицине. Из него делают чай, отвары, компрессы, мази и масла.

Наружно льняное масло употребляют при ожогах, ранах, трещинах на коже, лишаях. Льняное масло нашло широкое применение в косметической промышленности.

Внимание! К сожалению, льняное масло капризное и скоропортящееся. Кроме этого, льняное масло нельзя долго нагревать, так как оно может прогоркнуть и стать вязким и непригодным для дальнейшего использования.

Арахисовое масло

Получают из семян арахиса (земляного ореха), родиной которого считаются страны Африки и Азии. В орешках арахиса содержится 40–60 % масла, а также 22–37 % белков, 5–6 % клетчатки, пурины, сапонины, сахара, витамины В, Е, пантотеновая кислота, биотин. В масле в большом количестве содержатся глицериды арахисовой, лигноцериновой, стеариновой, пальмитиновой, олеиновой и других кислот.

Арахисовые орешки можно прописывать пациентам для поднятия тонуса и хорошего настроения. Применение их показано ослабленным больным, идущим на поправку после продолжительной болезни или после операции. Арахисовое масло в чистом виде и в качестве заправки к салатам является полезной пищевой добавкой.

Но при этом не следует забывать, что арахис – чемпион в наборе веса,

поэтому не стоит злоупотреблять им.

Арахисовое масло широко используется при лечении различных заболеваний кожи. Толченый арахис с молоком прописывается кормящим матерям для увеличения выработки молока.

Кедровое масло

Получают из кедровых орешков методом прессования. Кедр богат витаминами B1, B2, B3, E, есть в нем медь и магний, марганец и кремний, достаточно много кальция, ванадия, молибдена, калия, никеля, фосфора, йода, олова, железа, цинка, углеводов, глюкозы, сахарозы, сахара, фруктозы, крахмала и клетчатки.

Касторовое масло

Получают из семян клещевины путем прессования или экстрагирования.

Используется в качестве слабительного, а также в качестве смягчительного средства при ожогах, ранах, язвах, проблемах с кожей и волосами.

Масляные лифтинг-рецепты

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что если вдруг у вас закончился крем или денежные средства и вы не можете отправиться за

очередной красивенькой баночкой рекламируемого чудодейственного средства от морщин, вы можете заглянуть на кухонные полки и в холодильник – там хранится множество натуральных косметических препаратов.

Надеюсь, что предложенные рецепты помогут вам выйти красивой из любой сложной бытовой ситуации.

Средства, очищающие и тонизирующие кожу

- Смочите ватный тампон в горячей воде, отожмите, затем окуните его в подсолнечное, оливковое или кукурузное масло. Протрите им кожу лица и шеи. Через 5–10 мин снимите излишек масла другим ватным тампоном, смоченным в отваре трав, чае или в любом фруктовом соке, наполовину разведенном кипяченой водой.

- Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей и кефиром. Смочите ватный тампон в кислом молоке и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Снимите косметической салфеткой остатки средства. Если кожа сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если кожа жирная – оставьте на ней немного кислого молока или кефира.

Внимание! Чем жирнее и грубее ваша кожа, тем кислее должны быть продукты для умывания.

- Разотрите 1 яичный желток со 100 г сметаны, а затем, продолжая размешивать, добавьте понемногу 1/4 стакана водки и сок половины лимона. Если нет под рукой сметаны, можно заменить ее сливками или любым растительным маслом. Это средство не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает ее.

- Смешайте 1 ч. ложку меда, 1 ст. ложку водки, 1 ч. ложку глицерина, 1/3 стакана воды. Полученным средством протирайте кожу.

- Возьмите цедру лимона, залейте ее кипятком, закройте крышкой и оставьте на 3 ч. Процедите. Четверть пачки маргарина разотрите с 1,5 ст. ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Постепенно добавляйте 2 ст. ложки лимонного сока, 5 капель масляного раствора провитамина А, 1 ч. ложку майонеза, 1 ч. ложку камфорного спирта и 3 ст. ложки настоя цедры. Все перемешайте. Перед сном делайте маску на 15–20 мин.

- Витаминный и отбеливающий огуречный крем: возьмите 8 г белого воска, 25 г кукурузного или оливкового масла, свежий огурец. Огурец очистите от кожи, натрите на мелкой терке. Поставьте воск на водяную баню и, когда он расплавится, добавьте масло и огуречную массу. Варите смесь 1 ч на маленьком огне, время от времени помешивая. Остудите смесь и взбейте.

- Витаминная, тонизирующая маска: 1 яичный желток разотрите со 100 г сметаны, измельчите сухие корки 1 лимона до состояния пудры и добавьте к уже приготовленной смеси. Влейте 1 ч. ложку растительного масла. Перемешайте. Маску накладывайте на лицо толстым слоем, дайте просохнуть. После чего смойте водным настоем петрушки и протрите лицо кубиком льда.

Средства для улучшения сухой, чувствительной кожи

- Смешайте 2 части сметаны, 1 часть оливкового масла, 1 часть молока. Добавьте к смеси капельку любого приятного вам эфирного масла. Перемешайте. Маску накладывайте как минимум на 15 мин. Излишек масла можно удалить при помощи косметической салфетки.

- Подогрейте на свече или на плите оливковое или касторовое масло. Втирайте теплым в проблемные места кожи.

- Налейте оливковое масло в мисочку, подогрейте его. Проверьте, чтобы не было очень горячим, после чего опустите в мисочку локти или кисти рук (проблемное место). Для того чтобы ваша кожа на коленях

сделалась мягче, на колени накладывайте промоченную в подогретом масле тряпочку. Процедура длится 20 мин, но можно и больше, если вам не хочется отрываться от любимого сериала.

- Возьмите 2 части ряженки и 1 часть огуречного сока. Перемешайте. Сделайте маску, нанеся на кожу лица полученную смесь на 1 ч. Затем смойте теплой водой и смажьте касторовым маслом.

- Возьмите в равных количествах сметану и молоко, смешайте и нанесите на лицо. Оставьте на 15 мин или пока кожа не станет стягиваться. Затем смойте.

Средства для улучшения цвета лица

- Делаем крем для лица: 1 ст. ложку цветков ромашки залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте в течение 2 ч с закрытой крышкой, процедите. Возьмите 50 г топленого сливочного масла, 2–3 ч. ложки касторового масла, 1/2 ч. ложки глицерина, 1/4 стакана настоя ромашки и 20 г камфорного спирта. Масло расплавьте на пару и, постоянно помешивая, добавьте остальные компоненты.

- Возьмите в равных количествах творог, молоко, оливковое масло, морковный сок. Разотрите все до состояния однородной массы. Нанесите на лицо на 15–20 мин. Смойте маску теплой водой, затем протрите лицо кубиком льда.

- Возьмите 50 г меда, 1 желток, 50 г растительного масла. Разотрите до получения однородной массы и подогрейте. Ватным тампоном наложите маску и дайте ей немножко просохнуть и положите следующий слой, и так 4–5 раз. Смывайте маску отваром липы.

- На 1 стакан молока возьмите 4 ст. ложки овсяных хлопьев и 4 ложки настоя бузины. Хлопья проварите в молоке, чтобы они сделались мягкими, добавьте настой бузины. Маску нанесите на лицо еще теплой. Подождите 15 мин и смойте теплым раствором ромашки или липы, а затем ополосните лицо холодной водой или протрите кубиком льда.

Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин

- Возьмите 30 г камфорного спирта, 75 г подсолнечного масла, 12 г розовой воды, 60 г дистиллированной воды. Взболтайте и полученным лосьоном протирайте лицо 1–2 раза в день.

- Измельченную цедру 3 лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8–10 ч. Процедите. Настой соедините с 1 ч. ложкой меда и 1 ч. ложкой любого растительного масла, соком 3 лимонов, 2 ст. ложками сливок или молока, 3 ст. ложками одеколора и 1/2 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя лепестков розы.

- Нагрейте над пламенем свечи касторовое масло, нанесите его на проблемные участки кожи. Постарайтесь не обжечься.

- Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных количествах, пропустите через мясорубку. Расплавьте на водяной бане, постоянно помешивая, 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла. Добавьте к смеси 1 ч. ложку масляного раствора провитамина А и 10 г пропущенных через мясорубку растений. Смесь тщательно разотрите.

- Возьмите 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок, 20 капель настоя из лепестков роз. Все взбейте. Наложите маску на 20–30 мин, после чего промойте лицо теплой водой и настоем из лепестков роз.

- На 1 взбитый в миксере белок возьмите 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку молока, 1 ч. ложку лимонного сока. Для густоты добавьте измельченные в кофемолке овсяные хлопья. Перемешайте. Снимите маску теплым влажным полотенцем. Ополаскивайте лицо настоем ромашки.

- Возьмите 3 части сока алоэ, 4 части сала, 2 части воды, настоянной в течении часа на лепестках роз, и 2 части меда. Поставьте на водяную баню и держите там, пока не растают жир и мед, перемешайте до получения однородной массы, остудите. Крем храните в темном, холодном месте.

Наносите 2 раза в день на лицо и шею.

- Перед сном смазывайте кожу сливочным маслом.

- Для того чтобы омолодить кожу шеи, подогрейте оливковое или подсолнечное масло, сложите в несколько раз тряпочку и обмакните ее в теплое масло, после чего приложите к шее. Сверху следует накрыть слоем полиэтилена, слоем ваты и завязать бинтом или косынкой. Снимайте компресс не раньше чем через час или оставляйте на ночь. Процедуру можно повторять часто.

- Для изготовления маски возьмите 1 ст. ложку творога, 1/4 ч. ложки жидкого меда, 1 яйцо. Все взбейте. Маску накладывайте на лицо толстым слоем на 20 мин. Смойте теплой водой и затем разотрите лицо кусочком льда.

Голливудская лифтинг-гимнастика для лица

Подготовительный этап лифтинг-программы

Разогрев

Перед тем как выполнять лифтинг-программу для лица нам необходимо разогреть и «разбудить» наш организм. Для этого лучше сделать несколько нехитрых упражнений, благодаря которым мы обеспечим приток крови к лицу, а это, в свою очередь, сделает лицевую лифтинг-гимнастику максимально эффективной.

Итак, для того чтобы «разбудить» себя, достаточно включить любимую песню, желательно подвижную, под которую вам приятно двигаться, и просто начать танцевать. Танец превосходно справляется с ролью будильника: не только разогревает мышцы, но и включает эмоции. В танце задействованы все группы мышц, поэтому дискомфорт, связанный с их растяжкой, будет сведен к минимуму.

Вы проснулись? Отлично! А теперь сделаем четыре упражнения, которые нормализуют кровообращение и направят его в нужное нам русло, а именно – к лицу.

Упражнение «Море волнуется»

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях и расставьте в стороны так, чтобы вам можно было обхватить их у лодыжек. Подошвы стоп не отрывайте от пола.

2. На вдохе поднимите бедра как можно выше над полом. На выдохе опуститесь на пол (*рис. 30*). Повторяйте это упражнение в течение минуты.

3. В последний раз поднимите бедра как можно выше и оставайтесь в этом положении, напрягая ягодицы и мышцы живота (*рис. 31*).

4. Вернитесь в исходное положение, расслабьтесь. Вытяните ноги, закройте глаза и почувствуйте свое тело. Представьте, что вы – прекрасная морская царевна.



Рис. 30



Рис. 31

Упражнение «Улитка»

Представьте, что вы – любопытная улитка, решившая выглянуть из своего домика с целью знакомства с окружающим миром.

1. Сядьте на пол и соедините подошвы стоп. Охватите стопы руками так, чтобы лодыжки оказались лежащими на руках (рис. 32). Точка посередине запястья с внутренней стороны – это точка источника женской энергии. Упражнение стимулирует эту точку.

2. На выдохе медленно наклонитесь к ногам (рис. 33) – теперь улитка возвращается в свой уютный домик.



Рис. 32



Рис. 33

На вдохе вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняйте в течение минуты. Некоторое время оставайтесь в этой позе неподвижно, потом закройте глаза и постарайтесь ощутить ее действие.

Упражнение «Змея»

1. Сядьте на пятки и опустите лоб на пол. Представьте, что вы – мудрая, элегантная и немного опасная змея. Руки соедините в замок за спиной – это голова и шея змеи.

2. Вдохните и поднимите руки-шею, чтобы чувствовалось напряжение в плечах и лопатках (рис. 34). Такой позой змеи пугают врагов. Представьте себе всех неприятных для вас людей и постарайтесь их напугать такой энергичной позой. Оставайтесь в этом положении на 30 с, дышите глубоко, через нос.



Рис. 34

3. Затем поднимите руки еще выше, пока напряжение не станет максимальным. Выдохните и опустите руки на пол.

4. Вы победили своих врагов и можете теперь вздохнуть свободно!

Упражнение «Ариэль»

Помните одного из героев писателя-фантаста Беляева? Его звали Ариэль, он мог летать, паря над землей. Для этого ему не надо было махать руками, просто он поднимался в воздух и плыл по нему в горизонтальном положении.

1. А теперь лягте на живот, положив руки вдоль тела.

2. Вдохните. Поднимите вытянутые ноги как можно выше (рис. 35) и представьте, что вы оторвались от земли и легко парите в воздушном пространстве, а все проблемы, неудачи, печали остались далеко-далеко внизу, причем чем выше вы поднимаетесь, тем меньше и незначительнее становятся они. Оставайтесь в этой позе полминуты. Дышите глубоко.



Рис. 35

3. На выдохе медленно опустите ноги. Полностью расслабьте мышцы спины. В спине не должно остаться никакого напряжения.

4. Лежите на животе в течение минуты и представляйте, как ваше тело поднимается выше и выше над суетой.

Самомассаж

Самомассаж является одновременно *лечебной* и *расслабляющей* процедурой – это прекрасная подготовка к лицевой лифтинг-гимнастике. Этот вид самомассажа рекомендуется проводить при помощи ароматических масел, которые оказывают лифтинг-эффект – это обусловлено проникновением целебных эфирных масел через кожу и тактильным контактом. Масла очень быстро впитываются кожей, начинают циркулировать в крови, после чего выводятся через легкие и почки.

Итак, при помощи самомассажа можно не только, к примеру, привести в нужный тонус кожу лица, но и дезинфицировать и простимулировать работу почек и легких.

Каких же *правил необходимо придерживаться* , начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.

2. Ваша кожа должна быть чистой.

3. Массажное масло можно приготовить следующим способом: эфирное масло смешивается с легким базовым (транспортным) маслом. Для этого вам понадобится 20 мл базового – подойдет растительное, оливковое, миндальное, соевое – и 10 капель эфирного. Эту смесь подогрейте на водяной бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманивая возраст. Практика омоложения», считает, что 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, и за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить. Однако самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпания или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу.

Следует также иметь в виду, что кожа эластична, но неумелыми движениями можно растянуть ее, поэтому все действия выполняются по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи. Они расположены следующим образом (*рис. 36*):

- от середины лба к височным впадинам;
- от стенки носа к верхним завиткам ушных раковин;



Рис. 36

- от углов рта к козелкам (середине) ушных раковин;
- от середины подбородка к мочкам ушных раковин.

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

Массаж состоит из четырех основных приемов:

- 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, тщательно промокнув бумажными салфетками. Самомассаж рекомендуется делать с 25 лет.

Более подробное описание приемов самомассажа можете прочитать в книге «Обманывая возраст. Практика омоложения» Л. Дмитриевской (изд-во «Питер») или в других книгах по косметологии.

Лифтинг-комплекс

Лифтинг шеи

Упражнение «Любопытная Варвара»

Любопытство — индивидуальная особенность всех женщин, наш «конек». Именно любопытство помогает нам в таком тяжелом и стремительном ритме жизни держаться в тонусе. Если мужчины

«существуют, когда мыслят», то мы не существуем, а живем полной жизнью, когда любопытствуем. Проявляйте активный интерес к жизни и не бойтесь показаться слишком любопытной.

Цель упражнения

Восстановить гладкость и упругость кожи шеи, сделать ее такой, какой она была 10 лет назад.

Уже через две недели ежедневных занятий мышцы шеи станут более эластичными. Благодаря сочетанию этого упражнения с самомассажем при помощи масел, обладающих лифтинг-эффектом, структура кожи заметно улучшится.

Как выполнять

1. Выдвиньте вперед нижнюю челюсть, немного приподняв при этом подбородок. Представьте, вы – та самая любопытная Варвара, которая заглядывает через забор к соседке, стараясь разглядеть ее очередного ухажера (рис. 37).



Рис. 37

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и подбородка.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начинайте выполнять упражнение по 5 раз в день, постепенно увеличивая темп, доведите количество упражнений до 10–15.

- Первые два месяца можете выполнять в «облегченном» варианте: 1 с – напряжение, 1 с – расслабление.

- В дальнейшем, когда это упражнение станет для вас привычным, делайте следующим образом: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Конечно же, вы не раз обращали внимание, как жизнерадостно носятся стайками симпатичные синички.

А замечали вы, как энергично и подвижно синички крутят шейкой?

Теперь представьте, что вы – беззаботная синичка, которая «не знает ни заботы, ни труда». Попробуем сделать свою шейку такой же подвижной.

Цель упражнения

Это упражнение поможет разгладить морщинки на шее. Если делать его ежедневно несколько раз в день и сочетать с ароматическими лифтинг-средствами, через 3–4 недели кожа шеи восстановит первоначальную упругость.

Как выполнять

1. Попробуйте сначала медленно, как бы осваивая новое движение, повернуть голову влево, плечи при этом остаются неподвижными (рис. 38).
2. Постепенно усильте напряжение шейных мышц.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и верните голову в исходное положение, расслабьтесь.
4. Сделайте такой же поворот головы и шеи вправо.



Рис. 38

Дополнительные рекомендации

- Это упражнение рекомендуется выполнять сидя. Начните с медленных поворотов, когда освоитесь, постарайтесь постепенно наращивать темп.
- Сначала выполняйте упражнение по 3 раза в каждую сторону. Через месяц привыкания к упражнению начните выполнять его в ускоренном режиме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Еще через месяц выполняйте его следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Какие зверьки самые энергичные, неунывающие и подвижные? Ответ на этот вопрос вам подскажет ваш ребенок – конечно же, это обезьянки. Еще они могут забавно кривляться. Поэтому в зоопарке перед вольерой с этими зверюшками всегда толпа народу, которая хочет подзарядиться положительными эмоциями.

А теперь давайте немного покривляемся!

Цель упражнения

Укрепить шейные мышцы, добиться эластичности кожных покровов, нормализовать кровообращение.

Как выполнять

1. Оттяните вниз нижнюю губу и одновременно сожмите зубы так, как это показано на фотографии (рис. 39).
2. Коснитесь пальцами уголков рта, кожу при этом нельзя растягивать (рис. 40).
3. Увеличивайте напряжение мышц шеи и подбородка.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьте мышцы.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день, затем увеличьте частоту до 10 раз подряд.
- С третьей неделе начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Через месяц, когда вы совершенно освоите это упражнение, рекомендуется делать так: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.



Рис. 39



Рис. 40

Упражнение «Ева»

Теперь, подобно нашей прародительнице Еве, мы будем надкусывать яблоко. Ваша задача – не только технически правильно выполнить это упражнение, но и зарядиться определенными положительными эмоциями, которых нам так не хватает, особенно в периоды короткого светового дня: зимой, осенью и ранней весной. Помните, что положительные эмоции – это своеобразные витамины для нашего организма.

Во время выполнения этого упражнения представьте себе самый красивый и яркий плод, какой вы только видели в жизни. Это яблоко

напоено солнечной энергией и буквально светится сокрытым в нем сакральным огнем. Надкусив этот чудесный плод, вы обретете жизненную силу и тонус, восстановите свое женское обаяние и привлекательность. Вы решились вкусить?

Тогда вперед!

Цель упражнения

Это упражнение поможет очень удачно смоделировать красивую форму шеи. Контуры области шеи станут симметричными и подтянутыми – как 10 лет назад.

Как выполнять

1. Слегка приподнимите голову, представляя, как будто вы тянетесь к яблоку, висящему на ветке. В этом положении откройте рот, как бы надкусывая кусочек (рис. 41).

2. Увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 41

4. Теперь представьте, что надкусили яблоко, сожмите челюсти. Закройте глаза и наслаждайтесь ощущением прохладной, спелой и освежающей мякоти, которая у вас во рту (*рис. 42*).



Рис. 42

5. Снова увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.

6. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели привыкайте к этому упражнению, следите за своими ощущениями и положительным настроением.

- Далее начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.

- Еще через месяц выполняйте упражнение следующим образом: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Вы шалили в детстве? Конечно, шалили! Дорогие мои читательницы, шалить нужно в любом возрасте. Шалить, чтобы не стареть. Шалить, чтобы с оптимизмом воспринимать нашу действительность. Шалить, чтобы быть всегда интересной и непредсказуемой.

Почему Карлсон является любимым персонажем многих детей и взрослых? Почему он, несмотря на упитанность, был вполне самодостаточным мужчиной «в самом расцвете сил»? Конечно, потому что шалил!

Давайте и мы с вами последуем его примеру, и в любом возрасте будем оставаться «в самом расцвете...».

Цель упражнения

Улучшает форму шеи, подтягивает кожу нижней части щек.

Как выполнять

1. Слегка приоткройте рот, положите кончики пальцев на щеки (рис. 43).
2. Увеличьте напряжение мышц шеи и щек, контролируя напряжение пальчиками рук.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.
4. А теперь максимально высуньте язык и снова постепенно увеличьте напряжение.
5. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, расслабьтесь.



Рис. 43

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели привыкайте к этому упражнению, следите за позитивным настроем.
- Через две недели постарайтесь выполнять его в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее выполняйте упражнение следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление. Выполняйте несколько раз в день.

Лифтинг подбородка

Упражнение «Шалуния-2»

Милые шалости – это всегда приятно, особенно если они продлевают нашу молодость. Давайте еще пошалим!

Цель упражнения

«Подтянуть» абрис лица, тонизировать мышцы нижней части щек и шеи, избавиться от второго подбородка.

Как выполнять

1. Сложите ладошку «домиком».
2. Тыльной стороной приложите к подбородку и с силой надавите подбородком на ладонь (рис. 44).
3. Постепенно увеличьте давление на ладонь. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь. Из этого положения максимально далеко высуньте язык (рис. 45).
4. Продолжайте делать следующим образом: на счет «один-два» – высовываем язык, на «три» – убираем, на «четыре» – расслабляемся.



Рис. 44



Рис. 45

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение на четыре счета 5 раз в день.
- Далее доведите количество упражнений до 15, постепенно наращивая темп.
- Следите за давлением подбородка на ладонь!

Упражнение «В рот воды набрав...»

Конечно, нам с вами молчать очень сложно. Молчание противоречит

нашей женской сущности.

Психологи утверждают, что если женщины не «выговариваются», то это ведет к образованию различных опухолей.

Естественно, чтобы быть здоровее и моложе, нам нужно больше общаться с коллегами, чаще встречаться с подругами, идти на контакт, когда у вас спрашивают, например, как пройти на ту или иную улицу.

Однако бывают моменты, когда полезно и помолчать, но молчать тоже надо с пользой и умом. Тогда молчание может стать настоящим золотом, прекрасным украшением вашей молодости и привлекательности.

Представьте себя... рыбкой, набравшей в рот воды.

Вы молчите и с любопытством познаете мир, поражая его своими золотистыми чешуйками, которые искрятся, переливаются на солнце.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

1. Плотно сожмите зубы и улыбнитесь (*рис. 46*).
2. Надавливайте языком на нёбо.
3. Постепенно усильте напряжение мышц подбородка.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.



Рис. 46

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение 5 раз в день, доведите выполнение упражнения до 15 раз.
- После трех недель выполнения постепенно увеличьте темп.

Упражнение «Кря!»

Вы, конечно же, видели, как крикают уточки. Теперь мы с вами будем «крякать». Для того чтобы это упражнение было особенно эффективным,

давайте настроимся на позитивный лад. Представьте, что вы – мама-утка и плаваете в пруду в окружении своих пушистых утят.

Цель упражнения

Улучшить основной контур своего подбородка.

Как выполнять

1. Опустите нижнюю губу, уголки рта при этом старайтесь держать неподвижно.
2. Для поддержки приложите пальцы к уголкам губ (рис. 47).



Рис. 47

3. Усиливайте напряжение мышц подбородка.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, после расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5 раз подряд.
- Далее увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- После месяца занятий чередуйте ускоренный ритм упражнения: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление с усиленным ритмом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Косатка»

Да, да, как вы правильно догадались, дорогие мои читательницы, теперь вы – косатки. Вам нравится резвиться в теплых океанских водах, выпрыгивать из воды и снова погружаться в нее, взметая при этом тысячи искристых брызг к солнцу. Тело косатки шелковистое и гладкое, без единой морщинки. Таким будет и ваше тело, если отбросите в сторону лень и плохое настроение.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

1. Сложите ладошку «домиком» и прижмите ее к подбородку.
2. Теперь попробуйте, преодолевая сопротивление руки, открыть рот (рис. 48).



Рис. 48

3. Усиливайте напряжение мышц подбородка и нижней части щек.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте это упражнение 5 раз в день.
- Далее увеличьте темп и выполняйте 10 раз в день.
- Через месяц привыкания выполняйте данное упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.

· Еще через месяц упражнение можно выполнять следующим образом:
5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Щелкунчик»

Давайте теперь окунемся в волшебную атмосферу известной новогодней сказки. В кого превратился Щелкунчик? В прекрасного принца. Так что и вы не бойтесь кривляться перед зеркалом – и превратитесь в прекрасную принцессу.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка. Данное упражнение делает абрис лица более четким. Мышцам шеи, нижней части щек, подбородка возвращается тонус.

Как выполнять

1. Наложите кончики пальцев на уголки рта.
2. Растяните с помощью пальчиков нижнюю губу над подбородком (рис. 49).



Рис. 49

3. Усиливайте постепенно напряжение мышц.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение 2 раза в день.
- В течение месяца увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- Далее попробуйте выполнять его в ускоренном темпе: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Розан»

Женская красота у художников и поэтов всегда сравнивалась с красотой цветов. Причем первенство всегда отдавалось розе. Роза считается самым прекрасным цветком, именно она является любимицей как мужчин, так и женщин. Помните, у Пушкина:

О дева-роза, я в оковах;
Но не стыжусь своих оков:
Так соловей в кустах лавровых,
Пернатый царь лесных певцов,
Близ розы гордой и прекрасной
В неволе сладостной живет
И нежно песни ей поет
Во мраке ночи сладострастной.

Если наши губы, дорогие читательницы, будут такими же прекрасными и свежими, как розовый бутон, считайте, что все мужчины будут находиться в оковах нашей красоты.

Цель упражнения

Задействовать все окологубные мышцы, чтобы придать губам красивую форму. Сделать губы полными и чувственными

безоперационным способом.

Как выполнять

1. Вытяните губы как бы для поцелуя (рис. 50).
2. Постепенно усиливайте напряжение мышц губ, нижней части щек и подбородка.
3. Доведите напряжение до максимального.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 50

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 5–7 раз в день. При этом в момент напряжения считайте до пяти, а в период расслабления – до трех.
- Затем попробуйте выполнять упражнение 10–12 раз в день в ускоренном ритме: на «раз-два» – напряжение, на «раз» – расслабление.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Черепаха»

Черепаха считается самым молчаливым животным. Для некоторых народов черепахи священны. По теории фэн-шуй фигурка черепашки, поставленная в восточной стороне вашей квартиры, обязательно будет притягивать к вам богатство. У всех народов черепаха – символ вечности, долголетия, неторопливости. И мы с вами попробуем превратиться в симпатичных черепашек. Выбирайте, кому какие нравятся: кому-то – сухопутные, кому-то – морские. И с помощью этого образа мы с вами медленно, но верно будем обращать время вспять, хотя бы на десять лет.

Цель упражнения

Предупредить образование морщин вокруг губ, укрепить мышцы окологубной области. Избавиться от морщин вокруг губ и нижней части щек.

Как выполнять

1. Прижмите губы к зубам.
2. Для поддержки нижней части щек приложите к лицу кончики пальцев (рис. 51).



Рис. 51

3. Постепенно усиливайте напряжение губных мышц, мышц подбородка и нижней части щек, доведите напряжение до максимального.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.

- Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление. Через месяц привыкания можно перейти

на традиционный ритм: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

Упражнение «Дудочка»

Я думаю, мало кто из нас умеет играть на этом инструменте. Хотя и мы, и наши дети помним с детсадовских времен игровую песенку: «Я на дудочке играю: ту-ру-ру, ту-ру-ру. Пляшут зайки на лужайке: ту-ру-ру, ту-ру-ру». Между прочим, у всех музыкантов-духовиков очень красивый абрис рта и гораздо позже возникают морщины в окологубной области.

Нет, я не предлагаю вам, дорогие мои читательницы осваивать этот инструмент, я предлагаю вам делать полезное упражнение.

Цель упражнения

Укрепить мышцы вокруг губ, препятствовать образованию морщин. Тонизировать мышцы нижней части щек.

Как выполнять

1. Громко произнесите слог «ду», при этом приложите максимум усилий, напрягая не только губы и окологубную область, но и нижнюю часть щек, подбородок и шею (рис. 52).

2. Постепенно усиливайте напряжение.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

· Первые три недели выполняйте упражнение не торопясь 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.

· В последующие две недели попробуйте освоить ускоренный ритм: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.



Рис. 52

- Далее выполняйте упражнение 5–10 раз в день, чередуя обычный ритм с ускоренным.
- Внимательно следите за напряжением мышц нижней части щек и шеи!

Упражнение «Душечка»

Мне очень нравится Мэрилин Монро во всех фильмах, где бы она ни снималась. А вам?

Если она вам не нравится, то вы не будете спорить с тем неоспоримым фактом, что Монро нравится практически всем мужчинам. А почему?

Потому что она очень женственна и не боится прикидываться эдакой глупышкой и простушкой. Все мужчины отдают предпочтение женственным барышням и очень не любят, когда женщина умнее своего избранника.

Особенно сексуально и чувственно у Мэрилин получался звук «о».

Представьте, дорогие мои читательницы, что ваш супруг, бойфренд, любовник преподнесли вам некую подарочную коробочку. Вы открываете, а там... «лучшие друзья девушек – это бриллианты», да-да, именно колечко с бриллиантом. Какая у вас будет реакция? Томно прикрыв глаза, простонать с придыханием: «О-о-о».

Что делать, если вам никогда не дарили бриллиантов? Мне тоже не дарили. Я представляю, как мне дарили что-нибудь приятное, но попроще, и с этим позитивным ощущением получения подарка я выполняю это упражнение.

Цель упражнения

Улучшить форму губ. Добиться их выразительности, приятной припухлости. Сделать свои губы самыми красивыми и чувственными.

Как выполнять

1. Слегка вытяните губы так, чтобы они казались чувственными (рис. 53).

2. Произнесите звук «о». Постепенно усиливайте напряжение мышц губ. В период максимального напряжения сосчитайте до шести и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 4–6 раз в следующем темпе: 6 с – напряжение, 3 с – расслабление.

- Попробуйте месяц выполнять это упражнение в ускоренном темпе: 3 с – напряжение, 1 с – расслабление.

· Затем выполняйте упражнение в «щадящем» режиме 5–7 раз в день: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.



Рис. 53

Лифтинг щек

Упражнение «Колибри»

Птички эти – самые миниатюрные и с очень ярким оперением.

Когда вы будете выполнять упражнение, попробуйте мысленно очутиться в прекрасной стране, где лето круглый год и у вас нет никаких забот, кроме как порхать с цветка на цветок, потому что вы – легкокрылая, яркая и прекрасная птичка колибри.

Цель упражнения

Укрепить нижнюю часть щек, препятствовать их отвисанию. Сделать абрис лица более четким, тонизировать мышцы щек и шеи.

Как выполнять

1. Представьте себя любопытной колибри, которая засовывает свой клювик в чашечку цветка. Слегка улыбнитесь и одновременно постарайтесь сложить губы в форме буквы «о» (рис. 54).

2. Кончики пальцев приложите к височной области.

3. Постепенно усиливайте напряжение нижней части щек.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.

- Затем попробуйте сделать то же в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.

- Через месяц привыкания достаточно выполнять это упражнение несколько раз в неделю по 7–10 раз в день в обычном ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Что отличает голливудских звезд от наших? Конечно же, легендарная улыбка – это улыбка «во весь рот», улыбка абсолютного счастья и удовлетворения своей жизнью и своим положением. Она неспроста называется «улыбкой на миллион долларов»! Ведь чем жизнерадостнее и шире улыбка, тем человек кажется более успешным и респектабельным. Вспомните, дорогие мои читательницы, как вы отвечаете на простой вопрос: «Как дела?» В лучшем случае – «Хорошо». Обычный наш ответ – «Нормально» или «Так себе». А ведь мы этими малооптимистичными ответами программируем себя на пессимизм и отсутствие жизненного тонуса. Давайте же будем широко улыбаться, настраивая себя на оптимистический лад, программируя улыбкой успех, красоту и здоровье. Вот увидите, все у вас получится! Достаточно, услышав привычный вопрос, широко улыбнуться и ответить: «Отлично!» Поверьте, что в скором времени вы и без помощи пластической хирургии будете выглядеть на «миллион долларов».



Рис. 54

Цель упражнения

Сделать щеки округлыми и упругими, «подтянуть» абрис лица. Уменьшить мелкие морщинки верхней части щек и сделать кожу лица более эластичной.

Как выполнять

1. Максимально широко улыбнитесь.
2. Кончиками пальцев охватите свое лицо с двух сторон (рис. 55).
3. Постепенно усильте напряжение мышц щек и шеи.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующие две недели постепенно доведите количество упражнений до 10.



Рис. 55

- Попробуйте выполнять упражнение 5–10 раз в день в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.
- Следите за напряжением мышц шеи и щек!

Упражнение «Мышка»

Боитесь мышей? А мужчинам и детям юркие «малявки» с глазами-бусинками очень даже нравятся. Что ж, дорогие мои читательницы, красота, как говорится, требует жертв. Так что будем с вами превращаться в мышек – все лучше, чем «ложиться под нож» пластического хирурга.

Цель упражнения

Улучшить форму нижней части щек, тонус и пластичность кожи щек.

Как выполнять

- Приложите кончики пальцев к уголкам рта.
- Представьте, что вы – маленькая симпатичная мышка, если не настоящая, то хотя бы из мультика «Том и Джерри». С этими ощущениями произнесите слог «пи» (рис. 56).
- Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте 5–10 раз в день в таком ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.



Рис. 56

- В следующий месяц попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- В дальнейшем выполняйте упражнение 5 раз в день в обычном ритме, или чередуя обычный с ускоренным.

Упражнение «Ворона»

Кому-то эти птицы, возможно, не нравятся. Я нахожу их очень даже симпатичными. К тому же вороны считаются самыми умными птицами. Жизненная мудрость у нас с вами имеется. Так что будем обретать с

помощью этого упражнения жизненную энергию, а также восстанавливать красоту и молодость. Итак, «Вороне как-то бог послал кусочек сыра...». Не бойтесь, если вы будете следовать советам этой книги, вы своего не упустите. Лисе сыр не достанется, а молоденькая красотка не уведет вашего «благоверного» из семьи.

Цель упражнения

Тонизировать нижнюю часть щек. Конкретизировать абрис лица, «подтянуть» и разгладить морщинки на шее, нижней части щек и подбородка.

Как выполнять

1. Громко произнесите слог «кар» – это будет ваш боевой клич, который напугает недругов и избавит вас от соперниц.
2. Произнося этот слог, постарайтесь не очень широко открывать рот (рис. 57).



Рис. 57

3. Постепенно напрягите мышцы щек и шеи.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц выполняйте это упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Затем попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- В дальнейшем выполняйте упражнение 3 раз в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Лифтинг глаз

Упражнение «Восточная красавица»

Какой формы глаза у восточных красавиц? Горячие восточные мужчины сравнивают эту удивительную форму с глазами серны или с миндалем.

Что ж, сделаем из себя хоть на минутку знойную восточную красавицу.

Цель упражнения

Избавиться от морщинок вокруг глаз, уменьшить отеки под глазами, подтянуть кожу на висках.

Как выполнять

1. Напрягите мышцы подбородка.
2. Приложите кончики пальцев к вискам и контролируйте движение височных мышц (рис. 58).



Рис. 58

3. Постепенно усиливайте напряжение мышц височной области, подбородка и шеи.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до четырех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 10 в день.
- Впоследствии варьируйте количество упражнений от 5 до 10 и обратно.
- Это упражнение можно выполнять ежедневно.

Упражнение «Кокетка»

Женщина обязана быть кокеткой, причем в любом возрасте! Кокетство поддерживает нашу женскую привлекательность, уверенность в себе, оптимизм. Поэтому не стесняйтесь кокетничать!

Для начала, чтобы вспомнить утраченные навыки, будем кокетничать со своим отражением в зеркале. Вы в молодости стреляли глазами? «Что за вопрос?» – скажете вы. Тогда вперед! Начинаем активные боевые действия.

Цель упражнения

Тонизировать глазные и окологлазные мышцы. Сделать взгляд более подвижным, светлым, игривым и привлекательным.

Как выполнять

1. Посмотрите вправо вверх (рис. 59).
2. Посмотрите влево вниз (рис. 60).
3. Сделайте то же самое в обратном порядке.
4. Постепенно увеличьте напряжение глазных мышц.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте упражнение «вверх-вниз – вниз-вверх» 5 раз в день.
- Когда привыкните, начинайте постепенно увеличивать темп.
- Доведите количество упражнений в ускоренном темпе до 20.
- Чередуйте медленный темп с ускоренным.



Рис. 59



Рис. 60

- Голову держите неподвижно!
- Рекомендуется это упражнение делать на свежем воздухе или в очень хорошо проветренном помещении.

Упражнение «Гейша»

О гейшах ходят легенды. Это и самые красивые женщины, и самые лучшие любовницы, и самые внимательные подруги. Хотите стать очаровательной гейшей? Вы сомневаетесь, что бывают сорока– и пятидесятилетние гейши? Бывают! Главное – хорошо выглядеть. Что придает особое очарование и молодой задор нашему облику? Конечно же,

взгляд. Есть искорки в глазах – минус десять лет! Глаза потухли – плюс десять. Решайте, что лучше – отнимать или прибавлять годы.

Я считаю, что лучше, хотя и хлопотнее, оживить искорки в наших глазах, а еще лучше заставить их постоянно светиться внутренним светом.

Цель упражнения

Уменьшить слезные мешки под глазами и морщинки вокруг глаз.

Как выполнять

1. Приложите кончики пальцев к внешней стороне глаз.
2. Сомкните веки, как при прищуривании, но не щурьтесь.
3. Напрягайте постепенно мышцы вокруг глаз, одновременно слегка растягивая кожу этой области пальчиками (рис. 61).
4. Доведите напряжение до максимума, сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 61

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте упражнение 3–5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее, после привыкания, пробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Далее выполняйте это упражнение 3 раза в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

А теперь мы с вами представим себя героиней волшебной сказки Шарля Перро. Правда, для принцессы, заснувшей в замке, время всего лишь остановилось. Мы же, выполняя это упражнение, будем мысленно переводить стрелки часов назад, молодея при этом.

Цель упражнения

Повысить упругость век и кожи вокруг глаз. Восстановить блеск глаз.

Как выполнять

1. Плотно закройте глаза (*рис. 62*).
2. Постепенно увеличивайте напряжение век, ни в коем случае не щурьтесь, следите за тем, чтобы кожа на переносице не образовывала морщинки.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 62

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее попробуйте выполнять это упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Впоследствии чередуйте обычный ритм с ускоренным. В ускоренном ритме выполняйте не меньше 10 упражнений.

А теперь закройте глаза и представьте, что вы в летнем лесу. Вы слышите, как стучит клювом дятел, справа трещит сойка. Лесной знойный воздух напоен удивительными ароматами хвои, смолистой коры и земляники. Солнышко медленно садится за деревья, и в лесу просыпаются ночные птицы. Вот на ветке совушка сидит. Она широко распахивает глаза и удивленно обзореваает лес вокруг. Совушка проснулась.

Цель упражнения

Укрепить кольцеобразные мышцы глаз, сделать глаза более подвижными, а взгляд – светящимся.

Как выполнять

1. Широко откройте глаза, чтобы стали видны белки (рис. 63).
2. Постепенно усиливайте напряжение мышц глаз.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.



Рис. 63

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Далее попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 4 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Затем чередуйте ритмику упражнения.

Упражнение «Небо и земля»

Мы очень стремительно двигаемся: из дома – на работу, с работы – по магазинам, из магазинов – домой, и еще быстрее от плиты к раковине и

обратно. Обычно мы смотрим себе под ноги. В лучшем случае – по сторонам.

На несколько секунд, стоя на остановке, поднимите глаза кверху и посмотрите, какое сегодня небо... Сегодня на нем перистые облака, а вчера цвет его от розового переходил в фиолетовый. А вечером, даже в горящем в неоновых огнях городе, можно разглядеть звездочки.

Наши глаза способны впитывать в себя лучики далеких планет, а небесная чистота поможет освежить затуманенный заботами взор. И тогда ваши глаза заблестят неподражаемым блеском.

Цель упражнения

Сделать взгляд более живым, подвижным и привлекательным.

Как выполнять

1. Поднимите глаза к небу, затем опустите, затем снова поднимите.
2. Постепенно усиливайте напряжение глазных мышц и щек.
3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–7 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 2 с – расслабление 10 раз в день.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.
- Голову держите неподвижной!

Упражнение «Горная лань»

Горная лань – очень грациозное и элегантное животное. Ее гордую головку украшают небольшие рожки. Настало время нам подышать горным воздухом. Забудьте о лишних килограммах, закройте глаза, медленно вдохните воздух полной грудью – теперь вы гордая лань, и все живое восхищается вами.

Цель упражнения

Восстановить упругость мышц всего лица, предотвратить появление морщин на лбу или избавиться от них.

Как выполнять

1. Указательные пальцы надо прижать к над бровной области.
2. Попробуйте теперь пальцами сдвинуть кожу лба вниз, одновременно с этим мышечным усилием двигайте кожу лба вверх (рис. 64).
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые 10 дней делайте это упражнение 3–6 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление. Попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Попробуйте чередовать обычный ритм с ускоренным.



Рис. 64

Упражнение «Большая Медведица»

Нет, мы не будем представлять себя бурой медведицей. Эти животные очень милые, но настолько же и неуклюжие, да и лишние килограммы нам ни к чему. Это упражнение мы будем выполнять вот с какими ощущениями: представьте, что вы – самая красивая и яркая звезда в созвездии Большой Медведицы. Все звезды любят вас, а у серебряного красавца-месяца вы являетесь фавориткой. Звездам, сами понимаете, морщины не нужны. Так что, дорогие мои читательницы, за работу!

Цель упражнения

Разгладить и предотвратить появление морщин, сделать взгляд более свежим, тонизировать мышцы лба.

Как выполнять

1. Двумя руками сдвиньте вверх кожу на лбу.
2. Одновременно с этим сдвигайте брови вниз (рис. 65).
3. Постепенно усиливайте напряжение мышц лба.
4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

- Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующие две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Чередуйте ритм выполнения упражнения: неделя – обычный, неделя – ускоренный.

Косметический салон на дому – это в ваших силах!

Термин «лифтинг» уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках в сфере косметической продукции, которые обладают

«омолаживающим» и «подтягивающим» действием.

Вообще лифтинг – это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и с помощью оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько же эффективны все вышеперечисленные средства?



Рис. 65

Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. А состояние кожи зависит от множества факторов: сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают нашу кожу, а значит, идут со знаком «минус», восьмичасовой сон, напротив, помогает нашей коже восстановиться после тяжелого трудового дня, значит, идет со знаком «плюс».

Какой лифтинг-крем выбрать?

На вопрос, как вы боретесь с возрастными изменениями, 70 % женщин ответят, что они покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы понимаем только такую информацию: страну-производителя, как применять и что это за средство. Состав крема переводится очень редко.

Давайте все-таки выясним, что входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются линоленовая кислота, токоферола ацетат, бетаглюкан, витамины А и С, УФ-фильтры. Действие определяется входящими в состав этих средств компонентами:

- **жидкий парафин** или **минеральное масло** оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;
- **экстракт зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты** проявляют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- **бетаглюкан** стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и оказывает глубокое увлажнение;
- **токоферола ацетат** имеет антиоксидантное действие;
- **сыворотка с альбумином** улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее действие;
- **гиалуроновая кислота** и **мочевина** способствуют глубокому увлажнению;
- **ретинола ацетат** и **ретинола пальмитат** способствуют процессу обновления клеток;

- **лецитин** обладает защитными свойствами;
- **масло сладкого миндаля** питает кожу;
- **экстракт кокоса** , который содержит липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу;
- **пчелиный воск, масло масляного дерева** смягчают, питают кожу;
- **озокерит** обладает смягчающими, а также тонизирующими свойствами;
- **экстракты панама-дерева и колбасного дерева** способствуют повышению плотности кожи;
- **экстракт розмарина** снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов;
- **альбумин** оказывает укрепляющее и регенерирующее действие;
- **токоферола ацетат** (витамин Е – масляная форма) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью;
- **экстракт моркови** оказывает регенерирующее и омолаживающее действие;
- **глицерин и алантоин** обладают смягчающими и влагоудерживающими свойствами;
- **экстракт алоэ** обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие;
- **экстракт камелии китайской** обладает противовоспалительными и смягчающими свойствами;
- **глутаминовая кислота и глицин** оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие;

Это не значит, что все вышеуказанные ингредиенты содержатся в лифтинг-средствах одновременно. Однако именно благодаря им кремы

оказывают регенерирующее действие, разглаживают кожу и препятствуют возникновению морщин.

Вы спросите меня, так зачем же делать какую-то зарядку, если можно намазать лицо кремом и дело в шляпе – сиди, молодежь. Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку помимо натуральных компонентов они на 80 % состоят из ненатуральных. Во-вторых, очень трудно подобрать нужный крем из многочисленных лифтинг-серий, который оптимально подойдет именно вашей коже. И пробники в такой ситуации не помогут. Помочь может только консультация действительно опытного специалиста, а с ними, как вы знаете, всегда были проблемы. И в-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато, и не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести такие средства.

Что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающего эффекта.

Были протестированы кремы ценой от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказалось средство за 19 долларов. Дорогие же лифтинг-кремы носили скорее психологический характер: если дорого, значит, эффективно.

Природные лифтинг-средства

Природа, дорогие мои читательницы, совершенна. Для нас с вами она создала натуральные лифтинг-средства. Состояние нашей кожи очень зависит от того, как и чем мы питаемся, какие витамины поступают в наш организм.

Как нужно питаться, чтобы продлить молодость кожи? Прежде всего,

необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие антиоксидантные компоненты. Именно они защитят нашу кожу от пересушивания, окисления, повысят ее тонус и будут препятствовать вредным воздействиям окружающей среды. Для этого нам необходимо есть овощи и фрукты. Помимо этого повышают защитные функции кожи различные полезные жиры, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, орехах, растительных маслах.

К тому же нам нужно научиться быть внимательными к самим себе. Вдруг вам не хватает каких-нибудь витаминов, особенно таких важных для нашей красоты, как А, С, В, Е.

Витамин А

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает жирорастворимость, а также то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании. Также этот витамин разрушается при длительном хранении ягодного сырья или выжатого сока на воздухе.

Если вашему организму не хватает витамина А, вы поймете это по следующим симптомам: *ломкие, медленно растущие ногти; сухие, ломкие волосы; сухая, дряблая кожа; отсутствие аппетита; ослабленный иммунитет; ослабление зрения; нарушения процесса роста; бесплодие.*

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности организма вещество – каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротинов в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследователей,

каротин является источником молодости. Он сохраняет жизнь и здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества и свободные радикалы бессильны, если на страже вашего здоровья стоит каротин! Французские ученые подметили, что люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми. Если в крови человека присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, старость и смерть.

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин – 1000 мкг, для детей – 400 мкг, для подростков – 700 мкг.

Я приведу вам список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: *морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа.*

Помимо этого источником витамина А являются: *жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца.*

Витамин С

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему, ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов – сигаретного дыма, углекислого газа, змеиных ядов.

При недостатке витамина С у человека могут развиваться следующие симптомы: *кровоточивость десен; выпадение зубов; легкость возникновения синяков; плохое заживление ран; вялость; выпадение волос; сухость кожи; раздражительность; общая болезненность; суставная боль; ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте; угнетенное состояние; депрессия.*

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что молодой организм

лучше усваивает витамин С, чем пожилой, поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови, повышают суточную потребность в нем.

Витамин С содержится в следующих продуктах: *сладком перце красном и зеленом, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, томатах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови*. Лучшие источники этого витамина – *черная смородина и цитрусовые*.

Витамин В

Правильнее сказать, что это не витамин, а целая группа витаминов.

Они также незаменимы для нашего организма. Витамины этой группы дают энергию клеткам тела, они ответственны за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, и поэтому их часто рассматривают в комплексе. Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, поэтому они быстро вымываются с мочой, а значит, запасы этих витаминов нужно постоянно пополнять. Витамины В лучше всего усваиваются при тщательном пережевывании пищи. И конечно, идеального усвоения можно добиться, употребляя овощные соки.

Многие из нас очень нуждаются в витаминах группы В. Если их употреблять в достаточном количестве, это незамедлительно скажется на желудочно-кишечной системе, на состоянии кожи и волос, ротовой полости и печени, а также будет способствовать восстановлению издерганной домашними, семейными и рабочими хлопотами нервной системы.

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому они крайне необходимы нашему организму. Если вы столкнулись с такими проблемами, как *раннее поседение, выпадение волос, ломкость ногтей, вялость, психическая неуравновешенность, депрессия, повышенное*

содержание холестерина в крови , то в основе этих болезней может лежать нехватка витаминов данной группы.

В1 (тиамин) содержится в следующих продуктах: ананасы, арбузы, апельсины, слива, спаржа, капуста брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, картофель.

В2 (рибофлавин) есть: в белокочанной капусте, луке-порее, помидорах и ананасах, черноплодной и красной рябине, в орехах и в мюслях.

Наличием витамина В3 могут похвастаться: огурцы, морковь, шпинат, брюссельская капуста, арбузы, бананы, земляника.

В6, активно влияющий на правильный обмен веществ, есть: в кочанном салате, белокочанной капусте, в моркови и картофеле, а также в яблоках, малине и грейпфрутах.

Витамин В9 – фолиевая кислота. Высокое содержание фолиевой кислоты обнаружено: в салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.

Витамин Е

Этот витамин был открыт в 1922 году. Учеными выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Это отразилось в его названии: *tos* – деторождение и *phero* – рождать. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы. Этот витамин справедливо называют «витамином красоты».

Некоторые болезненные симптомы укажут на нехватку витамина Е: ухудшение зрения, болезни сердечно-сосудистой системы, психические и нервные расстройства, заторможенность, бесплодие и на медленное заживление ран.

Витамин Е помогает также сохранить нашему организму молодость и повысить устойчивость к инфекциям.

Токоферол содержат следующие продукты: *растительные масла, орехи, авокадо, ежевика, красная рябина, облепиха.*

Лифтинг-кулинария

Диетологи разработали некоторые рецепты, виды диет, рационы питания, которые помогают бороться с морщинами не хуже лифтинг-кремов.

Рыбная диета

Между прочим, японцы – долгожители. Кроме того, эта нация считается самой «молодой» – они начинают стареть позже, чем все остальные люди. Дело в том, что в их рационе присутствует очень много рыбы и морепродуктов. Чтобы не отставать от японцев, можно посидеть на рыбной диете.

На завтрак и обед надо есть зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, 100 г жареного лосося с гарниром из морской капусты. На ужин можно сделать салат из консервированной рыбки – типа «Мимозы». На десерт ешьте только фрукты или ягоды. Лучше всего для этой диеты подойдут черника, малина или земляника.

Исключите из своего рациона кофе, чай пейте только зеленый. Помимо этого необходимо выпивать по 8–10 стаканов воды в день. Употребление сахара нужно сократить до минимума.

■ **Салат красоты № 1.** Смешайте 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 1 стакан йогурта, 1 тертое зеленое яблоко, 1 ст. ложку грецких орехов, мелко нарезанные дольки одного апельсина, 1 ст. ложку меда.

■ **Салат красоты № 2.** Возьмите 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 2 ст. ложки любых орехов, 1 ст. ложку изюма, 3 ст. ложки меда. Тщательно перемешайте.

■ **Салат красоты № 3.** Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залейте кипятком, настаивайте в тепле 10 мин. Добавьте 2 ст. ложки меда, 1 тертое зеленое яблоко и 1 ст. ложку грецких орехов.

Эти салаты можно есть на завтрак и ужин, также ими можно «перекусывать».

Грейпфрутовый разгрузочный день

Грейпфрутовый разгрузочный день считается самым эффективным, поскольку именно грейпфрутовый сок содержит витамины, необходимые для поддержания нашей молодости, а также активнее других борется с жиром. Итак, как же должен проходить ваш разгрузочный день на основе грейпфрутового сока?

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

7:30 – выпить 1 стакан свежевыжатого грейпфрутового сока.

8:30 – выпить чашку зеленого чая с мятой.

9:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

10:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой

водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить чашку зеленого чая с мятой, в котором можно развести 1 ст. ложку меда.

12:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

13:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворить 1 ч. ложку меда.

14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

15:00 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать смесь из мяты, шалфея, ромашки, сухих плодов красной рябины.

16:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

19:00 – выпить чашку травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.

20:00–23:00 – пить только теплую кипяченую воду.

Примечание. На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, нежирные бульоны, вместо ужина лучше выпить 1 стакан грейпфрутового сока. Потом можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00, а через 30 мин после ужина пить грейпфрутовый сок.

Аквалифтинг

Старение всегда было для людей проклятием. Человек беспомощно ждет, когда его тело состарится и потеряет силу и жизненную энергию. Несомненно, мы пытаемся замедлить этот процесс с помощью различных методов.

Так как тело человека почти на 70 % состоит из воды, сейчас ученые сосредоточивают свое внимание на роли последней в старении. Вода остается самой таинственной жидкостью на Земле, и день ото дня мы открываем все новые ее секреты.

Большинство ученых считают, что процесс старения начинается сразу после рождения. Любое действующее тело производит отходы своей жизнедеятельности, от которых оно должно полностью избавляться. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в теле, становятся ядовитыми и образуются токсины.

Французский физик Алексия Каррель (*Alexia Carrel*) открыл, что клетка бессмертна, и при условии, что клеточная жидкость пополняется, а отходы эффективно удаляются, она может жить вечно. Чтобы доказать это, другой ученый, Д. А. Кэмелл (*D. A. Camell*), в течение 28 лет поддерживал работу сердца цыпленка! Он добился этого, поместив сердце в щелочной раствор, который менял каждый день. Благодаря этому внеклеточные жидкости могли сохранять неизменный уровень концентрации, а так как раствор каждый день менялся, отходы полностью удалялись.

Что касается человека, то, поскольку его тело на 70 % состоит из воды, легко понять, что она играет важную роль в удалении отходов. Вода – сильный растворитель и может переносить различные вещества, необходимые телу, такие как минералы, кислород, питательные вещества, водные продукты и т. п. Поэтому представляется, что секрет сохранения молодости тела заключается в том, чтобы пить воду – в правильном количестве и должного качества. Сан Ван (*Sang Whang*) в своем бестселлере «Поверните вспять старение» утверждает, что старение противоестественно и его можно полностью остановить, если обратиться к воде должного качества.

Косметологи утверждают: старение начинается с кожи, поэтому и советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами и маслами. Но поверхностное увлажнение все же не заменит увлажнение изнутри.

Наша кожа обладает способностью выделять испарину, пот, чтобы регулировать температуру тела. Поэтому обезвоживание прежде всего сказывается на нашей коже. Кожа сначала становится сухой и матовой, то есть превращается в прекрасную платформу для образования морщин. Затем ухудшается ее капиллярное кровообращение, которое должно придавать ей здоровый цвет. Поэтому очень часто мы встречаем не по годам состарившихся женщин, которые пытаются поправить свое положение при помощи пластической хирургии. И если вы обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов, то увидите, что все чаще и чаще в руках у наших светских львиц можно заметить не бокал шампанского, а стакан с водой. Поверьте мне, эти женщины знают, как продлить молодость! Они стараются прятать лицо от солнечных лучей и больше пить воды. Ведь именно ветер и солнце – два фактора, усиливающие потерю воды с поверхности кожи.

У мужчин кожа грубее, чем у женщин, поэтому она менее восприимчива к обезвоживанию. К тому же, чтобы поддерживать рост волос на лице, мужские гормоны активнее питают кожу лица кровью. Но и это не спасает мужчин от морщин.

Вы, вероятно, догадывались, что самые большие раздражители кожи – моющие средства. Поэтому рекомендуют работать с ними в защитных перчатках. Но еще страшнее остатки стирального порошка на плохо выполосканном белье, так как порошок при взаимодействии с потом может вызвать контактный дерматит и крапивницу.

Итак, сколько воды необходимо нам употреблять, чтобы омолаживать себя по системе аквафитинг?

Количество воды зависит от веса нашего тела. Ниже приводится приблизительный расчет.

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 л воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете

определить, сколько воды нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду нужно пить, соблюдая определенные правила. Если вы пьете воду во время еды или сразу после нее, это вредит вашему здоровью, так как в таком случае вода разжижает пищеварительные соки, затрудняя пищеварение. Именно в этой порочной привычке – причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения. Поэтому, чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

1. Сразу после подъема надо выпивать 300 мл воды (приблизительно один стакан). Это насытит водой все клетки пищеварительного тракта, а также будет способствовать своевременному удалению отходов.

2. Еще 300 мл воды надо выпивать за полчаса до завтрака. Это обеспечит достаточным количеством воды все клетки тела, и как только завтрак будет съеден, они станут энергично вбирать питательные вещества. Обратите внимание: воду нельзя пить во время завтрака или сразу после него.

3. В следующий раз воду нужно пить за час до второго завтрака, который обычно проходит в 12 часов. В это время надо выпивать еще 300 мл. Воду не следует пить во время второго завтрака или сразу после него – необходим перерыв как минимум в два с половиной часа, чтобы пища прошла через пищеварительный тракт и все пищеварительные соки были бы в концентрированном виде, чтобы процесс пищеварения проходил быстро и легко. Это избавит от ощущения тяжести, дискомфорта и раздутого живота после ленча.

4. Через два с половиной часа после второго завтрака нужно выпить еще 300 мл воды.

5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще

немного воды по потребности.

6. За час до обеда выпейте еще 300 мл воды. Однако не пейте воду во время обеда или сразу после него. Выдержав после обеда промежуток в два с половиной часа, можно перед отходом ко сну выпить 300 мл воды.

Если вы желаете, чтобы питье воды приносило пользу вашему здоровью, а также омолаживало не только кожные покровы, но и весь организм целиком, вам абсолютно необходимо следовать вышеуказанной схеме.

Аромалифтинг

Всем известно, что ароматические масла – это натуральная и очень полезная для вашей кожи субстанция. Различных масел существует множество. Из этого множества нас интересуют те, которые обладают лифтинг-эффектом.

Масло ветивера

Индийская ветиверия относится к семейству злаков и находится в родстве с другими душистыми тропическими травами – лемонграссом, цитронеллой, пальмарозой.

В диком виде растет в Индии, Бирме и на Цейлоне. Эфирное масло находится в многочисленных тонких корешках, окружающих основной корень и достигающих 1,2 м в длину. В Индии с древних времен корни ветивера вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла.

Масло является великолепным средством для увядающей кожи.

Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим действием. Очищает кожу от отмерших клеток. Кожа становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство.

Успокаивает и укрепляет нервную систему. Снимает невроты и депрессии. Нормализует сон. Улучшает настроение. Оптимизирует. Усиливает чувственность.

Масло гвоздики садовой

Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа. Повышает эластичность и тургор. Снимает воспаление.

Разгружает психику, выводит вас из психологического тупика. Гармонизирует жизнь и вносит ясность в сознание. Снимает напряжение и освобождает сексуальную энергию.

Масло герани

В Европу герань попала в качестве декоративного растения из Южной Африки в конце XVII века. Для получения эфирного масла стала использоваться лишь с середины XIX века.

Герань очень любил простой люд, особенно ремесленники, из-за ее способности очищать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских, абсорбировать пары воды из воздуха. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим, омолаживающим эффектом для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез.

Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экземы, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи. Великолепное средство при целлюлите.

Антидепрессант: улучшает настроение и устраняет страх. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей. Эротическое масло женщин зрелого возраста.

Масло гиацинта

Родина гиацинта восточного – Восточное Средиземноморье. В диком виде он встречается в Турции и Сирии. Его красота, приятный запах и цветение ранней весной привлекли внимание садоводов, которые вывели многочисленные сорта всех цветов радуги. Центром выращивания гиацинта в Европе стала Голландия. Культивируется гиацинт и во французском Провансе.

Обладает великолепным омолаживающим эффектом. Повышает упругость и эластичность кожи. Подходит для любого ее типа. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики.

Пробуждает творческое начало, а также обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Масло жасмина

Родина жасмина – Индия, район Кашмира. В Европе он известен как испанский, или крупноцветный жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества, и после вытеснения мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому

способствовали обильное цветение жасмина и его неповторимый «знойный» запах.

Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и очень скоро масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Обладает омолаживающим эффектом для любой кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов.

Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон и избавляет от страха. Запах жасмина вдохновляет, побуждает к созиданию, препятствует возникновению пессимистических мыслей, помогает избавиться от комплекса неполноценности. Укрепляет чувство уверенности в себе. Усиливает чувственность.

Масло иланг-иланга

«Иланг-иланг» в переводе с полинезийского языка означает «цветок всех цветков». Иланг-иланговое эфирное масло было впервые приготовлено в 1860 году на острове Лусон (Филиппины) из цветов вечнозеленого тропического дерева, родственного магнолии.

Препятствует преждевременному старению кожи, стимулируя рост новых клеток в глубоких слоях кожи. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Применяется при лечении угревой сыпи, экземах и дерматозах. Укрепляет волосы и ногти.

Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Помогает против нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви, безмятежности. Умиротворяет.

Масло кедр

В глубокой древности название «кедр» относилось к священному ливанскому кедру, из ароматной древесины которого строили храмы, например храм царя Соломона в Иерусалиме или врата храмов в Древнем Египте. Египтяне использовали смолу кедр для религиозных воскурений и бальзамирования. Считалось, что она предотвращает гниение и разложение. Издавна кедр символизирует плодородие и изобилие.

Омолаживает кожу, повышает ее упругость. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозах, раздражении, импетиго.

Повышает умственную и физическую активность; мощный адаптоген. Используйте при магнитных возмущениях, переезде в другие климатические зоны.

Масло ладана

Ладан относится к числу древних благовоний. В Древнем Египте он был важнейшим источником культовых воскурений, 4500 лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц. Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран. Снимает стрессовые и депрессивные состояния.

Масло лиметта

Обладает сильным омолаживающим и успокаивающим эффектом. Повышает упругость кожи, в том числе бедер, бюста.

Масло лимона

Плоды лимонного дерева стали известны в Европе после похода Александра Македонского в Индию, но потребовалось еще много лет, чтобы арабы стали культивировать это дерево в странах Магриба (XII век), Испании и Сицилии. Лимоны тогда были важным товаром.

Прекрасное средство против морщин. Способствует выведению пигментных пятен, герпеса, бородавок. Укрепляет хрупкие ногти. Применяется для снижения веса и при лечении целлюлита.

Снимает депрессивные состояния, способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы.

Масло мускатного ореха

Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое дерево высотой 10–14 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится орех в ярко-красной корзиночке-оболочке. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в пищу как пряность. Оболочку также используют в качестве пряности и для получения эфирного масла.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием.

Снимает усталость, связанную с умственной работой. Снимает стресс, нервную дрожь.

Масло нероли

Неролиевое эфирное масло получают отгонкой с водяным паром из цветов горького померанца. Чтобы получить 1 кг масла, надо переработать 850 кг свежих, собранных вручную цветов.

Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы. Прекрасно снимает нервное напряжение. Повышает настроение, а также устраняет чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

Масло петитгрейн

Петитгрейновые масла вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петитгрейновое масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «масло петигрень бигарад». Оно уже с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Вырабатывалось на юге Франции.

Древние отождествляли петитгрейн с «эликсиром молодости».

Обладает прекрасным омолаживающим и тонизирующим эффектом. Возвращает коже лица, бюста и живота упругость, разглаживает морщины, лечит угревую сыпь. Укрепляет волосы.

Улучшает сон. Устраняет чувство страха, снимает депрессивное состояние. Улучшает память и стимулирует творческое и логическое мышление.

Масло розы

Омолаживающее средство. Регенерирует кожу и разглаживает морщины. Придает коже упругость и эластичность. Великолепно лечит экземы, псориаз, герпес, угри.

Избавляет от страха, ревности, подозрительности, гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность.

Масло чайного дерева

Название «чайное дерево» появилось у первых колонистов Австралии, которые, используя опыт аборигенов, заваривали листья *Melaleuca alternifolia* вместо чая.

Аборигены Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов XX столетия чайное дерево стало активно применяться и в других странах.

Активно стимулирует кровообращение, является прекрасным омолаживающим средством.

Снимает нервное напряжение, беспокойство. Помогает при умственной усталости. Способствует концентрации внимания.

На основе масел разработана лифтинг-программа, которая поможет поддержать молодость вашей кожи при помощи натуральных и недорогих средств.

Мелкие морщинки вокруг глаз помогут разгладить масла розы, сосны, мяты, мускатного ореха, сандала, нероли.

Кремы от морщин

■ **Розовый крем.** Две капли масла розы + 3 капли масла сосны + 4 капли масла мяты смешайте с 1 ч. ложкой нейтрального крема. Можно наносить на область вокруг глаз утром и вечером.

■ **Мускатный крем.** Три капли мускатного ореха + 4 капли масла мирры + 4 капли масла сандала смешайте с 2 ст. ложками подогретого транспортного масла. Наносите на веки перед сном.

■ **Крем «Южная ночь».** Три капли масла нероли + 1 капля масла сосны + 1 капля масла мускатного ореха + 2 капли масла сандала смешайте с 1 ст. ложкой детского крема. Массирующими движениями нанесите на верхнее и нижнее веко и области вокруг них. Легкими постукивающими движениями подушечек пальцев вокруг глаз добейтесь полного впитывания крема. Рекомендуется применять на ночь.

В книге Л. Дмитриевской «Обманывая возраст. Практика омоложения» я нашла несколько очень хороших и эффективных рецептов средств по омоложению кожи.

■ Рецепт базового крема для увядающей кожи

- Жожоба – 5 мл;
- лесной орех – 10 мл;

- виноградная косточка – 10 мл;
- примула вечерняя – 5 мл;
- масло какао – 20 г;
- пчелиный воск – 9 г;
- минеральная или дистиллированная вода – 50 мл.

Минеральную воду нужно употреблять без газов, типа боржоми, эссентуки.

Способ приготовления. Масло какао, воск, растительные масла сложить в стеклянную банку и поставить на водяную баню. Когда все ингредиенты растопятся, добавить горячую минеральную воду (50–60 °С).

Тщательно все взбить миксером. Когда смесь остынет, добавить эфирные масла.

■ **Рецептура смеси эфирных масел для приготовления крема «Антиэйдж»**

- Герань – 3 капли;
- ветивер – 3 капли;
- роза – 1 капля;
- мускатный орех – 2 капли;
- фенхель – 2 капли;
- бигардия – 1 капля.

Приготовленную смесь влейте в базовый крем и размешайте, лучше серебряной ложечкой.

Крем «Антиэйдж» вы можете применять как дневной, а крем «Лифтинг» – как вечерний.

■ Рецепт смеси эфирных масел для приготовления крема «Лифтинг»

- Роза – 1 капля;
- лиметт – 4 капли;
- нероли – 1 капля;
- фенхель – 2 капли.

Приготовленную смесь вы вновь добавляете в базовый крем и перемешиваете.

■ **Лифтинг-маска** . Один желток, 2 мл жожоба, каолин (белая глина) в количестве, достаточном для образования однородной кашицы. Смесь эфирных масел, которые вы использовали для приготовления крема «Лифтинг».

Нанесите маску на нижнюю часть лица: скулы и подбородок. Возьмите марлю, смочите в воде и отожмите. Наложите ее на лицо с нанесенной маской и завяжите на макушке, подтягивая кожу лица. Процедуру лучше делать в положении лежа.

Маску держите 20 мин. После этого смойте. Протрите лицо тоником и нанесите крем «Лифтинг». Процедура делается ежедневно в течение 10 дней. Перед нанесением маски лучше сделать массаж лица.

■ **Ванночка № 1** . Три капли масла розы + 4 капли масла сандала + 1 капля масла мускатного ореха на 1 л воды. В кипящую воду капните масла, остудите воду, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите над паром лицо 7–10 мин.

Процедура будет более эффективна, если перед ней обильно нанесете на область вокруг глаз один из предложенных выше кремов. После процедуры промокните крем салфеткой.

■ **Ванночка № 2** . Две капли масла мяты + 3 капли масла нероли + 1 капля масла сосны + 2 капли масла мирра смешать с 1/4 стакана теплых сливок, влейте эту смесь в 1 л кипящей воды. Подержите лицо над паром 5–10 мин, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

Холодные компрессы

■ **Ледяной компресс** . Четыре капли масла мирра + 4 капли масла сандала смешайте с 1/4 стакана воды, хорошенько взболтайте. Возьмите 2 ватные подушечки, опустите их в стакан с ароматной водой, дайте воде хорошенько впитаться, слегка отожмите их и поместите в морозильную камеру на 20 мин. Когда подушечки охладятся, приложите их на область нижнего века и полежите, закрыв глаза, 15–20 мин. Этот компресс поможет вам избавиться не только от мелких морщинок, но и от «мешков» под глазами.

■ **Холодный компресс** . Три капли масла розы + 2 капли масла сосны + 2 капли мяты капните в 1/4 стакана ледяной

воды. Возьмите 2 ватно-марлевые подушечки, опустите в стакан, дайте воде хорошенько впитаться. Затем слегка отожмите их, приложите к закрытым векам на 15–20 мин. Спокойно полежите. После этой процедуры рекомендуется нанести на веки любой ароматический крем от морщин.

Справиться с глубокими морщинами вам помогут масла сосны, фенхеля мирра, ладана.

Кремы от морщин. Суперлифтинг

■ **Крем «Секрет тайги»** . Три капли масла сосны + 2 капли масла фенхеля + 1 капля масла кедра смешайте с 1 ч. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на веки утром и вечером.

■ **Крем «Леда»** . Две капли масла ладана + 3 капли масла мирра + 1 капля масла мяты смешайте с 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Бережно втирать в кожу вокруг глаз перед сном.

■ **Крем «Экзотика»** . Четыре капли масла фенхеля + 4 капли масла мирра смешайте с 1 ст. ложкой теплого детского крема. Обильно смажьте веки перед сном.

Тонизировать дряблую кожу вам помогут масла сандала, розы, мяты, мирра, сосны, мускатного ореха.

Тонизирующие кремы

■ **Крем «Снегурушка»** . Две капли масла сандала + 3 капли масла мирра + 1 капля масла сосны смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером. Хорошо подходит для холодной погоды.

■ **Розово-мускатный крем** . Три капли масла розы + 4 капли масла мускатного ореха смешайте с 1 ч. ложкой детского крема. Обильно нанесите на лицо массирующими движениями, подождите 10–15 мин пока впитается, излишки удалите салфеткой.

Уход за губами

Не секрет, что губные помады «убивают» яркость наших губ. А от себя хочу добавить, что если вы не хотите отказываться от косметических средств для губ, то замените помаду на блеск, а о стойкой помаде следует вообще забыть. Восстановить же яркость, сделать губы более выразительными и чувственными вам помогут следующие средства.

■ **«Южное» средство** . Три капли масла мирра + 3 капли масла розы смешайте с 1 ч. ложкой меда.

■ **«Бабушкино» средство** . Одну каплю масла ромашки + 1 каплю масла лимона + 2 капли масла лаванды смешайте с 10 мл растительного масла и 5 г меда.

■ **Средство «Цветущий луг»** . Три капли масла лаванды + 2 капли масла мяты смешайте с 10 мл транспортного масла. Эту смесь можно использовать вместо гигиенической помады.

■ **Смягчающее средство.** Четыре капли масла мирта + 3 капли масла розы + 1 капля масла ромашки смешайте с 1 ч. ложкой меда. Это средство лучше применять перед выходом на улицу.

■ Если вы хотите восстановить яркость при родного цвета ваших губ, смешайте с 10 мл транспортного масла 6 капель масла мелиссы, 2 капли масла мяты, смазывайте этой смесью губы 4 раза в день.

Контрастное умывание

В емкость с теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли мяты и 1 каплю масла сосны (на 1 л), тщательно перемешайте. Во вторую емкость с ледяной водой капните 4 капли масла мирры, 4 капли масла сандала и 1 каплю масла мускатного ореха (на 1 л), тщательно перемешайте. Умывайтесь попеременно то теплой, то ледяной водой.

Внимание! Умывания необходимо начинать с теплой ароматической воды, а заканчивать – ледяной.

Обтирания льдом

Это средство против дряблости кожи женщины использовали с

древнейших времен. Известная модница и соблазнительница мужчин Екатерина II ежедневно пользовалась этим методом и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица. Метод очень прост в применении. В стакан воды вам надо капнуть ароматического масла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда.

С утра и перед сном вы вынимаете 2 кубика ароматизированного льда – одним протираете лицо, а вторым можно протереть области шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

■ Ароматические композиции масел из расчета на 1 стакан воды:

- 4 капли масла сандала + 5 капель масла мяты;
- 3 капли масла мирра + 4 капли масла сосны;
- 5 капель масла розы + 2 капли масла мяты + 2 капли масла герани;
- 3 капли масла мускатного ореха + 3 капли масла сандала + 3 капли масла сосны + 1 капля масла кедра.

Аэролифтинг по знакам Зодиака

Вы не задумывались, дорогие мои читательницы, почему после отпуска (если, конечно, проводить его не в городе) мы с вами выглядим моложе? Конечно, во-первых, высыпаемся, а во-вторых, мы дышим свежим воздухом. Причем «свежий» не значит «стерильный». Если мы

едем к морю, то морской воздух насыщен йодом, ароматами южных смолистых деревьев, если мы отдыхаем на даче, то вечером обязательно вдыхаем аромат душистой фиалки, которая растет у крылечка, если отдыхаем в средней полосе, то наслаждаемся ароматом полевых цветов и леса. Как ни странно, воздух, которым мы дышим, в совокупности с ароматами также может давать лифтинг-эффект. Хорошо, отдохнуть-то мы отдохнули. После отпуска эффект аэролифтинга длится от двух недель до месяца. А что делать все остальное время? Можно продолжать поддерживать себя в тонусе при помощи правильно выбранных ароматов. Способов проведения аэролифтинга множество: аромакурительницы, аромамедальоны, аромаванны, аромамассажы, аромаингаляции. Вопрос в том, как правильно выбрать для себя нужный аромат. Здесь к нам на помощь приходит астрология. Каждому знаку Зодиака соответствуют определенные ароматы, которые и будут влиять на нас наиболее эффективно.

Овен (21.03–20.04)

Женщины этого знака темпераменты, оригинальны и экстравагантны. Охотно пользуются духами с крепким запахом с сильной концентрацией травяных и лавандовых ароматов. Астрологи рекомендуют Овнам запах свежий и одновременно крепкий. Эфирные масла, подходящие для этого знака: *лаванда, роза, герань, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, пачули, сандал, ваниль, кориандр, роза*.

Телец (21.04–21.05)

Тельцы – натуры с добрым нравом и все сто ронними интересами. Любят спорт и танцы, заботятся о своей фигуре и красоте. Хорошо наложенный неброский макияж, великолепное сочетание костюма и аксессуаров – вот типичные характеристики дамы-Тельца. Наиболее

соответствуют запахи с травяными, свежими, спортивными композициями. Ароматерапия наиболее эффективна со следующими маслами: *бергамот, розмарин, ромашка, лимон, мята, пачули, сандал, жасмин* .

Близнецы (22.05–21.06)

Женщины-Близнецы склонны к философии и размышлению. Их главная отличительная черта – интеллигентность. Чувства у них отодвинуты на задний план. Одеваются, как правило, в спортивном или классическом стиле, никогда не следуют слепо моде. Характеру Близнецов соответствуют нежные запахи: *сандал, эвкалипт, герань, апельсин, роза, лаванда, нероли, розмарин, корица, иланг-иланг, жасмин* .

Рак (22.06–23.07)

Женщины этого знака излучают теплоту, но скрытны, впечатлительны и недоверчивы. Они должны в меру пользоваться ароматическими композициями, чтобы запах чувствовался на небольшом расстоянии. Для того чтобы слегка подчеркнуть свою мечтательную и романтическую натуру, рекомендуются сладкие ароматы: *ваниль, жасмин, бергамот, лаванда, иланг-иланг, нероли* .

Лев (24.07–23.08)

Женщины-Львицы – настоящие королевы жизни, гордые, недоступные, убежденные в своем превосходстве над всеми остальными. Любят дорогую одежду, украшения и меха. Выбор ароматов должен акцентировать их темперамент и чувственность. Для Львиц лучшими

эфирными маслами являются: *лимон, ладан, апельсин, пачули, роза, сандал, розмарин* .

Дева (24.08–23.09)

Девы – прирожденные эстеты, обладают хорошим вкусом, элегантны. Много времени посвящают уходу за собой. В вопросе ароматов Девы избегают навязчивой экстравагантности. Выбирают, как правило, сладковатые цветочные и травяные эфирные масла: *сандал, герань, нероли, ладан, корица, иланг-иланг* .

Весы (24.09–23.10)

Весы являются идеалом женственности, они элегантны, обаятельны, обладают тонкой интуицией. В выборе одежды и ароматов Весы ценят классическую элегантность: *роза, лаванда, мята, корица, ладан, герань* .

Скорпион (24.10–22.11)

Женщины-Скорпионы легкоуязвимы, часто без всякого повода впадают в депрессию, но при этом очень чувственны. Они замкнуты в себе и не любят открываться другим. Рекомендуются сладкие ароматические масла: *пачули, жасмин, сандал, ваниль, иланг-иланг, корица* .

Стрелец (23.11–21.12)

Женщин-Стрельцов отличают спонтанность, оптимизм, подвижность. Они любят блистать в обществе, поэтому не избегают агрессивных и оригинальных запахов. Больше всего они любят перемены. Подбирая характерные ароматические масла для Стрельцов, которые необходимы для укрепления невозмутимости их духа и откровенной чувственности, следует отдать предпочтение пряным ароматам, запахам восточного базара: *миндаль, пачули, корица, роза, розмарин, лимон, ладан* .

Козерог (22.12–20.01)

Женщины-Козероги в глубине души являются неисправимыми идеалистками. Больше всего ценят чувство меры и скромность, не склонны к экстравагантности. Козерогам лучше выбирать стойкие ароматы, но не слишком тяжелые: *гвоздика, эвкалипт, сандал, бергамот, можжевельник, корица, роза* .

Водолей (21.01–19.02)

Женщины-Водолеи завораживают таинственностью, загадочностью. Трудно устоять перед очаровательной дамой-Водолеем – ее нельзя не заметить в обществе, хотя, как кажется, она не прилагает к этому никаких усилий. Такому характеру лучше всего подойдут следующие ароматические масла: *роза, бергамот, апельсин, лимон, эвкалипт, иланг-иланг* .

Рыбы (20.02–20.03)

Рыбы – нежные, легкоранимые, они живут в мире грез, и столкновение с действительностью бывает для них горьким разочарованием. С виду они холодны и недоступны, хотя зачастую под такой маской скрываются сильное внутреннее волнение. Нередко меняют мнение, переходят из одной крайности в другую. Это характерно и для манеры одеваться, и для пользования ароматами. Наиболее хорошо сочетаются с деликатным и утонченным характером Рыб: *апельсин, лимон, нероли, розмарин, жасмин, можжевельник, бергамот*.

Используй то, что под рукою, и не ищи себе другое

Глина: лечит и омолаживает

Да, глина не всегда бывает под рукой, однако продается в любой аптеке и по вполне доступным ценам. Многие, поехав в отпуск, бывают в тех местах, где есть глина, – этим тоже можно воспользоваться, ведь глина – прекрасное натуральное средство для улучшения цвета лица, разглаживания морщин, избавления от различных кожных проблем.

Врачи считают, что в качестве косметического средства больше всего пользы может принести **голубая глина**. Она со держит в себе все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно: фосфат, железо, азот и др. Кроме этого в голубой глине есть серебро, магний, кальций, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Это прекрасное противовоспалительное средство. Голубая глина обладает очищающими свойствами и дезинфицирует кожу, активизирует кровообращение и усиливает процесс обмена в клетках кожи.

Зеленая глина окрашена оксидом железа. В ней есть магний, кальций, поташ, марганец, фосфор, цинк, алюминий, медь, кобальт, молибден. Содержит около 50 % диоксида кремния, 13 % алюминия и 15 % других

минералов: серебра, меди, золота, тяжелых металлов.

Белая глина имеет структуру, сходную с зеленой, и отличается от нее наличием микроэлементов. Полезные свойства каолина были описаны еще Гиппократом (IV век до нашей эры). С тех пор белая глина неизменно входила в состав масок красавиц всех времен. Каолин богат цинком и магнием. Он способствует прекращению выпадения волос и укрепляет ломкие и слабые волосы. Обладает регенерирующими свойствами. Это превосходный антисептик. Лучше всего подходит для тонкой, вялой кожи.

Красная глина . Цвет обусловлен присутствием сочетания оксида железа и меди. Это менее хороший абсорбент, чем зеленая глина. Используется при недостатке в организме железа.

Желтая глина способна выводить токсины и насыщать кожу кислородом. Лучше всего подходит для вялой кожи. Богата железом и калием.

Серая глина обладает увлажняющими, тонизирующими свойствами. Лучше она подходит для обезвоженной сухой кожи.

■ **Глиняный порошок** . Первоначально, почти для всех видов глинолечения, необходимо приготовить порошок. Для этого глину поместите в сосуд и предметом, не оставляющим инородных частиц, разбейте большие комки глины. Должна получиться однородная масса. Измельченная в порошок глина должна хорошо растворяться в воде.

■ **Глиняная вода для умывания** . Возьмите глину и высушите на солнце. Если она плохо высушена, то будет плохо растворяться в воде. Можно сушить глину у печки или любого источника тепла. Слишком большие куски нужно разбить молотком. Когда глина высохнет, ее нужно истолочь в порошок, очистить от камешков, корней и других посторонних фрагментов.

Глиняную воду приготавливают трех концентраций: слабая концентрация – 1 ч. ложка на стакан воды, средняя –

2 ч. ложки на стакан воды и высокая концентрация – 3 ч. ложки на стакан воды.

■ **Глиняный раствор для питания кожи** . Порошок глины засыпьте в эмалированный таз или обожженный глиняный сосуд. Затем залейте свежей чистой водой так, чтобы вода покрывала ее полностью. Дайте постоять несколько часов, чтобы глина впитала воду, размешайте твердые комочки. Масса должна быть однородной, без комков, напоминать мастику, не должна течь. Сосуд с глиной желательно чаще и дольше держать на солнце, свежем воздухе. По мере необходимости раствор слегка разбавляют водой до нужной консистенции. Такой готовый к употреблению раствор может храниться неограниченное время, только его нужно чаще выставлять на солнце.

■ **Омолаживающая маска из глины** . Для начала мы подготовим повязочный материал. Приложите кусок марли к голове со стороны лица так, чтобы концы ее могли соединиться сзади в узел, а затем еще можно было бы завязать узел и на лбу. Когда марля плотно прилегает к лицу, осторожно наметьте карандашом кружочки для глаз, носа и рта. Затем вырежьте кружочки, и главная часть маски готова. Накладывайте на марлю глину толщиной 1 см, минуя дырочки, и аккуратно перенесите марлю с глиной на лицо. Чтобы глиняная маска ровно держалась и лицевые мышцы были максимально расслаблены, примите горизонтальное положение. Прикройте сверху лицо хлопчатобумажной тканью и шерстяным шарфом или платком – это усилит процесс омоложения. Расслабьтесь и полежите с маской 30–60 мин.

Имейте в виду, что ощущения от маски могут быть самыми разными, может защипать лицо или начать тянуть кожу с первой же минуты.

Примечание : в чистом виде глину рекомендуют применять для ухода за жирной кожей лица. Для достижения максимальной комфортности и эффективности процедуры

следует наносить глиняную массу только в теплом виде. При использовании глиняных масок у людей с чувствительной и сухой кожей возможно появление временной реактивной очаговой гиперемии, которая полностью нивелируется последующим нанесением препаратов реструктуризирующего действия. Реактивная гиперемия без последующей коррекции самостоятельно исчезает через 15–20 мин. Возможно добавление косметического оливкового масла в готовую маску. При применении глиняных масок у женщин с различными типами кожи возможно неравномерное высыхание маски, что связано с различным уровнем увлажненности и салоотделения разных участков кожи лица. Необходимо смачивать быстровысыхающие участки теплой кипяченой водой или использовать орошения термальной водой.

■ **Маска для проблемной кожи** . Смешайте 3 ст. ложки порошка глины, 10–15 капель лимонного сока и 30 мл спирта. Нанесите смесь на лицо. Через 15–20 мин смойте маску теплой водой.

■ **«Зимняя» глиняная маска** . Смешайте голубую глину с 9 % столовым уксусом. Нанесите смесь на лицо и переднюю поверхность шеи, затем покройте марлевой салфеткой и оставьте на час. Смойте маску теплой водой. Эта маска обладает противовоспалительными свойствами, делает кожу упругой, эластичной, способствует разглаживанию морщин. Курс лечения: 10–12 дней.

■ **Глиняная лифтинг-маска** . Возьмите 2 ч. ложки лаванды, ромашки, липового цвета, шалфея и разведите кипятком до получения густой кашицеобразной массы, дайте настояться 10 мин, смешайте с голубой глиной до консистенции жидкой сметаны. Полученный состав разделите на две части, одну из которых охладите в холодильнике, другую подогрейте на водяной бане. Обе части намажьте на два лоскута марли. Поочередно накладывайте на лицо на 5 мин. Глаза защитите ватными тампонами, смоченными в настое липового цвета. Процедуру достаточно делать 1 раз в

неделю. Можно привлечь к выполнению этой процедуры подругу: сначала она вам накладывает поочередно маски, потом вы.

■ **Маска от пигментных пятен** . Половину 1 ч. ложки соли взбейте с одним яичным белком и добавьте 10 г глины, после чего нанесите мазь на лицо на 10–15 мин. Затем смойте теплой водой и нанесите питательную маску.

■ **Питательная маска** . Смешайте мякоть помидора с 1 ст. ложкой глины и нанесите на кожу на 20 мин, после чего смойте маску раствором теплой воды и молока (соотношение 1:4).

■ **Тонизирующая маска** . Залейте холодной водой 2–3 ч. ложки косметической глины, размешайте до консистенции сметаны. Добавьте яичный желток, несколько капель оливкового масла, лимонного сока или настоя ромашку. Нанесите маску на лицо. После полного высыхания смойте теплой водой.

■ **Подтягивающая маска** . Тщательно смешайте 3 ч. ложки белой глины, 3 ст. ложки молока и 1 ч. ложку меда.

Наложите массу плотным слоем на хорошо очищенную кожу, оставьте на 30 мин. После этого смойте теплой водой и нанесите питательный крем.

■ **Освежающая маска** . Возьмите небольшой кусочек огурца, натрите его на терке, смешайте с белой глиной. Массу толстым слоем нанесите на лицо, оставьте на 20–30 мин. Смойте теплой водой.

■ **Омолаживающий горячий компресс** . Возьмите марлевую ткань, сложите в несколько раз, вырежьте отверстия для глаз, носа и рта, смочите глиняной водой, настоянной на лекарственных травах, и наложите на лицо (дождитесь полного остывания). Глиняная вода должна соответствовать температуре тела. Процедуру повторить 2–3 раза. Лекарственные травы, применяемые в компрессе: мята,

зверобой, тысячелистник, одуванчик, цветы ромашки, плоды шиповника, облепиха.

Уксус: освежает и тонизирует

Вовсе нет! Алиса из сказки Льюиса Кэрролла была слишком молода, чтобы знать, что от уксуса не только не куксятся, но даже расцветают. Только нужно выбрать правильный уксус.

Белый (дистиллированный) уксус полезным не назовешь. Он разрушает клетки крови и вызывает анемию. Кроме того, белый уксус нарушает пищеварительные процессы, замедляет их и препятствует усвоению пищи. Уксус же, полученный в процессе брожения вина, содержит в среднем от 3 до 9 % уксусной кислоты и обычно немного винной. А ведь уксусная кислота просто опасна: часто именно она является основной причиной возникновения язвенного колита, болезней печени и других заболеваний, протекающих с разрушением живых клеток.

Но вот уксус, который получен из цельных яблок, очень полезен. В частности, он содержит в себе яблочную кислоту, способствующую пищеварению. Кислота, содержащаяся в яблочном уксусе, представляет собой ценный строительный элемент, который соединяется в организме со щелочными и минеральными веществами. Она образует энергетический резерв в виде гликогена. Гликоген повышает свертываемость крови, способствует восстановлению менструального цикла, улучшает состояние кровеносных сосудов и стимулирует образование красных кровяных телец. Наконец, в яблочном уксусе высокое содержание калия – вещества, крайне необходимого для выработки и поддержания определенного запаса энергии в организме и для восстановления нервной системы.

Яблочный уксус с давних пор применяют в народной медицине для лечения многих заболеваний и при кожных травмах. Однако в первую очередь нужно все-таки рассказать о пользе этого чудесного средства для

здоровой кожи – то есть о применении его в косметологии. Дело в том, что от уксуса кожа становится здоровой, чистой и приобретает естественный ровный цвет за очень непродолжительное время. Это связано с тем действием, которое яблочный уксус оказывает именно на кожную ткань: стимулирует выделительные функции, улучшает кровообращение, разглаживает, освежает и тонизирует ее.

Пот и секрет сальных желез кожи образуют кислую среду, которая препятствует развитию очень многих патогенных микроорганизмов. Мыло, шампуни и некоторые другие средства действуют как щелочь, что нарушает естественную кислотность.

Однако не следует забывать и обо всех тех биологически активных веществах, которые уксус содержит и которые действуют на кожу самым благоприятным образом. Поэтому яблочный уксус можно использовать для ухода за кожей не только тела, но, в сочетании с другими средствами, и лица, и рук.

Верхний слой кожи лица состоит из мелких чешуек, которые под влиянием солнца, ветра и других факторов воздействия внешней среды высыхают и отслаиваются, чтобы обнажить слой свежих клеток, которые способны поддерживать нормальный обмен веществ.

Освежение кожи

Желательно раз в неделю освежить лицо с применением яблочного уксуса. Вначале кожу следует вымыть с мылом и большим количеством теплой воды. Затем смочите махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите воду и наложите ткань на 3 мин на лицо. Эта процедура поможет открыть поры кожи лица. Далее возьмите льняную ткань, смочите ее в уксусном растворе (0,5 л воды + 1/4 чашки яблочного уксуса), слегка отожмите и наложите на лицо. Температура раствора должна быть чуть выше комнатной. Поверх рекомендуется наложить пушистое махровое полотенце. Через 5 мин ткань

можно снять и умыться теплой водой.

После этого лицо хорошо протрите влажным махровым полотенцем, при этом удаляются все те отжившие кожные чешуйки, которые отслоились благодаря яблочному уксусу. В заключение освежите кожу водным раствором яблочного уксуса (1:1). Можно также смазать детским кремом.

Многие специалисты рекомендуют максимально снизить употребление мыла – нарушение кислотности проявляется определенным кислородным голоданием. Но если после использования мыла протереть или сполоснуть кожу водным раствором яблочного уксуса, она розовеет, что является показателем притока крови и восстановления нормальной реакции среды.

■ **Уксусный лосьон** . Готовится из яблочного уксуса и минеральной воды (годится любая, но обязательно натуральная). Можно залить такой смесью какие-то травы (ромашка, календула) или высушенные лепестки цветов (лучше всего – желтой розы). Смесью нужно настоять в темном и прохладном месте в плотно закрытой посуде в течение двух недель. По истечении этого срока профильтровать через марлю.

■ **Уксусный лед** . Разведите 150 мл яблочного уксуса в 400 мл кипяченой воды, разлейте по формочкам для льда и поставьте в морозилку. Кусочком уксусного льда очень полезно по утрам протирать лицо (вместо умывания).

■ **Очищение кожных пор** . Сначала лицо очистите любым смягчающим косметическим молочком, затем слегка распарьте и наложите кусок льняной или любой другой натуральной ткани, смоченный в теплом водном растворе (1:5) яблочного уксуса. Держите не менее 15 мин, после чего смойте теплой водой и слегка разотрите влажным махровым полотенцем.

Данную процедуру можно проводить каждую неделю, рекомендуется в вечерние часы, незадолго до сна.

■ **Маска для нормальной кожи** . Возьмите 1 десертную ложку меда, 1 ч. ложку яблочного уксуса, 1 желток куриного яйца. Тщательно перемешайте и сразу же нанесите ровным слоем на лицо и шею. Держите 15 мин, затем смойте теплой водой.

■ **Маска для жирной кожи** . Очистите 1/4 огурца, разомните в кашицу и хорошо смешайте с одним яичным желтком, 3 ст. ложками оливкового масла и 1 ч. ложкой яблочного уксуса. Нанесите эту массу на лицо и шею на 30 мин. Затем смойте теплой водой, при этом кожа успокаивается и заметно освежается.

■ **Маска для сухой кожи** . Возьмите 2 ст. ложки творога, добавьте 1 ч. ложку меда, 1 куриный желток, 1 ч. ложку яблочного уксуса, все тщательно размешайте и нанесите на лицо. Держите 10–15 мин, затем смойте теплой водой. Нанесите на лицо увлажняющий крем.

■ **Туалетная вода для снятия макияжа** . Возьмите в равных частях сушеную лаванду, ромашку и череду, залейте кипятком из расчета 1:10 и настаивайте в течение часа. Затем настой остудите, профильтруйте и влейте в него 1 ст. ложку яблочного уксуса на стакан жидкости. Храните в холодильнике.

Говоря о применении яблочного уксуса в косметических целях, вопрос использования яблок и яблочного сока просто нельзя обойти стороной. Дело в том, что яблочный сок обладает поистине удивительным воздействием на кожу лица, и маски с его использованием практически незаменимы: иные средства такого эффекта не дают.

В короткий срок после начала применения масок с яблоками или яблочным соком кожа очищается, восстанавливает естественный цвет, становится гладкой и упругой – и сохраняет все эти качества, а также свежесть длительное время. И более того: такие маски в равной степени можно рекомендовать как при сухой, так и при жирной коже лица. Но особенно явный эффект заметен у тех, кто имеет вялую или морщинистую кожу с крупными порами. Кроме того, яблочные маски – практически единственное верное, но при этом совершенно безопасное средство избавления от веснушек и пигментных пятен!

Таким образом, в зависимости от желаемого результата, состав таких масок может быть самым различным. Но три основных принципа являются едиными для всех случаев.

- Сырье (сок, кашлица) должно быть тщательно очищено от любых инородных примесей.
- Для масок используются только свежие плоды.
- Применение маски дает эффект лишь в том случае, если наносится на совершенно чистую кожу.

По воздействию на кожу яблочные маски могут быть:

- очищающие;
- суживающие кожные поры;
- питательные;
- успокаивающие;
- снимающие воспаление.

Все яблочные маски оказывают комплексное воздействие на кожу.

Кроме того, есть различные способы применения масок. Если используется густая смесь или кашлица, то ее наносят непосредственно на кожу. Для жидких масок можно использовать натуральные сгущающие вещества (чаще всего это толокно или крахмал, иногда – отруби), а можно

использовать мягкую ткань: ее складывают в несколько слоев, вырезают отверстия для носа и глаз, а затем пропитывают составом для маски (это может быть сок, отвар или очень жидкая каша).

Затем ткань накладывают на лицо. Учтите: иногда маску нужно держать довольно долго (в течение 20–30 мин), поэтому желательно заранее принять удобную позу: пока маска не снята, лучше двигаться как можно меньше. Для защиты глаз используют ватные тампоны. *Совет:* их можно смочить в средней крепости несладком чае или слабом отваре ромашки, что очень полезно для глаз.

По истечении нужного срока рекомендуется не смывать маску до конца, а оставить тонкий слой, пока кожа сама не впитает его полностью.

Маска для всех типов кожи

■ Яблоко очистите от кожуры, натрите на мелкой терке и отожмите сок. Сухую кожу предварительно смажьте жирным кремом. Марлевую или полотняную салфетку или вату обильно смочите соком и наложите на лицо на 15–20 мин. После снятия маски протрите лицо ватным тампоном: сначала влажным, затем сухим.

Маски для нормальной кожи

■ Очищенное от кожуры яблоко натрите на мелкой терке, смешайте с 1 ч. ложкой оливкового или другого растительного масла или сметаны и 1 ч. ложкой крахмала. Маску нанесите на шею и лицо на 20 мин, затем смойте теплой водой.

■ Натрите на мелкой терке половину яблока, в кашу добавьте 1 ст. ложку меда, желток, 1 ч. ложку растительного

масла, столько же уксуса и аскорбиновой кислоты. Все разотрите и нанесите на лицо на 30 мин.

Маски для жирной кожи

■ На мелкой терке натрите 1–2 яблока. Сухую кожу предварительно смажьте кремом или растительным маслом. Яблочную кашицу на 15–20 мин наложите на лицо. Маску смойте прохладной водой.

■ Медленно помешивая, добавьте к яичному белку 1 ч. ложку яблочного сока. В три слоя (каждый раз предыдущий слой должен высохнуть) нанесите полученную массу на кожу. Когда высохнет и верхний слой, лицо умойте холодной водой. Можно сначала нанести белковую маску и только после ее удаления протереть лицо или наложить салфетку, пропитанную яблочным соком.

■ Натрите на мелкой терке одно сочное спелое яблоко (можно нарезать его кубиками). 1 ст. ложку мякоти на 2–3 мин опустите в 40 мл кипящих сливок, после чего дайте настояться 30 мин. Кубики отварите до образования густой кашицы. Добавьте взбитый белок. Нанесите на лицо и шею на 20–30 мин, смойте прохладной водой.

■ Смешайте 2 ст. ложки протертого кислого яблока с 1 ч. ложкой крахмала или толокна, нанесите на кожу на 15–20 мин. Смойте теплой водой.

■ Смешайте 1 ст. ложку кашицы из печеного яблока со 1 ст. ложкой взбитого белка. Нанесите на лицо на 15–20 мин, смойте прохладной водой.

Маски для сухой кожи

■ Смешайте 2 ч. ложки творога с 1 ч. ложкой яблочного сока, добавьте половину желтка и 1 ч. ложку камфорного масла, все это хорошо размешайте. Наложите на 15–20 мин и смойте сначала теплой, потом холодной водой.

■ Разотрите 1 ст. ложку сливочного масла с 1 желтком, 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой яблочной кашицы до получения однородной смеси. Полученный крем нанесите на лицо на 20–30 мин, излишек снимите бумажной салфеткой или кусочком ткани.

■ Смешайте натертое на мелкой терке яблоко с 1 ч. ложкой меда и 1 ст. ложкой измельченных овсяных хлопьев. Смесь наложите на лицо на 15–20 мин, смойте теплой водой.

Маски омолаживающие

■ Свежее или вареное яблоко разотрите, добавьте несколько капель оливкового масла и 1 ч. ложку меда.

■ Натрите яблоко на мелкой терке, кашицу смешайте с 1 ст. ложкой творога, толокна, молока или сметаны (если кожа сухая – с оливковым, кукурузным или другим растительным маслом, сливками, сметаной). Нанесите на лицо и шею на 15–20 мин, смойте теплой водой.

■ Маска против морщин. Смешайте равные доли натертого кислого яблока и моркови и нанесите на 20–30 мин на лицо. Смойте прохладной водой.

■ Маска для вялой кожи. Чтобы быстро освежить вялую кожу, помассируйте лицо и шею ломтиком свежего яблока. После умывания полезно споласкивать кожу любого типа водой, в которую добавлен яблочный уксус (1 ч. ложка на 0,5 л воды). Прекрасно тонизируют кожу компрессы из разбавленного водой яблочного уксуса (1 ч. ложка уксуса на 1 л воды).

Между прочим, древние римляне считали, что красоту можно сохранить, выпивая каждый день немного красного вина. Врачи XXI века пришли к выводу, что действительно вино и виноград способны замедлить процессы старения.

Лечебное действие вин обусловлено прежде всего содержанием в них резвератрола, проявляющего антиоксидантную и эстрогенную активность. Одной из причин интереса к антиоксидантам является теория старения организма, в которой основную роль играют свободные радикалы, в основном кислородные. По современным представлениям, молекулярный кислород инициирует развитие многих патологических состояний и заболеваний организма.

Образование свободных радикалов и биохимический процесс, с ними связанный, являются одной из основных причин старения организма человека.

Свободные радикалы – это молекулы с неспаренным электроном. Они весьма нестабильны и очень легко вступают в химические реакции. Такая нестабильная частица, сталкиваясь с другими молекулами, «крадет» у них электрон, что существенно изменяет структуру этих молекул. Свободные радикалы мгновенно вступают в реакцию с белками, нуклеиновыми кислотами, липидами, разрушая их клеточные структуры и способствуя образованию продуктов свободнорадикального окисления высокотоксичных соединений.

Антиоксиданты, входящие в состав косметических препаратов, нейтрализуют действие свободных радикалов, которые возникают на коже под воздействием факторов окружающей среды, и превращают токсичные свободные радикалы в безвредные соединения.

Ученые изучили антирадикальную активность вин, подобрали ингредиенты косметических композиций, не снижающих антирадикальных свойств концентратов вина, и разработали серии косметических средств на безалкогольном концентрате молодого французского красного вина. Благотворное действие виноградного вина на кожу объясняется сочетанным воздействием резвератрола, стимулирующего синтез

коллагена и предотвращающего его сшивки. Поэтому обоснованным является применение этого компонента прежде всего в косметике.

Средство для омоложения кожи

Виноградные косточки нужно хорошо просушить и перемолоть в кофемолке, чтобы получился порошок. Желательно его готовить непосредственно перед употреблением, чтобы все полезные эфирные масла не успели выветриться. Смешайте 2 ст. ложки полученного порошка с 2 ст. ложками меда и 1 ст. ложкой красного виноградного вина. Смесь нанесите тонким слоем на сухую распаренную кожу после принятия ванны или сауны, обращая особое внимание на огрубевшие, шелушащиеся участки тела (локти, колени, кожу стоп), а также на зоны возникновения целлюлита. Дайте возможность целебной смеси впитаться в тело, оставив ее на 10 мин. Затем легкими движениями сделайте массаж лица, шеи, груди, живота (по часовой стрелке вокруг пупка), ног и рук. Массировать можно ладонями или мягкой губкой. Все смойте слегка прохладной водой. Эффект проявится после первой процедуры. Курс – 1,5–2 месяца по 2 сеанса в неделю.

В результате процедуры усиливается тканевое кровообращение, подтягивается кожа, предупреждается возникновение целлюлита.

Кроме того, частички виноградных косточек играют роль мягкого скраба: удаляют отмершие, жесткие клетки эпителия, смягчая и увлажняя кожу, а биологически активные соединения вина дополнительно тонизируют, укрепляют.

Сода: Питает и отбеливает

Если при упоминании о соде вы скривили нос, вспоминая вкус горячего молока с этим веществом, и подумали, что с этим порошком вы дружить не собираетесь, то сейчас вы сами поймете абсурдность своих опасений. Дело в том, что в крови каждого человека содержится... сода. Это вещество является компонентом плазмы и лимфы. Образуя особенное химическое соединение – лимфоплазму, сода в составе этого вещества способствует укреплению нашего иммунитета.

Где раньше всех стали применять соду? В этом вопросе мнения ученых расходятся: одни считают, что первооткрывателями этого целебного порошка были древние греки, другие считают, что древние индийцы. Так или иначе, сода была известна за две тысячи лет до нашей эры.

С этого времени соду применяли в косметологии. Масок и косметических средств, в состав которых входит сода, великое множество. Я упомяну лишь рецепты наиболее интересующих нас масок – омолаживающих.

■ **Томатная маска** . Возьмите 1 спелый помидор, тщательно натрите его, добавьте 1 ст. ложку крахмала и 1 ч. ложку соды, перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20–30 мин смойте прохладной водой.

■ **Яблочная маска** . Возьмите 1/2 яблока, очистите от кожицы и натрите на мелкой терке. После этого разотрите яблочное пюре с 1 желтком, 1 ст. ложкой меда, 1 ст. ложкой яблочного уксуса, 1/2 ч. ложки соды и 1 ст. ложкой сока лимона. Полученную смесь нанесите на кожу лица и шеи. Смойте через 30 мин.

■ **Маска английской королевы** . Возьмите 1 крупное зеленое яблоко, очистите от кожуры, натрите на мелкой терке, добавьте 1 ст. ложку измельченных (можно в кофемолке) овсяных хлопьев, 1 ст. ложку лимонного сока, соду на кончике ножа. Тщательно разотрите смесь до

образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте теплой водой и протрите лицо кубиком льда.

■ **Дрожжевая маска** . Разведите 10 г дрожжей и 2 ст. ложки теплых сливок, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо, через 20 мин смойте теплой водой. Протрите лицо кубиком льда.

■ **Горчичная маска** . Возьмите 1 ч. ложку горчицы, разведите ее с 1 ч. ложкой теплой воды и 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте 1/2 ч. ложки соды. Нанесите маску на лицо, через 5 мин смойте теплой водой.

■ **Питательная маска** . Возьмите 1 ст. ложку муки, растворите ее в небольшом количестве подогретого молока или сливок, добавьте соду на кончике ножа. Массу разотрите с 1 желтком, нанесите на лицо и шею. Смойте теплой водой через 20 мин.

■ **Земляничная маска** . Возьмите 1/4 стакана лесной земляники, разотрите с 2 ст. ложками сметаны, 1/2 ч. ложкой крупной соли, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите толстым слоем на лицо и шею, через 20–25 мин смойте теплой водой.

■ **Морковная маска** . Натрите 1 небольшую морковь на мелкой терке, разотрите с 1 свежим яичным желтком, 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла и 1/2 ч. ложкой соды. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте теплой водой.

■ **Маска «болгарская»** . Измельчите в мясорубке или кухонном комбайне 1 небольшой сладкий болгарский перец, смешайте полученную кашицу с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла, добавьте соду на кончике ножа. Нанесите маску на лицо и шею, через 15–20 мин смойте теплой водой.

■ **Цитрусовая маска** . Возьмите 1/2 апельсина, измельчите (можно в мясорубке), добавьте 1 ч. ложку крахмала, соду на кончике ножа и 2 ст. ложки лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–

20 мин смойте прохладной водой.

Часть 2

Лифтинг для декольте и бюста

Подготовительный этап

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть при помощи следующих эфирных масел: сандал, роза, нероли, лаванда. Вы можете принимать ванны с эфирными маслами. Кроме того, можно наносить на кожу смеси с транспортными маслами.

Приведу в качестве примера несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

Аромаванна

Это очень простой популярный способ применения эфирных масел для того, чтобы сделать себя еще привлекательнее. Помимо релаксирующего воздействия ванны могут оказать и лечебное. И в том и в другом случае необходимо руководствоваться некоторыми правилами.

- Ванну следует принимать часа через два после еды и за час до сна. Ни в коем случае не пытайтесь заснуть в ванне!

- Нужно предварительно вымыться в душе. Благоприятно может повлиять СПА-массаж, сделанный под душем, или просто обработка кожи скрабом. Из первой главы вы почерпнули некоторые сведения о том, как и чем мы дышим. Сейчас настало время добавить, что мы дышим не только

носом и легкими, но и кожей. Именно ваша кожа будет впитывать растворенные в воде эфирные масла, поэтому надо ее хорошенько очистить перед сеансом такого своеобразного «кожного» дыхания.

- Не путайте процедуру принятия ароматической ванны с походом в баню. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку потоотделение может помешать вашей коже впитывать масло. Температура воды – 35–40 °С.

- Достаточная дозировка – 8 капель эфирного масла на полную ванну воды. Если вы будете принимать ванны ежедневно, то через неделю снизьте дозировку наполовину.

- Нельзя взять и капнуть в ванну масло из флакона! Если так сделать, то на поверхности воды вы обнаружите несколько масляных пятен, которые и не подумают раствориться. Для растворения эфирного масла вам понадобится – что? Ну конечно же, растворитель. И тут вы используете все, что под рукой: мед, сметану, кефир, сливки (8 капель масла и 4 ст. ложки продукта смешиваете, а затем растворяете в ванне). Очень полезно применять при таких процедурах морскую соль, но если ее дома не оказалось, то сгодится и обычная поваренная (8 капель масла на 4 ст. ложки соли).

■ **Ванна Мэрилин Монро** . В стакан с теплыми сливками капните 4 капли масла нероли, 4 капли масла сандала и 2 капли масла розы. Влейте эту смесь в горячую ванну и подождите, пока вода в ванне немного остынет, а само помещение наполнится пряным ароматом. Принимать такую ванну следует 30 мин, после чего ополаскиваться под душем не обязательно. Нужно промокнуть себя полотенцем, а грудь растереть влажным холодным махровым полотенцем. Если у вас есть такая возможность, походите после такой ванны 15 мин обнаженной – ваша кожа должна досохнуть естественным образом.

■ **Растирания под душем** . На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли масла розы, 3 капли

масла не роли. Эту смесь нанесите на мочалку, которая не должна быть очень жесткой. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

■ **Растирания после ванны и душа** . Эти растирания помогут вам увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшать кровообращение. И то и другое препятствует старению. На 10 мл транспортного масла (желательно миндального) капните 4 капли масла сандала, 4 капли масла розы и 4 капли масла нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки.

■ **Разглаживающая смесь** . Две капли масла розмарина + 1 капля масла лаванды + 1 капля масла лимона + 2 капли масла герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешать, втирать после душа.

■ **Индонезийский рецепт «Стебли бамбука»** . Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук – символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность, стимулирует обменные процессы, выполняет роль натурального и полезного пилинга.

Возьмите гущу от выпитого заварного кофе, капните в нее 10 капель масла чайного дерева, предварительно смешанного с основой, перемешайте до однородной ароматной массы. Стоя под душем, нанесите эту смесь на кожу, растирая ею плечи, шею и грудь, затем сполоснитесь прохладной водой. Эту процедуру можно продолжать, пока не устанут ваши руки. Выполнять ее следует через день. Вода в душе не должна быть горячей.

■ **Рецепт «Мисс Вселенная»** . Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли масла бергамота, перемешайте и

намыливайте этой смесью шею, плечи и грудь. Затем возьмите массажер, массажную рукавичку либо жесткую мочалку и массируйте себя, втирая смесь двадцатью круговыми движениями по и двадцатью против часовой стрелки. После этого хорошенько смойте гель с тела, слегка промокните себя полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с четырьмя каплями масла грейпфрута.

■ **Рецепт «Наяда»** . Эта процедура обеспечивает вашу кожу полноценным питанием, обладает стимулирующим кровообращение эффектом, улучшает усвоение активных компонентов, способствует выведению шлаков. Приготовьте себе аромаванну.

Использовать при этом рекомендуется следующие масла в следующем количестве: можжевельник – 8 капель; лимон – 10 капель; бергамот – 8 капель; грейпфрут – 6 капель; розмарин – 10–12 капель; лаванда – 10 капель.

Из этих масел можно составлять смеси:

- 3 капли масла можжевельника + 3 капли масла грейпфрута + 3 капли масла лимона + 3 капли масла лаванды.

- 4 капли масла розмарина + 4 капли масла грейпфрута + 2 капли масла лимона.

Разминка

Упражнение «Потягушки»

К сожалению, дорогие читательницы, с возрастом наш рост постепенно уменьшается. Но мы с вами можем вырасти. Когда ваши дети были маленькими, вы их гладили утром и вечером и что приговаривали? – «Потягунюшки-растунюшки...» Настало время то же самое сказать себе.

Цель упражнения

Разогреть мышцы, постараться растянуть верхнюю часть тела и укрепить спинную мускулатуру. Это упражнение поможет вернуть ваш изначальный рост, а также ощутить свободу, гибкость и легкость.

Как выполнять

1. Встаньте на цыпочки.
2. Представьте, что вытянетесь за пре красным яблоком, которое висит во-о-он на той ветке. Быстро вытягивайте вверх то правую, то левую руку, приговаривая: «Потягунюшки-растунюшки, ручки-хватунюшки».
3. При каждом выпаде руки сжимайте энергично кисть в кулак, представляя, что вы срываете плод (рис. 66).



Рис. 66

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте по 5 хватательных движений каждой рукой.
- Постепенно доведите количество движений до 20 каждой рукой.
- Старайтесь наращивать темп и выполнять упражнение энергично.
- В дальнейшем выполняйте по 10 хватательных движений каждой рукой, начиная с медленного темпа. Постепенно разогревая мышцы,

наращивайте темп.

Упражнение «Восточный танец»

Никуда не уйти нам от восточных мотивов! Да, дорогие мои читательницы, Восток сейчас дело не только тонкое, но и модное. От себя хочу добавить, что еще и полезное.

Так что представляем себя восточной красавицей с высокой грудью и горделивой осанкой, которая танцует затейливый танец для своего господина.

Цель упражнения

Сделать свою осанку красивой, укрепить мышцы груди. Помимо всего прочего это упражнение подарит вам ощущение изящества и гибкости, оно поможет тонизировать мышцы верхней части тела.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, голову держите ровно.
2. Руки спокойно опустите вниз вдоль туловища.
3. Медленно поднимайте кисти рук вверх, зафиксируйте на максимальном подъеме (рис. 67).
4. С подъемом кистей постепенно напрягайте мускулатуру рук и груди.
5. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте 3–7 раз в день.

- Рекомендуется средний темп.
- Следите за напряжением мышц!



Рис. 67

Упражнение «Качели»

Настоящие деревянные качели сейчас можно встретить, пожалуй, только в Кижях.

Если вы качались на таких, то знаете, что ощущения эти незабываемы! Вот вы отталкиваетесь ногами и летите вместе с ветром. Такие ощущения полета я помню только из детских снов и от качания на удивительных деревянных качелях в сказочном городе под названием Кижы.

Будем, дорогие мои читательницы, выполнять это упражнение с позитивным настроением и постараемся вспомнить те детские ощущения легкости, беззаботности и полного счастья.

Цель упражнения

Укрепить мышцы шеи и спины, расслабить руки и грудные мышцы. Упражнение поможет сделать грудь более упругой.

Как выполнять

1. Поставьте ноги чуть шире плеч.
2. Наклонитесь вперед. Спину при этом держите параллельно полу.
3. Качайте руками вправо-влево, голова должна следовать за руками (рис. 68).
4. Закройте глаза и представьте себя качающейся в жаркий летний день под прохладными березами на деревянных качелях.



Рис. 68

Дополнительные рекомендации

- Начните выполнять это упражнение, делая по 5 махов каждой рукой.
- Через неделю попробуйте увеличить постепенно количество махов.
- Доведите количество махов до 20 каждой рукой.
- Можете выполнять это упражнение ежедневно, делая от 5 до 20 махов каждой рукой, в зависимости от настроения.
- Рекомендуется выполнять данное упражнение в среднем темпе.

Основной комплекс

Упражнение «Мисс Лучезарность»

Я уже говорила о пользе улыбки. От улыбки не только «хмурый день светлей». От улыбки зависит наш общий жизненный настрой на успех. Улыбкой и смехом мы привлекаем к себе счастье и удачу. Улыбка поможет нам не только укрепить мышцы лица, она способна также тонизировать мышцы груди и шеи. Вы спросите, а как же мимические морщины? Дорогие мои, мимические морщинки от улыбки выглядят на наших лицах как солнечные лучики, а вот строгие морщины между бровями – как ледяные сосульки.

Так что не сдерживайте положительных эмоций! Не бойтесь наслаждаться жизнью и улыбаться своим наслаждениям!

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди и щек.

Как выполнять

1. Улыбнитесь широко, как только можете, только следите, чтобы улыбка не превратилась в оскал.
2. Положите кончики пальцев на лицо, как бы обрамите лицо пальцами (рис. 69).
3. Теперь попробуйте улыбнуться еще шире, напрягая при этом шею и грудь.
4. Когда вы почувствуете сильное напряжение грудных мышц,

сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 69

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте это упражнение 3–5 раз в день.
- Рекомендуется делать перед зеркалом, не торопясь.

Я знаю, что тяжелых грузов у всех нас и в жизни хватает. Мне кажется, что их даже чересчур много. Настала пора нам с вами, дорогие мои читательницы, избавить себя от ненужного и тяжелого бремени лишних морщин, лишних килограммов, лишних лет и отрицательных эмоций.

Цель упражнения

Укрепить грудную мускулатуру и восстановить форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Согните руки в локтях, при этом ладонь каждой руки должна «обнимать» локоть противоположной.
3. Поднимите скрещенные руки до груди (*рис. 70*).
4. Теперь поднимайте скрещенные руки выше, одновременно препятствуя этому кистями.
5. Когда руки окажутся над головой, зафиксируйте их и максимально напрягите мышцы рук и шеи, сосчитайте до пяти, представляя при этом, что вы подняли у себя над головой весь ком накопившихся проблем.
6. Расцепите руки и резко швырните вперед, представляя, как вы очень далеко выбрасываете все лишнее для вас и ненужное. Расслабьтесь, встряхните руки.



Рис. 70

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5 раз в день.
- Далее попробуйте, постепенно наращивая темп, довести количество упражнений до 15–20 в день.
- Упражнение можно выполнять не только в качестве гимнастики, но и в качестве психологического тренинга – помните, что с помощью этого упражнения вы можете превосходно избавиться от всего негатива, накопленного за день в общественном транспорте, на работе, на родительском собрании.

Продолжаем осваивать воздушное пространство.

Да, опять попробуем полетать. На сей раз представим себя настоящей Царевной-Лебедью, именно такой, у которой «месяц под косой блестит, а во лбу звезда горит; а сама-то величава, выступает, будто пава; а как речь-то говорит, словно реченька журчит». Что? У вас косы нет? Значит, месяц блестит на том месте, где когда-то была коса. В конце концов, вдруг вы снова начнете отрачивать волосы. Какие наши годы?! Мы же молодеем на глазах!

Цель упражнения

Укрепить большие и малые грудные мышцы.

Как выполнять

1. Вставьте прямо, ноги слегка расставьте, голову держите ровно.
2. Вытяните руки в стороны, развернув их кверху ладонями (рис. 71).
3. Отведите одновременно обе руки назад, сосчитайте до трех и верните руки в горизонтальное положение.



Рис. 71

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 20 в день.
- Попробуйте постепенно наращивать темп.
- Выполняйте упражнение с ощущением полета.

Упражнение «Замок»

Итак, мы с вами отбросили лишние годы и отрицательные эмоции далеко и надолго.

Теперь мы повесим защитный замок, который не даст всякой дряни проникнуть в наше сердце, испортить настроение и отравить жизнь.

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы, восстановить красивый абрис предплечий и форму груди.

Как выполнять

1. Соедините кисти рук перед собой на уровне груди так, чтобы углубления между большим и указательным пальцем соединились – тогда у вас получится «замок» (рис. 72).

2. Слегка поднимите локти и с силой сжимайте руки – тем самым мы укрепляем защиту от негативного влияния внешнего мира.

3. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.



Рис. 72

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день.
- Далее попробуйте довести количество упражнений до 10–12 в день.
- Рекомендуется выполнять 5–7 раз в день.

Упражнение «Кувшин воды»

От наших полетов во сне и наяву вернемся с вами к восточным мотивам. Как худенькие и стройные восточные красавицы носят воду? Они носят ее на голове или на плече. Мы с вами будем нести кувшин с водой на голове. Не волнуйтесь, кувшин нам не понадобится, представьте, что сосуд с животельной влагой – это ваши руки.

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Это упражнение поможет вам улучшить осанку.

Как выполнять

1. Соедините ладони над головой, представьте, что это – ваш сосуд с водой.
2. Плечи отведите слегка назад, выпрямитесь (*рис. 73*).



Рис. 73

3. Поверните голову влево, левый локоть при этом отведите назад.
4. Вернитесь в исходное положение.
5. Поверните голову вправо, отведите назад правый локоть.
6. Вернитесь в исходное положение, опустите руки и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя.
- Выполняйте по 5–10 поворотов в каждую сторону.
- Упражнение выполняется в медленном темпе.

Упражнение «Весы»

Сейчас мы с вами будем своими руками моделировать не только свою красоту, но и жизненное равновесие.

Цель упражнения

Придать груди такую форму, какая у нее была в молодости, укрепить грудные мышцы.

Как выполнять

1. Вытяните руки вперед, ладони направьте вверх.
2. На каждую ладонь положите толстую книгу (рис. 74).
3. Не опуская руки, отведите их через стороны назад, старайтесь при этом обязательно сохранять равновесие наших «весов».
4. Вернитесь в исходное положение.



Рис. 74

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5–10 раз в день.
- Далее постепенно доведите количество упражнений до 20 в день.
- В дальнейшем варьируйте количество упражнений – от 7 до 20 в день.
- Рекомендуется выполнять это упражнение в среднем темпе.

Многие ученые считают, что вокруг человека существует определенное поле, положительный или отрицательный заряд которого зависит от внешних воздействий: нагрубили вам в магазине – вокруг вас поле с отрицательным зарядом, которое ничего хорошего вам не принесет.

Вам позвонил ваш взрослый ребенок и сообщил, что соскучился по вам, – поле приобретает позитивный положительный заряд. Каким же образом можно поменять полярность нашего поля в нужном направлении?

Ученые утверждают, что прохладный душ прекрасно восстанавливает «плюс» нашего поля.

Я бы для верности посоветовала выполнять это упражнение. Представьте, что ваши руки – это острые ножницы, которые способны энергично разрезать на мелкие кусочки поле с отрицательным зарядом.

Цель упражнения

Размять грудные мышцы, укрепить осанку, растянуть и укрепить мускулатуру груди.

Как выполнять

1. Поставьте ноги вместе, расслабьте плечи.
2. Вытяните руки горизонтально в стороны ладонями вниз.
3. Энергично скрещивайте вытянутые руки перед грудью, чередуя: то левая рука над правой, то правая над левой (рис. 75).

Дополнительные рекомендации

- Следите за осанкой и напряжением грудных мышц!
- Начинайте выполнять упражнение в среднем темпе, постепенно темп наращивайте.



Рис. 75

Упражнение «сильная женщина»

В чем наша сила, дорогие мои читательницы? Кто-то из великих сказал, что наша сила в нашей слабости. Я бы добавила, что еще наша сила – в оптимизме, жизнелюбии и неувядающей красоте. Поэтому давайте этим упражнением упрочим нашу самую «страшную силу» – красоту.

Цель упражнения

Укрепить большие и малые грудные мышцы.

Как выполнять

1. Поставьте ноги вместе.
2. Возьмите в руки книгу, поднимите ее на уровень груди (рис. 76).

3. Начинайте с силой сжимать книгу, постепенно усиливая напряжение. В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день.
- После этого нужно довести количество упражнений до 10 в день.
- Когда привыкните к этому упражнению, попробуйте выполнять его в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Далее чередуйте ускоренный ритм с обычным: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.



Рис. 76

Упражнение «Прекрасная маркиза»

Конечно, все помнят с детства забавную песенку в исполнении Леонида Утесова про то, как у прекрасной маркизы было все хорошо. Представьте, что вы – самая прекрасная маркиза на свете. У вас, в отличие от героини песни, ничего не сгорело, а действительно все хорошо. Вы сидите у окна своего замка, склонив голову на подоконник и наблюдая, как

самые прекрасные рыцари сражаются за честь стать вашим фаворитом.

Цель упражнения

Укрепить мышцы шеи и груди. Это упражнение поможет улучшить осанку и избавиться от двойного подбородка.

Как выполнять

1. Поднимите локти на высоту плеч и положите кисти одна на другую – у нас получился импровизированный подоконник.

2. Нажимайте подбородком на свои руки, одновременно сопротивляясь этому нажиму руками (рис. 77).

3. Постепенно наращивайте напряжение.

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первый месяц выполняйте упражнение 5–7 раз в день.
- Затем увеличьте количество упражнений до 10 в день.
- Упражнение рекомендуется выполнять в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.



Рис. 77

Упражнение «Ласточка»

Летом эти юркие и подвижные птички радуют наш глаз. Нас притягивает к себе их строгое и одновременно яркое оперение. В английских сказках ласточка является воплощением элегантности. Почему бы и нам не стать самой элегантностью, если это так просто сделать при помощи простых упражнений?!

Цель упражнения

Укрепить мускулатуру верхней части туловища. Это упражнение отлично восстанавливает форму груди.

Как выполнять

1. Лягте на живот, вытянитесь, ноги вместе.
2. Соедините руки за головой в замке.
3. Поднимайте корпус и голову вверх, стараясь при этом развести локти в стороны (рис. 78).
4. Зафиксируйте точку максимального подъема, а затем медленно опуститесь и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день.
- Далее постепенно увеличьте количество до 10 в день.
- Затем выполняйте упражнение 5–10 раз в день.
- Следите за тем, чтобы ноги были соединены и плотно прижаты к полу.

Упражнение «Горка»

Приходилось ли вам зимой заливать катальную горку для детей? Конечно, бывало такое. Катание с горок – любимейшая детская забава, которая доставляет им столько радости и веселья.

А сами вы давно катались с горки? Вы скажете, что «не солидно» и «возраст не тот». А я вам отвечу, что такими ненужными мыслями вы прибавили себе сразу года три. Поэтому давайте забудем о годах и не будем «добирать» солидность. К чему она нам? Ведь мы же с каждым днем молодеем. А когда выпадет снег, обязательно прокатитесь с горки и поймите ощущение того куража, которое у вас было в молодости. А сейчас начинаем «строить горку».



Рис. 78

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Упражнение способствует восстановлению первоначальной формы груди.

Как выполнять

1. Упритесь руками в сиденье стула, ваше тело при этом должно находиться под углом 45° от пола (рис. 79).
2. Отжимайтесь, задействуя мышцы рук и груди, нижнюю часть туловища держите неподвижной.



Рис. 79

Дополнительные рекомендации

- Следите за тем, чтобы наша «горка» была ровная и прямая.
- Первые две недели выполняйте это упражнение 3 раза в день, не торопясь.
- Попробуйте увеличить до 20 в день количество «отжимов».
- В дальнейшем выполняйте упражнение в зависимости от настроения и физического состояния: от 3 до 20 раз.

Нет, мы не будем с вами праздно валяться. Мы будем это делать только с пользой для нашей красоты и нашего здоровья.

Цель упражнения

Тонизировать мышцы груди и расслабить мышцы позвоночника.

Это упражнение помогает восстановить упругость груди.

Как выполнять

1. Лягте на спину, руки вытянуты вдоль туловища, при этом ладони направлены вниз.

2. Поднимайте к груди согнутые в коленях ноги, старайтесь при этом напрягать только мускулатуру груди, плечи и руки старайтесь держать неподвижными (рис. 80).

3. Спокойно вернитесь в исходное положение, расслабьтесь.



Рис. 80

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 5 раз в день.
- Постепенно наращивая темп, наращивайте также количество упражнений до 20 в день.

Упражнение «Водоворот»

В беспечном детстве мы стояли на мосту, смотрели на протекающую под нами реку, водовороты которой привлекали наше внимание особо. Казалось, что вся жизнь такая длинная и такая прекрасная. С возрастом нас захлестнул водоворот забот, проблем и суеты. Давайте попробуем из него выбраться! И пусть ваша жизнь течет размеренно и неспешно. А водоворот вы можете себе и сами устроить, когда вам вздумается.

Выполняя это упражнение, представляйте себе теплый летний день и реку, которая вовлекает в свой водоворот все ненужное вам: лишние годы, плохое настроение, негативные эмоции.

Цель упражнения

Укрепить спинные и грудные мышцы.

Как выполнять

1. Встаньте: ноги на ширине плеч, спину и голову держите прямо. Вытяните руки в стороны.
3. Вращайте своими руками сначала вперед, затем назад (рис. 81).



Рис. 81

Дополнительные рекомендации

- Следите за напряжением мышц груди!
- Постепенно наращивайте темп упражнения, варьируя его в дальнейшем от среднего к быстрому.

Упражнение «Бабочка»

Бабочки – воплощение красоты и безопасности. К сожалению, жизнь, а соответственно, и красота их быстротечны. Мы же с вами при помощи этого упражнения будем продлевать и то и другое.

Теперь выбираем образ. Вы какая бабочка? Ночной Мотылек? Отлично! А вы – Павлиний Глаз? Тоже замечательно! А теперь взмахиваем крылышками, отталкиваемся от земли с ее насущными проблемами и

резвимся над благоухающими цветами под ласковыми лучами солнца.

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди, улучшить и укрепить осанку. Это упражнение способствует поддержанию «естественного бюстгальтера».

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Согните руки в локтях и положите пальцы на плечи (рис. 82).
3. Вращайте руками сначала вперед, потом назад.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте упражнение в среднем темпе.
- Первые 10 дней выполняйте по 10 вращательных движений вперед и назад.
- Затем увеличьте количество движений до 20.

Упражнение «Шалтай-Болтай»

Снова окунемся в воспоминания нашего беспечного детства.

Вспомним героя сказки Кэрролла. Если вы помните стишок, про то, как «Шалтай-Болтай сидел на стене...», то, выполняя упражнение, можете ритмично декламировать, это улучшит ваше настроение, ведь хорошее настроение – залог эффективного действия лифтинг-гимнастики.



Рис. 82

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы, восстановить прежнюю форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Захватите ладонями запястья.
3. Напрягая мышцы рук, груди, двигайте нашу «шалтай-болтальную конструкцию» назад-вперед (рис. 83).



Рис. 83

Дополнительные рекомендации

- Выполняя это упражнение, не наклоняйте корпус вперед!
- Постепенно наращивайте темп.

Упражнение «Жираф»

Помните, у Гумилева:

Послушай: далёко, далёко, на озере Чад
Изысканный бродит жираф.
Ему грациозная стройность и нега дана,
И шкуру его украшает волшебный узор,
С которым равняться осмелится только луна,
Дробясь и качаясь на влаге широких озёр.

Вот с таким волшебным и сказочным ощущением будем выполнять это упражнение.

Цель упражнения

Укрепить мышцы рук и груди. Это упражнение помогает поддерживать красивую форму груди.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Поднимите правую руку вверх, зафиксируйте, сосчитайте до пяти и опустите (рис. 84).
3. То же самое сделайте с левой рукой.

Дополнительные рекомендации

- Выполняйте упражнение в среднем темпе.
- Первые две недели выполняйте по 10 подъемов каждой рукой.

- Постарайтесь увеличить количество подъемов до 20.

Упражнение «Страус»

Мы не будем с вами прятать голову в песок, а напротив, будем встречать все трудности с гордо поднятой головой и во все оружие.

Цель упражнения

Укрепить мышцы груди, спины, обрести хорошую осанку.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги вместе.
2. Начните выполнять неглубокие приседания, спину слегка подав вперед. Голову держат прямо (рис. 85).

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте по 20 неглубоких приседаний в день.
- Доведите количество приседаний до 50 в день.



Рис. 84



Рис. 85

- Далее варьируйте количество приседаний от 20–50 в зависимости от настроения и физического состояния.
- Следите за осанкой!

Упражнение «Цветок»

Представьте, что вы – прекрасный цветок, который на рассвете тянется к ласковому солнышку. Очень скоро этот цветок раскроется и удивит весь окружающий мир своей красотой и благоуханием.

Цель упражнения

Укрепить и растянуть мышцы груди. Этого упражнение благотворно влияет на позвоночник и спинные мышцы.

Как выполнять

1. Встаньте на колени.
2. Вытяните руки вверх над головой.
3. Слегка прогнитесь, зафиксируйте положение и сосчитайте до пяти (рис. 86).
4. Выпрямитесь, встряхните руки, повторите.

Дополнительные рекомендации:

- Первые 10 дней выполняйте это упражнение 5 раз.
- Постепенно количество упражнений доведите до 15.
- Затем выполняйте 10–15 раз в день.

Упражнение «Аист на крыше»

Эта птица сейчас встречается только в экологически чистых районах. Попробуйте представить себя белоснежной гордой птицей, которая стоит в гнезде на крыше симпатичного деревенского домика и неторопливо оглядывает родные просторы.



Рис. 86

Цель упражнения

Сделать осанку идеальной, укрепить мышцы «естественного бюстгалтера».

Как выполнять

1. Встаньте прямо, голова слегка приподнята.
2. Слегка согните в колене правую ногу, носок этой ноги приложите к щиколотке левой ноги, руки для равновесия расставьте в стороны (рис. 87).
3. Постепенно напрягайте мышцы всего тела, особенно следите за мышцами предплечий и груди.



Рис. 87

4. В момент максимального напряжения сосчитайте до 10 и расслабьтесь.

5. Прodelайте то же самое, стоя на левой ноге.

Дополнительные рекомендации

· Первые две недели выполняйте это упражнение по 5 раз на каждой ноге в следующем темпе: 10 с – напряжение, 5 с – расслабление.

- Затем постепенно увеличьте количество упражнений до 10 на каждой ноге.
- Следите за мышечным напряжением.

Упражнение «Колодец»

Лето, жара, очень хочется пить. Самое простое – подойти к магазину и купить минеральной воды.

Но все же никакая минералка не сравнится по вкусу, прохладе, свежести и бодрящим свойствам с колодезной водицей!

Это упражнение, дорогие мои читательницы, способно не только улучшить ваши формы, но и вернуть душевное равновесие.

Цель упражнения

Укрепить большие грудные мышцы, «выровнять» осанку.

Как выполнять

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены.
2. Медленно отведите правую руку в сторону, сгибая ее в локте, ладонь с вытянутыми пальцами при этом двигается вдоль тела (рис. 88).
3. Зафиксируйте это положение и опустите руку вниз.
4. То же самое движение повторите левой рукой.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 10 раз в день.
- Постепенно наращивайте темп и доведите количество упражнений до 20 в день.

- Следите за тем, чтобы в момент подъема одной руки другая не шевелилась.



Рис. 88

Упражнение «Кран»

Цель упражнения

Укрепить грудные мышцы и мышцы спины. Это упражнение

повышает гибкость и дает ощущение легкости.

Как выполнять

1. Сядьте на стул, выпрямитесь.
2. Возьмите в руки книгу, сожмите ее между ладонями.
3. Руки вытяните вперед так, чтобы мышцы были напряжены, медленно поднимайте руки вверх.
4. Зафиксируйте свои руки в вертикальном положении, сосчитайте до пяти, опустите руки и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте это упражнение 3–5 раз в день.
- Постепенно доведите количество выполняемых упражнений до 10.
- Рекомендуется выполнять это упражнение в среднем темпе.