

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для лица и шеи



Думайте сами, решайте сами... вместо предисловия

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... Своими знаниями я и хочу с вами поделиться. А знания помогут вам сделать действительно правильный выбор.

Самой невинной является операция по удалению пигментных пятен. Кожу лица обещают сделать идеального цвета при помощи лазера. Лазер излучает световую волну определенной длины, к которой восприимчив только пигмент кожи. Пигментация становится светлее или исчезает совсем, когда световые волны поглощаются участком кожи с повышенным содержанием меланина. 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, 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, которая представляет собой легкий пилинг благодаря гликолевой и молочной кислотам. 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, обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. После этого 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? 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 с определенной длиной волн проникать на различную глубину и поглощаться сосудах дермы, клетками, вырабатывающими меланин и коллаген. При проникновении свет не повреждает ее, 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 – это 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, людям, которые используют различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

Мезотерапия – методика введения активных препаратов с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций в проблемную зону. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются три основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на два периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, состоит из 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. И ботокс и диспорт – это два названия одного препарата нейротоксина типа А, который вырабатывает микроорганизм *Clostridium botulinum*. Что с вами произойдет, если вы решили 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 инъекций продолжительность эффекта доходит до 6–12 месяцев. Для достижения стойкого и длительного эффекта рекомендуется введение препаратов ботокса или диспорта 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 изменения: обратимое опущение верхнего века, опущение бровей, двоение в глазах, отек век, болезненность в месте инъекции, головная боль, кровоизлияния в месте введения, онемение в месте инъекции, аллергия.

Хирургический лифтинг, или подтяжка лица, бывает разной степени тяжести. Круговая подтяжка лица и шеи – довольно длительная операция, которая длится 4–5 часов и требует общую анестезию – ингаляционный наркоз. 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 оптическо-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 части лица. Его можно применять для подтяжки и средней части у лиц с минимальным провисанием 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 др.). 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 птоза мягких тканей лица и глубоких морщин. Противопоказания для этой процедуры следующие: тяжелые заболевания внутренних органов, инфекционные заболевания, онкологические заболевания, нарушения свертываемости крови. А 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 послеоперационных ран, при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов возникают гипертрофические рубцы.

А теперь на одну чашу весов положите только что полученную информацию со всеми вытекающими последствиями, а на другую 10–15 минут вашего драгоценного времени в день... И что у вас перевесило? Надеюсь, вы сделали единственно правильный выбор и пожертвуете своим временем в пользу своей красоты.

Внимание! Начали!

Часть I

Лифтинг-гимнастика для лица

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ♦ Тибетские секреты
- ♦ Американская лифтинг-методика
- ♦ Волшебные точки красоты
- ♦ Косметический массаж

Тибетская лифтинг-методика

О тибетских женщинах ходят легенды. Издревле многие путешественники отмечали, что они славятся красотой и молоджавостью. Сейчас древние тибетские секреты раскрыты. Оказывается, все дело в проверенной веками тибетской пластической «зарядке» для лица, которая носит поэтическое название «Путь феникса».

Упражнение «Феникс расправил крылья»

Цель упражнения

Укрепить мышцы вокруг глаз, препятствовать возникновению мелких морщинок. Нажимая на глаза разогретыми ладонями, вы стимулируете акупунктурные точки jingming, zuanzhu, chengqi и quihou. Выполняя это упражнение, вы сможете дольше сохранить их здоровыми, укрепите глазные мышцы. Это упражнение предотвращает и лечит куриную слепоту, атрофию зрительного нерва, катаракту, боли в глазнице нервного происхождения, близорукость и глаукому.

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать тепло.
- Плотно сомкните ладони и поднимите руки выше уровня носа.
- Разведите кисти рук в стороны и прикройте ладоням глаза (рис. 1).

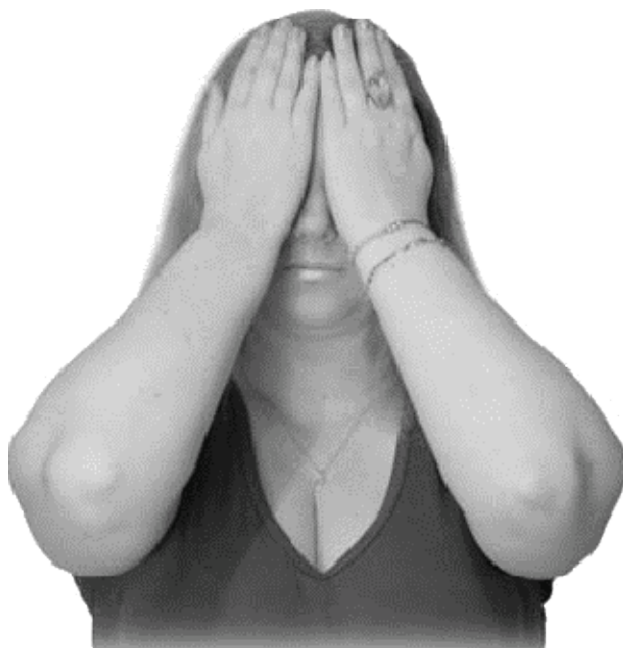


Рис. 1

- Ладонями 8 раз легонько надавите на глаза.
- Перестаньте касаться ладонями глаз, однако оставьте руки в том же положении.
- Откройте глаза и сделайте 8 вращательных движений сначала против, а затем по часовой стрелке.
- Поднимите глаза вверх и опустите вниз.
- Повторите 8 раз.

Дополнительные рекомендации

Глаза совершают движения, но руки при этом остаются неподвижными.

Упражнение «Феникс в небесах»

Цель упражнения

Массируя кожу лица, вы избавляетесь от морщин (или делаете их менее заметными). Стимуляция акупунктурных точек в области *tianting* может предотвратить болезни носоглотки, избавить от ощущения усталости и боли в глазах, головной боли и головокружения, бессонницы, высокого давления, невралгии тройничного нерва, глазного тика и различных болей лица нервного происхождения.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Указательным, средним и большим пальцем начинайте массировать среднюю часть бровей (акупунктурная точка *yintang*) (рис. 2). Сначала движение направлено вверх, затем влево и вправо, вокруг области *tianting* (небесный чертог), где находятся акупунктурные точки *yangbai*, *shenting* и *taiyang*.



Рис. 2

Упражнение «Феникс на покое»

Цель упражнения

Это упражнение избавляет от «гусиных лапок» – морщинок у внешнего угла глаз. Кроме того, воздействие на акупунктурные точки *meizhong*, *meishao* и *chengqi* может предотвратить и излечить паралич лицевых мышц, различные нервные тики, невралгию тройничного нерва, мигрени, головную боль нервного происхождения, астигматизм и двоение в глазах.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку, руки находятся возле внешних уголков глаз.
- Подушечкой (бугром) у основания большого пальца (акупунктурная точка *yuji*) проведите от внешнего угла глаза к вискам (акупунктурная точка *taiyang*) (рис. 3).



Рис. 3

- Повторите 8 раз.

Упражнение «Феникс чистит перышки»

Цель упражнения

Массируя щеки теплыми ладонями, вы стимулируете кровообращение и клеточный обмен, в результате чего кожа становится нежной и глянцевой, а морщины и возрастные пятна становятся менее заметными и постепенно совсем исчезают.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись.
- Приложите разогретые ладони к щекам и серединой ладоней (акупунктурная точка laogong) 8 раз проведите от скул вниз (рис. 4). Если ладони увлажнить, эффект будет еще более сильным.



Рис. 4

Упражнение «Песня Феникса»

Цель упражнения

Это упражнение стимулирует нервы щек и лица, акупунктурные точки taiyang, xiaguan и tiantu, а также ткани слюнных желез. Регулярные занятия помогут вам поддерживать мышцы лица в постоянном тонусе.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Прикройте нос и рот ладонями таким образом, чтобы указательные пальцы надавливали на впадины по обеим сторонам носа, большие пальцы – на щеки (рис. 5).

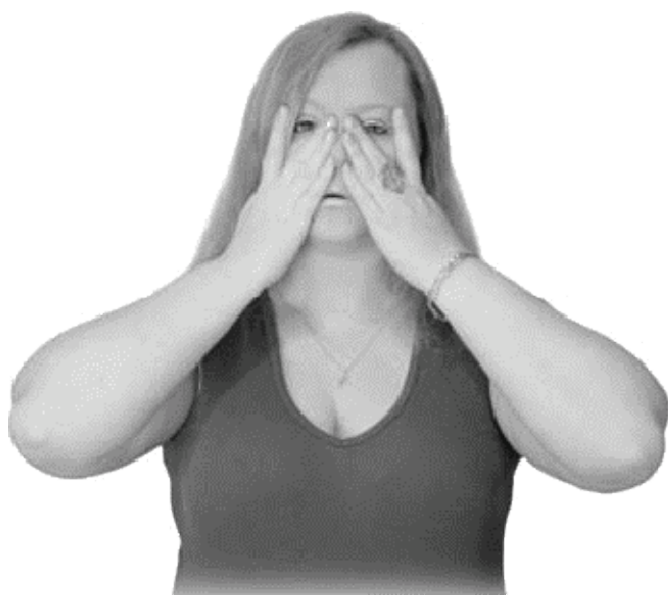


Рис. 5

- Откройте рот, высуньте язык и спрячьте его обратно (8 раз).
- Сделайте языком 8 свободных вращательных движений.
- Постучите языком по 8 раз о верхние и нижние зубы.

Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду»

Цель упражнения

Тонизировать мышцы и избавиться от мелких морщинок вокруг губ, восстановить их естественный цвет.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку. Руки находятся в том же положении, что и при выполнении предыдущего упражнения.
- Вытяните губы влево и вправо, вверх и вниз. Повторите 8 раз.
- Плотно сожмите губы и сглотните слюну.
- Как только рот наполняется слюной, глотайте ее. Повторите 3 раза.

Упражнение «Феникс встречает врага»

Цель упражнения

Похлопывания и постукивания стимулируют лицевые нервы и подкожные ткани. При этом активизируется клеточный обмен и улучшается циркуляция крови. Это упражнение поможет предотвратить болезни лицевых нервов, параличи лицевых мышц, тики. Кроме того, оно способствует омолаживанию кожи. Вместе с тем, упражняя пальцы, вы предотвращаете онемение и дрожание рук, боли в руках и закупорку кровеносных сосудов.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Поднимите руки до уровня груди и потрите их друг о друга, чтобы они нагрелись.
- В течение 1 мин слегка постучите разогретыми кончиками пальцев по коже лица (включая лоб, щеки, скулы, рот и подбородок) (рис. 6).



Рис. 6

Упражнение «Феникс прихорашивается»

Цель упражнения

Такие простые движения стимулируют акупунктурные точки baihui, tongtian и sishensong, расположенные в верхней части головы. Так можно снять напряжение лицевых мышц, расслабиться после тяжелого рабочего дня.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Прочешите 8 раз пальцами, как расческой, волосы ото лба (акупунктурная точка shenting) к затылку (рис. 7).



Рис. 7

Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений

Тибетские упражнения были специально разработаны для укрепления мышц лица. Выполняя упражнения, всегда помните – торопливость принесет вам только вред, особенно в начале занятий. Не стоит отводить для занятий слишком много времени или прилагать чрезмерные усилия. Делайте упражнения не торопясь, по порядку. Как только почувствуете легкость и приятное ощущение в лицевых мышцах – остановитесь.

Думайте о том, что вы молодец, и улыбайтесь!

Это особое требование, специфическое для тибетской системы упражнений. Тибетцы говорят: «Тот, кто много смеется, молодеет, а тот, кто много плачет, рано седеет». Если, начиная делать упражнения, вы будете думать о том, что еще молоды, и улыбаться, это создаст благоприятную атмосферу для занятий. Хорошее настроение оказывает благоприятное воздействие на центральную нервную систему, дыхание станет ровным, руки и ноги будут двигаться более свободно, вы почувствуете легкость и приятность движений.

Упражнения можно выполнять в любое время суток, но существует одно ограничение – их нельзя делать за 15 мин до еды и в течение часа после. Наиболее эффективно, впрочем, будет выполнять их непосредственно перед тем, как укладываться спать, либо сразу же после подъема. При этом все же лучше остановиться на занятиях перед сном.

Достаточно будет выполнять упражнения всего 1 раз в день. Впрочем, при желании можно делать их утром и вечером. Оптимальное время выполнения упражнений – 15 мин. Впрочем, если вы слишком заняты, занимайтесь 3 или 5 мин.

Древние верили, что наилучшие результаты достигаются при выполнении физических упражнений в определенное время: с 11 часов вечера до 1 часа ночи, с 11 часов утра до 1 часа дня, с 5 до 7 часов утра и с 5 до 7 вечера. В нашем случае наилучшим будет время между 11 часами вечера и 1 часом ночи, поскольку тибетские упражнения лучше всего выполнять перед сном.

Американская лифтинг-методика

Самомассаж – подготовительная программа

Самомассаж является одновременно лечебной и расслабляющей процедурой – это прекрасная подготовка к лицевой лифтинг-гимнастике. Этот вид самомассажа рекомендуется проводить при помощи аромамасел, которые оказывают лифтинг-эффект – это обусловлено проникновением целебных эфирных масел через кожу и тактильным контактом. Масла очень быстро впитываются кожей, начинают циркулировать в крови, а затем выводятся через легкие и почки. Таким образом, при помощи самомассажа можно не только, к примеру, привести в нужный тонус кожу лица, но и продезинфицировать почки и легкие и простимулировать их работу.

Каких же правил необходимо придерживаться, начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.
2. Ваша кожа должна быть чистой.
3. Массажное масло 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 паровой бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманывая 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. 8):



Рис. 8

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

Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими, 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 вы можете прочитать в книге «Обманывая возраст. Практика омоложения» Л. Дмитриевской (изд-во «Питер», 2006) или в других книгах по косметологии.

Лифтинг губ

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 мои 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

- Вытяните губы как бы для поцелуя (рис. 9).



Рис. 9

- Постепенно усиливайте напряжение мышц губ, нижней части щек и подбородка.
- Доведите напряжение до максимального.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели выполняйте это 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 «три» – расслабление.
- Чередуйте обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Черепаша»

Черепаша считается самым молчаливым животным. Для некоторых народов черепахи священны. По теории фэн-шуй фигурка черепашки, поставленная на востоке 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 лет на десять.

Цель упражнения

Предупредить образование морщин вокруг губ.

Укрепить мышцы окологубной области.

Избавиться от морщин вокруг губ и нижней части щек.

Как выполнять

- Прижмите губы к зубам.
- Для поддержки нижней части щек приложите к лицу кончики пальцев (рис. 10).



Рис. 10

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

- 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.

– 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

- 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. 11).



Рис. 11

- Постепенно усиливайте напряжение.
- 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.
- Далее выполняйте упражнение 5-10 раз в день, чередуя обычный ритм с ускоренным.

- Внимательно следите за напряжением мышц шеи и нижней части щек!

Упражнение «Душечка»

Мне очень нравится Мэрилин Монро – во всех фильмах, где она 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. Известно, что все мужчины отдают предпочтение женственным барышням и очень не любят, когда женщина умнее их. Особенно сексуально и чувственно у Мэрилин Монро получался звук «о».

Представьте, дорогие мои читательницы, что ваш супруг, бойфренд, любовник преподнес 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 на пониженных тонах: «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 делаю это упражнение.

Цель упражнения

Улучшить форму губ.

Добиться выразительности губ и приятной припухлости.

Сделать свои губы самыми красивыми и чувственными.

Как выполнять

- Слегка вытяните губы так, чтобы они казались чувственными (рис. 12).



Рис. 12

- 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.

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

- Затем можно выполнять упражнение в «щадающем» режиме 5-7 раз в день: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Лифтинг щек

Упражнение «Колибри»

Птички эти – самые миниатюрные и с очень ярким оперением. Когда вы будете выполнять это 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 отвисанию щек.

Сделать абрис лица более четким, тонизировать мышцы щек и шеи.

Как выполнять

- Представьте себя любопытной колибри, которая засовывает свой клювик в чашечку цветка. Слегка улыбнитесь и одновременно постарайтесь сложить губы в форме буквы «о» (рис. 13).



Рис. 13

- Кончики пальцев приложите к височной области.
- Постепенно усиливайте напряжение нижней части щек.

- 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 делать то же самое 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.

Упражнение «Улыбка на миллион долларов»

Что отличает голливудских звезд от наших? Конечно же, легендарная улыбка – это улыбка «во весь рот», улыбка абсолютного счастья и удовлетворенности своей жизнью и своим положением. Называется она «улыбкой на миллион долларов» неспроста! 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».

Цель упражнения

Сделать щеки округлыми и упругими.

Подтянуть абрис лица.

Уменьшить мелкие морщинки верхней части щек.

Сделать кожу лица более эластичной.

Как выполнять

- Максимально улыбнитесь.
- Кончиками пальцев охватите лицо с двух сторон (рис. 14).



Рис. 14

- Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- В следующие две недели постепенно доведите количество упражнений до десяти.
- Далее 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 «Ворона»

Кому-то эти птицы, быть может, не нравятся. Я лично считаю их очень даже симпатичными. Тем не менее 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 свое 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

- Громко произнесите слог «кра» – это будет ваш боевой клич, который напугает недругов и избавит вас от соперниц.
- Произнося этот слог, постарайтесь не очень широко открывать рот (рис. 15).



Рис. 15

- Постепенно напрягите мышцы щек и шеи.
- 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 это упражнение 3 раз в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Мышка»

Вы боитесь мышей? А мужчинам и детям эти 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 – это же лучше, чем «ложиться под нож» пластического хирурга.

Цель упражнения

Улучшить форму нижней части щек.

Улучшить тонус и пластичность кожи щек.

Как выполнять

- Приложите кончики пальцев к уголкам рта.
- Представьте, что вы – маленькая симпатичная мышка, если не настоящая, то из мультика «Том и Джерри». С этими ощущениями произнесите слог «пи» (рис. 16).



Рис. 16

- Постепенно усиливайте напряжение мышц щек и шеи.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

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

Лифтинг глаз

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. Решать вам, 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. Поверьте, мужчины мимо такого взгляда не пройдут!

Цель упражнения

Уменьшить слезные мешки под глазами и морщинки вокруг глаз.

Как выполнять

- Приложите кончики пальцев к внешней стороне глаз.
- Сомкните веки, как при прищуривании, но не щурьтесь.
- Напрягайте постепенно мышцы вокруг глаз, одновременно слегка растягивая кожу этой области пальчиками (рис. 17).



Рис. 17

- Доведите напряжение до максимума, сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
- Дополнительные рекомендации
- Первые три недели выполняйте упражнение 3-5 раз в день в следующем ритме: 5 с – напряжение, 3 с – расслабление.
 - Далее, после привыкания, попробуйте выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
 - Затем выполняйте это упражнение 3 раза в неделю по 5 раз, чередуя обычный ритм с ускоренным.

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

- Напрягите мышцы подбородка.
- Приложите кончики пальцев к вискам и контролируйте движение височных мышц (рис. 18).



Рис. 18

- Постепенно усиливайте напряжение мышц височной области, подбородка и шеи.
- 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 десяти.
- Впоследствии варьируйте количество упражнений от пяти до десяти.
- Это упражнение можно выполнять ежедневно.

Упражнение «Спящая красавица»

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 крутить стрелки часов против часовой стрелки, молодея при этом.

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Плотно закройте глаза (рис. 19).



Рис. 19

- Постепенно увеличивайте напряжение век, но ни в коем случае не щурьтесь, также следите за тем, чтобы кожа на переносице не образовывала морщинки.
 - В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
- Дополнительные рекомендации
- Первые две недели выполняйте упражнение 5-7 раз 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.

Упражнение «Совушка проснулась»

А теперь закройте глаза и представьте, что вы в летнем лесу. Вы слышите, как вдалеке стучит клювом дятел, справа попискивает 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. Вы правильно догадались: теперь мы – совушки. Будем продолжать искать уснувшие в наших глазах искорки молодости.

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Широко откройте глаза, чтобы стали видны белки (рис. 20).



Рис. 20

- Постепенно усиливайте напряжение мышц глаз.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до семи и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Первые три недели делайте это упражнение 5 раз в день в следующем ритме: 7 с – напряжение, 3 с – расслабление.
- Дальше 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. А вы 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

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

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели выполняйте упражнение 5-7 раз 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 неподвижно!

Упражнение «Кокетка»

Женщина должна быть кокеткой 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

- Посмотрите вправо вверх (рис. 21).



Рис. 21

- Посмотрите влево вниз (рис. 22).

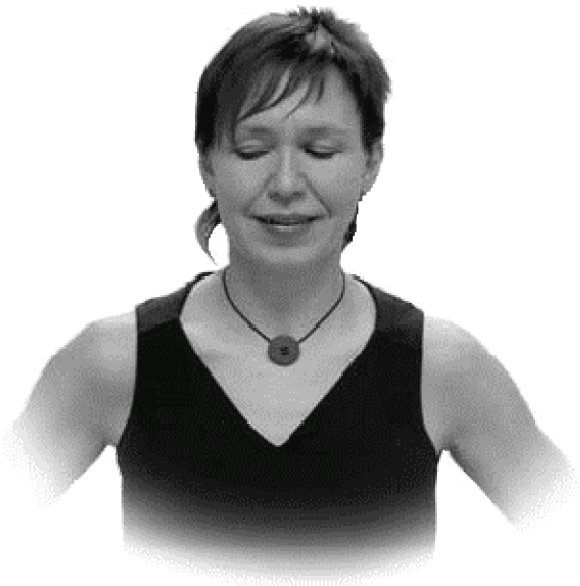


Рис. 22

- Сделайте то же самое в обратном порядке.
- Постепенно усиливайте напряжение глазных мышц.

Дополнительные рекомендации

- Первые две недели делайте упражнение «вверх-вниз – вниз-вверх» 5 раз в день.
- Когда привыкнете, начинайте постепенно увеличивать темп.
- Доведите количество упражнений в ускоренном темпе до двадцати.
- Чередуйте медленный темп с ускоренным.
- Голову держите неподвижно!
- Рекомендуется это упражнение делать на свежем воздухе или в очень хорошо проветренном помещении.

Лифтинг лба

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, избавиться или предотвратить появление морщин на лбу.

Как выполнять

- Указательные пальцы прижмите к надбровной области.
- Попробуйте теперь пальцами сдвинуть кожу лба вниз, одновременно с этим мышечным усилием двигайте кожу лба вверх (рис. 23).



Рис. 23

- Постепенно усиливайте напряжение мышц.
- 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.
- Далее попробуйте делать упражнение в ускоренном ритме: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Попробуйте чередовать обычный ритм с ускоренным.

Упражнение «Большая медведица»

Нет, мы не будем представлять себя бурой медведицей: хотя эти животные и очень милые, они 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 ни к чему. Так что, дорогие мои читательницы, за работу!

Цель упражнения

Разгладить и предотвратить морщины, сделать взгляд более ясным, тонизировать мышцы лба.

Как выполнять

- Двумя руками сдвиньте вверх кожу на лбу.
- Одновременно с этим сдвигайте брови вниз (рис. 24).



Рис. 24

- Постепенно усиливайте напряжение мышц лба.
- 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.

С массажем по жизни!

Для красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его сеансы 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы, о которых вы узнаете позже, будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу.

Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж своей подруге (с условием, что завтра такой массаж сделает вам она).

Для растягивания мышц шеи поднимите голову подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 25).



Рис. 25

Поверните ее голову вправо, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и двигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 26).



Рис. 26

То же самое с другой стороны.

Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (рис. 27).



Рис. 27

Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (рис. 28).



Рис. 28

Большими пальцами нажимайте на виски подруги (по 2–5 с) (рис. 29).



Рис. 29

Сверху вниз надавливайте на грани носа, а также на его основание (рис. 30).



Рис. 30

Массируйте кожу над верхней губой и вокруг рта (рис. 31).



Рис. 31

Нажимайте большими пальцами на лицо сверху, а остальными пальцами под нижней челюстью, начиная с середины и двигаясь к ушам вдоль челюсти (рис. 32).



Рис. 32

Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая кровообращение (рис. 33).



Рис. 33

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

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. 34).



Рис. 34

Осторожно потяните за волосы (рис. 35).



Рис. 35

Ребрами ладони или кулаком слегка постучите по голове подруги сверху и сбоку (рис. 36).



Рис. 36

Положите левую руку на лоб подруги, а правую – на шею. Сохраняйте такое положение в течение 15–60 с. Координируйте свое дыхание с подругой так, чтобы вдох и выдох обеих происходили одновременно (рис. 37).



Рис. 37

Точки красоты

Знаете ли вы, что такое лицевая рефлексотерапия? Вот и я раньше не знала. Оказывается, это оздоровление организма древневьетнамским методом 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).

Массируя семь точек красоты (рис. 38), вы не только разгладите морщины на лице, но и обретете идеальное здоровье.

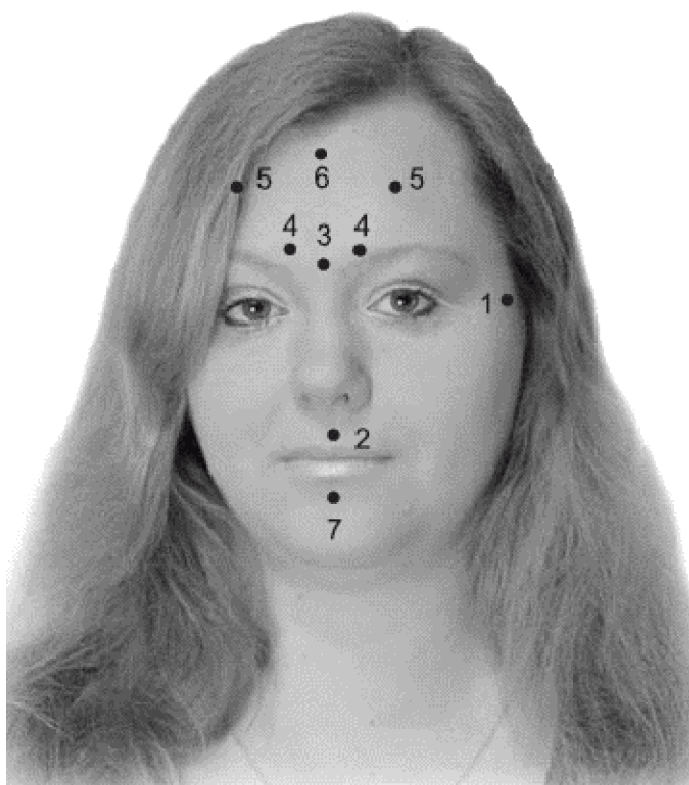


Рис. 38

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 желаете взбодриться.

С этой точки обычно начинается сеанс массажа, если вы очень устали и хотите снять напряжение, ею же обычно и заканчивают процедуру. Массаж точки так же оказывает мощное регулирующее действие на все функции организма.

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

Точка 2

Стимулирование кровообращения носогубной части лица. Эта точка отвечает за сердце, легкие, нос, печень, желудок, низ живота. Массаж 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, может также при активной стимуляции активизировать нервные процессы. Воздействие на точку успокаивающе влияет на психику в целом.

Противопоказания: не воздействуйте на эту точку при гипотонии!

Точка 4

Стимуляция этой точки также помогает разгладить морщинки между бровями и препятствует их возникновению. Точка отвечает за глаза, глазные нервы, сердце. Она поможет расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

Точка 5

Поможет нормализовать и стимулировать кровообращение кожи лба. Она также отвечает за глаза, позвоночник и печень. Эта точка 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

Так же, как и предыдущая, улучшит состояние кожи лба. Она 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 головные боли и боли в копчике.

Противопоказания: не стимулируйте точку при гипертонии!

Точка 7

Эта точка нормализует кровоснабжение нижней части лица. Она отвечает за тонкий кишечник, 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, сосредотачиваясь на своих ощущениях.

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев, а также карандаша, шариковой ручки – в общем, любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник. Если вы будете делать массаж пальцами, то выполняйте 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 вам избежать соскальзывания пальцев или инструментов.

Массаж в зонах 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, также прекрасно поможет снять усталость после бессонной ночи, способствует 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 сделайте круговые движения.

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

Расслабляющий массаж

Начните массаж с точки 6, которая расположена над бровями посередине лба. Лево́й 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.

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

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

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 вам лучше запомнить их местоположение.

Тонизирующий массаж

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

2. После этого массируйте точку 2, которая находится под носом, в центре. Поглаживайте ее энергично сверху вниз.

3. Продолжайте массаж в точке 5, находящейся в центре лба. Стимулируйте ее,

поглаживая сверху вниз 20 раз.

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

5. Завершается тонизирующий 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. В связи с этим массаж в области вокруг глаз делают с особой осторожностью. Для улучшения скольжения подушечек пальцев перед массажем нанесите на область вокруг глаз питательный крем или специальное аромасло.

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 так же перемещайте подушечки пальцев от внутренних уголков глаз к вискам, стараясь при этом не растягивать кожу.

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

3. Большим и указательным пальцами возьмите бровь и передвигайтесь от переносицы к виску по брови легкими щипательными движениями. 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.

Массаж маслом не испортишь!

Растительные масла

Когда наши прапрабабушки не знали, что такое крема 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. Но чутье и интуиция никогда не обманывают женщин! А теперь судите сами, какие чудодейственные косметические средства хранятся у вас в кухонном шкафу или буфете.

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 дезодорированным.

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 полоскать 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 заболевания желудочно-кишечного тракта, часто используется в косметических целях.

Кукурузное масло

Получают из зародышей зерен кукурузы. Содержит витамины B1, B2, B3, D, C, E, К, провитамин А, минеральные вещества: калий, фосфор, железо, медь, никель, линолевую и арахидоновую ненасыщенные жирные кислоты, уменьшающие 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 чаи, отвары, компрессы, мази и масла.

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

//-- Внимание! --//

К сожалению, льняное масло капризное и скоропортящееся. Нежелательно делать его

запасы. 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, 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 смело 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 – это способствует прибавке веса, поэтому не стоит злоупотреблять им.

Арахисовое масло широко используется при лечении различных заболеваний кожи.

Толченый арахис с молоком прописывается кормящим матерям для повышения лактации.

Кедровое масло

Получают из кедровых орешков методом прессования. Кедр богат витаминами В1, В2, В3, Е, 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 как слабительное, а также в качестве смягчающего средства при ожогах, ранах, язвах, проблемах с кожей и волосами.

Минутное дело

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 – у вас там хранится множество натуральных

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

Очищаем кожу

1. 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, разведенном наполовину кипяченой водой.

2. Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше 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 кожа, тем кислее выбирайте продукты для умывания.

3. 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.

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

5. Возьмите цедру лимона, залейте ее кипятком, закройте крышкой и оставьте на 3 часа. Процедите. 1/4 пачки маргарина разотрите с 1,5 ст. ложки 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.

6. 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. Сделайте маленький огонь и варите крем 1 час, время от времени помешивая. Остудите смесь и взбейте.

7. 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

1. 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.

2. Подогрейте на свече или конфорке оливковое или касторовое масло. Втирайте его еще теплым в проблемные места кожи.

3. Налейте оливковое масло в мисочку, подогрейте его. Проверьте, чтобы не было очень горячим, после чего опустите в мисочку локти или кисти рук (зависит от того, с чем именно проблема). Для того чтобы кожа на коленях сделалась мягче, на колени накладывайте смоченную в подогретом масле тряпочку. Процедура длится 20 мин, но можно и больше, если не хочется отрываться от любимого сериала.

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

5. 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

1. Делаем крем: 1 ст. ложку цветков ромашки залейте 1/2 стакана кипятка, настаивайте в течение 2 часов 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, добавляйте остальные компоненты.

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

3. Возьмите 50 г меда, 1 желток, 50 г растительного масла. Все разотрите до получения однородной массы и подогрейте. Ватным тампоном наложите маску, дайте ей немножко просохнуть и наложите следующий слой. Так примерно 5 раз. Смывайте маску отваром липы.

4. 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

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

2. Измельченную цедру 3 лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8–10 часов. 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 одеколона и 1/2 стакана заранее приготовленного и охлажденного настоя

лепестков розы, жасмина или белой лилии.

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

4. Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных количествах, пропустите через мясорубку. Расплавьте над паром, 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.

5. 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.

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

7. Возьмите 3 части сока алоэ, 4 части свиного сала, 2 части воды, настоянной на лепестках роз 1 час, и 2 части меда. Поставьте на водяную баню и держите там, пока не растают сало и мед, перемешайте до получения однородной массы, остудите. Крем храните в темном холодном месте. Наносите 2 раза в день на лицо и шею.

8. Перед сном смазывайте кожу сливочным маслом.

9. 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.

10. Для изготовления омолаживающего масла возьмите 4 части оливкового масла и добавьте к нему 1 часть лавандового масла. Перемешайте. Масло можно использовать для массажа.

11. Для приготовления 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. Смывайте теплой водой и затем разотрите лицо кусочком льда.

Секреты из бабушкиного сундука

На что способна глина?

Да, глина не всегда бывает под рукой, однако она продается в любой аптеке и по вполне доступным ценам. Многие из нас, поехав в отпуск, бывают в тех местах, где есть глина, – этим тоже можно воспользоваться, ведь глина – это 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 содержит в себе все минеральные соли и микроэлементы, в которых мы нуждаемся, а именно: кремнезем, 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 веществ 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 кремнеземом, 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 железа в организме.

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

Серая глина обладает увлажняющими и тонизирующими свойствами. Лучше всего 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 концентрация – 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 набрала влаги, 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 приготовим 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 будет плотно прилегать к лицу, осторожно наметьте карандашом кружочки для глаз, носа и рта. Затем вырежьте кружочки – 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 зашипать лицо или начать тянуть с первой 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.

«Зимняя» глиняная маска. Смешайте голубую глину с 9%-ным столовым уксусом. Нанесите смесь на лицо и переднюю на шею, 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.

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

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, доведя до консистенции жидкой сметаны. Полученный состав разделите на две части, одну из них охладите в холодильнике, другую подогрейте на водяной бане. Обе части намажьте на два куска 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 массу 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 теплой водой с молоком (соотношение 1:4).

Тонизирующая маска. Залейте 2–3 ч. ложки косметической глины холодной водой, размешайте, доведя до консистенции сметаны. Добавьте яичный желток, несколько капель оливкового масла, лимон или 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 и 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.

От укуса кукусят?

1. Вовсе нет! Алиса из сказки Льюиса Кэрролла была слишком молода, чтобы знать, что от укуса не только не кукусят, но и расцветают. Только нужно выбрать правильный укус.

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

Но вот укус, который получен из цельных яблок, очень полезен. В частности, он содержит в себе яблочную кислоту, способствующую пищеварению. Кислота, содержащаяся в яблочном укусе, 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 укусе исключительно высокое содержание калия – вещества, крайне необходимого для выработки и поддержания определенного запаса энергии в организме и для восстановления нервной системы.

Яблочный укус 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 освежать 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 (1/2 л воды + 1/4 чашки яблочного уксуса), слегка отожмите и наложите на лицо. Температура раствора должна быть чуть выше комнатной температуры. 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). Смесь 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 яблочного уксуса (1:5). 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 дес. 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. 1/4 огурца очистите, разомните в кашу 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, 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 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.

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

По своему воздействию на кожу яблочные маски могут быть:

- очищающие;
- суживающие кожные поры;

- питательные;
- успокаивающие;
- снимающие воспаление.

Практически все яблочные маски оказывает комплексное воздействие на кожу.

Кроме того, есть различные способы применения масок. Если используется густая смесь или каша, 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 и 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 кашу 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.
- 2 ст. ложки протертого кислого яблока смешайте с 1 ч. ложкой крахмала или толокна, нанесите на кожу на 15–20 мин. Смойте теплой водой.
- 1 ст. ложку кашицы из печеного яблока смешайте с 1 ст. ложкой взбитого белка. Нанесите на лицо на 15–20 мин, смойте прохладной водой.
- 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.

Маски для сухой кожи

- 2 ч. ложки творога смешайте 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.

Маска «Зимняя». Добавьте к соку одного яблока 1 ст. ложку овсяной муки и немного молока. Кашицу нанесите на лицо и шею. Смойте теплой водой через 20–30 мин. Эта маска рекомендуется для ухода за кожей лица и шеи зимой.

Маски омолаживающие

- 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.

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

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 1/2 л воды).

Прекрасно тонизируют кожу компрессы из разбавленного водой яблочного уксуса (1 ч. ложка уксуса на 1 л воды).

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

Лечебное применение вин обусловлено, прежде всего, содержанием в них вещества 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 острых 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 воздействие виноградного вина на кожу объясняется содержанием в нем 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 посещения 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 ее и укрепляют.

И щепотка соды

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 же 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, но сода была известна людям за две тысячи лет до нашей эры.

С этого же 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 протрите 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 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 в небольшом количестве подогретого молока или сливок, добавьте соду на кончике ножа. Полученную 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. ложки 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. ложки 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.

Маска «Цитрусовая». 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 II

Лифтинг-гимнастика для шеи

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ♦ Лифтинг-программа для шеи и подбородка
- ♦ Массаж для идеального овала лица

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. Поэтому 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 вашей кожи заметно улучшится.

Как выполнять

- Выдвиньте вперед нижнюю челюсть, немного приподняв при этом подбородок.

Представьте, что вы – та самая любопытная Варвара, которая заглядывает через забор к соседке, стараясь разглядеть ее очередного ухажера (рис. 39).



Рис. 39

- Увеличьте напряжение мышц шеи и подбородка.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

- Начинайте выполнять это 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.

Упражнение «Синичка»

Конечно же, вы не раз обращали внимание, как жизнерадостно носятся стайками симпатичные синички. А замечали вы, как энергично и подвижно они 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, то через 3–4 недели кожа шеи восстановит свою первоначальную упругость.

Как выполнять

- Попробуйте сначала медленно, как бы осваивая новое движение, повернуть голову влево, плечи при этом остаются неподвижными (рис. 40).



Рис. 40

- Постепенно усильте напряжение мышц.
 - В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и верните голову в исходное положение, расслабьтесь.
 - Сделайте такой же поворот головы и шеи вправо.
- 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 следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Упражнение «Обезьянка»

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 вольером 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

- Оттяните вниз нижнюю губу и одновременно сожмите зубы так, как это показано на фотографии (рис. 41).



Рис. 41

- Коснитесь пальцами уголков рта, кожу при этом нельзя растягивать (рис. 42).



Рис. 42

- Увеличивайте напряжение мышц шеи и подбородка.
- 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 и выполняйте 10 раз подряд.
- На третьей неделе начните выполнять упражнение в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Через месяц, когда вы окончательно освоите это упражнение, рекомендуется его делать таким образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.

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 вкушать? Тогда вперед!

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Слегка приподнимите голову, представляя, как будто вы тянетесь к яблоку, висящему

на ветке. В этом положении откройте рот, как бы надкусывая кусочек (рис. 43).

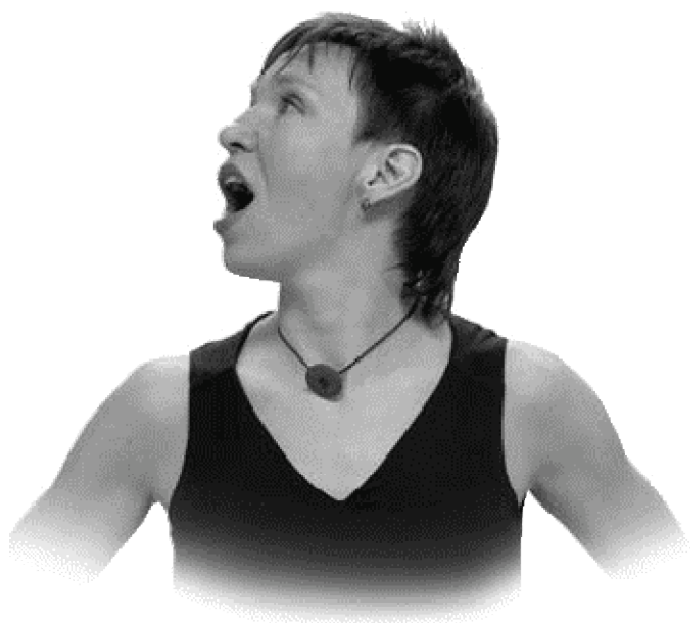


Рис. 43

- Увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
- Теперь представьте, что вы надкусили яблоко, и сожмите челюсти. Закройте глаза и наслаждайтесь ощущением прохладной, спелой и освежающей мякоти, которая предположительно у вас во рту (рис. 44).



Рис. 44

- Снова увеличьте напряжение мышц шеи и нижней челюсти.
 - В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти и расслабьтесь.
- Дополнительные рекомендации
- Первые три недели привыкайте к этому упражнению, следите за своими ощущениями

и положительным настроем.

- Далее начните выполнять в ускоренном ритме: 2 с – напряжение, 1 с – расслабление.
- Еще через месяц выполняйте следующим образом: 5 с – напряжение, 3 мин. – расслабление.

Упражнение «Шалуныя-1»

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

- Слегка приоткройте рот, положите кончики пальцев на щеки (рис. 45).



Рис. 45

- Увеличьте напряжение мышц шеи и щек, контролируя напряжение пальчиками рук.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.
- А теперь максимально высуньте язык и снова постепенно увеличьте напряжение (рис. 46).



Рис. 46

- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, расслабьтесь.

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 следующим образом: 5 с – напряжение, 2 с – расслабление.
- Выполняйте несколько раз в день.

Лифтинг подбородка

Упражнение «Шалуныя-2»

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

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Сложите ладошку «домиком».
- Тыльной стороной приложите к подбородку и с силой надавите подбородком на ладонь (рис. 47).



Рис. 47

- Постепенно увеличьте давление на ладонь.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до трех и расслабьтесь.
- Находясь в этом же положении максимально высуньте язык (рис. 48).

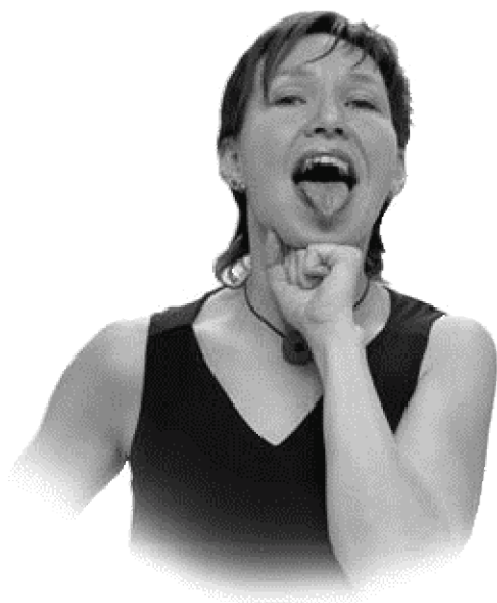


Рис. 48

- Продолжайте делать следующим образом: на счет «один-два» – высовываем язык, на «три» – убираем, на «четыре» – расслабляемся.

Дополнительные рекомендации

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

Упражнение «В рот воды набрав...»

Конечно, нам с вами молчать очень сложно. Молчание перчит нашей женской сущности. Психологи утверждают, что если женщины не «выговариваются», то это ведет к образованию различных опухолей. Поэтому, естественно, чтобы быть здоровее и моложе, нам нужно больше общаться с коллегами, чаще встречаться с подругами, идти на контакт, когда у нас спрашивают, 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 и переливаются на солнце.

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

- «Наберите в рот воды» и плотно сожмите зубы (рис. 49).



Рис. 49

- Надавливайте языком на небо.
- Постепенно усиливайте напряжение мышц подбородка.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, затем расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

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

Упражнение «Кря!»

Вы, конечно же, слышали, как крякают утки. 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 чистом живописном пруду в окружении своих пушистых и желторотых утят.

Цель упражнения

Улучшить основной контур подбородка.

Как выполнять

- Опустите нижнюю губу, уголки рта при этом старайтесь держать неподвижно.
- Для поддержки приложите пальцы к уголкам губ (рис. 50).



Рис. 50

- Усиливайте напряжение мышц подбородка.
- В момент максимального напряжения сосчитайте до пяти, после расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации

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

Упражнение «Касатка»

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

Цель упражнения

Избавиться от двойного подбородка или препятствовать его образованию.

Как выполнять

- Сложите ладошку «домиком» и прижмите тыльной стороной к подбородку.
- Теперь попробуйте, преодолевая сопротивление руки, открыть рот (рис. 51).



Рис. 51

- Усиливайте напряжение мышц подбородка и нижней части щек.
- 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 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. Это упражнение делает абрис лица более четким. Мышцам шеи, подбородка и нижней части щек возвращается тонус.

Как выполнять

- Наложите кончики пальцев на уголки рта.
- Растяните с помощью пальчиков нижнюю губу над подбородком (рис. 52).



Рис. 52

- Усиливайте постепенно напряжение мышц.
- 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 десяти в день.
- Далее попробуйте выполнять его в ускоренном темпе: 3 с – напряжение, 2 с – расслабление.

Лифтинг-массаж шеи и подбородка

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;
- помогает коже более активно впитывать лифтинг-вещества омолаживающих масел и кремов;
- снимает мышечное напряжение;
- нормализует и возвращает здоровый цвет лица;
- делает кожу лица и шеи более эластичной.

Посмотрите на фотографию: именно в таких направлениях будут осуществляться наши массажные движения (рис. 53-54).



Рис. 53



Рис. 54

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. 55).



Рис. 55

- Таким же образом массируйте левой рукой правую сторону шеи (рис. 56).

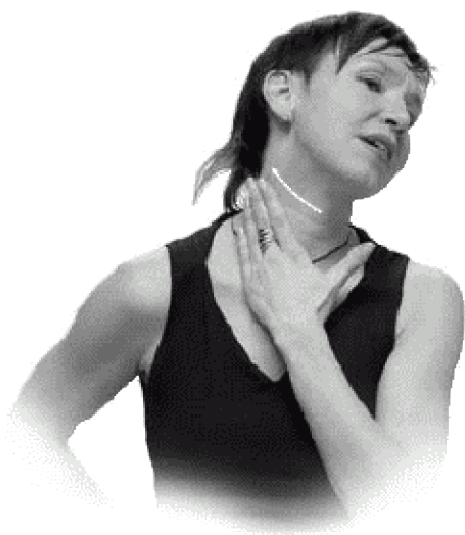


Рис. 56

Дополнительные рекомендации

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

Массаж подбородка

1. Цель массажа

Улучшить абрис подбородка, предотвратить появление морщин и дряблость кожи.

Как проводить массаж

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 57).



Рис. 57

- Полукруглыми массажными движениями перемещайте пальчики по направлению к уголкам рта.
 - Добравшись до уголков рта, остановитесь, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.
- Дополнительные рекомендации
- Начните делать этот массаж 5 раз в день.
 - Через 10 дней постепенно увеличьте количество массажных упражнений до десяти.
 - Далее постепенно варьируйте количество упражнений: от пяти до десяти и обратно.
 - Не старайтесь выполнять массажные движения очень быстро, выберите средний темп.

Массаж против двойного подбородка

Цель массажа

Избавиться от второго подбородка, 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. 58).



Рис. 58

- То же самое проделайте левой рукой.

Дополнительные рекомендации

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

Часть III

Лифтинг в домашних условиях

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ♦ Натуральные лифтинг-средства
- ♦ Кулинария на страже вашей красоты
- ♦ Аромалифтинг для красоты и хорошего настроения
- ♦ Зодиакальный аэролифтинг

Лифтинг-кремы

На вопрос: «Как вы боретесь с возрастными изменениями?» 70% женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы понимаем только следующую 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, бета-глюкан, витамины А и С, УФ-фильтры. Действие этих средств определяется входящими в их состав компонентами:

- жидкий парафин или минеральное масло оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;

- экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислота оказывают восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- бетаглюкан стимулирует обновление клеток кожи, нормализует жизненные процессы в клетках и оказывает глубокое увлажнение;
- токоферола ацетат оказывает антиоксидантное действие;
- сыворотка с альбумином улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее действие;
- гиалуроновая кислота и мочевины – глубокое увлажнение;
- ретинола ацетат и ретинола пальмитат способствуют процессу обновления клеток;
- лецитин обладает защитными свойствами;
- масло сладкого миндаля питает кожу;
- экстракт кокоса, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу;
- пчелиный воск, масло масляного дерева смягчают и питают кожу;
- озокерит обладает смягчающими и 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 оказывает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие;
- экстракт камелии китайской обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами;
- глутаминовая кислота и глицин оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие;
- винная кислота обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

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 – молодей себе. 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.

Поэтому 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 омолаживающий эффект.

Были протестированы крема стоимостью 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. Возможно, 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 нашего организма вещество – каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротинов в ежедневном рационе является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследований, 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 каротином, 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 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 и повышают суточную потребность в нем.

Витамин С содержится в следующих продуктах: перце красном сладком, перце зеленом сладком, 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 же, идеального усвоения можно добиться, употребляя овощные соки.

Многие из нас очень нуждаются в витаминах группы В. Если их употреблять в достаточном количестве, то это незамедлительно скажется на работе желудочно-кишечного тракта, 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, возможно, вашему организму не хватает витаминов данной группы.

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

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

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

Витамин 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. Ученые выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Это отразилось в его названии (токоферол): *tos* – деторождение и *rho* – рождать. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы. Этот витамин справедливо называют витамином красоты.

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

Витамин Е помогает также сохранить нашему организму молодость и повысить устойчивость к различным инфекциям. Токоферол содержат следующие продукты: растительные масла, орехи, авокадо, ежевика, красная рябина, облепиха.

Лифтинг-кулинария

Диетологи разработали некоторые рецепты, виды диет и 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 свежесжатого 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 травного 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 травного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.

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

Примечания

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 ее роли 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 живое существо должно полностью избавляться от отходов своей жизнедеятельности. Если этого не происходит, отходы, остающиеся в теле, становятся ядовитыми, и образуются токсины.

Французский физик Алексия Каррель (Alexia Carrel) обнаружил, 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, очевидно, 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, что старение начинается с кожи, поэтому и советуют увлажнять ее различными кремами, лосьонами, маслами. Но поверхностное увлажнение не заменит увлажнение изнутри. Наша кожа обладает способностью выделять испарину и 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. Обратите внимание на телерепортажи с различных светских раутов: 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 пить больше воды. Ведь именно ветер и солнце – два фактора, усиливающие испарение 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 самым большим раздражителем кожи являются моющие средства. Поэтому и 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 же нам воды необходимо употреблять, чтобы омолаживать себя по системе «аквалифтинг»?

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

Человеку, весящему 60 кг, требуется 3,5 литра воды ежедневно. Используя это соотношение, вы можете определить, сколько воды нужно при вашем весе.

Чтобы извлечь максимальную пользу, воду надо 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 кроются причины большинства заболеваний.

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины, и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это та же 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 нужно 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 также избавит от ощущения тяжести и 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 еще 300 мл воды.

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

Аромалифтинг

1.

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

Масло ветиверии

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 в длину 1,2 м. В Индии с древних времен корни ветиверии вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла.

Оно 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 из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию.

Очень хорошо подходит для косметического массажа.

Масло герани

В Европу герань в качестве декоративного растения попала 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, всасывать угар и сырость. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Оказывает тонизирующий, отбеливающий, смягчающий и омолаживающий эффект, подходит 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.

Прекрасный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. 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.

Оказывает великолепный омолаживающий эффект. Повышает упругость и эластичность кожи. Подходит для любого ее типа. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики.

Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Масло жасмина

Родина жасмина – Индия, район Кашмира. В Европе 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 и обильное цветение жасмина, и его неповторимый «знойный» запах.

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

Оказывает омолаживающий эффект, подходит для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов.

Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон. Избавляет от чувства 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 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 и безмятежности. Умиротворяет.

Масло кедра

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 кедра для религиозных воскурений и бальзамирования. Считалось, что он 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 самых 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

Оказывают сильное омолаживающее и успокаивающее действие. Повышает тургор кожи, в том числе бюста и бедер.

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, поставляемым в Европу из Александрии.

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

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

Масло мускатного ореха

Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое дерево высотой 10–145 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.

Оказывает омолаживающее, регенерирующее действие.

Снимает усталость, связанную с умственной работой. Успокаивает при стрессе, избавляет от нервной дрожи.

Масло нероли

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

Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы.

Прекрасно снимает нервное напряжение, чувство страха, тоски и тревоги. Повышает настроение. 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, стимулирует творческое и логическое мышление.

Масло розы

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

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

Масло чайного дерева

Название «чайное дерево» появилось у первых колонистов Австралии, которые, используя опыт аборигенов, заваривали листья *Melaleuca alternifolia* вместо чая. Коренные жители Австралии листьями чайного дерева лечили раны. Начиная с 30-х годов нашего 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 этих масел разработана целая лифтинг-программа, которая поможет поддержать молодость вашей кожи при помощи натуральных и недорогих средств.

Мелкие морщинки вокруг глаз помогут разгладить масларозы, сосны, мяты, мускатного ореха, сандала, нероли, мирры.

Кремы от морщин

Розовый крем

2 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

3 капли масла мускатного ореха + 4 капли масла мирра + 4 капли масла сандала смешайте с 2 ст. ложками подогретого транспортного масла. Наносите на веки перед сном.

Крем «Южная ночь»

4 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:

Рецептура базового крема для увядающей кожи

- масло жожоба – 5 мл
- масло лесного ореха – 10 мл
- масло виноградной косточки – 10 мл
- масло примулы вечерней – 5 мл
- масло какао – 20 г
- пчелиный воск – 9 г
- минеральная или дистиллированная вода – 50 мл

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

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°C). 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 ночной.

Рецептура смеси эфирных масел для приготовления крема «Лифтинг»

- роза – 1 капля
- лиметт – 4 капля
- нероли – 1 капля
- фенхель – 2 капли

Приготовленную смесь вновь добавьте в базовый крем и перемешайте.

Лифтинг-маска

1 желток, 2 мл масла 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.

Паровые ванночки

Ванночка №1

3 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.

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

Ванночка №2

2 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

4 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 охладились, 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

3 капли масла розы + 2 капли масла сосны + 2 капли масла 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 помогут масла сосны, фенхеля, мирра, ладана.

Кремы от морщин. Супер-лифтинг

Крем «Секрет тайги»

3 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»

2 капли масла ладана + 3 капли масла мирры + 1 каплю масла мяты смешайте с 2 ст. ложками подогретого оливкового масла. Бережно втирать в кожу вокруг глаз перед сном.

Крем «Экзотика»

4 капли масла фенхеля + 4 капли масла мирра смешайте с 1 ст. ложкой теплого детского крема. Обильно смажьте веки перед сном.

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

Тонизирующие кремы

Крем «Снегурушка»

2 капли масла сандала + 3 капли масла мирра + 1 капли 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

3 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.

Оливковый крем

3 капли масла сосны + 3 капли масла сандала + 3 капли масла мяты смешайте с 1 ст. ложкой подогретого оливкового масла. Нанесите на очищенную кожу лица вечером, дайте впитаться 30–40 мин, излишки удалите салфеткой.

Уход за губами

Не секрет, что губные помады «убивают» природную 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.

«Бабушкино» средство

1 каплю масла ромашки + 1 каплю масла лимона + 2 капли масла лаванды смешайте с 10 мл растительного масла и 5 г меда.

«Южное» средство

3 капли масла мирра + 3 капли масла розы смешайте с 1 ч. ложкой меда.

Средство «Цветущий луг»

3 капли масла лаванды + 2 капли масла мяты смешайте с 10 мл транспортного масла. Эту смесь можно использовать вместо гигиенической помады.

Смягчающее средство

4 капли масла мирта + 3 капли масла розы + 1 капля масла ромашки смешайте с 1 ч. ложкой меда. Это средство лучше всего применять перед выходом на улицу.

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

Контрастное умывание

В емкость с очень теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли масла 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 эффективное 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 аромамасла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда. С утра и перед сном вы вынимаете два 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 мирры + 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

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, аромамассажи, 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 всесторонними 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 им запахи с травяными, свежими, спортивными композициями. Ароматерапия будет наиболее эффективна со следующими маслами: бергамот, нероли, 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, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.

Рак (22.06–23.07)

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

Лев (24.07–23.08)

Женщины-Львицы – это 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. Им рекомендуются сладкие аромамасла: пачули, жасмин, сандал, ваниль, иланг-иланг, корица.

Стрелец (23.11–21.12)

Женщин-Стрельцов отличают спонтанность, оптимизм и подвижность. Они любят блистать в обществе, поэтому не избегают агрессивных и оригинальных запахов. Больше всего они любят перемены. Подбирая характерные аромамасла 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 и 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 аромамасла: роза, бергамот, апельсин, лимон, эвкалипт, иланг-иланг.

Рыбы (20.02–20.03)

Рыбы – нежные, легкоранимые, 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 использования ароматов. Наиболее хорошо сочетаются с деликатным и утонченным характером Рыб следующие масла: апельсин, лимон, нероли, розмарин, жасмин, можжевельник, бергамот.

Часть IV

Маленькие секреты шикарной внешности

В ЭТОЙ ЧАСТИ

- ♦ Какую одежду выбрать?
- ♦ Выглядеть хорошо с минимальными затратами – это реально!
- ♦ «Красивое» питание

Зодиакальный аэролифтинг

Многие внешние факторы, дорогие мои читательницы, как то: макияж, прическа, одежда, способны как прибавлять нам годы, так и убавлять их. Важно знать, что и как влияет на наш внешний вид. Поэтому, исходя из принципа «предупрежден – значит вооружен», давайте выясним, что и какого цвета ни в коем случае носить не стоит, а что поможет нам подчеркнуть свою молодость и привлекательность.

Прибавляем возраст

Внешние факторы, прибавляющие нам возраст	На сколько лет вы кажетесь старше
Нахмуренные брови	+ 5 лет
Уголки рта, опущенные вниз	+ 3 года
Сутулая спина	+ 7 лет
Тяжелая походка	+ 7 лет
Химическая завивка	+ 5–7 лет
Крупные золотые серьги	+ 7 лет
«Зализанные» волосы	+ 10 лет
Очки в крупной и тяжелой оправе	+ 10 лет
Бесформенные свитера крупной вязки	+ 7 лет
«Плотный» слой грима	+ 5 лет
Помада бордовых и фиолетовых оттенков	+ 6–7 лет
Чересчур «возрастные», «тяжелые» духи («Опиум»)	+ 5–7 лет
Серые, фиолетовые, болотно-зеленые тона одежды	+ 5–10 лет

Внешние факторы, прибавляющие нам возраст	На сколько лет вы кажетесь старше
Тяжелые бусы или ожерелья из натуральных камней	+ 3–5 лет
Громоздкие, полухозяйственные, очень вместительные сумки	+ 10 лет
Длинная и тяжелая шуба из мутона, каракуля, дубленка-пропитка	+ 10 лет
Меховая шапка строгой формы темного цвета	+ 5–7 лет
Одежда с воротничками-стойками	+ 3–4 года
Бесформенная обувь на устойчивой плоской подошве	+ 3–5 лет
Отсутствие румян на вашем лице и в вашей косметичке	+ 2–4 года
Баффы темных тонов без ярких аксессуаров	+ 3–4 года
Начесы волос — будь то челка или пышная прическа, обильно залитые лаком	+ 5 лет
Бархатные платья и пиджаки, даже если бархат в моде	+ 5–7 лет
Джинсы, зауженные книзу	+ 2–3 года
Джинсовые брючные комбинезоны	+ 5 лет
Кружевные боди с джинсами	+ 3–5 лет
Приталенные сарафаны	+ 2–5 лет
Попытки закрасить седину красными и фиолетовыми оттеночными шампунями	+ 5–7 лет
Шали и вязаные платки	+ 10 лет

Отнимаем возраст

Внешние факторы, помогающие выглядеть моложе	На сколько лет вы моложе
Искренняя, лучезарная улыбка	– 5–7 лет
Тени для век светлых оттенков: розовые, бежевые, голубые	– 3–4 года
Белые или бледно-розовые тени у внутренних уголков глаз и под внешним краем брови	– 5–6 лет
Вместо помады блеск светлых оттенков	– 2–4 года
Современная бижутерия	– 3–4 года
Обувь на каблуках	– 5–7 лет
Походка как у Душечки (см. фильм «В джазе только девушки»)	– 5–7 лет
Небольшая элегантная сумочка	– 3 года
Прическа, в которой волосы находятся «в свободном полете» — минимум лака и укладочных средств	– 5 лет
Яркие прядки в прическе (могут быть как покрашенными, так и накладными)	– 5–7 лет
Седина закрашена краской на тон светлее вашего натурального цвета	– 4–6 лет
Румяна на скулах светлых оттенков	– 2–4 года
Легкий тональный крем	– 2–4 года
Элегантные брюки-клеш	– 5 лет
Перчатки, зрительно утончающие руку, — из черного бархата, лайки, темно-серой замши	– 2–3 года
Очки оригинальной формы в тонкой металлической оправе	– 5 лет
Одежда из трикотажных и шелковых тканей	– 5–7 лет

Внешние факторы, помогающие выглядеть моложе	На сколько лет вы моложе
Яркие тона в одежде и смелые цветовые сочетания	– 5–7 лет
Светлые газзовые шарфики, платочки, банданы, парео в сочетании с вашей повседневной одеждой	– 4–6 лет
Озорные кепи, симпатичные яркие вязаные шапочки, шляпы в стиле «унисекс»	– 5–10 лет
Легкие полушубки	– 5–10 лет
Зонтики ярких расцветок	– 2–3 года
Современный парфюм спортивных брендов	– 3–4 года

Используем то, что под рукой

После трудового дня и после нашей лифтинг-гимнастики мы должны чем-нибудь порадовать себя и свою кожу. Ваша кожа будет вам благодарна, если вы ее подпитаете витаминами. Для этого не нужно покупать дорогостоящие кремы. Достаточно обратиться к натуральным продуктам – фруктам, которые можно для красоты и здоровья как употреблять внутрь, так и примерять снаружи.

Косметические средства для отбеливания кожи

Белковая маска

Взбейте 1 яичный белок до образования пены, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и нанесите на лицо. Через 15 мин смойте теплой водой.

Эту маску можно использовать ежедневно. Она хорошо отбеливает кожу и стягивает поры.

Смородиново-крахмальная маска

Возьмите 1 ч. ложку картофельного крахмала, разведите его соком черной смородины так, чтобы получилась сметанообразная масса, и нанесите на лицо. Через 20 мин смойте прохладной водой.

Лимонно-огуречная маска

Натрите половинку небольшого огурца на терке, добавьте 1 ст. ложку лимонного сока, перемешайте. Наложите эту кашицу на лицо. Через 20–30 мин смойте прохладной водой.

Творожно-крыжовниковая маска

Возьмите 1 ст. ложку нежирного творога, добавьте 2 ст. ложки крыжовенного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой водой, а затем холодной.

Дынная маска

Дольку дыни натрите на терке, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока и нанесите кашицу на лицо. Через 15 мин смойте прохладной водой.

Смородиново-лимонный тоник

Смешайте 10 ст. ложек лимонного сока, 6 ст. ложек сока красной смородины и 10 ст. ложек воды. Протирайте этим тоником лицо несколько раз в день.

Лимонно-огуречный тоник

Смешайте 10 ст. ложек огуречного сока, 10 ст. ложек лимонного сока и 5 ст. ложек воды. Протирайте полученной смесью лицо 2–3 раза в день.

Косметические средства для сухой кожи

Когда вам за тридцать, рекомендуется использовать косметические средства именно для сухой кожи – они лучше питают и оживляют ее.

Клубничная маска

Разотрите половину свежего куриного желтка, добавьте 1 ст. ложку клубничного сока и 1 ч. ложку жирной сметаны, хорошенько перемешайте. Нанесите на лицо. Смойте теплой водой через 20 мин. После этого рекомендуется нанести питательный крем.

Средиземноморская маска

1 ст. ложку жирной сметаны, 1 ст. ложку виноградного сока, 1 ч. ложку подогретого оливкового масла тщательно перемешайте до образования однородной массы. Нанесите на лицо, через 15–20 минут смойте теплой водой.

Малиновая маска

Разотрите половину свежего желтка, добавьте 1 ст. ложку малинового сока и 1 ч. ложку подогретого растительного масла. Тщательно перемешайте до получения однородной массы. Нанесите на лицо. Через 20 мин смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

Персиковая маска

Возьмите 1 ч. ложку сметаны, 2 ст. ложки персикового сока с мякотью, 1/2 ч. ложки крахмала, тщательно разотрите и перемешайте. Нанесите на лицо, через 15 мин смойте прохладной водой. После этого рекомендуется нанести питательный крем.

Увлажняющая маска

Для этой маски вам понадобятся 6–8 ватных дисков. Их надо смочить в соке, аккуратно наложить на лицо и спокойно полежать, закрыв глаза, 20–30 мин. Эта маска очень хорошо снимает усталость, дает возможность полностью расслабиться и отдохнуть. Можно использовать сливовый, яблочный, клубничный, земляничный соки.

Тонизирующая маска

1 ст. ложку измельченных овсяных хлопьев залейте 2 ст. ложками кипятка, дайте настояться до получения густой кашицы. Добавьте 1 ст. ложку персикового, абрикосового или сливового сока и 1/2 ч. ложки лимонного сока. Тщательно перемешайте, нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой, потом прохладной водой.

Творожно-малиновая маска

К 1 ст. ложке жирного творога добавьте 1 ст. ложку малинового сока и 1 ч. ложку жирной сметаны, разотрите до получения однородной массы. Нанесите на лицо. Через 20 мин смойте теплой водой.

Творожно-земляничная маска

К 1 ст. ложке творога добавьте 1 ст. ложку земляничного сока (можно заменить клубничным, но пользы будет меньше) и 1/2 ч. ложки оливкового масла, разотрите до получения однородной массы. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой,

потом прохладной водой.

Косметические средства для омоложения

Грейпфрутовая маска

1 ч. ложку сметаны, 2 ст. ложки грейпфрутового сока и несколько капель оливкового масла тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте прохладной водой.

Облепиховая маска

Разотрите половину свежего яичного желтка, добавьте 1 ч. ложку меда, 2 ст. ложки облепихового сока, несколько капель лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 15–20 мин смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Тонизирующая маска

6–8 ватных дисков смочите в гранатово-лимонном соке, смешанном в соотношении 2:1. Наложите на лицо, полежите, закрыв глаза, 30 мин. После этого рекомендуется протереть лицо кусочком льда с несколькими каплями лимонного сока, затем нанести на лицо питательный крем.

Цитрусовая маска

6–8 ватных дисков смочите в смеси из апельсинового, грейпфрутового и лимонного соков в соотношении 1:1:1. Наложите на лицо ватные диски, полежите, закрыв глаза, 30 мин. После этого умойтесь холодной водой и нанесите на лицо питательный крем.

Смородиновая маска

1 ч. ложку измельченных овсяных хлопьев залейте 2 ст. ложками крутого кипятка, настаивайте до образования кашицы, добавьте 1 ч. ложку меда, 1/2 ч. ложки оливкового масла и 2 ст. ложки сока черной смородины, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте теплой водой.

Земляничная маска

1 ст. ложку жирного творога разотрите с 2 ст. ложками сока лесной земляники и 1/2 ч. ложки подогретого оливкового масла до получения однородной массы. Нанесите на лицо, через 20 мин смойте сначала теплой, затем прохладной водой.

Красота «изнутри»

Когда встречаетесь с подругами, приходите в гости или сами принимаете гостей, что вы делаете чаще всего? Покупаете бутылку шампанского, торт или сами печете разные вкусности. Но согласитесь, что от такого общения с гостями появляются не только приятные эмоции, но и лишние килограммы. От пирожных и пирогов, сами понимаете, мы стройнее не становимся. От алкоголя же аппетит разыгрывается все сильнее и сильнее, и в итоге посиделки с подругами «под шампусик» заканчиваются поеданием борща с мясом в 12 часов ночи на кухне. Давайте, наконец, задумаемся, что же мы делаем со своей фигурой и своим здоровьем?!

Я предлагаю общаться с друзьями, знакомыми, подругами «под коктейли». Именно фруктово-ягодные безалкогольные коктейли и настроение поднимут, и похудеть помогут, и организм наш насытят витаминами. Готовить же коктейли можно как экспериментируя, так и придерживаясь рецептов, которые я собрала для вас, дорогие мои читатели.

Коктейль «Хорошее настроение»

1/2 стакана ананасового сока, 1/4 стакана абрикосового, 1/4 стакана бананового и 1 ч. ложку лимонного сока тщательно перемешайте. Подавайте с кусочком льда.

Коктейль «Похудей-ка!»

Смешайте 2/3 стакана грейпфрутового сока, 1/3 стакана апельсинового и 1 ст. ложку лимонного сока, разведите в смеси 1 ст. ложку меда, тщательно перемешайте. Подавайте слегка теплым.

Коктейль «Освежающий»

Смешайте 1/3 стакана яблочного сока, 1/3 стакана виноградного сока, добавьте 2 ст. ложки лимонного сока и 5–6 кубиков льда. Пейте, когда лед слегка подтает.

Коктейль яблочно-рябиновый

Смешайте 1/2 стакана сока из зеленых яблок, 1/4 стакана сока черноплодной рябины, 6 ст. ложек сока красной рябины, растворите в смеси 1 ч. ложку меда. Подавайте с 2–3

кусочками льда, пейте, когда лед слегка подтает.

Коктейль «Лесная ягода»

Смешайте 1/4 стакана черничного сока, 1/4 стакана сока лесной земляники, 1/4 стакана сока лесной малины, 1/4 стакана минеральной воды. Подавайте с 2 кусочками льда.

Коктейль «Витаминный»

Смешайте 2/3 стакана сока из зеленых яблок и 1/4 стакана сока черноплодной рябины, добавьте 6 ст. ложек сока черной смородины или лимона и 6 ст. ложек облепихового сока. Растворите в смеси 1 ст. ложку меда. Подавайте коктейль комнатной температуры.

Коктейль «Летний день»

Смешайте 1/2 стакана клубничного сока, 1/4 стакана яблочного сока и 1/4 стакана газированной минеральной воды. Подавайте с 2 кусочками льда.

Коктейль «Шипучка»

Смешайте 1/4 стакана клубничного сока и 1 ч. ложку лимонного сока, долейте стакан доверху минеральной газированной водой.

Коктейль «Южный вечер»

Смешайте 1/3 стакана персикового сока, 1/3 стакана абрикосового, добавьте 4 кусочка льда, сверху посыпьте щепоткой корицы.

Коктейль «Гранатовый»

Смешайте 1/4 стакана гранатового сока, 1/4 стакана яблочного сока без мякоти, 1/4 стакана минеральной воды без газа. Подавайте с 4 кусочками льда.

Жить долго и счастливо!

Какую систему питания выбрать?

Что нам нужно для того, чтобы жить долго и счастливо? Во-первых, чтобы не было войны, во-вторых, чтобы у детей было все в порядке, в-третьих, чтобы у нас были здоровье и красота.

Прежде всего вам необходимо привыкнуть к тому, что с точки зрения увеличения продолжительности жизни не косметические операции, а именно правильная система питания способна дать наибольший эффект. Это означает, что питанию необходимо уделять особое внимание; особенно это касается людей, достигших тридцатилетнего возраста.

Итак, если углубиться в диетологию, то выяснится следующее: когда организм начинает испытывать недостаток калорий, а также белка, он начинает включать приспособительную реакцию, которая заключается в замедлении или повышении экономичности обменных процессов. Дело в том, что при замедленном обмене удовлетворить потребность в калориях и белке легче. При этом, чем медленнее или экономичнее обмен, тем дольше живет организм.

Вывод напрашивается сам собой: чем меньше калорий и белка в пище, тем дольше жизнь. Но нельзя перебарщивать в сокращении белка в пище и ее калорийности.

Диетологи еще в середине XX века отмечали, что уменьшение калорийности и белка в пище дает ряд замечательных эффектов. Ограниченная диета обладает мощным профилактическим действием, а также отодвигает сроки наступления возрастной патологии – нарушений функции сердца, атеросклероза, диабета, почечных заболеваний, повреждения костной ткани. Но необходимо иметь в виду, что калорийно-недостаточная диета лишь отодвигает возникновение заболеваний, но не избавляет от уже возникших. Поэтому диета и очищение организма фруктово-ягодными соками обладают уникальными возможностями: вы и очищаете организм, и нормализуете свой вес, и подлечиваете свой организм (в случае серьезных и сложных заболеваний необходимо проходить медикаментозное лечение в сочетании с употреблением овощных соков).

Японские исследователи обратили внимание, что калорийно-ограниченная диета влияет не только на продолжительность жизни животных, но и на их общее состояние, на все уровни обмена веществ. Японцы рассматривают старение как комплексный процесс, поэтому для борьбы с преждевременным старением они рекомендуют принимать комплекс мер. Именно такой системностью действия и отличается ограниченная диета.

В мозге у человека есть отдел, называемый гипоталамусом. Именно в нем расположены центры аппетита и насыщения, связанные со всей нервной системой и железами внутренней секреции. Чувство голода – важный стимул для всей перестройки деятельности внутренней среды организма. В условиях ограниченного поступления энергетического и пластического материала включаются приспособительные механизмы, направленные на уменьшение трат организма, использование более экономичных путей обеспечения функций, снижается распад белка, замедляется обмен веществ, падает температура тела. Весь этот комплекс сдвигов и увеличивает продолжительность жизни животных и человека! У нас нет оснований не доверять японским исследователям, поскольку именно японцы являются нацией долгожителей.

Почему продолжительность жизни можно увеличить при помощи фруктово-ягодных соков? Все очень просто! Важнейшим компонентом питания, с помощью которого можно увеличить продолжительность жизни, является клетчатка, которая в достаточном количестве содержится в этих соках. Клетчатка – это достаточно жесткое вещество, из которого состоит оболочка растительных клеток. В чем же ее ценность? У нас в

кишечнике бывает много различных вредных веществ. Они могут попадать туда с пищей или образовываться в процессе пищеварения. Кроме того, наш желчный пузырь выбрасывает в кишечник определенное количество желчи, которая сама по себе содержит холестерин. Клетчатка обладает уникальным свойством как бы вбирать, впитывать в себя вредные вещества. Поскольку сама клетчатка не переваривается и выводится из организма, то вместе с ней выводятся и значительная часть вредных отходов. В противном случае эти отходы всасывались бы в кровь и отравляли организм. Клетчатка, таким образом, выступает своеобразным дворником нашего кишечника. Помимо этого клетчатка стимулирует пищеварение.

Таким образом, повышенное содержание растительных продуктов в пище способствует выведению ядов и холестерина из кишечника! Токсины меньше разрушают организм, а низкое содержание холестерина препятствует возникновению атеросклероза!

Научно установлено, что на растительной пище (овощи, фрукты, ягоды и т. п.) в кишечнике размножаются полезные бактерии, в том числе и те, что вырабатывают витамины. Пища же животного происхождения (мясо, яйца, рыба и т. п.) дает начало процессам гниения. А эти процессы способны не только отравить наш организм, но и подавить иммунитет. Между прочим, иммунная система не только уничтожает все чужеродное, в том числе и раковые клетки, но и стимулирует все полезное в организме! Без сильного, здорового иммунитета жить долго невозможно. Следовательно, чем больше животных продуктов вы потребляете, тем сильнее сокращаете свою жизнь!

Установлено также, что растительная пища делает нашу кровь более щелочной, а животная – более кислой. И именно щелочная (растительная) диета способствует долголетию. Японские ученые пришли к потрясающим выводам: у людей и животных, питающихся только растительной пищей, раковые опухоли практически не развиваются.

После попадания в организм питательные вещества путем окисления распадаются на более простые. Именно в таком простом виде они с легкостью выводятся из организма. Однако животные продукты слишком тяжелые для окисления и потому образуют множество недоокисленных соединений, то есть шлаков. Шлаки засоряют организм и нарушают обменные процессы. Растительная пища почти не дает шлаков.

При употреблении животных продуктов образуется много свободных радикалов, при употреблении растительных – значительно меньше. Таким образом, преимущественно растительная диета поможет вам, дорогие читательницы, снизить уровень холестерина и защититься от атеросклероза, избежать действия на организм токсинов, повысить иммунитет, уменьшить образование шлаков и свободных радикалов, снизить содержание в пище белка и сделать кровь более щелочной.

Все это значительно повышает ваши шансы на долголетие. Помните, что животные жиры вредны. Они, кроме всего прочего, наслаиваются на стенки сосудов и дают начало атеросклерозу. Иное дело жиры растительные! За счет содержащейся в них олеиновой кислоты растительные жиры растворяют отложения из жиров животных. Таким образом, избегать употребления растительных жиров не следует.

Если же вы все-таки не можете отказаться от белковой пищи животного происхождения, то вам просто необходимо очищать свой организм при помощи именно овощных соков. Клетчатка поможет вам лучше переварить мясо и рыбу, избавит ваш организм от продуктов распада, а также насытит необходимыми витаминами и микроэлементами.

Красиво есть не запретишь!

Больше всего витаминов красоты (А, В, С, Е) содержится в свежих продуктах, не подвергшихся термической обработке. Овощи и фрукты можно употреблять как в виде салатов, так и в виде соков. И если вы, придя с работы, вместо того чтобы наброситься на еду, сделаете себе овощной или фруктовый салат – это пойдет на пользу и здоровью, и вашей фигуре. Я не говорю, что так нужно делать каждый день, хотя многие звезды, которые выглядят идеально, поступают именно так, но пару раз в неделю вечером можно попробовать поесть правильно и красиво.

Итак, какие же овощи и фрукты желательно использовать для приготовления салатов и напитков красоты?

Морковь

Морковь содержит большое количество каротиноидов, витамины В1, В2, В5, С, D, эфирные и жирные масла, флавоноиды, ферменты, минеральные соли калия, кальция, магния, меди, марганца, цинка, йода, а также бария и бора.

Этот овощ способствует повышению жизненного тонуса, иммунитета, активно участвует в процессе кроветворения. Он также является «дворником» нашего организма, поскольку способствует снижению холестерина в крови, выведению из организма промышленных микроэлементов (свинца). Поскольку сок моркови обладает антимикробным свойством, он способен оздоравливать кишечник.

Морковь отличается повышенным содержанием каротина, который обеспечивает синтез половых гормонов, нормализует и омолаживает кожу.

Огурец

1. Огурец является прекрасным мочегонным средством. На 97% огурцы состоят из воды. Но это не простая вода. Огуречный сок содержит клетчатку, витамины А, В1, В2, РР, С, пантотеновую и тартроновую кислоты, каротин, пектиновые вещества, различные микроэлементы. Особенно богат огуречный сок солями калия. Соли калия необходимы нам для нормального функционирования сердечной мышцы, они способствуют выведению воды.

Калий необходим для профилактики склероза и различных нарушений сердечно-сосудистой системы. Он способствует выведению из организма солей натрия, что препятствует появлению отеков. Помимо калия в огуречном соке содержится достаточное количество кальция, магния, железа, фосфора, серы, йода.

Благодаря своим вкусовым качествам и низкой калорийности огурцы являются необходимой составляющей различных диет и чистки организма.

Салаты из огурцов очень активно применяются в разгрузочном и диетическом питании. Для профилактики и лечения ожирения, избавления от излишнего веса устраиваются даже «огуречные дни», то есть в течение дня можно съесть 3 кг огурцов с небольшим количеством соли. Такой разгрузочный день проводить лучше

1 раз в неделю. Это положительно повлияет на обмен веществ и будет способствовать выведению шлаков из организма.

Огурцы не только употребляют внутрь. Особенно они необходимы людям, у которых проблемы с кожей. Под действием огуречного сока кожа лица становится белой, нежной, повышается ее эластичность, упругость, стягиваются расширенные поры, морщинки при этом меньше выделяются. Кроме того, огуречный сок помогает бороться с веснушками и пигментными пятнами.

Салат

В листьях салата содержится большое количество железа и магния. Очень важно, чтобы в нашем организме запас этих двух элементов постоянно пополнялся. Железо накапливается в печени и селезенке и затем используется для производства красных кровяных телец. Магний, который поступает в организм из сока салатных листьев, обеспечивает здоровье мышечных тканей, а также он полезен для мозга и нервной системы.

В салате также содержатся кремний, сера и фосфор. Эти полезные микроэлементы отвечают за здоровье нашей кожи, сухожилий и волос.

Диетологи советуют употреблять листья салата людям, страдающим от ожирения и лишнего веса, так как они являются сильным мочегонным средством. Помимо этого салат помогает нормализовать обмен веществ, что предупреждает хрупкость сосудов.

Сладкий перец

В перце содержится высокий процент витамина С. Можно съесть 100 г перца – и вы удовлетворите суточную потребность своего организма в этом витамине. Также в перце обнаружено высокое содержание витаминов В6, Е и никотиновой и фолиевой кислот. Витамин Р, обладающий способностью укреплять капилляры, был впервые выделен из экстракта именно этого овоща.

В перце содержатся полезные сахара: глюкоза, фруктоза и сахароза. По мере созревания плодов в них уменьшается количество крахмала и увеличивается содержание сахара. В этом овоще также содержатся органические кислоты: яблочная, лимонная и щавелевая.

Такие полезные микроэлементы, как калий, кальций, магний, железо, медь, цинк, фтор, йод, в изобилии содержатся в этом замечательном овоще. Отдельно хотелось бы обратить ваше внимание на наличие в перце редкого вещества – кремния. Кремний является составной частью соединительных тканей. Он содержится у нас в крови в очень незначительном количестве, но когда кремния недостаточно, человек начинает негативно реагировать на изменения погоды, может ухудшиться и психическое состояние.

Недостаток кремния отражается и на нашем внешнем виде: ухудшается деятельность сальных желез, волосы становятся тонкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность. Кремний уникален еще и потому, что, в отличие от железа и других микроэлементов, прекрасно усваивается организмом в любом возрасте.

Томаты

Плоды любимых всеми помидоров, или томатов, содержат и белки, и аминокислоты, и клетчатку, и жирное масло, и большое количество железа и каротина, и различные витамины: С, Е, В1, В2, В6, К.

С помощью этих полезных микроэлементов и витаминов томаты повышают секрецию желчи и пищеварительных желез, стимулируют кроветворение. Благодаря минеральным солям калия, кальция, йода, фосфора, меди, цинка, фтора томатный сок нормализует обмен веществ и кислотно-щелочной баланс желудка.

Содержащееся в томатах жирное масло обогащено жирными кислотами, которые способствуют выведению из организма холестерина.

Томатный сок усиливает перистальтику желудка и кишечника, оказывая тем самым мягкое слабительное действие. Повышенное содержание калия, который помогает выводить воду из организма, способствует снижению кровяного давления.

Диетологи активно используют в питании томаты и томатный сок как дополнительный источник витаминов и минеральных солей. Этот сок лучше всего зарекомендовал себя при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Поскольку томатный сок способствует активизации процесса кроветворения, его рекомендуется употреблять беременным женщинам.

Томаты богаты витамином Е, поэтому они особенно будут полезны людям, у которых отмечаются нарушения функций половых желез, эластичности капилляров, а также при мужском и женском бесплодии. Благодаря высокому содержанию витамина Е томаты способны замедлять процессы старения.

Топинамбур

В топинамбуре содержится масса полезных для нашего организма веществ. В его клубнях 10–15% инсулина, который, в отличие от сахарозы и крахмала, хорошо усваивается организмом и обладает противодиабетическими свойствами. Помимо инсулина топинамбур богат фруктозой.

В его соке содержится большое количество полезных микроэлементов – железо, кремний, цинк, а также витамины С, В1, В2.

Топинамбур очень полезен жителям крупных городов и людям, работающим на предприятиях с вредными условиями труда, поскольку он способствует активному выводу из организма различных токсинов.

Помимо всего прочего сок и каша из топинамбура являются прекрасным косметическим средством. Соком можно протирать лицо, что избавит вас от раздражения кожи. А маска из кашицы рекомендуется при дряблой коже. Если такие процедуры выполнять регулярно, то это может способствовать восстановлению эластичности кожи, а также разглаживанию мелких морщинок.

Ананас

В ананасовом соке содержится масса полезных веществ: витамины B1, B2, B12, PP, провитамин А, органические кислоты: аскорбиновая и лимонная. Очень полезен ананасовый сок с мякотью, поскольку именно в мякоти содержатся минеральные вещества, необходимые нашему организму: калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод. Благодаря этим веществам ананасовый сок способен улучшать пищеварение, обеззараживать и очищать кишечник, понижать кровяное давление, нормализовывать работу головного мозга.

Ананас на 80 % состоит из воды, в которой содержатся сахароза и уникальное вещество бромелайн. Поэтому ананасовый сок активно применяется в различных диетах. Сахароза способна утолять голод, бромелайн является природным сжигателем жира, а вода прекрасно выводит шлаки из организма. Помимо этого бромелайн омолаживающее влияет на организм, поэтому ананас можно считать настоящим заморским «молодильным яблоком».

В ананасовом соке содержится достаточное количество пектина, который благотворно влияет на работу почек, печени и сердечно-сосудистой системы.

Грейпфрут

Сейчас этот фрукт становится все популярнее и популярнее. Это связано с различными диетами на основе грейпфрутового сока. Ученые доказали, что этот сок не только полезен для здоровья, но и способен эффективно бороться с лишним весом.

Еще одна удивительная особенность этого фрукта – его плоды созревают в декабре, а все полезные вещества и витамины способны сохраняться до 8 месяцев.

Грейпфрутовый сок насыщен витамином С, поэтому обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Он восстанавливает защитные функции организма, препятствует развитию вирусных инфекций и болезнетворных бактерий. Между прочим, в соке одного грейпфрута содержится суточная норма витамина С.

Несмотря на то что грейпфрутовый сок содержит сахар, его рекомендуют употреблять больным сахарным диабетом, поскольку грейпфрутовый сахар только улучшает их состояние.

Благодаря витаминам группы В, витамину Р, калию и магнию после употребления грейпфрутового сока снижается содержание холестерина в крови, а при регулярном употреблении повышается эластичность кровеносных сосудов, укрепляются капилляры.

Благотворно грейпфрутовый сок влияет на состояние нашей кожи. Есть множество диет, в состав которых входит сок грейпфрута, способствующий расщеплению жиров.

Лимон

Трудно себе представить, что можно съесть целый лимон, тем более без сахара. Да, дорогие читатели, не мне вам рассказывать, что лимонный сок очень и очень кислый. Что же делать? В южных странах, например, утоляют жажду таким образом – выжимают дольку лимона в стакан минеральной воды (с газом или без газа – это кому как нравится, но полезнее без газа), тем самым и потребность в питье снижается, и организм пополняется витаминами. А в странах Средиземноморья принято употреблять лимонный

сок с рыбой и морепродуктами – 1/4–1/2 дольки лимона выжимают на поданную к столу рыбу, креветки, мидии и так далее – и вкусно, и полезно.

В лимонном соке содержится большое количество витамина С. Это объясняет его антисептические и жаропонижающие свойства. Именно поэтому разведенный в воде лимонный сок прекрасно снимает лихорадочные состояния.

Этот сок также богат витамином Р, поэтому его активно применяют при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Содержащиеся в нем аминокислоты помогут вашему организму быстро переварить пищу и отрегулировать обмен веществ.

Облепиха

У этого чудесного дерева много наименований. Его называют и золотым деревом, и млечником, и даже почему-то сибирским ананасом. Разводить и культивировать ее стали в XVIII веке в Алтайском и Саянском краях.

В облепиховом соке ученые обнаружили самое высокое содержание витамина Е. Именно этот витамин способствует усвоению жиров, нормализует половую функцию, омолаживает организм.

В состав облепихового сока входят витамины С, В1, В2, В6, РР, поэтому он обладает противовоспалительным, антибактериальным, ранозаживляющим свойствами. Новейшие исследования показали, что облепиховый сок способен повышать потенцию у мужчин старшей возрастной группы.

Антисклеротические свойства облепихового сока обусловлены присутствием в нем железа, которое также способно повышать уровень гемоглобина в крови. А соли калия, цинка, магния, титана, марганца, кремния, бора стимулируют пищеварение, повышают иммунитет, обладают желчегонным действием.

Черная смородина

Черная смородина известна на Руси с древнейших времен. Раскопки доказали, что в XI веке ее разводили в киевских монастырях. В сады же она попала из леса, где росла в диком виде. Ее культивацией начали серьезно заниматься монахи с XIII века. В Европе это произошло позже – в XV–XVI веках.

Черносмородиновый сок богат витаминами С, Р, Е, В1. По содержанию витамина С черная смородина уступает только шиповнику. Именно благодаря обилию витаминов сок обычно используется в качестве общеукрепляющего, тонизирующего и защитного средства, он способен эффективно повышать сопротивляемость организма к инфекциям.

Витамин Р повышает эластичность стенок сосудов, нормализует давление, помогает выводить желчь из печени. Сочетание витаминов, содержащихся в черносмородиновом соке, способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.

В нем также присутствуют эфирные масла, которые эффективно борются с микробами.

Кроме этого в соке черной смородины содержатся такие необходимые нашему организму вещества, как калий и железо, благотворно влияющие на процесс кроветворения и снижающие уровень холестерина в крови.

Правильное очищение – залог красоты и здоровья

Состав питания должен обеспечить надежную активацию работы кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Но это еще не все. Необходимо все токсические вещества, выделяющиеся из организма в кишечник, немедленно, до их повторного всасывания в организм, сорбировать, то есть связать в инертно неперевариваемые в кишечнике частицы, которые затем вынесут их из организма со стулом.

В условиях нормального питания сорбцию токсинов берут на себя пищевые волокна – клетчатка (они состоят из пектина, лигнина, целлюлозы), в грибах это хитин. Все эти вещества не перевариваются в кишечнике и выделяются из организма со стулом. Однако сорбционная (связывающая) способность этих веществ не очень велика, и часть выделившихся токсических веществ при активном их выбросе в кишечник снова возвращается в организм. Чтобы этого не происходило, необходимо между очередными приемами пищи (обычно за два часа до еды) принимать более активные сорбенты или же регулярно чистить свой кишечник следующим образом.

Однодневное очищение

Вариант 1

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 4 ст. ложки лимонного сока.

7:30 – выпить 1 стакан сливового сока.

9:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

10:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

11:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

12:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:4.

13:00 – выпить 1 стакан сливового сока.

14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

15:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

16:00 – выпить 1/4 стакана бананового сока и 1/2 стакана апельсинового сока.

17:00 – выпить 1 стакан сливового сока.

18:00 – выпить 500 мл травяного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и зверобой в соотношении 4:1.

До отхода ко сну можно пить только теплую кипяченую воду.

Вариант 2

6:00 – сделать очистительную клизму из 300 мл теплой кипяченой воды и 3 ст. ложек лимонного сока.

7:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из зеленых яблок.

8:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:4.

9:00 – выпить 1 стакан персикового сока, разведенного теплой кипяченой водой 1:1.

10:00 – выпить 500 мл травяного чая. В качестве заварки необходимо использовать сухую траву мелиссы, крапивы и зверобоя в соотношении 4:2:1.

10:30 – выпить 1/4 стакана бананового сока или 1 стакан апельсинового сока.

11:30 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

12:00 – выпить 1 стакан гранатового сока, разведенного водой в соотношении 1:4 или 1 стакан арбузного сока.

13:00 – выпить 1 стакан персикового сока, разведенного водой в соотношении 1:1.

14:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которую необходимо добавить 2 ст. ложки лимонного сока.

15:00 – выпить 1 стакан яблочного сока.

16:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, разведенного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.

18:00 – выпить 500 мл травяного чая из мелиссы, крапивы и зверобоя.

До отхода ко сну можно пить только теплую кипяченую воду.

Вместо заключения

Дорогие читательницы! Я надеюсь, что после прочтения моей книги вы успешно устроите СВОЙ салон красоты у себя дома. Ведь это так просто! И, что немаловажно, без особых временных и финансовых затрат.

Всего 10–15 минут, потраченных на себя, любимых, – и вы само совершенство!