Елена Юрьевна Новиченкова

Омоложение без подтяжек за 30 дней

Самая красивая –

Самая красивая

Омоложение без подтяжек за 30 дней



«Омоложение без подтяжек за 30 дней / Е. Ю. Новиченкова»: РИПОЛ классик; Москва; 2014

ISBN 978-5-386-07765-5

Аннотация

Молодость, красота и здоровье – главные секреты успеха и привлекательности для каждой женщины. Забота о себе поможет сделать стройной и подтянутой фигуру, омолодить лицо и организм, улучшить состояние кожи и волос. Регулярный уход за лицом и телом, физическая активность, релаксация, целебные травы и полезные продукты помогут за месяц сбросить лишние килограммы и помолодеть.

Елена Юрьевна Новиченкова

Омоложение без подтяжек за 30 дней

Предисловие

Каждая женщина мечтает как можно дольше оставаться молодой и привлекательной. Особенно это проявляется с возрастом, когда появляются морщинки, а кожа становится уже не такой упругой. Чем раньше вы начнете ухаживать за собой и поменяете свои образ жизни и мироощущение, тем больше будет разница между вашим обликом и паспортным возрастом, и вам надолго удастся сохранить ее. Секрет молодости и красоты женщины прежде всего заключается в ее внутреннем состоянии, подкрепленном уходом за лицом и телом вместе с массажем и омолаживающими косметическими процедурами, физкультурой (аэробика, гимнастика, бег и др.), правильным питанием и настроем на активную интересную жизнь.

Если вы решили изменить не только свою внешность, но и омолодить весь организм, то наша книга поможет вам достичь быстрого результата. Для начала определите, что именно вам необходимо сделать – улучшить состояние кожи и волос, похудеть, заняться очищением организма, поработать над проблемными частями тела, научиться расслабляться, пересмотреть пищевой рацион и т. д. Затем составьте свой собственный план омоложения. Особое внимание уделите уходу за кожей и питанию, пересмотрите привычный распорядок дня, чтобы выделить время на омолаживающие мероприятия. Запишите на бумаге, что именно вам необходимо выполнять ежедневно и что периодически в течение недели. Это поможет придерживаться намеченного плана по омоложению и достичь хорошего результата за короткий срок, а также определиться с образом жизни и уходом за собой на будущее.

Не стремитесь выглядеть и вести себя как представительницы значительно более молодого поколения. Просто будьте собой и развивайте свои лучшие качества и женственность. Тогда омоложение отразится не только на вашей внешности, но и мировоззрении, духовном содержании. Ухоженность и гармония с собой и окружающим миром делают женщину привлекательной и более молодой в любом возрасте. Такое омоложение не лишает естественности, в отличие от хирургических операций по подтяжке лица, и доступно всем.

Что такое молодость

С чем связана молодость

Молодость – это не только возраст до определенного значения, но и состояние души. При этом каждый сам намечает границу между этапами своего развития. Поэтому если у вас не ослабевает интерес к жизни, появляются новые впечатления, то заботясь о своей внешности и физической форме, вы можете долго оставаться молодой и при этом ваше самоощущение будет совпадать с отражением в зеркале.

Как правило, молодость ассоциируется со стройной подтянутой фигурой, легкой походкой, жизненным тонусом и блеском в глазах, ухоженным лицом, здоровыми зубами и волосами. Хорошая наследственность и здоровый образ жизни помогают дольше быть молодой в период зрелости и сохранять моложавый вид в пожилом и более позднем возрасте.

Молодость для женщины связана также с выработкой половых гормонов (эстрогенов). При их недостатке раньше начинаются возрастные изменения в организме. Правильное питание, физическая активность, любовь и половая жизнь способствуют созданию в организме благоприятного гормонального фона и молодости. Женщины, сохранившие молодость, более привлекательны в общении и притягивают к себе положительные эмоции, что тоже идет на пользу.

Может показаться, что для поддержания молодости достаточно сменить макияж и гардероб или прибегнуть к услугам пластической хирургии, однако все это будет только маской. Главные секреты молодости все-таки заключаются в здоровье и гармонии души и тела.

Как поддерживать молодость

Для сохранения молодости, здоровья и красоты, а также счастливой и благополучной жизни необходимы в первую очередь положительные эмоции. Никакие меры не смогут преодолеть разрушительное воздействие негативных эмоций. Научитесь справляться с гневом, страхами, раздражением и быть более спокойной, доброжелательной, принимайте себя такой, какая вы есть, и все дальнейшие усилия по сохранению молодости будут результативными.

Для женщины важно в первую очередь хорошо выглядеть. Прежде чем переходить к антивозрастным косметическим средствам и процедурам, проанализируйте свой образ жизни. Достаточно ли вы двигаетесь, занимаетесь физкультурой, бываете на природе, правильно питаетесь, ухаживаете за кожей?

О пользе движения знают все. Спортивные занятия делают тело гибким и упругим, способствуют похудению и поддержанию массы тела в норме, улучшают фигуру, повышают жизненный тонус, тренируют сердечно-сосудистую систему. Они также помогают переключиться с повседневных забот на ощущения своего тела, что дает возможность преодолевать стрессы, расслабляться, обрести внутреннюю свободу.

Отдых на природе, особенно в сочетании с физической активностью, очень полезен. Это и движение, и насыщение организма кислородом, и релаксация, и масса новых положительных впечатлений (запах леса, шум морского прибоя и др.).

Современная жизнь отличается быстрым ритмом, большими потоками информации, и нашему организму необходим ежедневный полноценный отдых. Сюда относится и короткий отдых в течение дня, и ночной сон. Отвлечься от всего внешнего и раздумий, прислушаться к себе и расслабиться приятно и полезно. Это помогает переключить внимание, разгладить кожу лица, восстановить работоспособность. Умение расслабляться способствует поддержанию здоровья и молодости. Полноценный ночной сон обеспечивают удобная в меру жесткая постель, свежий прохладный воздух и тишина в комнате.

Среди людей, которые сохранили молодость на долгие годы, вряд ли

можно встретить тех, для кого радость жизни связана с застольем. Рациональное питание отличается умеренным потреблением пищи и предпочтением полезных натуральных продуктов. Выбирайте то, что благоприятно для здоровья и наполнено природной энергией (плоды и зелень, крупы, морепродукты, нежирные сорта мяса и рыбы, кисломолочные продукты). Они обеспечат ваш организм всем необходимым – белками, незаменимыми жирными кислотами, витаминами, микроэлементами. Часто недостаток витаминов и микроэлементов отражается на внешности – состоянии кожи, волос, ногтей. Правильное питание дает нам энергию, вещества для обновления клеток и тканей организма, обеспечения нормальной жизнедеятельности и при этом удовлетворяет вкусовые потребности. Обязательно включайте в рацион продукты, которые богаты витаминами, микроэлементами, антиоксидантами и способствуют сохранению молодости. Пейте достаточное количество жидкости (1,5–2 л в день). Пусть это будут чистая и минеральная столовая вода, натуральные соки, зеленый чай. Это поможет избежать зашлакованности организма, способствует поддержанию упругости кожи.

Заботьтесь о своем лице и теле. Уход за кожей необходим в любом возрасте. Используйте косметические средства в соответствии с возрастом и состоянием кожи, не забывайте об очищающих процедурах, мимической гимнастике и массаже. Ухоженный вид – главный признак молодости. Не стоит пользоваться сразу всеми видами средств по уходу за кожей. Выберите для себя несколько действительно необходимых для ежедневного и периодического использования. Не рекомендуется долго находиться под прямыми солнечными лучами. Они иссушают и старят кожу, а загар делает морщинки более заметными.

Молодость связана также с интеллектуальной деятельностью. В периоды учебы и активной трудовой деятельности наш мозг получает много информации, активно ее перерабатывает. В зрелом и более старшем возрасте необходимо поддерживать интеллектуальную нагрузку. Это помогает сохранять ясность ума, развивать свои способности, быть в тонусе и представлять интерес для окружающих. Узнавайте новое из книг, решайте кроссворды, разгадывайте головоломки, разучивайте стихи и песни. Можно придумать еще много новых интересных занятий, которые не позволят вам скучать наедине с собой и помогут стать хорошим собеседником для других людей.

Как вернуть молодость

Если вы решили помолодеть, то самое время обратить внимание на себя и составить для этого план. Измениться помогут доступные и хорошо известные способы – физическая активность, переход на рациональное питание и диеты, очищение организма, косметические процедуры, новые положительные эмоции и впечатления. Если раньше вы недостаточно заботились о себе, то результат проявится постепенно. При комплексном подходе за месяц вы можете достигнуть значительных перемен. Важно и в дальнейшем придерживаться нового образа жизни, и тогда красота и бодрость гарантированы вам на многие годы.

Если возрастные изменения уже заметны на лице, то помимо основного ухода за кожей воспользуйтесь омолаживающими процедурами и антивозрастными косметическими средствами. Мимическую гимнастику, массаж, глубокое очищение, питательные маски и даже некоторые физиотерапевтические процедуры возможно проводить дома. Можно обратиться к услугам косметологов и периодически проходить в салоне омолаживающие процедуры. При этом все домашние меры по уходу за собой также остаются необходимыми.

Улучшить фигуру помогут занятия фитнесом. С помощью простых гимнастических упражнений, выполняемых регулярно, вы укрепите грудь и ягодицы, подтянете живот, вернете стройность ногам, улучшите осанку в целом, что сделает вас стройнее и гибче.

Пересмотрите свое питание и исключите из него жирное, копченое и кондитерские изделия в большом количестве. Переходите на полезные продукты и вскоре вы заметите, что стали стройнее, почувствуете легкость, будете выглядеть свежее и бодрее. Дополняйте свой рацион настоями и отварами лекарственных растений, способствующих омоложению (шалфей, шиповник, липа, алоэ, зверобой и др.).

Здоровье и молодость не совместимы с вредными привычками, к которым относятся не только курение, злоупотребление спиртными

напитками, но и лень, склонность к негативным эмоциям, переедание, малоподвижный образ жизни. Изменить внутреннее состояние и принять себя молодой помогут релаксация, медитация, аутотренинг. Они оказывают не меньшее, а чаще и большее омолаживающее воздействие, чем антивозрастные кремы. Полезно также общаться с людьми более молодого возраста. Глядя на них и получая свежие впечатления, вы сами невольно заряжаетесь энергией и становитесь моложе.

Уход за лицом, шеей и волосами. Возвращаем молодость

Лицо отражает возраст и состояние здоровья человека. Правильный уход делает кожу молодой и красивой. И если ранее вы уделяли своему лицу недостаточно внимания, то самое время заняться им.

Лучший комплексный способ омолодить кожу лица – регулярные очищающие процедуры, косметический массаж и мимическая гимнастика. Они не только омолаживают, но и замедляют дальнейшие возрастные изменения. Из множества средств по уходу за кожей выбирайте те, что соответствуют ее типу, а также назначению и сезону. Немаловажное значение для привлекательной внешности имеют и волосы. Ухоженные волосы – шелковистые, блестящие – и аккуратная прическа придают женщине моложавый вид. В этой главе представлены советы по уходу за лицом и рецепты домашних средств для кожи и волос.

Типы кожи

Уход за кожей лица невозможен без использования различных кремов, масок, очищающих лосьонов и тоников. Подбирая косметические средства, необходимо учитывать свой тип кожи.

Молодая кожа бывает четырех основных типов – сухая, нормальная, комбинированная (смешанная) и жирная, что определяется генетическими особенностями организма. При этом кожа каждого из данных типов может отличаться повышенной чувствительностью и реагировать на неправильно подобранные косметические средства, погодные условия и другие неблагоприятные факторы раздражением, шелушением и покраснением.

Сухая кожа

Отличаясь более тонкой и нежной структурой, сухая кожа лица наиболее подвержена вредному воздействию окружающей среды (ветра, холода, УФ-из лучения) и возрастным изменениям. Уход за такой кожей должен исключить умывание с мылом и другими высушивающими средствами, иначе она станет стянутой и начнет шелушиться. Сухая кожа часто совсем лишена естественного блеска, ее поверхность матовая, она кажется прозрачной, поры едва заметны. Сухость обусловлена слабой выработкой сала сальными железами.

В холодное время года обладательницам сухой кожи часто приходится прибегать к специальным средствам по уходу, которые защищают ее от ветра и мороза. Сухость также может быть вызвана нехваткой витаминов в рационе, отказом от белковой пищи, прекращением функционирования половых желез. При недостаточном увлажнении и питании сухая кожа становится очень уязвимой, подверженной раннему старению и более других типов склонной к образованию мелких морщин.

Сухость кожи может быть признаком нервного расстройства или другого заболевания, но чаще всего она вызвана применением щелочных средств, высушивающих кожу. Не рекомендуется также пользоваться спиртосодержащими тониками и лосьонами.

Нормальная кожа

Нормальная кожа средней толщины, отличается умеренным салоотделением, что делает ее поверхность эластичной, но без жирного блеска, на ощупь она упругая, гладкая и шелковистая. На поверхности не видно пор и черных точек. В процессе старения нормальная кожа становится сухой, при этом заметно истончаясь.

Людей с нормальным типом кожи можно охарактеризовать как

здоровых и энергичных. Возрастные изменения не так заметны, как при сухой коже, поэтому счастливым обладательницам нормального типа кожи не стоит волноваться, что первые морщины могут по явиться в молодом возрасте. И при нормальной, и при жирной коже процессы старения происходят медленно. Но в отличие от жирной, на нормальной коже не видно расширенных пор, она хорошо приспособлена к погодным изменениям, легче переносит ветер и мороз. Ухаживать за нормальной кожей проще, но все же делать это надо обязательно для сохранения ее молодости и красоты.

Комбинированная кожа

Комбинированный тип чаще всего встречается в молодом возрасте, когда на лбу, носу и подбородке кожа нормальная или жирная, вокруг глаз, на щеках и шее – нормальная или сухая, а на крыльях носа – сухая или жирная. При комбинированной коже очень важен правильный подбор косметических средств, особенно очищающих и корректирующих масок.

Жирная кожа

Жирная кожа более толстая и плотная, подвержена высыпаниям. На ней хорошо видны расширенные поры, она отличается жирным блеском, что обусловлено усиленной работой сальных желез. За счет выделяемого сала (смазки) кожа защищена от неблагоприятного воздействия окружающей среды, что позволяет ей оставаться молодой и здоровой вне зависимости от возраста. В период менопаузы выделение сала заметно уменьшается, поэтому жирная кожа постепенно становится нормальной без явных признаков старения.

Жирная кожа требует особенно тщательного и постоянного ухода, поскольку кожное сало является прекрасной питательной средой для

размножения болезнетворной микрофлоры, что неминуемо ведет к воспалению на коже.

Проблемная кожа

Проблемная кожа зачастую присуща подростковому возрасту, но также встречается и в зрелости. В этом случае требуются наблюдение у дерматолога и коррекция ее состояния косметическими средствами. Основные признаки проблемной кожи – ее пористость, чрезмерное салоотделение, черные точки и пустулезные высыпания.

Проблемная кожа часто говорит о дисфункции внутренних органов, гормональном дисбалансе в организме и др.

Жирная пористая кожа очень часто бывает у людей, страдающих хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта, поэтому для ее оздоровления необходимы консультации терапевта, гинеколога и эндокринолога.

Определение типа кожи

Неправильно подобранные средства по уходу за кожей не только не помогут сохранить или вернуть молодость, но, скорее, только навредят. Средства, предназначенные для сухой кожи лица, не подходят для ухода за жирной или смешанного типа, тогда как кремы и лосьоны, сужающие поры и обладающие подсушивающим свойством, напротив, способны защитить жирную кожу лица от раздражения или угрей, но противопоказаны при сухой коже, так как усилят ее старение и вызовут другие нежелательные последствия. Поэтому прежде всего необходимо определить свой тип кожи.

Умойте и промокните лицо полотенцем. После этого возьмите бумажную салфетку и приложите ее к лицу:

✓ если на сухой салфетке остались темные пятна, то у вас *жирная кожа* с активно работающими сальными железами, требующая специального ухода;

✓ если после умывания кожа лица сильно стянута и шелушится, а на салфетке не осталось следов, это является признаком *сухости* ;

✓ если вы не испытываете дискомфорта от стянутости кожи после умывания или ее избыточной сальности, у вас *нормальная кожа* ;

✓ чаще всего встречается кожа *комбинированного (смешанного) типа* , более сухая вокруг глаз и на щеках и жирная на лбу, носу и подбородке.

Общие советы по уходу за кожей

Каждое средство по уходу за кожей лица имеет свое назначение. Так, дневной крем должен быть нежирным вне зависимости от того, для какого типа кожи он предназначен.

Кроме того, дневной крем часто используют как основу под макияж, поэтому он должен хорошо и быстро впитываться и защищать кожу от вредного воздействия солнечных лучей и других неблагоприятных факторов.

При использовании ночного крема важны его питательные свойства, а его текстура должна быть такой, чтобы кожа могла свободно дышать. В 25–30-летнем возрасте уже становятся заметны мелкие морщинки и следы усталости. Поэтому рекомендуется использовать средства, которые защитят кожу от раннего старения.

Наносить крем следует не позже чем за 2 ч до сна, а его излишки удалять непосредственно перед сном мягкой бумажной салфеткой.

Крем распределяют тонким равномерным слоем по всей поверхности лица, за исключением области вокруг глаз. На эту зону наносят специальное средство, предназначенное для ухода за особо чувствительной кожей.

К средствам, замедляющим процессы старения кожи (с омолаживающим эффектом), относятся кремы с липосомами – невидимыми шариками, содержащими активные и полезные вещества, которые защищают кожу от возрастных изменений. К этой же группе относятся лифтинг и антистрессовые кремы, в состав которых входят витамины А, Е и С, стимулирующие и укрепляющие кожу лица и предупреждающие процессы старения.

К средствам, которые предотвращают раннее старение, относятся также маски и скрабы, способствующие очищению и отшелушиванию с поверхности кожи отмерших клеток эпителия.

Появление на лице прыщей, не связанное с каким-либо заболеванием кожи, а вызванное стрессом либо попаданием бактерий, обусловлено недостаточным уходом за кожей.

Для предупреждения подобных явлений следует соблюдать несколько несложных рекомендаций:

✓ кожу необходимо очищать утром и перед сном, используя специальную пенку или гель для умывания;

✓ недопустимо оставлять макияж на ночь, так как это может стать причиной раздражения кожи;

✓ уже появившиеся раздражение и прыщи нужно лечить специальными средствами (гелем или кремом), воздействующими местно и способствующими заживлению, в состав которых входит салициловая кислота;

✓ спонжи, кисточки и другие приспособления для нанесения косметики необходимо тщательно мыть, так как на них скапливается большое количество вредных микробов и бактерий;

✓ от жирного блеска на коже в течение дня необходимо избавляться с

помощью матирующих салфеток, впитывающих жир;

✓ не пытайтесь выдавливать прыщи, так как это может привести к раздражению или инфицированию.

В случае сильного раздражения кожи и долго не проходящей угревой сыпи необходимо обратиться к дерматологу, который сможет выявить причину заболевания и назначить комплексное лечение.

Средства для ухода за кожей лица необходимо подбирать с учетом различных факторов, в том числе ее особенностей и возрастных изменений.

Действие каждого из них направлено на то, чтобы сделать кожу лица здоровой и сияющей, не причиняя ей вреда. Важно также использовать специальные кремы и тоники для определенного времени года, чтобы максимально защитить кожу летом от УФ-излучения, а зимой от ветра и мороза.

Важно также проводить регулярный уход за кожей лица, не забывая очищать, тонизировать, увлажнять и питать ее.

Основной уход за кожей лица

Выбирая косметические средства, соответствующие вашему типу кожи, не забывайте, что важны не только сами процедуры, но и своевременность их проведения. С 20–25 лет уход за кожей должен быть регулярным, а с 30 лет – уже более интенсивным. В 35 лет в уход за кожей включают омолаживающие процедуры и более активно действующие косметические средства. Главное, помните, что ухаживать за кожей нужно по этапно, соблюдая определенную последовательность.

Очищение. Одной из самых главных задач является очищение кожи лица и шеи. Эта процедура должна проводиться ежедневно утром и вечером вне зависимости от того, используете вы декоративную косметику

или нет. Очищение кожи представляет собой не только снятие дневного или вечернего макияжа (обычно эта процедура производится губкой для умывания), но и глубокое очищение пор (рис. 1), что способствует хорошему впитыванию средств по уходу и омоложению.

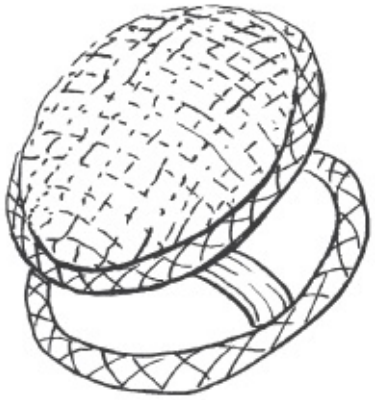


Рис. 1. Губка для умывания

Для этих целей предназначены специальные средства, а также инструменты, позволяющие удалить отмершие клетки эпидермиса и остатки косметики (рис. 2).

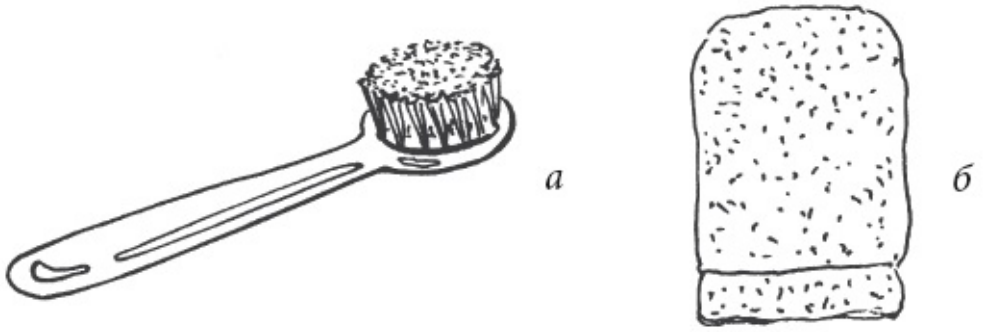


Рис. 2. Инструменты для пилинга: а) щетка; б) рукавичка

При этом лосьоны, салфетки для снятия макияжа и другие очищающие средства нужно подбирать индивидуально, с учетом типа кожи, чтобы они не наносили такого вреда, как мыло и другие высушивающие вещества. Полезно также применять очищающий крем, который способствует раскрытию пор, растворяет остатки макияжа и удаляет грязь и ороговевшие клетки кожи. Для жирной кожи существуют специальные крема, растворяющие жир и избавляющие от блеска.

Очищающий крем следует нанести на лицо (за исключением области вокруг глаз) и шею и снять через 3–5 мин ватным тампоном, смоченным в тонике.

> Мыло очень сильно сушит кожу, поскольку входящие в его состав вещества нарушают кислотно-щелочной баланс ее верхнего слоя. Это, в свою очередь, вызывает нарушение защитных и обменных функций, поэтому пользоваться мылом можно не чаще двух раз в неделю.

Очищение не надо путать с ежедневным умыванием. Хотя цель этих процедур одна, умыванием невозможно добиться глубокой очистки кожи, так как воздействие происходит только на ее верхний слой. Опытные дерматологи и косметологи не рекомендуют умываться обычной (неочищенной) водопроводной водой, так как из-за большого содержания хлора она сушит кожу. Для смягчения жесткой воды ее можно заморозить или вскипятить. Вместо мыла следует использовать гель или пенку для умывания. Пенки с экстрактом алоэ подходят для всех типов кожи, а средства для умывания с маслом или экстрактом чайного дерева обладают подсушивающим и противовоспалительным свойствами, что требуется при жирной и проблемной коже.

Тонизирование. С возрастом кожа изменяется, становится тусклой, дряблой и обезвоженной. Она отражает наше самочувствие, ее состояние ухудшается вследствие хронической усталости, перенесенных заболеваний.

Поэтому очень важно стимулировать обменные процессы и

поддерживать способность кожи удерживать влагу.

Тоник является незаменимым средством для удаления остатков крема, способствует восстановлению кислотно-щелочного баланса кожи. Очищение и тонизирование подготавливают ее к нанесению дневного (увлажняющего) или ночного (питательного) крема.

Ватным тампоном, смоченным в тонике, нужно протереть лицо, шею и зону декольте. После этого на лицо можно нанести крем.

Увлажнение. Кожа теряет очень много влаги, становясь обезвоженной, а на сухой коже более заметны морщины и другие признаки старения. Она начинает шелушиться, становится тусклой и приобретает неухоженный вид. Потеря влаги происходит при низкой влажности воздуха в помещении, поэтому часто именно зимой, когда в квартирах работает центральное отопление, коже требуется дополнительное увлажнение. Влага испаряется с ее поверхности при сильном ветре, в сухую жаркую или холодную погоду.

Естественная защитная смазка спасает от переохлаждения и пересушивания (обезвоживания), но часто ее бывает недостаточно, поэтому нужно использовать дополнительные средства для защиты и увлажнения.

Чтобы очистить от вредных примесей и смягчить жесткую водопроводную воду, которая часто становится причиной сухости кожи, надо пользоваться фильтрами.

Умываться можно фильтрованной и кипяченой водой или отваром ромашки.

Для увлажнения кожи предназначен дневной крем, который делает кожу мягкой и эластичной, менее подверженной старению и защищает от вредного воздействия окружающей среды. За счет содержания УФ-фильтров дневной крем может быть хорошей защитой от солнечных лучей. Использование его в качестве основы делает макияж более стойким, а лицо при этом приобретает ухоженный вид.

Увлажняющий крем нужно наносить на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Макияж накладывать после полного впитывания крема.

Питание. Помимо очищения и увлажнения, коже требуется дополнительное питание в виде углеводов, липидов, витаминов и других полезных веществ. Липиды особенно необходимы увядающей и стареющей коже, поскольку они представляют собой соединения нерастворимых в воде компонентов, являющихся по своей сути структурными элементами клеточных мембран, участвующих в накоплении энергии в клетках.

Эту задачу выполняет ночной крем, питающий нашу кожу и насыщающий ее энергией на весь день. Он способен восстанавливать защитные силы кожи, ее функции и т. д.

Ночной крем следует наносить не позже чем за 1,5–2 ч до сна, а непосредственно перед сном удалить его остатки с помощью сухой салфетки.

Пилинг. К дополнительным средствам ухода, помимо кремов, относятся маски и скрабы. Их применяют не чаще 1–2-х раз в неделю. Процедура проводится после предварительного очищения кожи, а после маски кожа нуждается в тонизировании. Использование масок и скрабов не рекомендуется совмещать, так как действие и тех, и других очень мощное и может спровоцировать раздражение. Внимательно изучайте показания и противопоказания к применению этих косметических средств. Их ни в коем случае нельзя использовать тем, кто страдает кожными заболеваниями, у кого есть на лице так называемые капиллярные звездочки и т. д.

> В качестве прекрасного средства для пилинга можно использовать смесь из толченых виноградных косточек, коричневого сахара и масла виноградных косточек, которая отшелушивает ороговевшие частички кожи и делает ее шелковистой.

С учетом состояния и возраста кожи составьте индивидуальную программу по омоложению и выполняйте ее в течение месяца. Продолжайте и далее ухаживать за лицом, шеей и волосами, и вы будете

выглядеть значительно моложе своих лет.

Возрастные изменения кожи

Уход за кожей зависит не только от ее типа, но и от возраста. Главными задачами остаются очищение, питание и увлажнение кожи, а также защита от УФ-излучения, ветра и других неблагоприятных факторов.

Косметологи выделяют несколько возрастных периодов, каждый из которых предполагает определенный уход с помощью правильно подобранных косметических средств.

До 25 лет

В этом возрасте необходимо тщательно очищать, тонизировать и активно увлажнять кожу лица. Состояние эпидермиса оценивается как оптимальное, так как его клетки активно восстанавливаются, за счет чего кожа остается упругой и эластичной.

В случае появления угревой сыпи (акне) необходимо обратиться к эндокринологу. Главное требование в этот период – поддержание кожи лица в чистоте. Для этого необходимо очищать ее влажными салфетками для жирной и проблемной кожи, лосьонами и тониками, которые, удаляя излишки кожного сала, препятствуют развитию угревой сыпи.

Кожа лица – это показатель здоровья всего организма, особенно в молодом возрасте, поэтому залогом ее красоты являются правильное и полноценное питание, отказ от вредных привычек, активный и здоровый образ жизни. Лучше отказаться от таких продуктов, как чипсы, сухарики и

фаст-фуд, в процессе приготовления которых выделяются канцерогены. Рацион должен включать весь комплекс витаминов и минералов.

Правильный уход за кожей в молодом возрасте послужит гарантией того, что возрастные изменения начнутся позже и будут проявляться менее заметно. Забота о молодой коже поможет хорошо выглядеть в зрелом и пожилом возрасте.

25–30 лет

В этом возрасте кожа требует специального комплексного ухода, поскольку начинается процесс ее старения. Главной задачей становится предотвращение появления первых мимических и мелких морщин. Для этого применяют питательные кремы, насыщающие кожу витаминами и полезными веществами, которые способствуют образованию белков коллагена и эластина. Кроме того, кожа лица в этом возрасте нуждается в защите от свободных радикалов, вызывающих ее преждевременное старение.

Питательные кремы должны содержать минералы, активизирующие клеточный обмен веществ. Помимо использования кремов, также полезно принимать витаминно-минеральные комплексы и умываться минеральной водой.

30–40 лет

Старение кожи в 30–40-летнем возрасте проявляется видимыми поверхностными морщинками, с которыми необходимо начинать бороться как можно раньше, чтобы предотвратить процесс их углубления. Благодаря современным научным разработкам в области косметологии, появились средства, по своему составу родственные коже человека. Их применение

позволяет дольше сохранять ее упругость за счет при остановки появления мелких и глубоких морщин. К таким средствам относится гиалуроновая кислота, которая в меньшей степени вырабатывается в организме после 25–30 лет и поэтому должна поступать в виде косметических средств. Процедура введения в кожу лица питательных составов с гиалуроновой кислотой называется мезотерапией и проводится в салонах красоты. Несмотря на то, что эта косметическая процедура довольно болезненна, она является одной из самых эффективных по омоложению в настоящее время.

40–50 лет

Зрелый возраст выдвигает свои требования к уходу за кожей лица. В первую очередь необходимо использовать средства, содержащие компоненты, поддерживающие упругость и эластичность кожи, напрямую воздействующие на ее глубокие слои, укрепляющие ее, что позволяет замедлить процесс старения. Также в этом возрасте незаменим легкий массаж, способствующий расслаблению кожи, поддержанию ее тонуса. Массаж помогает восстановить клеточный обмен веществ. Маски производят разглаживающий эффект, освежают цвет лица и активизируют работу клеток.

50 лет и старше

Этот возраст в жизни каждой женщины связан с наступлением менопаузы. В такой непростой период кожа теряет жизненные силы, поэтому наиболее уязвима и должна получать косметические средства, которые разработаны специально с учетом гормональных изменений в организме.

Омолаживающий уход за нормальной кожей

Нормальная кожа, гладкая и эластичная, мягкая на ощупь, – явление довольно редкое в наше время. Как правило, она бывает у людей молодых и здоровых, ведущих правильный образ жизни.

Нормальная кожа хорошо защищена от мороза и ветра, жары и сухости, но это не значит, что она не нуждается в дополнительном, а с возрастом и омолаживающем уходе. После умывания с мылом ее стягивает так же, как и сухую, поэтому старайтесь не пользоваться для ежедневного ухода высушивающими средствами и умывайтесь с мылом не чаще одного раза в неделю. Для очищения кожи делайте паровые ванночки с травами. Летом можно добавлять в воду для ванночки лепестки розы или жасмина, а зимой – мяту, ромашку, календулу или липовый цвет. Со временем нормальная кожа истончается и становится сухой, поэтому она нуждается в увлажнении до появления признаков увядания.

Очищающие средств

Настой из одуванчиков

Требуется: *2 ст. л. измельченных цветков одуванчика лекарственного, 300 мл воды.*

Приготовление. Цветки одуванчика залить кипятком, настаивать в течение 30 мин (желательно в термосе), процедить. Остывший настой перелить в бутылку из темного стекла и держать в холодильнике.

Применение. Утром и вечером протирать лицо ватным тампоном,

смоченным в настое. Желательно делать это несколько раз до полного очищения кожи. Затем нанести на лицо увлажняющий или нежирный питательный крем.

Примечание. Часть настоя можно налить в формочки для льда и заморозить в морозильной камере, затем использовать для тонизирования.

Лед для умывания

Требуется: *по 1 части цветков ромашки аптечной, липы сердцевидной, травы мяты перечной, 300–400 мл воды.*

Приготовление. Травы смешать, 2 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать в термосе 30 мин. Настой процедить, остудить, налить в формочки для льда и заморозить в морозильной камере.

Применение. Утром протереть лицо кубиком льда, промокнуть сухой салфеткой или полотенцем, затем нанести крем.

Примечание. Эта процедура тонизирует и укрепляет кожу, придает ей свежий и здоровый вид.

Маски

Маска из кабачка с алоэ

Требуется: *1 ст. л. сока листьев алоэ древовидного, 0,5 кабачка, 100 мл кефира, 30 мл настоя зверобоя.*

Приготовление. Кабачок натереть на мелкой терке, добавить кефир, сок алоэ и настой зверобоя, перемешать.

Применение. Маску нанести на очищенное лицо на 20 мин. Смыть прохладной водой.

Маска из редьки с алоэ

Требуется: *20 г редьки, 1 ст. л. отвара травы шалфея лекарственного (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды), 1 ч. л. сока листьев алоэ древовидного.*

Приготовление. Редьку вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, смешать с отваром шалфея. Добавить сок алоэ, тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 20 мин. Смыть теплой водой, не втирать, промокнуть салфеткой.

Омолаживающий уход за сухой кожей

У каждого человека количество выделяемой сальными железами жировой смазки индивидуально и зависит от времени, условий жизни, состояния здоровья и т. д. Особенно на выделение кожного сала влияют состояние нервной системы и питание человека. При недостаточной выработке смазки кожа обветривается, становится сухой, рано появляются морщины. Сухость кожи усугубляют также неблагоприятное воздействие окружающей среды, слишком частое умывание или использование щелочных средств.

При сухой коже лица не стоит злоупотреблять косметикой, предназначенной для ухода за жирной и нормальной кожей. Если вы используете пудру, подбирайте ее с учетом особенностей вашей кожи. Если пудра для жирной кожи предназначена в первую очередь для того, чтобы матировать ее поверхность, то пудра для сухой кожи должна прежде всего содержать витамины. В качестве основы под макияж обладательницам сухой кожи предпочтительно использовать тональный крем.

Сухая кожа рано истончается, утрачивает свою эластичность, шелушится, покрывается красными пятнами и становится шероховатой на ощупь.

При сухой коже лица необходимо употреблять в пищу продукты, богатые витамином А (яичный желток, печень, морковь, рыбий жир).

Выходя на улицу, не забывайте наносить на лицо крем для сухой кожи или специальный защитный крем. Чтобы скрыть жирный блеск, лицо можно слегка припудрить.

Приобретая крем, следует убедиться, что в его состав входят УФ-фильтры. В случае, если вам необходимо выйти из дома, а под рукой нет подходящего крема, можно воспользоваться детским кремом или растительным маслом.

При чрезмерной сухости кожи в первую очередь необходимо установить причины. Если вы пользуетесь щелочным мылом, от него лучше отказаться, и уже через неделю вы заметите улучшение.

Очищение кожи возможно также с помощью крема для сухой кожи. Аккуратно выдавите немного крема на ватный диск и очистите лицо. После этого его можно сполоснуть водой и промокнуть салфеткой. На ночь нанести на очищенную кожу крем или растительное масло, удалив излишки сухим ватным тампоном либо марлей. На коже при этом останется тонкая защитная

пленка, которая будет препятствовать ее растрескиванию и травмированию.

Необходимо твердо придерживаться правила: умывать лицо можно

только перед сном, поскольку за ночь кожа вырабатывает так называемую защитную смазку, которая предохраняет ее днем от воздействия солнечных лучей, ветра, пыли и т. д. При этом мыло необходимо заменить специальной пенкой для умывания, предназначенной для ухода за сухой кожей. Воду для умывания лучше использовать кипяченую и комнатной температуры. Пенку для умывания можно приготовить и в домашних условиях.

Очищающие средства

Пенка для умывания

Требуется: *1 ст. л. глицерина, 200 мл воды.*

Приготовление. Глицерин смешать с теплой кипяченой водой.

Применение. Умываться так же, как и специальными пенками для сухой кожи.

Лосьон с бурой

Требуется: *по 1 ст. л. меда, глицерина, 1 ч. л. буры, 20 мл одеколона, 70 мл воды.*

Приготовление. Все ингредиенты тщательно смешать.

Применение. Использовать для умывания.

Лосьон с борной кислотой

Требуется: *по 1 ст. л. меда, глицерина, 70 мл 2%-ного раствора борной кислоты, 20 мл одеколона.*

Приготовление. Все ингредиенты смешать.

Применение. Использовать для умывания.

Маски

Маска с миндальными отрубями

Требуется: *1 ст. л. миндальных отрубей, вода.*

Приготовление. Отруби смешать с небольшим количеством горячей воды до получения кашицы.

Применение. Полученную маску нанести на лицо на 5–15 мин, затем смыть кипяченой водой.

Примечание. Миндальные отруби богаты жиром, поэтому такая маска прекрасно очищает, смягчает и питает кожу лица.

Желтковая маска

Требуется: *1 яичный желток, 1 ст. л. глицерина или меда.*

Приготовление. Желток тщательно смешать с глицерином и переложить смесь в небольшую стеклянную банку.

Применение. Маску нанести на лицо на 15–20 мин, смыть холодной водой. Затем нанести на кожу жирный крем для лица. Применять ежедневно перед умыванием.

Морковная маска

Требуется: *2–3 моркови, 1 яичный желток.*

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке и смешать с желтком.

Применение. Маску нанести тонким слоем на кожу лица на 20–25 мин, затем снять тампоном, смоченным в теплой воде.

Примечание. Маску делать 1–2 раза в неделю.

Медово-лимонная маска

Требуется: *1 ст. л. меда, 0,25 ч. л. толокна, 5–10 капель лимонного сока.*

Приготовление. Мед смешать с лимонным соком и толокном, тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенную кожу лица на 15 мин. Смыть прохладной водой или лосьоном для сухой кожи.

Маски из толокна и ланолина, овсяные и масляные улучшают состояние сухой кожи, делают ее упругой и бархатистой за счет смягчения и питания верхних слоев эпидермиса.

Томатная маска

Требуется: *1 помидор, 1 ст. л. крахмала, несколько капель оливкового масла.*

Приготовление. Помидор натереть на терке, добавить крахмал, масло и тщательно перемешать.

Применение. Нанести на 20 мин, смыть теплой водой.

Лимонно-травяная маска

Требуется: *по 1 ч. л. травы ромашки аптечной, зверобоя продырявленного, тысячелистника обыкновенного, шишек хмеля обыкновенного, листьев ежевики и земляники, 2 яичных желтка, 1 ч. л. меда, сок 1 лимона, 200 мл воды.*

Приготовление. Травы смешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, настаивать 30 мин, процедить. В теплый настой добавить желтки, мед и лимонный сок, перемешать.

Применение. Нанести на 30 мин, смыть теплой водой.

Смородиновая маска

Требуется: *несколько крупных ягод черной смородины, по 1 ч. л. сметаны, меда.*

Приготовление. Ягоды тщательно размять, добавить сметану и мед, перемешать.

Применение. Нанести на 20 мин, затем снять тампоном, смоченным в воде, и нанести питательный крем.

Скрабы

Скраб с солью

Требуется: *1 яичный желток, 1 ст. л. мелкой поваренной соли, 2 ч. л. масла семян рыжика.*

Приготовление. Соль смешать с маслом, добавить желток и хорошо растереть смесь. Она должна быть однородной, с мелкими крупинками соли.

Применение. Нанести на лицо полученную кашицу, стараясь сильно не надавливать на кожу, поскольку соль может ее разъесть. Легкими движениями помассировать лицо в течение 2–5 мин по направлению массажных линий. Смыть теплой, а затем прохладной водой.

Скраб с инжиром

Требуется: *2–3 спелые ягоды инжира, 2 ч. л. овсяной муки, 100 мл*

молока.

Приготовление. Вскипятить молоко, залить им инжир, накрыть крышкой и настаивать в течение 30 мин. Размякшие плоды пропустить через мясорубку, смешать с овсяной мукой, добавить немного молока, в котором настаивался инжир, перемешать.

Применение. Скраб осторожными легкими движениями нанести по направлению массажных линий. Через 2–5 мин смыть теплой, а затем холодной водой.

Скраб с морской солью

Требуется: *по 1 ст. л. морской соли, сметаны.*

Приготовление. Соль смолоть в кофемолке, смешать со сметаной до получения кремообразной кашицы.

Применение. Нанести скраб легкими движениями на лицо по основным массажным линиям. Через 2–5 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Примечание. Средство можно применять не чаще одного раза в месяц во избежание пересушивания кожи. Не рекомендуется применять при нежной и чувствительной коже.

Скраб с толокном

Требуется: *по 3 ст. л. толокна, молока.*

Приготовление. Толокно залить молоком, тщательно размешать, настаивать в течение 30 мин.

Применение. Нанести на кожу по массажным линиям. Через 5 мин смыть теплой, затем прохладной водой.

Скраб с виноградом

Требуется: *5–6 ягод винограда, 2–3 ст. л. толокна.*

Приготовление. Ягоды размять, добавить толокно, размешать до получения однородной массы.

Применение. Нанести на лицо на 2–5 мин, помассировать лицо по направлению массажных линий. Смыть теплой, а затем прохладной водой.

Омолаживающий уход за чувствительной кожей

Этот тип кожи присущ 70 % женщин. Главной особенностью чувствительной кожи является ее неадекватная реакция на воздействие внешних факторов и раздражителей. Причины этого могут быть экзогенными и эндогенными. К первым относятся физические (природные, производственные) факторы, ко вторым – наследственная предрасположенность, эндокринные, кожные и желудочно-кишечные заболевания.

Постоянное воздействие низких или высоких температур, ветра и УФ-лучей, а также применение некачественной или не подходящей типу кожи косметики также может привести к высыпаниям. Негативное воздействие на кожу приводит к разрушению верхних слоев эпидермиса и его липидной прослойки.

Лечение и омоложение чувствительной кожи невозможно без общего обследования и консультации специалиста. Так же следует поступать и при выборе косметики: если вы, используя новый образец тональной основы или пудры, заметили покраснение или высыпания на коже, нужно немедленно удалить макияж и обратиться к врачу. В случае индивидуальной непереносимости желательно пройти аллергологическое, гастроэнтерологическое и эндокринологическое обследование.

При чувствительной коже недопустимо использование спиртовых растворов, средств, содержащих отшелушивающие частицы, и некоторых других косметических средств. Покупая средство для ухода за кожей лица, всегда ищите на упаковке пометку, что оно относится к линии по уходу за чувствительной кожей.

Маски

Маска для чувствительной кожи

Требуется: *1 ст. л. измельченных листьев алоэ древовидного, 3 ч. л. липового цвета, по 2 ч. л. травы зверобоя*

продырявленного, ромашки аптечной, 1 ч. л. лепестков розы, 150 мл воды.

Приготовление. Сырье смешать, залить кипятком, настаивать в течение 20 мин в темном и прохладном месте.

Применение. Марлю, сложенную в 3 слоя, смочить в теплом настое и приложить к лицу не более чем на 10–15 мин. Сняв маску, умыть лицо теплой водой.

Маски для чувствительной кожи насыщают ее витаминами, очищают поры и способствуют сохранению здорового вида. Особенно полезны

травяные маски, благодаря которым кожа выглядит красивой и ухоженной в любом возрасте.

Травяная маска

Требуется: *по 1 ст. л. листьев алоэ древовидного, мяты перечной, зверобоя продырявленного, 1 ч. л. цветков календулы лекарственной.*

Приготовление. Сырье измельчить и смешать. ***Применение.*** Перед нанесением маски кожу очистить, а затем нанести питательный крем (можно заменить сметаной или сливками). Не дожидаясь, пока впитается крем, нанести маску. Через 20–25 мин смыть теплой водой.

Примечание. Для этой маски необходимы свежие травы, так как в них питательных веществ содержится больше, чем в сухих.

Скрабы

Скраб с тыквенным маслом

Требуется: *по 1 ч. л. сахара, тыквенного масла, 0,5 ч. л. гречневой муки, 1 яичный желток.*

Приготовление. В одной емкости смешать сахар и гречневую муку, в другой – яичный желток и тыквенное масло. Содержимое обеих емкостей смешать.

Применение. Нанести на кожу, слегка втереть по направлению

массажных линий. Через 2–5 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Скраб с орехами

Требуется: *2 ч. л. сливочного масла, 0,5 яичного желтка, 3–4 очищенных грецких ореха.*

Приготовление. Орехи измельчить в кофемолке, смешать с яичным желтком и маслом и растереть.

Применение. Нанести на лицо, помассировать по направлению массажных линий. Через 2–5 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Омолаживающий уход за кожей смешанного типа

Женщинам с комбинированным типом кожи постоянно приходится решать проблему выбора средств для ухода за ней. Самой большой сложностью при этом является сама разница в типах кожи, ведь если в Т-зоне кожа очень жирная, а на щеках сухая и чувствительная, то к выбору крема следует относиться очень ответственно.

Если в Т-зоне кожа не очень сальная, а на щеках нормальная, допустимо умывание 2 раза в день с мылом, содержащим крем, например детским. При этом кожу в области носа, лба и подбородка можно 1–2 раза в неделю протирать тониками для жирной кожи, тогда как кожу щек стоит больше увлажнять и питать кремом.

Если сальные железы излишне активны в Т-зоне, а кожа щек сухая, то

перед умыванием имеет смысл дополнительно наносить на них питательный крем. Лицо при этом можно протереть тоником для сухой кожи, а область лба, носа и подбородка либо аккуратно вымыть с мылом, либо протереть тоником для жирной кожи. Ниже приведем рецепт одного из возможных средств для умывания.

Средство для умывания

Требуется: *2 ч. л. молока, 200 мл кипяченой воды.*

Приготовление. Воду смешать с молоком.

Применение. Полученной жидкостью умыть лицо.

Не смывать, аккуратно промокнуть лицо полотенцем или салфеткой и нанести на щеки питательный крем, а на область лба, носа и подбородка – стягивающий и матирующий.

При очень жирной коже в Т-зоне необходимо умываться так же, как при жирной коже, но после этого обязательно нанести на щеки крем для сухой кожи.

Сухая на щеках кожа очень часто плохо переносит умывание вообще. В таком случае вместо воды с мылом можно пользоваться лосьонами либо лекарственными травяными отварами. Для этого хорошо подходят отвар ромашки или молочный раствор. После процедуры на кожу щек нужно нанести любой полужирный питательный или детский крем.

Трудности часто возникают и при накладывании масок на комбинированную кожу. Маски также должны накладываться не на все лицо, а только на ту зону, на которую направлено их воздействие.

Поэтому при смешанном типе кожи часто используют так называемые двойные маски.

На все лицо можно накладывать землянику, поскольку она не сушит

кожу и подходит как для жирного, так и для сухого типа. Но делать это можно только в том случае, если у вас нет на нее аллергии.

При смешанном типе кожи очень важно следить за рационом и при повышенном выделении кожного сала исключить употребление жирной и острой пищи. Кроме того, блюда должны быть обогащены витаминами и минералами. Всесторонний уход и правильное питание помогут сохранить комбинированную кожу молодой более длительное время.

Омолаживающий уход за увядающей кожей

Увядающая кожа лица является первым признаком старения. Она ослаблена, на ней появляются мелкие морщинки, для ее восстановления необходим комплексный уход. Особенно важно начать заботиться о своем лице вовремя, т. е. пока увядающая кожа не стала дряблой.

При увядающей коже полезно делать подтягивающие маски, обычно для этого используют яичный желток. Желтковая маска оказывает очищающее и питательное воздействие, помогает регулировать водный баланс, способствует разглаживанию кожи, освежает ее. Очень полезны маски с лимонным соком, возвращающие коже упругость.

Маски

Желтковая маска

Требуется: *1 яичный желток, по 1 ч. л. лимонного сока, толокна,*

0,5 ч. л. любого темного меда, 4 капли растительного масла.

Приготовление. Яичный желток смешать с медом, растительным маслом и лимонным соком и взбить до образования пены. Добавить толокно, перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

Лимонно-белковая маска

Требуется: *1 яичный белок, сок 0,5 лимона, 1 ч. л. растительного масла.*

Приготовление. Лимонный сок, растительное масло и белок тщательно смешать.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 20 мин, затем смыть с помощью влажного полотенца.

Картофельная маска

Требуется: *1 клубень картофеля, 200 мл молока, 1 ч. л. меда.*

Приготовление. Картофель очистить, сварить в молоке, размять в пюре, добавить мед.

Применение. Маску нанести на очищенное лицо на 20 мин, после чего смыть минеральной водой без газа.

Молочно-лимонная маска

Требуется: *100 мл молока, по 1 ч. л. лимонного сока, коньяка.*

Приготовление. Молоко, лимонный сок и коньяк смешать, подогреть на водяной бане.

Применение. Марлю, сложенную в 3 слоя, смочить в полученной смеси и приложить к лицу на 10 мин, после чего умыться теплой водой.

Сливочная маска

Требуется: *2 ст. л. сливок, по 1 ч. л. лимонного сока, масла из пророщенной пшеницы.*

Приготовление. Ингредиенты смешать.

Применение. Нанести на очищенную кожу лица.

Через 20 мин смыть теплой кипяченой водой.

Скрабы

Скраб с клубникой

Требуется: *2–3 спелые ягоды клубники, 2 ст. л. сухого молока, по 2*

капли масел мандарина, ромашки.

Приготовление. Клубнику очистить, обдать кипятком, тщательно размять, смешать с молоком, все растереть, добавить масло и перемешать.

Применение. Смесь, втирая, нанести на лицо по направлению массажных линий. Через 2–5 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Скраб с миндалем

Требуется: *0,5 стакана очищенного миндаля, по 3 ст. л. лимонного сока, дистиллированной воды.*

Приготовление. Миндаль залить кипятком на 5 мин, затем пропустить через мясорубку, добавить лимонный сок и дистиллированную воду, перемешать.

Применение. Слегка втирая, нанести скраб строго по массажным линиям. Через 3–5 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Омолаживающий уход за дряблой кожей

С возрастом тонус кожи снижается, она становится желтоватой, обвисает. На ней появляются морщины. Часто при этом даже поры на ней выглядят растянутыми.

Обычно дряблость является признаком возрастных изменений кожи лица, но может проявиться и в молодости из-за нервного истощения или в

результате снижения активной деятельности желез внутренней секреции. Причиной ранней дряблости кожи в молодом возрасте могут быть также резкое похудение, переутомление или злоупотребление косметикой.

Часто женщины, у которых кожа склонна к дряблости, надеются только на действие антивозрастной косметики, масок и других средств, подтягивающих кожу. Но лечение должно сочетаться с правильным режимом дня, общеукрепляющей гимнастикой, прогулками на свежем воздухе. Полезно также принимать витамин В1.

Хороший результат дает и косметический массаж. Сеансы должны проводиться не чаще одного раза в 3 дня, после первых положительных результатов можно участить процедуры до одного раза в 2 дня. Всего для поддержания тонуса кожи необходимо 15–20 сеансов, курс массажа нужно проходить не менее двух раз в год.

Среди омолаживающих средств особого внимания заслуживают маски. Подтягивающий эффект обеспечивают вяжущие и раздражающие кожу средства, особенно включающие в свой состав лимонный или огуречный сок. Каждый день вместо умывания необходимо использовать любое из данных средств.

Очищающие средства

Лосьон с календулой

Требуется: *1 ст. л. настойки календулы, 20 мл одеколона, 100 мл воды.*

Приготовление. Все ингредиенты смешать.

Применение. Протирать кожу лица по утрам вместо умывания.

Лосьон с бурой

Требуется: *2 ст. л. буры, 30 мл одеколона, 70 мл воды.*

Приготовление. Все ингредиенты смешать.

Применение. Протирать кожу лица по утрам вместо умывания.

Маски

Лимонная маска

Требуется: *1 лимон.*

Приготовление. Лимон очистить, мякоть размять.

Применение. На кожу лица нанести жирный крем, лицо полностью покрыть тонким слоем ваты, на нее выложить часть лимонной мякоти. По мере высыхания лимон нужно добавлять. Через 15–20 мин снять вату с лимоном, нанести на лицо жирный крем. Можно протереть лицо ватным тампоном, смоченным в лимонном соке.

Огуречная маска

Требуется: *1–2 огурца.*

Приготовление. Огурцы очистить, натереть на мелкой терке.

Применение. На предварительно очищенное и покрытое тонким слоем ваты лицо аккуратно нанести огуречную мякоть. Через 10–15 мин маску снять, протереть лицо оставшимся огуречным соком и нанести крем, соответствующий своему типу кожи.

Хорошие результаты дает применение зимой лимонных, а летом огуречных масок. Лимон хорошо подтягивает, очищает, питает и укрепляет кожу, огуречные маски тонизируют и питают ее.

Горчичная маска

Требуется: *5 ст. л. отвара зверобоя, 1 ч. л. сливочного масла, 0,5 ч. л. сухой горчицы.*

Приготовление. Горчицу развести теплым настоем зверобоя и добавить мягкое (лучше растопленное) сливочное масло.

Применение. С помощью ватного тампона нанести смесь на предварительно очищенную кожу лица на 10–15 мин. При сильном жжении маску срочно удалить. Смывать прохладной водой, массируя кожу. После маски кожа немного раздражена, поэтому на нее следует нанести увлажняющий крем. Маску следует делать не чаще одного раза в неделю.

Сметанная маска

Требуется: *по 1 ст. л. сметаны, настоя зверобоя, 0,5 ч. л. меда.*

Приготовление. Сметану смешать с медом, затем добавить отвар зверобоя и тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на 12–15 мин, смыть сначала теплой, а затем прохладной водой.

Омолаживающий уход за жирной кожей

Многие женщины, страдающие из-за гиперфункции сальных желез, часто не знают, как ухаживать за жирной кожей, которая к тому же в большем количестве случаев бывает проблемной. При этом типе кожи выводные протоки сальных желез расширены, что способствует обильному выведению кожного сала. Это приводит к быстрому загрязнению кожи, которая лоснится, словно покрытая маслом. Соединяясь с пылью и отмершими роговыми клетками, кожное сало образует пробки, закупоривающие выводные протоки желез.

Обычно кожа более жирная в Т-зоне – на лбу, носу и подбородке. Жирная кожа чаще всего бывает в подростковом возрасте, в период полового созревания. В зрелом возрасте она встречается редко. Данная проблема может быть вызвана нарушением работы кишечника и расстройствами нервной системы.

Лучше всего при такой коже отказаться от острой, пряной и очень жирной пищи, которая способствует излишней выработке кожного сала. Развитие угрей и другие косметические проблемы может спровоцировать злоупотребление неправильно подобранной косметикой.

С возрастом жирная кожа становится более сухой и приближается к нормальному типу. Для сохранения молодости кожи очень важно следить за состоянием своего здоровья, правильно питаться, заниматься общей и лечебной физкультурой.

При жирной коже полезны солнечные ванны и прогулки на свежем воздухе, благотворно действуют паровые ванны. Умываться необходимо 2 раза в день с мылом и несколько раз в течение дня протирать лицо специальными очищающими тониками.

Для умывания можно использовать глицериновое мыло. Хорошее массажное действие оказывает умывание с щеточкой, губкой или специальной мочалкой. После умывания кожу необходимо насухо вытереть полотенцем, а затем нанести нежирный крем. Незаменимым средством при жирном блеске является пудра. Ее обязательно нужно наносить на предварительно очищенную кожу лица.

На ночь лицо следует протирать тоником, а для смягчения и улучшения состояния кожи накладывать один раз в неделю маску, которую можно приготовить в домашних условиях.

Средства для жирной кожи

Лосьон-тоник

Требуется: *2 г борной кислоты, 40 мл одеколона, 70 мл воды.*

Приготовление. Соединить все ингредиенты, перемешать.

Применение. Протирать кожу лица ежедневно перед сном.

Маска из миндальных отрубей

Требуется: *3 ст. л. миндальных отрубей, 1 ч. л. липового цвета,*

100 мл воды.

Приготовление. Липовый цвет залить кипятком, добавить миндальные отруби, перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 15–20 мин, затем смыть. Провести курс из 15 масок.

Омолаживающий уход за пористой кожей

Усиленная работа сальных желез часто отражается на состоянии и внешнем виде кожи, особенно в том случае, если она неупругая и вялая. При этом поры расширяются и становятся с возрастом все более заметными.

Пористая кожа бывает у людей, страдающих нервными расстройствами. Поскольку этот косметический недостаток вызван нарушением обмена веществ, ему подвержены также те, у кого хронические запоры, общее нарушение функции кишечника и другие заболевания органов пищеварения. Бывает пористая кожа и при малокровии.

Чаще всего для улучшения состояния пористой кожи используют паровые ванны, пилинг (поверхностную чистку кожи), вяжущие и подсушивающие маски и пластический массаж. Сеансы массажа должны проводиться систематически через день. Курс лечения рассчитан на 20–25 сеансов. По окончании курса полезно дополнительно делать массаж 2 раза в неделю. Также занимаясь лечением и омоложением кожи, нельзя забывать о здоровом образе жизни и витаминах.

Если у вас пористая кожа, умываться нужно только холодной водой с использованием мыла. После умывания кожу полезно протирать

вяжущими средствами, например раствором квасцов. Пористая кожа часто отличается повышенным салоотделением, поэтому необходимо также пользоваться кремами, соответствующими типу кожи. При пористой коже перед выходом на улицу необходимо использовать жидкий крем, который можно приготовить в домашних условиях и применять как основу под макияж.

Средства для пористой кожи

Раствор календулы

Требуется: *2 ст. л. настойки календулы, 100 мл воды.*

Приготовление. Настойку развести водой.

Применение. Протирать лицо тампоном, смоченным в полученном растворе.

Уксус с одеколоном

Требуется: *20 частей уксуса, по 40 частей одеколона и воды.*

Приготовление. Смешать уксус с водой и одеколоном.

Применение. Дважды в день протирать лицо тампоном, смоченным в полученном растворе.

Дрожжевая маска

Требуется: *5 %-ный водный раствор квасцов, 1 небольшой кусочек дрожжей.*

Приготовление. В водном растворе квасцов распустить дрожжи до получения сметанообразной массы.

Применение. Полученную маску равномерно нанести на лицо на 15–20 мин. Смыть холодной водой без мыла.

Жидкий крем

Требуется: *по 1 яичному белку, лимону, по 100 мл одеколона, 5 %-ного водного раствора квасцов, 4–5 мл глицерина.*

Приготовление. Из лимона выжать сок. Яичный белок взбить в крепкую пену, добавить остальные ингредиенты, тщательно перемешать.

Применение. Крем наносить на лицо перед выходом на улицу.

Омолаживающий уход за кожей вокруг глаз

Кожа вокруг глаз – одна из самых чувствительных зон на лице, которая нуждается в особо тщательном уходе. Она часто отекает, под глазами порой появляются темные круги, что сразу старит лицо. Причиной этого, как правило, бывают застойные явления в лимфатической и кровеносной системе. Правда, у некоторых женщин эти проблемы

возникают из-за почти прозрачной кожи с близко расположенными капиллярами и венами, просвечивающими сквозь тонкий слой эпидермиса, вследствие генетической предрасположенности или после родов (так называемая послеродовая гипер-пигментация).

Темные круги под глазами могут появиться у любого человека вследствие стресса или недосыпания: и у студентки, готовящейся к экзаменам, и у молодой матери, и у тех, кто работает в ночную смену, и у тех, кто страдает бессонницей. В зрелом и более старшем возрасте они могут присутствовать на лице постоянно.

Нередко синева под глазами свидетельствует о болезнях почек, печени или кишечника, а также нарушении работы эндокринной системы, поэтому прежде всего следует получить консультацию специалиста, чтобы выявить истинную причину этого, казалось бы, косметического дефекта.

Еще одна проблема – это отеки, или так называемые мешки под глазами. Они появляются из-за скопления и застоя жидкости в организме, из-за снижения тонуса мышц вокруг глаз.

Кожа в области глаз очень тонкая и нежная и нуждается в комплексном уходе. Прежде всего, чтобы не бороться с уже появившимися темными кругами, следует по возможности увеличить время сна. Поскольку причиной возникновения синевы является нарушение работы сетки кровеносных сосудов, применение различных косметических средств позволяет улучшить кровоснабжение кожи.

Использование косметики не повредит глазам, если вы будете ежедневно тщательно очищать кожу.

Для этого нужно пользоваться специальными средствами для снятия макияжа с глаз (обычно они продаются в комплексе). Также существуют лосьоны для удаления стойкого макияжа (водостойкой туши и т. д.).

Очень важно правильно подбирать декоративную косметику. Некачественная тушь для ресниц, например, обычно вызывает шелушение и покраснение кожи вокруг глаз. Если какое-либо косметическое средство вызывает у вас

аллергию, следует немедленно отказаться от его использования.

Пожалуй, самым известным и доступным средством от покраснения глаз являются чайные компрессы, причем очень полезно чередовать теплые и прохладные компрессы. Избавиться от мешков под глазами и таким образом сразу помолодеть на несколько лет позволяют самомассаж и гимнастика для глаз.

Массаж от отеков под глазами

1. Указательный, средний и безымянный пальцы приложить к коже век и слегка надавливать в течение нескольких секунд (рис. 3).

2. Подушечки указательных пальцев обеих рук поместить на переносицу и осторожно и легко надавливать на внутренние уголки глаз.

3. После этого подушечки пальцев приложить к верхним подвижным векам и слегка надавить. Упражнение повторить не менее трех раз.



Рис. 3. Массаж от отеков под глазами

4. Закрыть глаза ладонями и слегка прижимать веки в течение 10–15 с, затем руки убрать. Повторять каждое действие не менее 5–6 раз.

Примечание. При проведении массажа полезно смочить руки в прохладной воде или травяном настое.

Массаж надбровных дуг

1. Легкими щипковыми движениями помассировать брови.

2. Затем применить приемы нажима и вибрации. Обязательно надо помнить, что нужно четко следовать массажным линиям, в данном случае перемещать руки от переносицы к вискам. Массажные приемы в этой последовательности повторить 2–3 раза.

Такой самомассаж снимает спазмы и помогает при головных болях. Во время первого сеанса самомассажа

движения должны быть легкими, без нажима, в дальнейшем интенсивность воздействия можно постепенно усиливать. Самомассаж надбровных дуг помогает при недосыпании и переутомлении, а также позволяет бороться с образованием морщин в возрасте 30–40 лет.

Гимнастика для глаз

Упражнение 1

1. Глаза плотно закрыть, держать сомкнутыми веки в течение 3 с.

2. Резко и широко открыть глаза и смотреть вверх 3 с. Во избежание появления морщин на лбу можно зафиксировать кожу указательными пальцами, приложив их к надбровным дугам. Повторить не менее 3–5 раз.

Упражнение 2

1. Закрыть глаза и, держа голову прямо, медленно перемещать взгляд по часовой стрелке, затем обратно.

2. После этого выдержать небольшую паузу и повторить упражнение не менее 5–10 раз, постепенно увеличивая количество повторов.

3. Веки помассировать поглаживающими движениями, затем резко открыть глаза и быстро поморгать.

Упражнение 3

С сомкнутыми веками поднимать глаза вверх, затем опускать их,

приподнимая веки. Упражнение выполнять, не торопясь, в течение 4 с. Повторить 3–5 раз.

Упражнение 4

1. Тыльными сторонами ладоней зафиксировать уголки глаз, немного надавив на кожу и оттянув ее к вискам.

2. Слегка прикрыть веки так, чтобы осталась только небольшая щель между ними, и зафиксировать на 20 с.

3. Закрыть глаза и отдохнуть несколько секунд, после чего повторить упражнение 5–6 раз.

Маски

Маска с петрушкой

Требуется: *2 ч. л. сметаны или густых сливок, 1 ч. л. зелени петрушки.*

Приготовление. Петрушку измельчить, тщательно растереть, смешать со сметаной.

Применение. Нанести маску на кожу век и накрыть ватными дисками. Через 15 мин смыть теплой водой.

Маска с корнем петрушки

Требуется: *несколько корней петрушки.*

Приготовление. Корни пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке.

Применение. Маску нанести на область глаз, через 15–20 мин смыть.

Примечание. Эта процедура хорошо помогает при отечности век.

Картофельная маска

Требуется: *1 некрупный клубень картофеля.*

Приготовление. Отварить картофель в мундире, остудить, нарезать кружками.

Применение. Теплый картофель приложить к закрытым глазам на 30–40 мин. Во время процедуры расслабиться и стараться сидеть неподвижно.

Картофельно-овсяная маска

Требуется: *2 некрупных клубня картофеля, 2 ст. л. овсяного толокна.*

Приготовление. Картофель очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, отжать сок. Смешать картофельный сок с толокном.

Применение. Маску нанести на кожу вокруг глаз на 15 мин. Смыть теплой водой без мыла.

Примечание. Маски с картофелем позволяют уменьшить отечность вокруг глаз.

Картофельно-молочная маска

Требуется: *по 2 ч. л. тертого сырого картофеля, муки, молока.*

Приготовление. Соединить все ингредиенты и перемешать.

Применение. Нанести полученную кашицу на веки, накрыть ватными дисками. Смыть через 15 мин теплой водой.

Компрессы

Компресс с шалфеем

Требуется: *1 ч. л. сухой травы шалфея лекарственного, 100 мл воды.*

Приготовление. Залить траву кипятком, настаивать в течение 5 мин под крышкой, процедить и разделить на две части. Одну часть настоя подогреть, другую – охладить.

Применение. Два ватных тампона смочить в горячем отваре, два – в холодном. Компрессы, начиная с холодного, прикладывать попеременно и держать по 10 мин.

Компресс с петрушкой

Требуется: *несколько веточек петрушки.*

Приготовление. Зелень измельчить, выложить между двумя слоями влажной марли.

Применение. Марлевые тампоны приложить к коже вокруг глаз на 15 мин. Можно также нанести измельченную петрушку непосредственно на кожу и накрыть ватными дисками.

Компресс с огурцом

Требуется: *1 огурец, 100 мл воды.*

Приготовление. Огурец очистить и натереть на мелкой терке. Полученную кашицу слегка развести водой, тщательно размешать и убрать в холодильник.

Применение. Марлевые тампоны смочить в огуречном соке, выложить на них по 1 ст. л. огуречной массы и приложить к глазам. Снять компресс через 15 мин.

> Самым простым и действенным средством от отечности кожи вокруг глаз является свежий огурец. Отрежьте 2 кружочка огурца, приложите к векам и спокойно полежите 15 мин. Процедура способствует снятию усталости.

Омолаживающий уход за губами

Губы нуждаются в особом уходе, поскольку их кожа очень тонкая и нежная, поэтому часто страдает от сухости, с возрастом становится морщинистой. Мягкие расслабленные губы делают лицо более молодым.

Первым шагом в борьбе за красивую улыбку может стать правильный подбор декоративной косметики.

Самым важным в уходе за губами является очищение и смягчение. Удалить косметику можно с помощью ватного тампона и специального средства для снятия стойкого макияжа с кожи губ или травяного настоя. Для этой же цели можно использовать и любой нежирный крем.

Массаж губ улучшает кровообращение в тканях и способствует заживлению мелких трещинок. Очень полезен массаж губ с помощью обыкновенной зубной щетки, слегка смоченной в прохладной воде, или ватного тампона (рис. 4). Делать это нужно очень осторожно, стараться воздействовать на нежную кожу губ без нажима, перед или сразу после чистки зубов.



Рис. 4. Массаж губ

Массирующие движения вокруг губ можно выполнять и при нанесении крема на лицо. Легкими движениями втирайте крем, уделяя внимание области вокруг рта, смазывайте уголки губ. Указательными и средними пальцами массируйте кожу с незначительным нажимом. В то же время большими и указательными пальцами захватывайте губу и слегка нажимайте на нее. Полезно выполнять легкие нажимы в направлении от центра губ к их уголкам. Это позволит разгладить появившиеся морщины и избежать появления новых.

Особенности омолаживающего сезонного ухода за кожей

Каждое из четырех времен года диктует свои условия, соответственно которым коже лица и зоны декольте требуется особенный уход. Проводить омолаживающие процедуры также необходимо с учетом времени года. Это относится и к домашнему уходу за кожей, и к физиотерапевтическим салонным процедурам.

Зимой, в начале весны и в конце осени кожа нуждается не только в ежедневном очищении, тонизировании и питании, но и в защите от холода. Зимой в дополнение к привычным для вас косметическим средствам следует использовать крема, защищающие от ветра и мороза.

В теплое время года уход за кожей заключается в ее очищении, тонизировании и увлажнении. Если вы подолгу находитесь на солнце, дополнительно нужно пользоваться кремами с УФ-фильтрами и молочком для ухода за кожей после загара.

> Желательно приобретать средства, предназначенные для поэтапного ухода за кожей, произведенные одной фирмой. Это снизит риск раздражения кожи, повысит эффективность косметических средств и позволит добиться желаемого

эффекта – сохранения молодости и красоты.

В жаркую погоду, когда организм теряет много жидкости, кожа становится особенно уязвимой. Но страдает она не только от потери влаги, но и от мощного УФ-излучения, что также становится причиной ее высушивания.

Очень важно своевременно защитить себя от солнечных ожогов, поэтому все средства (в особенности крема) должны содержать в своем составе УФ-фильтры. Чем больше вы пребываете на солнце, тем сильнее

УФ-лучи раздражают кожу. Не рекомендуется принимать солнечные ванны более 10 мин подряд. Первым признаком солнечного ожога является покраснение кожи. Более длительное пребывание на солнце вызывает разрушение коллагена в глубоких слоях кожи, что приводит к раннему старению лица. Кожа становится сухой, утрачивает упругость и эластичность, покрывается мелкими морщинками (это так называемое фото-старение). Чрезмерный загар может вызвать обострение заболеваний кожи и даже привести к развитию рака кожи.

Когда лето подходит к концу и красивый загар блекнет, кожа выглядит сухой и морщинистой. Именно в это время ей нужен интенсивный уход, защищающий от старения. Поскольку цинк участвует в строительстве клеток, его ударная доза позитивно подействует на кожу после летнего стресса. Он позволит выстраивать коже равномерную структуру с внутренней стороны. Используйте содержащие цинк косметические средства по уходу за кожей. Великолепными источниками цинка являются бобовые, зерновые культуры и рыба. Можно также принимать пищевые добавки с цинком.

Зеленый чай не только вкусен, но в нем содержится большое количество антиоксидантов, борющихся со свободными радикалами, которые появляются после солнечных ванн и вредно действуют на структуру кожи и весь организм. Если выпивать ежедневно по 2–3 чашки зеленого чая и накладывать на лицо на 5 мин смоченную в нем салфетку, это поможет эффективно бороться с морщинами и воспалением кожи.

Сухая кожа более всего страдает от жары и холода. Она прекрасно

увлажняется и становится эластичной благодаря маске из авокадо.

Маска из авокадо

Требуется: *1 авокадо.*

Приготовление. Мякоть авокадо размять вилкой.

Применение. Маску наложить толстым слоем на очищенную кожу лица. Через 15 мин снять ее косметической салфеткой и сполоснуть лицо водой.

Примечание. Маска особенно подходит для кожи, предрасположенной к образованию морщин. Прежде чем наложить маску, необходимо очистить кожу и провести успокаивающую процедуру.

Сахарный пилинг

Требуется: *творог, мед и сахар в равных частях.*

Приготовление. Творог, мед и сахар растереть.

Применение. Втирать в кожу лица.

Примечание. Сахар прекрасно отшелушивает отмершие частички кожи и способствует улучшению кровоснабжения. Кроме того, он вызывает стягивание расширенных после солнечных ванн пор. Мед оказывает очищающее и успокаивающее воздействие.

Омолаживающие косметические процедуры

Избавиться от косметических дефектов или предупредить их появление позволяют специальные процедуры, такие, как паровые ванны, компрессы, чистка кожи, дарсонвализация, массаж и гимнастика для лица. Эти процедуры важны для поддержания кожи в хорошем состоянии, повышения эффективности косметических средств и замедления возрастных изменений. Очень важен не только подбор наилучших по воздействию средств, обычно используемых в комплексе, но и правильное их применение.

Паровые ванны

Эта процедура способствует омолаживанию и очищению кожи лица от загрязнения, удалению отмерших клеток эпителия и угрей. Ее можно сочетать с масками, пилингом и т. д. Паровые ванны вызывают расширение кровеносных сосудов, благодаря чему улучшается кровообращение, и благотворно действуют на нервную систему.

Противопоказанием к применению паровых ванн является расширение кровеносных сосудов.

Для паровой ванны потребуются махровое полотенце или мягкая салфетка, эмалированная миска, повязка для волос или косынка, льняное полотенце, крем для лица, травяной отвар или морская соль.

Паровая ванна продолжительностью 2–3 мин должна проводиться с учетом особенностей того или иного типа кожи: при сухой коже это необходимо делать один раз в месяц, при жирной – 2 раза в месяц. Слишком частое применение паровых ванн может вызвать усиление выработки кожного сала.

Для удобства проведения процедуры необходимо надеть мягкую

майку или рубашку с открытым воротом. Кожу лица и шеи следует очистить, протерев специальным молочком, соответствующим типу кожи. Налив в миску заранее приготовленный отвар или соляной раствор, нужно наклониться над ней, голову сверху накрыть махровым полотенцем или салфеткой.

При сухой коже продолжительность процедуры составляет 2–3 мин, при смешанной – до 5 мин, при жирной – до 10 мин.

Распаренную кожу необходимо аккуратно промокнуть льняным полотенцем, после чего можно приступать к чистке лица. Если есть угри, их нужно удалить с помощью специальной ложечки. Закончив чистку, лицо следует умыть прохладной водой и слегка промокнуть салфеткой. После паровой ванны нельзя выходить на улицу в течение 30 мин. Лучше 20–30 мин полежать неподвижно, слушая расслабляющую музыку. Процедуру желательно проводить перед сном.

Отвар из целебных трав

Требуется: *по 1 ст. л. травы мелиссы, мяты, листьев березы, 400 мл воды.*

Приготовление. Растительное сырье может быть как свежим, так и сухим. 2 ст. л. травяного сбора залить кипятком, настаивать в термосе в течение 15 мин.

Применение. Использовать для паровой ванны.

Соляной раствор

Требуется: *2 ст. л. морской соли, 400–500 мл воды.*

Приготовление. Соль растворить в кипятке.

Применение. Использовать для паровой ванны.

Компрессы

Компрессы хороши тем, что их можно делать при любом типе кожи. Противопоказания те же, что и для паровых ванн. Компрессы могут быть теплыми, холодными или контрастными. Отвар из трав для компресса необходимо приготовить заранее. Кожу обязательно тщательно очистить кремом, косметическим молочком или сливками.

Горячий компресс

Небольшое махровое полотенце или салфетку смочить в горячем настое (38–42 °С), отжать и приложить к предварительно очищенным лицу и шее на 3–5 мин. Горячий компресс согревает кожу, активизирует кровообращение, способствует раскрытию пор и удалению загрязнений вместе с отмершими клетками эпителия. При этом мышцы лица расслабляются. Процедуру желательно проводить перед массажем или нанесением маски.

Холодный компресс

Холодный компресс можно делать как с травяными настоями, так и

просто с водой температурой 15–18 °С. Он способствует сокращению пор, сужению кровеносных сосудов, уменьшению салоотделения и потливости, прекрасно тонизирует кожу, улучшает цвет лица.

Небольшое махровое полотенце или салфетку смочить в холодном настое или воде, отжать и приложить к предварительно очищенным лицу и шее на 5–10 мин.

Холодные компрессы делают после чистки лица, масок, массажа, как заключительный этап косметических процедур. Также рекомендуется накладывать их при ослабленном тонусе мышц, дряблости кожи лица и шеи.

Контрастные компрессы

Прекрасно тонизирует кожу чередование горячих и холодных компрессов. Горячий компресс способствует улучшению кровоснабжения кожи, а холодный тонизирует ее, уменьшает отечность лица и восстанавливает водный баланс кожи. Такая процедура особенно эффективна при дряблой коже лица и шеи, поскольку способствует укреплению сосудов и мышц лица.

Небольшое махровое полотенце или салфетку смочить в горячем настое или отваре, отжать и приложить к лицу и шее на 15 мин. Затем полотенце нужно смочить в холодной минеральной воде и приложить на 30 мин. Повторить чередование компрессов.

Процедуру необходимо проводить ежедневно в течение 10 дней. Благодаря этому кожа получит все необходимые ей минеральные вещества, приобретет здоровый и свежий вид.

Травяной настой № 1

Требуется: *по 1 ч. л. травы розмарина лекарственного, мяты перечной или мелиссы лекарственной, душицы обыкновенной, цветков ромашки аптечной, 500 мл воды.*

Приготовление. Растительное сырье перемешать, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Травяной настой № 2

Требуется: *по 1 ч. л. липового цвета, цветков ромашки аптечной, травы арники горной, тысячелистника обыкновенного, полыни обыкновенной, шалфея лекарственного, 500 мл воды.*

Приготовление. Лекарственное сырье смешать, 2 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 15 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Травяной настой № 3

Требуется: *по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, крапивы двудомной, тысячелистника обыкновенного, белокопытника лекарственного, хвоща полевого, аира, цветков календулы, василька, листьев подорожника, 200 мл воды.*

Приготовление. Сырье смешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе в течение 30 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Примечание. Подходит для жирной кожи.

Травяной настой № 4

Требуется: *по 1 ч. л. травы тысячелистника, подорожника, зверобоя, аира, белокопытника, крапивы, хвоща полевого, цветков василька синего, календулы лекарственной, 200 мл воды.*

Приготовление. Сырье смешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 30 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Примечание. Подходит для жирной кожи.

Травяной настой № 5

Требуется: *по 1 ч. л. корня женьшеня, плодов боярышника кроваво-красного, травы мяты перечной, шалфея лекарственного, цветков ромашки аптечной, 200 мл воды.*

Приготовление. Сырье смешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 30 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Примечание. Средство предназначено для сухой и нормальной кожи.

Травяной настой № 6

Требуется: *по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, листьев березы белой, липы сердцевидной, травы мяты перечной, 200 мл воды.*

Приготовление. Сырье смешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать в термосе 30 мин.

Применение. Использовать для компресса.

Примечание. Средство предназначено для увядающей и бледной кожи.

Очищение кожи лица

Чистку кожи можно проводить как в салоне красоты, так и в домашних условиях. Чаще всего в глубокой чистке нуждается кожа, покрытая черными точками.

Для проведения процедуры понадобятся мыло, лосьон, полотняная салфетка, стерильная марля, махровое полотенце, травяной настой. Рецепт одного из возможных травяных настоев приводится ниже.

Травяной настой

Требуется: *по 1 ч. л. цветков ромашки аптечной, травы шалфея лекарственного, мяты перечной, подорожника большого, 200 мл воды.*

Приготовление. Травы смешать, 1 ст. л. сбора залить кипятком, настаивать 30 мин.

Применение. Использовать для паровой ванны или горячего компресса.

Кожу лица перед чисткой необходимо распарить с помощью паровой ванны, горячего компресса с травяным настоем или маски (парафиновой, очищающей), для того чтобы раскрылись поры и легче было удалить сальные пробки.

После паровой ванны лицо необходимо промокнуть полотняной или бумажной салфеткой и приступать к чистке. Процедуру следует проводить при хорошем освещении, лучше всего сидя перед зеркалом.

Сначала надо протереть лицо спиртосодержащим лосьоном. При жирной коже можно воспользоваться просто спиртом, при сухой и нормальной его обязательно нужно развести таким же количеством воды.

Важно, чтобы все инструменты, используемые для процедуры, были стерильными, иначе возможно инфицирование. Указательные пальцы следует обернуть стерильной марлей, чтобы в поры, освобожденные от пробок, не попала грязь. Каждый раз непосредственно перед удалением сальной пробки нужно с помощью ватного тампона протереть обрабатываемый участок кожи лосьоном, одеколоном, спиртом или 3 %-ным раствором перекиси водорода, которая обеззараживает и подсушивает кожу.

Чистку лица можно проводить не чаще одного раза в неделю. Закончив процедуру, необходимо протереть лицо лосьоном.

Дарсонвализация

Эта физиотерапевтическая процедура основана на воздействии высокочастотными импульсными переменными слабыми токами. Прибор и процедура названы по имени французского физиолога д’Арсонваля,

впервые применившего в лечебной практике электротерапию токами, воздействующими на периферические нервные окончания и всю нервную систему в целом.

Дарсонвализация применяется не только в медицине, но и в косметологии. Благодаря воздействию токов, повышается тонус кожи, усиливаются кровообращение и лимфоток. Процедура показана при увядающей коже, потерявшей свою эластичность и потому подверженной образованию морщин. Также дарсонвализация способствует снижению секреции сальных и потовых желез, что незаменимо при лечении угревой сыпи (акне). Особым достоинством метода дарсонвализации можно считать возможность лечения рубцов, оставшихся после ветряной оспы и угревой сыпи.

Как и все процедуры, описанные выше, дарсонвализация противопоказана при расширенных сосудах на лице, индивидуальной непереносимости, нарушении чувствительности кожных покровов. Ее нельзя применять также при кровотечениях и нарушении свертываемости крови, сердечно-сосудистой недостаточности, аритмии, злокачественных образованиях, некоторых заболеваниях нервной системы (эпилепсии), гирсутизме, туберкулезе, тромбофлебите. В любом случае предварительно необходимо получить консультацию врача.

В салонах красоты дарсонвализацию сочетают с микротоковой терапией, ультразвуковой чисткой и массажем лица, кислородной терапией. Там же можно приобрести необходимую косметику для ухода за кожей, разработанную для применения в сочетании с аппаратными методами лечения.

Дарсонвализация бывает местной и общей. В салонах красоты возможно применение и того, и другого вида лечения, но в домашних условиях проводят только местную дарсонвализацию.

Приборы для дарсонвализации различаются по типу и количеству насадок. Мощность прибора не особенно велика, во время процедуры

ощущаются легкое покалывание и тепловое воздействие. Продолжительность – 10 мин. Курс лечения состоит из 20–30 процедур, проводимых ежедневно или через день.

Перед дарсонвализацией кожу необходимо тщательно очистить от загрязнения и остатков декоративной косметики, а еще лучше провести глубокую чистку лица. При жирной и проблемной коже с угревой сыпью ее необходимо предварительно очистить специальным скрабом, поскольку тщательный пилинг даст возможность воздействовать на кожу более глубоко. После чистки лицо нужно промокнуть салфеткой и присыпать тальком.

Воздействие прибором на кожу должно быть мягким, движение насадки по проблемным зонам и основным массажным линиям – легким, скользящим. Воздействуя в так называемом режиме тихого разряда (при морщинах и дряблой коже), прибор надо прижимать к коже, при этом должно ощущаться тепло.

Режим искрового разряда, напротив, предполагает воздействие на кожу лица через зазор в 2–4 мм. В этом случае отчетливо слышится потрескивание, ощущаются покалывание и запах озона.

Выключив прибор, удалите с него грязь с помощью марлевой салфетки, смоченной в спирте. Использовать для этой цели воду не рекомендуется. Длительность процедуры определяется индивидуально.

Для дарсонвализации лица применяется прибор с грибовидной насадкой, позволяющей воздействовать на проблемные зоны. Воздействие на кожу должно проводиться скользящими движениями. От подбородка нужно двигаться к мочке уха, от носа – к вискам, на лбу – от бровей по основным массажным линиям.

При кожном зуде оказывается как местное воздействие на поверхность кожи (обезболивающий эффект), так и общеукрепляющее воздействие на всю нервную систему. Лицо обрабатывают прибором 5–10 мин. Процедуры проводятся ежедневно или через день.

Общий курс лечения составляет 12–16 процедур. Перед процедурой кожу необходимо обработать тальком (детской присыпкой) или пудрой. Это обеспечит прибору лучшее скольжение.

Омолаживающие маски для лица

Маски являются одним из основных средств для омоложения лица в домашних условиях. С их помощью улучшается питание и увлажнение кожи. Регулярное применение масок делает кожу свежей, подтянутой, гладкой, ухоженной. Маски обязательно включают в программу омоложения лица при любом типе кожи.

Общие правила применения масок

1. Перед нанесением маски очистить кожу.

2. Маску лучше всего применять после проведения глубокой чистки лица, массажа или дарсонвализации.

3. После нанесения маски нужно спокойно сидеть или лежать, избегая чтения, разговоров и т. д.

4. Снимая маску, не применяйте силу. Некоторые маски снимаются с помощью специальных щеточек.

Смягчающие маски

Смягчающие маски помогут увлажнить кожу лица и сделать ее свежей и подтянутой. Такие маски используют для сухого и нормального типов

кожи.

Ланолиновая маска

Требуется: *4 ст. л. ланолина, 2 ст. л. персикового масла, 1 ч. л. окиси цинка, 0,5 ч. л. буры, 5–6 капель цитраля, 8 ст. л. воды.*

Приготовление. Ланолин и персиковое масло смешать, растопить на водяной бане, постепенно влить охлажденный раствор буры. Мешать до загустения (при этом масса должна быть белого цвета), добавить цитраль (для отдушки) и окись цинка, тщательно растереть.

Применение. 6–8 г готовой смеси равномерно нанести на кожу лица. Когда через 5 мин часть воды испарится, а смесь впитается, необходимо дополнительно нанести еще 2–3 г смеси. Через 15–20 мин лицо обтереть ватным тампоном или марлевой салфеткой и слегка припудрить.

Примечание. Ланолиновая маска оказывает успокаивающее и охлаждающее действие.

Медовая маска

Требуется: *100 г натурального меда, по 25 мл 70 %-ного этилового спирта, воды.*

Приготовление. Мед растопить на водяной бане, смешать спирт с водой и, энергично размешивая, постепенно влить в растопленный мед.

Применение. Маску нанести с помощью ватного тампона на лицо. Через 10–12 мин смыть теплой водой.

Примечание. Медовая маска применяется только при сухой и

нормальной коже.

Масляно-парафиновая маска

Требуется: *по 2 ст. л. масла какао, персикового масла, 1,5 ст. л. парафина, 0,5 ст. л. спермацета.*

Приготовление. Все ингредиенты смешать в небольшой кастрюле, поставить на огонь, растопить до вязкой консистенции.

Применение. Горячую маску ватным тампоном нанести на кожу лица. Через 15–20 мин снять застывшую в виде пленки маску, лицо слегка припудрить.

Горячая масляная маска

Требуется: *50 мл миндального, персикового или растительного масла.*

Приготовление. Флакон с маслом нагреть над слабым огнем или опустив в горячую воду.

Применение. Очень тонкий слой ваты пропитать маслом, наложить ее на лицо, накрыть пергаментной бумагой и еще одним слоем сухой ваты. Для достижения большего эффекта лицо можно дополнительно накрыть полотенцем или салфеткой. Через 20 мин маску снять, кожу протереть сухим ватным тампоном.

Вяжущие маски

К вяжущим относятся белковые и приготовленные из цветков календулы маски. Маски из календулы – спасительное средство при жирной и пористой коже. Оказывая противовоспалительное действие, они способствуют избавлению от покраснения и раздражения. Белковые маски очень популярны благодаря своей эффективности и простоте. Они хорошо подтягивают и отбеливают кожу, сужают поры, незаменимы при ранних морщинах и других косметических дефектах.

При жирной коже в белковые маски специально добавляют квасцы или лимонный сок, что позволяет уменьшить поровые отверстия. При сухой коже для ее питания в белковые маски добавляют мед. Прежде чем наносить белковую маску на сухую кожу, не забудьте смазать ее жирным кремом.

Маска из календулы

Требуется: *1 ст. л. цветков календулы лекарственной, 100 мл воды.*

Приготовление. Календулу залить кипятком, настаивать 10–15 мин, процедить.

Применение. Тонкий слой ваты пропитать настоем, слегка отжать, наложить на лицо, кроме области вокруг глаз, рта и носа. Через 15–20 мин маску снять, кожу протереть сухим ватным тампоном.

Белковая маска

Требуется: *1 яичный белок.*

Приготовление. Яичный белок взбить в пену.

Применение. Нанести пену на кожу лица и шеи.

Если кожа покрыта морщинами, после высыхания первого слоя можно нанести второй. Через 15–20 мин смыть прохладной водой.

Примечание. При сухой коже в белковую пену можно добавить 0,5 ч. л. жидкого меда. Помните, что приготовленную яичную маску ни в коем случае нельзя хранить, ее нужно использовать до того, как пена осядет.

Отшелушивающие маски

Несмотря на ежедневное очищение кожи, для сохранения молодости периодически необходимо проводить глубокую чистку. Этой цели служат отшелушивающие маски, благодаря которым с поверхности кожи удаляются отмершие клетки эпителия.

В состав таких масок часто входят частички, механически воздействующие на кожу и раздражающие ее (соль, молотая яичная скорлупа, отруби и др.), поэтому глубокую чистку кожи не следует проводить часто.

Отшелушивающие маски рекомендуется делать не чаще чем один раз в 10 дней. При сухой коже из-за возможности появления покраснения и жжения от них следует отказаться.

Творожная маска

Требуется: *2 ст. л. творога, 1 ч. л. риса, 5–7 капель оливкового масла.*

Приготовление. Рис смолоть в кофемолке, смешать с творогом,

добавить оливковое масло. Перед применением маску слегка подогреть.

Применение. Маску в теплом виде нанести на лицо. Через 15 мин смыть теплой водой.

Отшелушивающие маски лучше всего применять при жирной и пористой коже. Они также омолаживают и улучшают внешний вид зрелой кожи, подверженной возрастным изменениям. Она становится упругой, восстанавливаются ее тонус и здоровый цвет.

Медовая маска-пилинг

Требуется: *2 ст. л. меда, 1 ст. л. пшеничных отрубей, сок 0,5 лимона.*

Приготовление. Мед растопить на водяной бане, добавить лимонный сок и отруби, тщательно перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо в теплом виде. Через 15 мин смыть большим количеством теплой воды.

Примечание. Маска подходит для шершавой и грубой кожи, заметно улучшает цвет лица, питает кожу и способствует ее обновлению.

Яичная маска-пилинг

Требуется: *1 яичный желток, 1 ч. л. сметаны или густых сливок, 0,5 ч. л. молотой яичной скорлупы.*

Приготовление. Яичную скорлупу смешать с желтком и сметаной или

сливками.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенную кожу. Через 20 мин смыть теплой водой, на кожу нанести питательный крем.

Примечание. Эта маска универсальная, подходит для любого типа кожи.

Маска из овсяных или рисовых хлопьев

Требуется: *по 1 ст. л. овсяных или рисовых хлопьев, растительного масла, свежевыжатого сока листьев березы, земляники или молодой крапивы.*

Приготовление. Хлопья смолоть в кофемолке, смешать с растительным маслом и соком.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи. Через 20 мин смыть теплой водой.

Морковная маска

Требуется: *1 крупная морковь, 0,5 ч. л. овсяных хлопьев.*

Приготовление. Хлопья смолоть в кофемолке. Морковь натереть на мелкой терке, соединить с молотыми хлопьями и перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо в теплом виде. Через 20–25 мин смыть теплой водой.

Маска из бодяги

Требуется: *5 г порошка бодяги, 30 мл воды.*

Приготовление. Бодягу развести горячей водой, дать набухнуть.

Применение. Маску нанести на лицо в теплом виде. Через 10–15 мин, пока маска не высохла, смыть теплой водой.

Маска из бодяги с перекисью водорода

Требуется: *5 г порошка бодяги, 30 мл 3%-ного раствора перекиси водорода.*

Приготовление. Смешать бодягу с перекисью водорода до получения однородной густой массы.

Применение. С помощью ватного тампона нанести вспененную маску на лицо, за исключением бровей и области вокруг глаз. Через 5–6 мин подсыхающую маску втереть в кожу и оставить еще на 10–15 мин до полного высыхания. Смыть теплой водой.

Примечание. Маски с бодягой, особенно в сочетании с перекисью водорода, сильно раздражают кожу лица, что способствует ее отшелушиванию.

Тонизирующие маски

С возрастом кожа стареет, слабеет ее тонус. Именно на возвращение упругости и естественного сияния морщинистой коже направлены тонизирующие маски. В основном в их состав входят доступные ингредиенты, которые всегда есть у каждой женщины.

Белково-медовая маска с толокном

Требуется: *1 яичный белок, по 1 ст. л. толокна, меда.*

Приготовление. Белок взбить. Мед растопить на водяной бане, всыпать толокно и, помешивая, добавить взбитый белок.

Применение. Приготовленную пасту нанести на лицо. Через 20 мин снять сухим ватным тампоном.

Маска с розовой пудрой

Требуется: *1 яичный желток, по 1 ч. л. сметаны, порошка из засушенных лепестков роз, 0,3 ч. л. растительного масла.*

Приготовление. Яичный желток тщательно растереть, добавить розовый порошок, размешать, осторожно ввести сметану и снова хорошо перемешать.

Применение. Область вокруг глаз смазать растительным маслом, затем на лицо осторожными движениями нанести маску. Через 15 мин смыть прохладным отваром ромашки.

Примечание. Вместо сметаны можно использовать густые сливки или простоквашу.

Творожная маска

Требуется: *1 некрупная морковь, по 2 ч. л. жирного творога, молока.*

Приготовление. Морковь натереть на мелкой терке, отжать сок. Творог растереть с молоком и 2 ч. л. морковного сока.

Применение. Маску нанести на лицо с помощью специальной косметической лопатки. Через 20 мин маску снять также с помощью лопатки, остатки смыть отваром ромашки или огуречным настоем.

Маска с крыжовником

Требуется: *1 небольшой клубень картофеля, 5 ст. л. молока, 2 ст. л. крыжовника.*

Приготовление. Картофель сварить в мундире, очистить и натереть на средней терке, развести молоком и оставить на 10 мин. Крыжовник вымыть, очистить от кожицы, размять в отдельной посуде в кашицу. Картофель соединить с крыжовником, перемешать.

Применение. Нанести на очищенное лицо. Через 10 мин смыть теплым молоком или отваром ромашки.

Маска с настоем бузины

Требуется: *по 2 ст. л. овсяных хлопьев, настоя бузины, 100 мл молока.*

Приготовление. Сварить овсяную кашу на молоке, добавить в нее настой бузины и слегка остудить.

Применение. Маску в теплом виде толстым слоем нанести на лицо и шею. Через 10 мин смыть ее теплой, а затем прохладной водой.

Отбеливающие маски

Отбеливающие маски устраняют пигментные пятна, которые с возрастом появляются на лице. Маски освежают лицо, улучшают его цвет, делают кожу более гладкой и светлой.

Маска с магнезией

Требуется: *по 2,5 г пергидролевой и углекислой магнезии, 10–20 мл 5%-ного раствора борной кислоты или слабоконцентрированного раствора уксуса.*

Приготовление. Пергидролевую и углекислую магнезию смешать, 5 г порошка развести раствором борной кислоты или уксуса, тщательно размешать.

Применение. Нанести на кожу лица. Через 15 мин снять сухим ватным тампоном.

Глицериновая маска

Требуется: *1 яичный желток, по 1 ч. л. жидкого меда, глицерина.*

Приготовление. Яичный белок взбить в пену, смешать с медом и глицерином.

Применение. Маску нанести на лицо, через 2 ч смыть теплой водой.

Маска с папайей

Требуется: *1 яичный белок, 1 стакан мякоти папайи, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока.*

Приготовление. Яичный белок взбить, смешать с папайей, добавить лимонный сок и сметану, охладить.

Применение. Нанести на лицо, смыть через 1 ч.

Маска из папайи и меда

Требуется: *2 ст. л. меда, 0,5 стакана мякоти спелой папайи.*

Приготовление. Тщательно перемешать мякоть папайи с медом.

Применение. Маску равномерно нанести на лицо, смыть через 20 мин.

Маска из моркови и папайи

Требуется: *1 яичный желток, по 3 ст. л. мякоти папайи, тертой вареной моркови.*

Приготовление. Яичный желток смешать с папайей, добавить морковь, растереть.

Применение. Нанести на лицо, смыть через 30 мин.

Маска с морковным соком

Требуется: *100 мл морковного сока, 0,5 стакана ростков пшеницы, по 2 ст. л. овсяной каши, лимонного сока.*

Приготовление. Овсяную кашу развести морковным соком, добавить ростки пшеницы и лимонный сок, перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо, через 5 мин смыть теплой водой.

Маска с цедрой цитрусовых

Требуется: *цедра 1 лимона, лайма, 3–4 листа лимона, 2 ст. л. овсяных хлопьев, по 1 ст. л. лимонного сока, ростков пшеницы.*

Приготовление. Листья лимона измельчить. Тщательно смешать все ингредиенты, охладить.

Применение. Маску нанести на лицо, через 30 мин смыть теплой водой.

Маска с молочной смесью

Требуется: *1 яичный белок, 100 мл лимонного сока, 3 ст. л. сухой смеси для детского питания.*

Приготовление. Яичный белок взбить с лимонным соком, добавить детское питание, размешать.

Применение. Маску нанести на лицо, через 30 мин смыть теплой, а затем холодной водой.

Кисломолочная маска

Требуется: *по 1 ст. л. измельченной зелени петрушки и простокваши (для жирной кожи) или сметаны (для сухой кожи).*

Приготовление. Смешать петрушку с простоквашей или сметаной.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенную кожу лица. Через 15–20 мин смыть холодной водой или настоем ромашки.

Парафиновые маски

Расплавленный при температуре 75–80 °С парафин благотворно влияет на кожу, поэтому широко применяется в косметических целях для омолаживания. Причем для косметических процедур подходит только белый парафин, который не раздражает кожу.

В первую очередь воздействие парафина основывается на том, что он способен долго удерживать тепло. Остывая и твердея, он отдает тепло тканям и сдавливает их. В результате возникает эффект сдавливающей повязки. В отличие от других масок подобного действия парафиновая

маска прогревает поверхность кожи, не вызывая расширения кровеносных сосудов.

Парафиновые маски активизируют обменные процессы в коже, усиливают работу сальных и потовых желез и смягчают кожу. Давление и тепло парафина используются и в лечебных целях (при ушибах, ранах, воспалительных процессах и др.). Один из рецептов парафиновых масок приведен ниже.

Парафиновая маска для сухой кожи

Требуется: *50 г парафина, по 5 г пчелиного воска, масла какао и растительного масла.*

Приготовление. Все ингредиенты смешать и растопить на водяной бане.

Применение. Нанести маску сразу после приготовления. Через 20–25 мин снять, кожу протереть лосьоном, лицо слегка помассировать.

Примечание. Маски с парафином нужно делать 2 раза в неделю, курс лечения состоит из 10–12 процедур.

> При подготовке к парафинотерапии следите за тем, чтобы в парафин не попадала вода. Поэтому пользуйтесь для его растапливания только сухой посудой. Кожа перед нанесением маски тоже не должна быть влажной.

Увлажняющие маски

Увлажняющие маски подходят для молодой и зрелой кожи. В более старшем возрасте их заменяют питательными или смешанного назначения. Увлажняющие маски при регулярном применении с молодого возраста сохраняют кожу упругой, свежей. Особенно необходимы они в жаркое время года.

Арбузная маска

Требуется: *400 мл арбузного сока, 200 мл водки, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли.*

Приготовление. Мякоть арбуза тщательно размять, через 1–2 ч процедить через полотняную салфетку, в сок добавить мед и соль. Когда соль полностью растворится, еще раз процедить, влить водку.

Применение. С помощью ватного тампона нанести маску на очищенную кожу и оставить до полного впитывания. Смывать или вытирать не нужно.

Примечание. Готовое средство хранится в течение года. Вместо мякоти арбуза можно использовать дыню.

Яично-витаминная маска

Требуется: *1 яичный желток, по 2 ч. л. нежирных сливок, растительного масла, по 1 ч. л. свежевыжатого морковного сока, измельченной квашеной капусты, 0,5 ч. л. лимонного сока.*

Приготовление. Яичный желток взбить, добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо сразу после приготовления. Через 15 мин смыть теплой водой с настоем ромашки в соотношении 1: 1, нанести питательный или увлажняющий крем.

Овощная маска

Требуется: *по 2 ч. л. тертой капусты, тертой свеклы, 1 ч. л. майонеза, 0,5 ч. л. питательного крема или меда.*

Приготовление. Капусту и свеклу смешать с майонезом, добавить крем или мед.

Применение. Нанести на 10 мин, смыть водой.

Ягодная маска

Требуется: *по 2 ягоды клубники и малины, 1 абрикос, по 1 ч. л. тертой капусты, сливок.*

Приготовление. Ягоды размять, добавить капусту и сливки, перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо на 15 мин. Смыть теплой, а затем прохладной водой.

Маска с салатом

Требуется: *4–5 листьев салата, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л.*

лимонного сока.

Приготовление. Листья салата измельчить, добавить масло и лимонный сок, перемешать.

Применение. Сразу после приготовления нанести на очищенную кожу лица и шеи. Через 15–20 мин смыть теплой, а затем прохладной водой.

Примечание. Оказывает тонизирующее и восстанавливающее действие. Делать 1–2 раза в неделю.

Питательные маски

Витаминные маски также могут быть тонизирующими и вяжущими. За счет большого содержания витаминов группы В их полезно делать при жирной коже.

При сухой коже лица также применяются дрожжевые маски, но с определенными добавками. При любом типе кожи особенно полезны маски с фруктово-ягодными соками. Они оказывают укрепляющее и очищающее воздействие, улучшают цвет лица. После применения таких масок кожа выглядит молодой и свежей.

Дрожжевая маска для сухой кожи

Требуется: *15–20 г дрожжей, молоко.*

Приготовление. Дрожжи развести молоком до густоты сметаны.

Применение. Маску нанести на лицо на 15–20 мин. Смыть водой,

обильно намазать кожу кремом.

Дрожжевая маска для жирной кожи

Требуется: *15–20 г дрожжей, вода или 3 %-ный раствор перекиси водорода.*

Приготовление. Дрожжи развести водой или перекисью водорода до густоты сметаны.

Применение. Нанести на 15–20 мин на лицо.

Примечание. При появлении неприятных ощущений (жжения, покалывания) немедленно смыть водой.

Маска с соком

Требуется: *любой свежий фруктовый или ягодный сок, вода, глицерин в соотношении 1: 1: 1.*

Приготовление. Сок, воду и глицерин смешать.

Применение. Маску нанести на лицо с помощью ватного тампона. Можно также пропитать смесью марлю или вату и наложить ее на лицо на 10 мин.

Витаминная маска

Требуется: *2 ч. л. крема, 20 капель масляного раствора витамина А, 10 капель сока листьев алоэ древовидного, 8 капель масляного раствора витамина Е.*

Приготовление. Смешать крем, витамины и сок алоэ. ***Применение.*** Маску нанести мягкой кисточкой или ватным тампоном и втирать в кожу круговыми движениями в течение 10 мин. После этого оставить еще на 10 мин, смыть теплой водой.

Примечание. Желательно использовать крем, соответствующий типу кожи, но для витаминных масок лучше всего подходит жирный питательный крем.

Витамин Е считается витамином женской красоты. Он улучшает состояние кожи, а при внутреннем применении – функцию половых желез, поэтому способствует продлению молодости. Его источниками являются зелень и растительные масла, а также обогащенные витаминами косметические средства.

Питательная маска из белой глины

Требуется: *0,6 стакана белой глины, 10 ст. л. масла какао, 2 ст. л. крахмала, по 1 ч. л. глицерина, розовой воды, 0,5 ч. л. 70 %-ного этилового спирта.*

Приготовление. Белую глину, масло какао, глицерин, крахмал и спирт растереть на водяной бане до получения однородной массы, добавить розовую воду.

Применение. Маску нанести на предварительно очищенное (лучше всего с помощью паровой ванны) лицо. Через 5 мин протереть его ватным тампоном, смоченным в лосьоне.

Яично-фруктовая маска

Требуется: *1 яичный желток, по 1 ч. л. фруктового пюре, растительного масла.*

Приготовление. Яичный желток растереть, смешать с фруктовым пюре и растительным маслом и перемешать.

Применение. Нанести на лицо, через 15 мин смыть кипяченой водой. Остатки масла удалить ватным тампоном, нанести на лицо крем.

Маска с костным мозгом

Требуется: *3 веточки петрушки, 2 ст. л. костного мозга, по 1 ч. л. касторового масла, масляного раствора витамина А.*

Приготовление. Зелень петрушки измельчить, отжать сок. В глубокой чашке тщательно смешать все ингредиенты.

Применение. Маску нанести сразу после приготовления. Через 15 мин смыть теплой водой, нанести на лицо питательный крем.

Огуречно-сметанная маска

Требуется: *по 1 ст. л. огуречного сока, сметаны или густых сливок, 20 капель розовой воды.*

Приготовление. Ингредиенты смешать, взбить в пену.

Применение. Маску осторожно нанести на лицо толстым слоем. Через 15 мин снять ее с помощью полотенца, смоченного в теплой воде. Кожу протереть ватным тампоном, смоченным в розовой воде.

Примечание. Маска полезна при увядающей коже, а также рекомендуется для снятия усталости и после удаления макияжа.

Банановая маска

Требуется: *0,5 спелого банана, по 1 ст. л. жидкого меда, апельсинового сока.*

Приготовление. Банан измельчить и растереть в глубокой чашке, добавить апельсиновый сок, а затем мед. Тщательно размешать.

Применение. Маску нанести на лицо, через 15 мин смыть теплой водой.

Омолаживающий массаж

Массаж – это эффективный способ улучшить внешность и самочувствие, он помогает бороться с самыми разными проблемами, в том числе возрастными изменениями кожи. При массаже лица оказывается воздействие на определенные точки, благодаря чему можно добиться общего расслабления лицевых мышц, избавиться от боли и т. д.

Для женщин старше 30–40 лет это один из способов поддерживать упругость кожи и бороться с появлением морщин, а подросткам массаж

поможет избавиться от юношеских угрей и черных точек. Для проведения самомассажа не требуется много времени, его можно выполнять как дома, так и на работе, причем для этого совсем не обязательно снимать макияж.

Выполняя самомассаж ежедневно, вы сможете справиться с косметическими дефектами кожи и выглядеть моложе. Перед проведением массажа обязательно ознакомьтесь с показаниями и противопоказаниями.

Показания

Чаще массаж применяют для повышения упругости кожи, придания ей гладкости и свежести. Показана процедура и при усиленной работе сальных желез, дряблой и морщинистой коже, сухости, шелушении и других косметических недостатках. Хорошие результаты достигаются при одутловатости, отечности вокруг глаз (мешках под глазами), двойном подбородке, а также красноте лица и рубцовых изменениях кожи.

Противопоказания

В отличие от других процедур, массаж относительно безвреден, но все же есть некоторые противопоказания к применению. Недопустимо проводить сеансы при воспалительных явлениях на коже (гнойничках, ожогах, трещинах и др.), тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях (артериальной гипертонии) и некоторых заболеваниях нервной системы. Не рекомендуется массировать кожу и при усиленном росте нежелательных волос на лице.

Основные правила массажа

Вы когда-нибудь задумывались над тем, почему после протирания тоником кожа становится более упругой? Это не только результат действия косметического средства. Проводя ватным тампоном по коже в определенной последовательности (по массажным линиям), мы невольно массируем лицо. Поэтому движения всегда должны быть легкими и мягкими во избежание травмирования кожи и появления новых морщинок.

Благодаря воздействию на нервные окончания, массаж способствует улучшению кровообращения и повышению тонуса кожи, а также поднимает настроение. Применяя определенную технику самомассажа и затрачивая на него не более 10 мин в день, вы можете добиться заметного улучшения состояния кожи. Важно только соблюдать несколько основных правил.

Кожа очень эластична и способна растягиваться, но это происходит неравномерно. Чтобы эффект после проведения процедуры не оказался обратным ожидаемому, сначала ознакомьтесь с направлениями наименьшего растяжения кожи (массажными линиями).

Массажные линии на лице:

✓ на лбу – от его середины к вискам по ходу роста волос бровей;

✓ по верхнему веку – от внутреннего уголка глаза к наружному, по нижнему веку – в обратном направлении;

✓ на носу – по спинке носа сверху вниз по направлению к кончику, а также от спинки носа к ушам);

✓ на щеках – от уголков рта к ушам;

✓ на подбородке – от центра нижней челюсти к мочкам ушей;

✓ на верхней губе – от центра к крыльям носа и далее к верхней части ушей.

Массажные движения нужно выполнять по ходу линии, т. е. двигаясь по ее направлению, либо под острым углом к ней. Знание массажных линий и их направлений является залогом успешного проведения процедуры (рис. 5).



Рис. 5. Направление массажных линий на лице

Кроме того, необходимо овладеть техникой массажа. Приемы должны выполняться обеими руками с одинаковой скоростью. Движения рук обязательно должны быть ритмичными, синхронными, равномерными и аккуратными.

Поглаживающие движения необходимо выполнять четко.

При выполнении *скользящих движений* пальцы не должны отрываться от поверхности кожи.

Растирающие и круговые движения необходимо выполнять с одинаковым размахом и нажимом обеими руками.

Разминание можно проводить и одной рукой, но тогда важно следить за временем и силой захвата тканей, они должны совпадать.

При *поколачивании* должно быть задействовано как можно большее количество пальцевых суставов, что приходит с опытом.

Вибрация проводится кистью с зафиксированными суставами.

При проведении массажа очень важны хорошее настроение и нацеленность на ожидаемый от процедуры омолаживающий эффект.

Виды косметического массажа

Косметический массаж подразделяется на гигиенический и лечебный. При этом целью гигиенического массажа является сохранение молодости кожи, ее упругости и красоты. Скорость и сила воздействия рук при массаже должны зависеть от типа и особенностей кожи. Нежная и чувствительная кожа требует бережного ухода, следовательно, и массажные движения должны быть легкими, тогда как более плотную, загрубевшую кожу можно массировать энергичнее.

Лечебный массаж позволяет избавиться от косметических недостатков кожи, но в его основе все равно лежит классическая техника, как и в гигиеническом массаже. Наиболее широко для омолаживания практикуются три вида массажа, каждый из которых имеет свои особенности и показания к применению.

Гигиенический массаж способствует усилению кровообращения, предупреждению появления морщин и улучшению цвета лица.

Лечебный пластический массаж основан на технике круговых надавливаний и применяется при жирной и проблемной коже.

Лечебный щипковый массаж делают для стимуляции обменных процессов, обновления клеток и заживления кожи.

Существуют также техники массажа, которые в нашей стране появились сравнительно недавно. К ним относится точечный массаж, широко распространенный на Востоке.

Точечный косметический массаж

За основу взята восточная методика акупрессуры, адаптированная к самостоятельному применению в домашних условиях.

Необходимо запомнить хотя бы несколько основных точек. Воздействие происходит в течение 1–3 мин на каждую из них. Надавливать на точку нужно, не смещая палец, осторожно и ритмично. Слишком сильно давить не стоит, но возможно, что поначалу будут возникать болевые ощущения, кожа будет неметь и пульсировать. Ощущение пульсации свидетельствует о правильности выполнения приема.

Точечный массаж делают перед едой или сразу после нее. Выполняя самомассаж, важно глубоко дышать, мышцы при этом должны быть расслаблены.

Точки для надавливания

«Третий глаз» – точка, расположенная между бровями. Воздействие на нее улучшает общее состояние, регулирует работу эндокринной системы, а также способствует избавлению от головной боли и насморка. Соединенными средними и указательными пальцами обеих рук надо легко надавливать на нее в течение 2–3 мин.

«Четыре белка» – точка, расположенная ниже глазной впадины в углублении скулы. Воздействие на нее способствует укреплению кожи, снятию отеков. Надавливать надо в течение 3 мин.

«Красота лица» – точка, находящаяся под глазом чуть ниже предыдущей точки. Она отвечает за молодость, здоровье и красивый ровный цвет лица. Легко надавливать в течение 3 мин.

«Божественная внешность» – точка, расположенная под мочкой уха за челюстной костью. Массаж этой точки благоприятно воздействует на состояние кожи и улучшает работу щитовидной железы. Легко надавливать в течение 2–3 мин.

«Сверлящий бамбук» – точка, расположенная у внутренних концов бровей. Воздействуя на точку в течение 3 мин, можно избавиться от головной боли и усталости глаз.

Некоторые участки кожи буквально пронизаны рецепторами, воздействие на которые позволяет улучшить кровоснабжение и лимфоток, что способствует быстрому заживлению и снятию отечности кожи. После массажа активизируется деятельность сальных желез, в результате чего лицо очищается от загрязнения, отмерших клеток эпителия и жира, на нем появляется здоровый румянец.

Помимо достижения косметического эффекта, с помощью массажа можно справиться с некоторыми недомоганиями. Это объясняется тем, что одни массажные приемы успокаивают нервную систему, а другие, наоборот, действуют возбуждающе.

При головной боли, головокружении и укачивании, что вызывает напряжение мышц головы, в том числе мимических, необходимо массировать точку, которая расположена в 1–2 см от середины брови.

Чтобы избавиться от усталости глаз и вернуть бодрость, достаточно помассировать точку у внешнего конца брови.

Снять мышечное напряжение и уменьшить отечность лица позволяет воздействие на точку, расположенную у внутреннего конца брови.

При головной боли и общей усталости хорошо помогает массаж переносицы.

Чтобы снять нервное напряжение, достаточно воздействовать на точку, находящуюся на нижнем веке в 1–2 см вниз от зрачка.

Для общего расслабления и придания лицу свежести нужно воздействовать сразу на несколько точек, прижимая ладони к щекам (не доходя до скул).

Косметический массаж

Основные приемы классического косметического массажа

Легкое поглаживание (круговые движения) делает кожу упругой и эластичной.

Легкие щипки и растирание улучшают кровообращение, снимают болевые ощущения и спазмы, усиливают обменные процессы в коже.

Похлопывание расслабляет мышцы, уменьшает отечность, рекомендуется перед нанесением крема, чтобы улучшить впитывание.

Поколачивание применяется для улучшения кровообращения, при этом происходит воздействие на рефлекторные точки.

Гигиенический массаж лица

Перед началом этой процедуры необходимо тщательно очистить кожу, а затем нанести на нее питательный крем. Когда крем почти полностью впитается, остатки удалите с помощью сухой (лучше бумажной) салфетки. Только после этого приступайте к массажу.

Для достижения наилучшего эффекта перед массажем можно капнуть на руки немного эфирного масла, которое не вызывает аллергической реакции, и хорошо растереть. Некоторые специалисты рекомендуют не применять крем, а пользоваться для смачивания кожи только водой.

1. Зафиксируйте подбородок, выдвинув его слегка вперед, и немного приоткройте рот. Так кожа не растянется, и вы избежите появления нежелательных морщин.

2. Начинать массаж следует круговыми движениями от центра лба к вискам, повторить прием 3 раза.

3. Прижмите ладони к центру лба и проделайте несколько горизонтальных массажных движений по направлению к вискам (рис. 6).



Рис. 6. Массажные движения от середины лба к вискам

При этом задерживайте руки, чтобы зафиксировать ткани и выполнить легкие надавливания.

4. После этого повторите массажные движения в вертикальном направлении, двигаясь от бровей к линии роста волос (рис. 7).

5. Массируя кожу вокруг глаз, как можно осторожнее прикасайтесь к векам. Закройте глаза, а подушечками безымянных пальцев прижимайте кожу у внутренних уголков глаз.



Рис. 7. Массажные движения от бровей к линии роста волос

Следующий комплекс массажа и упражнений для лица выполняется в течение 10 мин. Два первых упражнения помогают справиться с появлением мешков под глазами, отечностью и способствуют уменьшению количества морщин. Движения из п. 4 помогут избавиться от морщин в области рта.

1. Средние пальцы рук расположите по центру надбровных дуг, а указательными пальцами прижмите веки по верхнему краю. Подушечки пальцев должны быть плотно прижаты. Открывайте и закрывайте глаза, при этом кожа под пальцами не должна смещаться.

2. Указательный и средний пальцы расположите в центре переносицы, выполняйте скользящие движения подушечками пальцев сначала вниз до кончика носа, затем обратно.

3. Пальцами обеих рук сделайте несколько ритмичных круговых поглаживаний от уголков рта к вискам, затем обратно. Повторите 3 раза.

4. Указательные и средние пальцы, образующие букву «V», расположите по бокам рта так, чтобы указательные пальцы находились над верхней губой, а средние – под нижней. Проделайте несколько скользящих движений по направлению к виску сначала правой, затем левой рукой поочередно.

5. Очертите линию улыбки с помощью легких массажных движений, двигаясь от губ к носу. Массируйте контур губ короткими нажимами и легким похлопыванием подушечками пальцев (рис. 8).



Рис. 8. Упражнение 5

6. Ладони сложите лодочкой и прижмите к лицу. Проделайте несколько круговых движений, как при умывании. Повторите не менее трех раз (рис. 9).



Рис. 9. Упражнение 6

7. Завершите комплекс легким постукиванием подушечками пальцев по всем массажным линиям (так называемым пальцевым душем).

Лечебный пластический массаж лица

Во время пластического массажа оказывается более глубокое воздействие на мягкие ткани лица, благодаря чему улучшается кровоснабжение.

Уже через 2 ч после процедуры улучшается цвет кожи. Регулярное проведение такого массажа курсами способствует омоложению.

Техника пластического массажа основана на приемах захватывания кожной складки с подкожной клетчаткой и вдавливания ее пульсирующим движением, а также разминания.

Важно, что при этом не требуется, во избежание появления морщин, следовать массажным линиям и каким-либо образом смещать кожу. Нужно как бы выжимать захваченную кожную складку.

Все движения должны быть круговыми. Лицо следует массировать осторожно, прикосновения к коже должны носить поверхностный характер. В этой процедуре задействованы кончики большого и указательного пальцев, кожа должна как бы выскакивать из-под них.

Омолаживающий массаж лица и шеи

Для проведения самомассажа дома необходимо надеть удобную одежду с открытым воротом или майку. Кожу лица предварительно надо очистить специальными косметическими средствами. Перед массажем постарайтесь максимально расслабить мышцы лица и шеи.

Самомассаж проводится приемами поглаживания, поколачивания и похлопывания. При самомассаже поколачивание производится одновременно кончиками четырех выпрямленных и сомкнутых пальцев обеих рук. При этом правая рука воздействует на левую половину лица, а левая, соответственно, на правую.

Правила выполнения массажа.

1. Начинать массаж следует с поглаживания шеи.

Все движения должны выполняться тыльной стороной ладони. По боковой поверхности шеи проведите сверху вниз, по передней стороне шеи – снизу вверх. Процедуру нужно проводить осторожно во избежание травмирования щитовидной железы (располагается на передней поверхности шеи).

2. Затем обрабатывайте подчелюстную область похлопыванием тыльной стороной пальцев сначала правой рукой, двигаясь слева направо, а затем левой в зеркальном отражении.

3. Нижнюю часть лица – подбородок и щеки – массируйте ладонной поверхностью пальцев, передвигаясь от центра подбородка по нижней челюсти в стороны, а затем вверх к мочкам ушей.

4. Середину лица (среднюю часть щек) следует массировать ладонной поверхностью указательных и средних пальцев в направлении от уголков рта к середине уха. Особенно тщательно поглаживайте складки и мелкие морщинки возле уголков рта. Сначала это делайте, расслабив мышцы рта, а затем надувая губы.

5. Верхнюю часть щек массируйте кончиками указательных и средних пальцев (рис. 10). Затем перейдите к поглаживанию от спинки носа по направлению к вискам.



Рис. 10. Массажные линии на щеках

6. Массаж лба проводите кончиками средних и указательных пальцев от центра к вискам и от бровей к волосистой части головы.

7. Морщины между бровями разглаживайте, предварительно зафиксировав их подушечками пальцев.

8. Очень осторожно приступайте к массажу кожи вокруг глаз. Старайтесь, не смещая кожу, выполнять поглаживание верхнего века подушечками пальцев по направлению от переносицы к вискам, а от висков – по нижнему веку к внутренним уголкам глаз (рис. 11).

При массаже кожи вокруг глаз применяют также похлопывание подушечками средних и безымянных пальцев и мизинцев, попеременно ударяя ими один за другим.

9. При двойном подбородке лицо похлопывайте снизу мокрым полотенцем или салфеткой. Для этого полотенце намочите в воде, отожмите, сложите вдоль пополам или скрутите в жгут и, держа его за концы под нижней челюстью, попеременно то натягивайте, то ослабляйте.



Рис. 11. Массаж вокруг глаз

Основная серия массажных приемов должна проводиться по кругу тройным циклом:

✓ *первый круг* – легкое поколачивание указательными, средними и безымянными пальцами обеих рук, сложенными вместе. Повторять 2–3 раза;

✓ *второй круг* – нажимы надавливающими движениями. Повторять 2 раза;

✓ *третий круг* – вибрация (пальцевый душ). Повторять 2–3 раза, при

жирной коже – до 4-х раз.

Серию массирующих движений необходимо обязательно повторять. Если вы не сможете выполнить весь круговой цикл по 2–3 приема, проделайте серию один раз полностью, иначе массаж не будет эффективным.

Наиболее активно выполняйте приемы во втором круге цикла, а начинайте и заканчивайте каждый прием легким поглаживанием.

Сеанс самомассажа также следует заканчивать поглаживанием. После этого с помощью ватного тампона, смоченного в теплом травяном отваре, или компресса нужно удалить с поверхности кожи остатки крема.

После правильно проведенной процедуры кожа должна быть теплой, с легким румянцем. Желательно проводить самомассаж ежедневно, ведь это занимает не более 5 мин.

1. По контуру лица от самой нижней точки подбородка по направлению к мочкам ушей (рис. 12).



Рис. 12. Самомассаж от нижней точки подбородка к мочкам ушей

2. От подбородочной впадины под нижней губой по направлению к мочкам ушей.

3. От уголков рта по направлению к середине ушей (безымянными пальцами).

> Выполняя любые массажные действия, приучите себя к счету. Так вы сможете динамично и правильно воздействовать на кожу лица руками. Такая процедура будет наиболее эффективной за счет ритмичности и синхронности ударных приемов.

4. 10–15 легких поколачиваний указательными и средними пальцами между верхней губой и носом, переходя от центра верхней губы по направлению к щекам и ушным раковинам.

5. Достаточно сильные нажимы безымянными пальцами у основания крыльев носа, далее переходя к скулам и по направлению к вискам (более легкими движениями).

6. Поколачивание указательными и средними пальцами области «гусиных лапок» (височной области) по направлению вверх-вниз.

Воздействие должно быть несколько сильнее, чем в области щек и скул, всего 20–30 движений.

7. Медленные щипки указательными и большими пальцами в области бровей от переносицы по направлению к вискам (заканчивать у основания надбровных дуг). Повторять 2–3 раза (рис. 13).



Рис. 13. Щипки

8. Поглаживание от переносицы по надбровным дугам к вискам, а затем от центра лба по параллельным линиям чуть выше. Повторять 2–3 раза (рис. 14).



Рис. 14. Поглаживание от переносицы по надбровным дугам к вискам

9. Разминание поперечных морщин на лбу сомкнутыми указательными, средними и безымянными пальцами, кончики которых ставят поперек складок (рис. 15).



Рис. 15. Разминание поперечных морщин на лбу

Далее от центра лба, довольно сильно нажимая на морщины, двигаться к вискам, активно нажимая указательными и средними пальцами на область «гусиных лапок».

10. Поглаживание всеми пальцами центра лба, воздействуя попеременно каждым из них, от переносицы по направлению к волосам, а затем точно так же от бровей к линии роста волос.

11. Осторожное похлопывание подбородочной зоны шеи тыльной стороной ладоней (рис. 16).



Рис. 16. Похлопывание подбородочной зоны

Начинать массаж медленно, но ритмично. Хлопки осуществлять в течение первых 5 с, далее от центра подбородка по контуру лица, двигаясь к ушам. Пальцы должны быть плотно прижаты к центру подбородка (в местах жировых отложений).

Применяя комплексный массаж, рассчитанный на три круга, это упражнение проделывать 15–20 раз, при скоплении жира и дряблости мышц – не менее 50 раз утром и вечером. При этом важна не столько сила ударов, сколько их ритмичность. Для достижения правильного эффекта расслабить все мышцы лица и разжать зубы.

12. «Мельница» – вращение кистей рук в направлении от себя с поочередным касанием подбородка тыльной стороной пальцев. Массировать, непрерывно двигаясь по контуру лица слева направо, а затем обратно. Кисти рук должны двигаться ритмично и равномерно. При этом нужно поворачивать голову вправо и влево в зависимости от направления движения. Повторять упражнение 3–5 раз.

13. Сомкнутыми указательными, средними и безымянными пальцами необходимо делать легкие вдавливающие движения, двигаясь от контура

лица по направлению к уголкам рта и крыльям носа.

14. Таким же образом подниматься по скулам по направлению к вискам, затем обхватить лицо ладонями и отрывисто и ритмично делать вдавливающие нажимы, не напрягая при этом кисти рук. Повторить 2–3 раза.

Омолаживающая мимическая гимнастика

Мимическая гимнастика заставляет работать все мышцы лица. Такая ежедневная тренировка позволяет избежать формирования застывшей маски на лице, делает лицо приятно расслабленным, готовым слегка улыбнуться, в меру подвижным и выразительным. От состояния мимических мышц зависит тонус кожи.

Мимическая гимнастика улучшает не только питание мышц лица, но и кожи. Это одно из основных средств омоложения и сохранения красоты.

Гимнастика для мимических мышц лица включает в себя несколько комплексов упражнений. В основном они направлены на исправление возрастных изменений кожи, а также помогают избавиться от мешков под глазами, второго подбородка и общего снижения тонуса мышц. Гимнастика, выполняемая в сочетании с самомассажем, часто заменяет гигиенический массаж.

Общие правила

Перед занятиями необходимо тщательно подготовить кожу. Для этого лицо нужно умыть и протереть лосьоном для более глубокого очищения. После проведения гимнастики следует еще раз умыться и, не вытирая лицо, нанести на влажную кожу питательный крем. Остатки косметического средства удалить сухой салфеткой. Прежде чем начинать гимнастику, надо принять удобное положение и расслабиться.

Не следует сразу пытаться выполнить весь комплекс упражнений. Для начала рекомендуется остановиться на первых 4-х упражнениях, ежедневно увеличивая нагрузку и добавляя по 1–2 упражнения.

Мимические упражнения лучше всего выполнять перед зеркалом, что позволит делать их правильно и добиться большего эффекта. Гимнастику лучше всего делать вечером, поскольку это поможет расслабиться перед сном, что также благотворно влияет на состояние кожи.

Комплекс упражнений № 1

Состоит из упражнений, направленных на укрепление глазных мышц, уменьшение отечности тканей под глазами, повышение тонуса кожи и предотвращение появления ранних морщин.

Упражнение 1

1. Закрыть глаза, выдержать паузу, сосчитав до трех. 2. Широко раскрыть глаза, выдержать паузу, считая до трех.

Повторить 5 раз.

Упражнение 2

Плотно закрывать и широко открывать глаза, придерживая круговые

мышцы у наружных уголков глаз указательными и средними пальцами.

Повторить 5 раз.

Упражнение 3

1. Подтянуть нижнее веко к верхнему, взгляд вперед. 2. Выдержать паузу, считая до двух, опустить и расслабить веко.

Упражнение 4

1. Голову держать прямо и медленно вращать глазами влево.

2. Голова в том же положении, вращать глазами вправо. Повторить 4–5 раз.

Упражнение 5

1. Глядя вперед, медленно перевести глаза влево, задержать в этом положении, вернуться в исходное положение.

2. То же самое с перемещением взгляда вправо, вниз и вверх.

Комплекс упражнений № 2

Упражнения этого комплекса необходимо делать ежедневно, повторять их по 2–3 раза, постепенно увеличивая количество повторов до 10 раз. Некоторые упражнения (6, 7 и 9) помогают убрать двойной подбородок и подтянуть обвисшие щеки.

Упражнение 1

1. Вдыхать через нос, сильно расширяя и растягивая крылья носа.

2. Выдох через рот, надувая щеки (рис. 17).

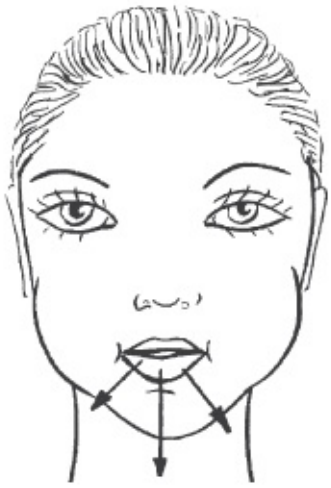


Рис. 17. Выдох через рот, надувая щеки

Упражнение 2

1. Стиснуть зубы и сделать вдох через рот, резко оттянув уголки рта в стороны.

2. Выдох через нос.

Упражнение 3

1. Стиснуть зубы и сделать вдох через рот, резко оттянув уголки рта в стороны.

2. Выдох через рот, губы вытянуты трубочкой.

Упражнение 4

1. Стиснуть зубы и сделать вдох через рот, резко оттянув уголки рта в стороны.

2. Выдох через рот, надувая щеки.

Упражнение 5

1. Вдохнуть через нос, втянув щеки.

2. Выдох через уголки рта.

Упражнение 6

1. Медленно вдохнуть через нос, запрокинув голову. 2. Выдох через рот, при этом голова возвращается в исходное положение.

Упражнение 7

1. Вдохнуть через нос, максимально наклонив голову к правому плечу, при этом плечо не поднимать.

2. Выдох через рот – голова возвращается в исходное положение.

3. Упражнение повторить с движением влево.

Упражнение 8

1. Вращать головой справа налево.

2. Повторить действия слева направо (рис. 18).



Рис. 18. Вращение головой

Упражнение 9

1. Вдохнуть через нос, максимально повернув голову вправо.

2. Выдох через рот – голова возвращается в исходное положение.

3. Упражнение повторить влево.

Комплекс упражнений № 3

Комплекс направлен на укрепление мышц подбородка. Упражнение 3 способствует разглаживанию носогубных складок, а также укреплению мышц верхней губы.

Упражнение 1

1. Спокойно и глубоко вдохнуть через нос, при этом крылья носа должны быть напряжены.

2. Медленный, полный выдох через рот. Упражнение повторить 2–3 раза с интервалом не менее 3–4 с.

Упражнение 2

1. Глубокий вдох через нос, задержать дыхание, пока кровь не прильет к лицу.

2. Не выдыхая, надуть щеки, через 2–3 с выпустить воздух через рот сильными напряженными толчками.

Повторить 2–3 раза.

Упражнение 3

1. Глубоко вдохнуть через нос, втянув щеки.

2. Ненадолго задержать дыхание, медленно выдохнуть через рот, слегка сомкнув губы и надув щеки.

Повторить 2 раза.

Упражнение 4

1. Голову держать неподвижно, а глаза медленно переводить по кругу в следующем порядке: вверх –

в верхний правый угол – в нижний правый угол – вниз – в левый верхний угол – прямо.

2. Повторить движения в обратном порядке.

3. Поднять глаза вверх, а потом опустить вниз.

4. Повторить п. 1–3 10 раз.

5. В завершение посмотреть влево, вправо и повращать глазами. Эти движения важны для глазных мышц.

> Упражнения для глазных мышц рекомендуется делать вечером. Перед этим нужно закрыть глаза, положить на веки примочки с настоем ромашки, укропа или 1 %-ным раствором борной кислоты и посидеть 10 мин неподвижно, чтобы дать им отдохнуть.

Упражнение 5

1. Рукой захватить щеку так, чтобы большой палец был во рту, а остальные плотно соприкасались с кожей в зоне от крыла носа к уголку губ.

2. Вдохнуть через нос и попытаться улыбнуться, чтобы мышцы щеки начали сокращаться. Пальцы рук мешают сокращению мышц, и дряблая кожа подтягивается. Сделать паузу и разжать пальцы.

Повторить по 2 раза для каждой стороны лица.

Упражнение 6

1. Вдохнуть через нос, одновременно опустив язык ниже зубов и с силой прижав его к нижней челюсти. Мышцы подбородка и шеи должны быть напряжены.

2. Выдохнуть через нос, расслабив мышцы.

Упражнение 7

1. Глубокий вдох через нос, удерживая уголки рта пальцами и пытаясь вытянуть губы трубочкой.

2. Спокойно выдохнуть через рот. Повторить 4 раза.

Упражнение 8

1. Правой рукой зафиксировать левую половину шеи. Три пальца левой руки поместить на левый уголок рта. Вдохнуть через рот. Сокращаясь, мышцы будут оттягивать вниз левый угол рта. Руки удерживать.

2. Во время выдоха мышцы расслабить.

3. Повторить действия вправо.

Примечание. Упражнение способствует укреплению дряблых мышц щек и шеи.

Упражнение 9

1. Голову резко запрокинуть назад, расслабив нижнюю челюсть и приоткрыв рот.

2. Мышцы подбородка напрячь, нижнюю челюсть приподнять к верхней, чтобы нижняя губа слегка закрывала верхнюю. Повторять до тех пор, пока не появится легкая усталость (возможны болевые ощущения).

Начинать с 2–3-х движений, постепенно увеличивая время повторов до 5 мин 2 раза в день – утром и вечером.

Упражнение 10

Прижав указательными пальцами надбровные дуги, стараться поднять брови. Повторить 4 раза.

Упражнение 11

1. Указательные, средние и безымянные пальцы положить на сомкнутые веки так, чтобы указательные пальцы были на наружных уголках глаз, безымянные – на внутренних, а средние – на середине бровей.

2. Не отнимая пальцев, попытаться прищурить глаза. Повторить 4 раза.

Упражнение 12

Повторить упражнение 1.

Омолаживающая гимнастика для шеи и подбородка

С возрастом подбородок и шея становятся дряблыми и являются причиной огорчений, так как они всегда открыты. Их состояние в первую очередь выдает возраст женщины. Однако предупредить эти недостатки или частично устранить их не так сложно, достаточно регулярно выполнять нижеприведенные упражнения.

Комплекс упражнений для шеи

Упражнение 1

1. Встать прямо, медленно отклонить голову назад и широко открыть рот.

2. Потом медленно закрыть его, одновременно поднимая подбородок как можно выше.

Выполнить 10–15 раз.

Упражнение 2

1. Лечь на скамью на спину, свесив голову вниз. Стараться опустить голову как можно ниже.

2. Поднять голову и коснуться подбородком груди. Выполнить 10 раз.

Упражнение 3

1. Лечь на скамью на живот, чтобы голова осталась без опоры, руки опустить.

2. Поднять голову вверх, напрягая шею и вытягивая подчелюстную область. Задержаться в таком положении на 10–15 с.

Повторить 6–8 раз.

Упражнение 4

1. Выполнять круговые движения головой, наклоняя голову как можно сильнее вперед, в стороны и назад, влево.

2. Повторить все действия вправо. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 5

Наклонить голову сначала вправо, затем влево, постараться ухом при этом коснуться плеча. Выполнить в медленном темпе 10–15 раз.

Упражнение 6

1. Встать спиной к стене, одновременно касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Вытянуть руки вдоль тела, голову держать прямо.

2. Втянуть живот и, не отрывая пяток от пола, потянуться всем телом вверх.

Повторить 10 раз.

Упражнение 7

1. Лечь на пол, положить под голову сложенное одеяло.

2. Приподнять туловище, упираясь ногами в пол.

Задержаться в таком положении на 10 с. Повторить 2–4 раза.

Выполнять гимнастические упражнения лучше всего в первой половине дня или ранним вечером, в спокойной обстановке, с хорошим настроением. Помещение обязательно должно быть проветрено.

Упражнение 8

1. Встать прямо, немного приподнять подбородок. 2. Приоткрыть рот и нижней челюстью сделать движение, как при откусывании яблока. Повторить 4–8 раз.

Упражнение 9

1. Встать прямо, сжать кисти рук в кулаки, подушечки больших пальцев упереть под подбородком.

2. Поднять и опустить голову, преодолевая сопротивление пальцев.

Повторить 8–10 раз.

Упражнение 10

1. Встать прямо, развести плечи, руки соединить на затылке, сцепив пальцы в замок.

2. Наклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук.

Выполнить 6–8 раз.

Комплекс упражнений для подбородка

Упражнение 1

1. Встать прямо, расслабить плечевой пояс и свободно откинуть голову назад. Закрыть рот и сосчитать до 5.

2. Затем тяжело опустить голову на грудь, расслабить челюсть и закрыть рот.

Повторить 10 раз.

Упражнение 2

1. Встать прямо. Слегка вытянуть шею вверх, прикоснуться к подбородочной области тыльной стороной руки, одновременно приоткрыть рот и высунуть язык.

2. Напрячь мышцы под подбородком и сосчитать до 8, затем расслабить мышцы. Вернуться в исходное положение.

Выполнить 10 раз.

Упражнение 3

1. Встать прямо и положить правую кисть на левую, подложив их под подбородок.

2. Запрокинуть голову и сопротивляться этому движению в течение 7 с, опустить голову в исходное положение, расслабив мышцы.

Повторить 10 раз.

Упражнение 4

1. Встать, опустив руки вдоль туловища, расправив плечи.

2. Уронить голову на грудь, перекатить ее на левое плечо. Задержаться в таком положении на 10 с.

3. Затем откинуть голову назад, ненадолго остаться в таком положении, перейти на правое плечо и снова на грудь.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Упражнение 5

1. Сесть за стол и опереться подбородком на сложенные кисти рук, постепенно поднимать руками подбородок вверх, преодолевая сопротивление головы.

2. Затем опустить руки, нажимая на них подбородком.

Выполнить упражнение 4–6 раз.

Упражнение 6

1. Встать прямо, расправив плечи и опустив руки, лопатки свести вместе.

2. Расправить грудь, положить кисти рук на плечи и вытянуть шею как можно сильнее, одновременно нажимая на плечи, которые совсем не должны подниматься.

Выполнить упражнение 8 раз.

Упражнение 7

1. Встать прямо, согнуть руку в локте и обхватить шею сзади, опереться головой на эту руку. Полусогнутые пальцы другой руки положить под подбородок.

2. Слегка наклонить голову вперед, вдохнуть и, задержав дыхание, поднять голову рукой и запрокинуть назад.

3. Выдвинуть вперед нижнюю челюсть и выдохнуть. Медленно опустить голову.

Выполнить упражнение по 6 раз каждой рукой.

Омолаживающие средства для ухода за волосами

Красивые волосы – один из секретов привлекательности и молодости. С возрастом волосы тускнеют, выпадают, седеют. Справиться с этим помогают средства по уходу за ними и массаж волосистой части головы. Улучшение кровообращения и питания стимулирует рост волос, уменьшает их выпадение.

Чтобы волосы всегда оставались здоровыми, за ними нужно систематически ухаживать. Прекрасно воздействуют на волосы специальные питательные средства: ополаскиватели, бальзамы, лосьоны, маски и фитобальзамы. Уход за волосами – неотъемлемая часть общей программы по омоложению организма.

Массаж волосистой части головы

Правильный массаж, квалифицированно выполненный, действует в нескольких направлениях: во-первых, он нормализует кровообращение головных кожных покровов, во-вторых, усиливает приток питательных веществ и кислорода к волосам и головному мозгу, в-третьих, способствует восстановлению секреторной активности потовых и сальных желез.

Массаж головы поможет снять напряжение мышц шейного отдела, которое часто становится причиной возникновения головных болей, нарушений сна, невротических расстройств и нормализовать внутричерепное давление.

Непосредственно перед проведением массажа необходимо бережно и тщательно расчесать волосы, чтобы снять с них электростатическое напряжение. После этого на кожу головы следует нанести специальное косметическое средство, соответствующее вашему типу кожи.

При сухой коже головы рекомендуется использовать массажные средства для улучшения роста волос на основе масел, при жирной – специальные косметические средства. Пациент должен занять максимально удобное для себя положение с вертикальным расположением головы, не напрягая излишне шею.

В первую очередь выполняют легкие поглаживающие движения, поскольку они направлены на предварительное разогревание кожи головы. Постепенно интенсивность массажных движений должна нарастать. Сила вибрирующих движений подбирается индивидуально.

Основные движения при проведении массажа головы – круговые, в направлении от передней границы волосяного покрова к задней. Кожа должна прижиматься к костной части, благодаря чему происходит постепенное и тщательное разминание мышц. Область лба следует массировать в направлении от центральной части к ушам, далее – по направлению к основанию черепа и макушке.

Заключительный этап массажа головы – круговые массажные движения по центру головы в направлении от макушки к лобной части. Данное движение рекомендуется повторить несколько раз подряд.

Вы можете сделать массаж головы самостоятельно. В этом случае вам будет удобнее производить массажные движения не подушечками пальцев, а ладонями. Для этого сцепите пальцы рук так, чтобы на голове было что-то похожее на каску. Плотно прижмите ладони к коже головы.

Суть данного массажа состоит в том, что сдавленная между ладонями рук и костью черепа кожа совершает элементарное возвратно-поступательное движение. Проводить этот доступный вид массажа вы можете ежедневно по 10 мин утром и вечером. Даже ежедневные причесывания массажной щеткой из натуральной щетины будут отличным массажем для головы и улучшат состояние волос.

Массаж головы может быть выполнен с помощью специальной щетки

для волос, изготовленной из натурального рога, эбонита или дерева. При данном виде массажа с использованием щетки волосы и кожу массируют мягкими круговыми движениями в направлении от височной части головы к центру темени. Далее массаж проводят от висков по направлению к лобной зоне, макушке и затылку.

Не следует производить слишком интенсивные движения, поскольку оптимальный эффект будет достигнут лишь при нежных поглаживающих манипуляциях.

После проведения массажной процедуры необходимо нанести на кожу головы любую из предложенных ниже лечебных масок, состав которых призван оказывать успокаивающее, укрепляющее, питательное или увлажняющее действие. После окончания процедуры обязательно следует полежать 15–20 мин.

Укрепляющие и питательные средства для сухих волос

Маска для волос с яичным желтком

Требуется: *1 яичный желток, 1 ч. л. 70 %-ного этилового спирта, 1 ст. л. воды.*

Приготовление. Желток взбить с водой и спиртом.

Применение. Вымыть волосы, втереть состав в кожу, оставить на 10 мин, сполоснуть волосы теплой водой.

Примечание. Маска отлично питает корни волос и предохраняет сами волосы от заболеваний.

Маска для волос с настоем ромашки

Требуется: *2 ст. л. цветков ромашки аптечной, 1 яичный белок, 50 мл воды.*

Приготовление. Залить ромашку кипятком, настоять 4 ч, процедить, смешать с взбитым в пену белком.

Применение. Вымыть волосы шампунем, втереть состав в кожу, оставить на 10 мин, сполоснуть волосы теплой водой.

Масло для обертывания волос

Требуется: *125 мл оливкового масла.*

Приготовление. Масло слегка подогреть.

Применение. Втирать в кожу головы легкими движениями, закутать голову нагретым полотенцем, оставить на 30 мин, вымыть волосы шампунем.

Лечебная смесь для волос с чайным маслом

Требуется: *по 1 ч. л. свежей измельченной травы крапивы глухой, зверобоя продырявленного, цветков клевера лугового, 125 мл чайного масла.*

Приготовление. Все смешать, перелить в стеклянную плотно закрывающуюся посуду, поставить в теплое место на 10 суток. Смесь процедить, подогреть.

Применение. Втирать в кожу головы круговыми движениями,

оставить на 2–3 ч, вымыть волосы шампунем.

Дрожжевое средство для обертывания волос

Требуется: *60 г дрожжей, 1 яичный белок, 1 ч. л. воды.*

Приготовление. Дрожжи растереть с теплой кипяченой водой до образования густой кашицы. Белок взбить в густую пену, ввести в дрожжи, тщательно перемешать.

Применение. Втирать в кожу головы, затем равномерно распределить по всей длине волос, закутать голову нагретым полотенцем, оставить на 15 мин, вымыть волосы шампунем.

Примечание. Средство подходит для жирных волос.

Средства против ломкости волос

Средство с цветками ромашки

Требуется: *1,5 ст. л. зеленого чая, по 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы душицы обыкновенной, шалфея лекарственного, листьев крапивы глухой, 1 ч. л. питьевой соды, 250 г черного хлеба, 1 л воды.*

Приготовление. Травы смешать с чаем, залить кипятком, поставить на водяную баню, накрыть крышкой, кипятить 10 мин. Отвар процедить и остудить до теплого состояния. Добавить мякиш черного хлеба, размять до получения однородной кашицы.

Применение. Втирать в корни волос 5 мин, накрыть голову полиэтиленом, обмотать полотенцем и оставить на 1 ч. После проведения процедуры сполоснуть волосы теплой водой с добавлением 1 ч. л. питьевой соды.

Средство с травой вереска

Требуется: *по 1 дес. л. свежих измельченных листьев лопуха большого, травы вереска обыкновенного, 1 ч. л. зеленого чая, 1 л воды.*

Приготовление. Листья лопуха смешать с травой вереска, залить горячей водой, кипятить на слабом огне 10 мин под крышкой. Отвар процедить и перелить в таз. Отдельно заварить зеленый чай. Настоять 10 мин, процедить, добавить чай к травяному отвару.

Применение. Вымыть волосы шампунем и сполоснуть полученным отваром, укутать голову махровым полотенцем и через 20 мин расчесать массажной щеткой.

Курс – 15 дней с регулярностью 2–3 раза в неделю. Сделать перерыв на 2 недели и повторить курс снова.

Восстанавливающие смеси для волос

Смесь для сухих волос

Требуется: *2 ст. л. жирных сливок, по 1 ч. л. оливкового масла,*

лимонного сока.

Приготовление. Смешать сливки и оливковое масло, добавить лимонный сок. Смесь тщательно растереть до однородной консистенции.

Применение. Нанести состав на влажные чистые волосы, мягкими массажными движениями втирая в кожу головы. Оставить на 15 мин, смыть теплой водой, тщательно промывая волосы без использования шампуня. Волосы промокнуть полотенцем и высушить естественным путем.

Смесь для нормальных волос

Требуется: *3 ст. л. йогурта, 2 ст. л. мякоти клубники, 1 ч. л. масла жожоба.*

Приготовление. Смешать йогурт с маслом жожоба, добавить мякоть клубники, все тщательно растереть до получения однородной кашицы.

Применение. Нанести состав на чистые волосы, оставить на 20 мин, затем тщательно вымыть волосы теплой водой, промокнуть полотенцем и высушить естественным путем.

Смесь для жирных волос

Требуется: *по 1 ст. л. обезжиренного мягкого творога, молока, мякоти клубники, абрикоса.*

Приготовление. Творог растереть с молоком, добавить мякоть клубники и абрикоса, тщательно перемешать.

Применение. Смесь нанести на чистые волосы, тщательно втирая

мягкими массажными движениями в кожу головы, оставить на 10 мин, смыть теплой водой и сполоснуть прохладной.

Фитокрем для ослабленных волос

Требуется: *9 ст. л. топленого свиного сала, 3 ст. л. мелко нарезанных корней лопуха большого, 300 мл воды.*

Приготовление. Корни лопуха залить водой, варить в течение 15 мин, отвар процедить и добавить в него топленое свиное сало. Поставить смесь в нежаркую духовку томиться на 2–3 ч. Полученный крем перелить в баночку и остудить.

Применение. Втирать фитокрем в кожу головы раз в 2 дня в течение 1,5 месяцев.

Средства для лечения ломких и пересушенных волос

Компресс с репейным маслом

Требуется: *100 г репейного масла.*

Приготовление. Нагреть репейное масло на водяной бане.

Применение. Обильно втереть горячее масло в кожу головы, затем равномерно нанести на волосы, обернуть голову махровым полотенцем, смоченным в горячей воде. Оставить на 1 ч, периодически смачивая полотенце в горячей воде и тщательно выжимая для поддержания одинаковой температуры. После проведения процедуры вымыть волосы шампунем для сухих и ослабленных волос.

Компресс с глицерином и яйцом

Требуется: *2 ст. л. касторового масла, по 1 ч. л. 5–6 %-ного уксуса, глицерина, 1 яйцо.*

Приготовление. Смешать все компоненты, тщательно взбить.

Применение. Втереть смесь в кожу головы, накрыть теплым полотенцем, подержать 15 мин над паром, смыть теплой водой.

Компресс коньячный с медом

Требуется: *по 1 ст. л. коньяка, меда, касторового масла, сока лимона.*

Приготовление. Все компоненты соединить, нагреть на водяной бане, постоянно помешивая.

Применение. Втереть состав в кожу головы, обернуть голову махровым полотенцем, подержать над паром 20 мин, смыть теплой водой.

Средства для питания волос

Ополаскиватель для нормальных волос

Требуется: *150 г свежих листьев капусты, 1 ст. л. корней петрушки, 700 мл воды.*

Приготовление. Листья капусты мелко нарезать, смешать с корнями петрушки, залить кипящей водой, дать настояться 4 ч, процедить.

Применение. Ополаскивать волосы полученным настоем после основного мытья.

Питательная смесь для сухих волос

Требуется: *по 1 ст. л. свежевыжатого капустного сока, сока листьев алоэ древовидного, касторового масла, липового меда.*

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Втирать состав в волосы 2–3 мин, оставить на 10 мин, вымыть голову шампунем и сполоснуть настоем ромашки.

Примечание. Проводить данную процедуру курсом в 3 месяца с регулярностью 1–2 раза в неделю.

Бальзам для сухих волос с листьями крапивы

Требуется: *3 ст. л. сушеных листьев крапивы глухой, 400 мл 5–6 %-ного уксуса, 550 мл воды.*

Приготовление. Залить листья крапивы уксусом, добавить воду, кипятить в течение 3 мин. Снять с огня, процедить, остудить. Смесь хранить в холодильнике.

Применение. Втирать подогретую смесь в кожу головы перед сном.

Травяной ополаскиватель для жирных волос

Требуется: *по 1 ст. л. цветков календулы лекарственной, листьев березы белой, 1 л воды.*

Приготовление. Смешать растительное сырье, залить кипящей водой, дать настояться в течение часа, процедить.

Применение. Ополаскивать волосы полученным настоем после основного их мытья.

Уход за телом

Возвращаем молодость

Омолаживающий массаж

С помощью массажа можно поддерживать упругость и стройность тела, уменьшить количество жировых отложений и проявлений целлюлита, снять мышечные зажимы и улучшить гибкость. Он также хорошо расслабляет, избавляет от психологического напряжения. Поэтому массаж позволяет поддерживать организм здоровым, а тело – молодым и красивым.

Основная функция массажа заключается в профилактике болезней и сохранении хорошей физической формы, в омоложении. После него исчезает усталость, повышается жизненный тонус, улучшается самочувствие, организм становится более устойчивым к различного рода инфекциям.

В отличие от других видов массажа, гигиенический можно выполнять самостоятельно. Есть несколько относительно простых приемов так называемого самомассажа. Самым полезным считается утренний самомассаж.

Во сне процессы обмена веществ протекают не так активно, поэтому утренний гигиенический самомассаж позволяет организму быстро «включиться» и энергично работать в течение дня. А если проводить его вечером, можно спровоцировать бессонницу.

Особенно эффективен самомассаж после утренней гимнастики. Конечно, большинству людей утром совсем не до нее, однако если нет возможности выполнить полный комплекс упражнений, можно ограничиться хотя бы минимумом. Даже несколько несложных упражнений, выполняемых регулярно и с удовольствием, способны оказать

заметный эффект.

Самомассаж можно провести на рабочем месте, в ванне или под душем (температура воды не должна превышать 36–38 °С).

При проведении самомассажа важно придерживаться определенных правил, чтобы не нанести вред здоровью и добиться положительного эффекта. Главное, научиться расслаблять мышцы.

К достоинствам самомассажа можно отнести и то, что во время сеанса удобно следить за своими ощущениями и исходя из этого, дозировать число массирующих движений и приемов. Поза в это время может быть любой, главное, чтобы она была удобной. Продолжительность процедуры возможно регулировать, но на выполнение основных приемов отвести примерно 30–40 мин. Массажные движения не должны вызывать болезненных ощущений, покалывания. После окончания сеанса на теле не должно появиться каких-либо изменений кожных покровов.

Приемы классического массажа

Классический массаж проводится с использованием четырех основных приемов – поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Он хорошо расслабляет напряженные мышцы, готовит организм к косметическим процедурам по уходу за кожей. Помимо основных приемов, в классическом массаже используют дополнительные:

✓ выжимание;

✓ потряхивание;

✓ встряхивание;

✓ подталкивание;

✓ сотрясение;

✓ активные и пассивные движения;

✓ движения с сопротивлением.

Все приемы классического массажа различаются не только по технике проведения, но и по физиологическому воздействию на тело человека. Для воздействия на кожу применяют все ударные приемы (постукивание, поколачивание и т. д.), а также поглаживание, растирание. При массаже мышц наряду с ударными приемами используют выжимание, разминание, валяние, потряхивание, встряхивание. Массаж суставов, сухожилий, связок проводят с помощью движения конечностями и растирания.

Названия массажных приемов уже позволяют понять технику их выполнения, но чтобы добиться оптимального результата, необходимо точно знать, как и в какой последовательности выполнять тот или иной прием. При самомассаже используют те же приемы.

Поглаживание. При выполнении этого приема рука массажиста скользит по коже, но не собирает ее в складки, а сила надавливания может быть различной. Во время поглаживания кожа очищается от ороговевших чешуек, остатков секрета потовых и сальных желез. Прием позволяет улучшить кожное дыхание и активизировать секреторную функцию кожи. Кроме того, поглаживание усиливает обменные процессы и повышает тонус кожи, что делает ее эластичной и упругой. Благодаря тому, что при поглаживании происходит отток крови и лимфы, из организма удаляются продукты обмена и распада веществ, уменьшается отечность. Прием может выполняться по разным методикам и несколькими способами. В зависимости от этого, а также от интенсивности воздействия, он оказывает успокаивающее или возбуждающее действие на нервную систему. И наконец, поглаживание вызывает обезболивающий и рассасывающий эффект.

Поглаживание может быть *плоскостным* . В этом случае массаж выполняется кистью руки с выпрямленными и сомкнутыми в одной плоскости пальцами одной или обеих рук. Движения производятся в различных направлениях одним из нескольких способов: кругообразно, спиралевидно, продольно, поперечно. Плоскостное поглаживание обычно применяют при массаже спины, живота, конечностей, груди, лица и шеи. Возможен вариант глубокого плоскостного поглаживания, при этом

надавливание бывает более сильным и отягощается ладонью другой руки. Этот прием используют, когда необходимо воздействовать на области спины, груди, таза, живота и конечностей.

Кроме того, в технике классического массажа применяется *обхватывающее* поглаживание. В этом случае кисть и пальцы массажиста принимают форму желоба: I палец (большой) максимально отведен и противопоставлен остальным сомкнутым пальцам. Поверхность, которую необходимо массировать, обхватывается, а движения выполняются либо непрерывно, либо прерывисто. Обхватывающее поглаживание применяется при массаже конечностей, боковых поверхностей туловища, ягодичной области, а также шеи.

Граблеобразное поглаживание предполагает, что пальцы массажиста расставлены в стороны и немного согнуты в фалангах. Движения производятся кистью под углом к поверхности кожи от 30 до 45°. Этот прием используется, когда необходимо подвергнуть массажу волосистую часть головы, межреберья и участки тела с повреждениями кожи (широко расставленные пальцы позволяют обойти эти места).

Применяется также *гребнеобразное* поглаживание. При его выполнении кисти массажиста полусогнуты; задействованы могут быть как одна, так и обе руки. Такой прием предназначен для массирования крупных мышечных групп в области спины, таза, на подошвах стоп.

Все виды поглаживания необходимо выполнять при удобной позе пациента и в момент его полного расслабления. При осуществлении комплексного массажа поглаживание производят в начале и конце сеанса. В некоторых случаях этот прием применяют в середине сеанса. Если предусматривается разная интенсивность и сила выполнения приема, то начинать следует с поверхностного поглаживания, а затем можно перейти к более глубокому. Прием поверхностного поглаживания отличается тем, что его можно выполнять не только по ходу течения лимфы, но и против лимфотока, не нанося при этом вреда организму.

Поглаживание производится плавно и ритмично, за 1 мин выполняется около 25 массирующих движений. На участках

тела с крупными мышцами и развитой подкожно-жировой клетчаткой выполняется обычно более глубокое поглаживание, чем на участках с тонкой прослойкой мягких тканей.

Действия массажиста не должны вызывать каких-либо неприятных ощущений. Поэтому нужно контролировать силу, с которой выполняется каждый прием. Кисть массажиста должна скользить по поверхности кожи, но не совершать резких движений, смещающих кожный покров. Если прием поглаживания выполняется с надавливанием, то поверхность кожи с волосяным покровом не должна чувствовать раздражения. Необходимо, чтобы пальцы массажиста плотно прилегали к массируемой поверхности, что обеспечивает равномерное распределение воздействия.

Растирание. При выполнении этого приема рука массажиста не скользит по коже, а смещает ее, сдвигает в различных направлениях. Растирание проводится в более энергичном темпе, чем поглаживание, и способствует увеличению подвижности массируемых тканей по отношению к подлежащим слоям.

В результате растирания приток крови и лимфы усиливается, ускоряются обменные процессы и питание кожи. Прием растирания служит для того, чтобы размельчить образования в различных слоях тканей, повысить сократительную способность мышц, улучшить их эластичность и подвижность. В некоторых случаях прием растирания достаточно выполнить только на суставах. (Энергичные действия в местах нервных окончаний могут привести к снижению нервной возбудимости.) Растирание позволяет увеличить или уменьшить подвижность сустава, устранить припухлости.

В зависимости от цели проведения массажа, могут применяться различные виды растирания. Нередко используется *прямолинейное* растирание. Оно выполняется при массаже небольших мышечных групп в области суставов, лица. Прямолинейное растирание осуществляется при помощи концевых фаланг одного или нескольких пальцев.

Еще один вид этого приема – *круговое* растирание. Из названия ясно,

что в этом случае растирание производится с помощью круговых движений, при которых кожа смещается. Оно выполняется концевыми фалангами II–V пальцев с опорой на I палец или на основание ладони. Некоторые массажисты при осуществлении этого приема используют тыльную сторону полусогнутых пальцев или делают такой массаж отдельными пальцами. При необходимости применяется растирание круговыми движениями с отягощением. Такой прием можно использовать практически на всех участках тела.

В классическом массаже активно применяется *спиралевидное* растирание. Воздействие осуществляется или основанием ладони, или локтевым краем кисти, согнутой в кулак. Прием выполняется с помощью одной или обеих рук, сила надавливания регулируется в зависимости от желаемого эффекта.

Растирание производится непосредственно перед приемом разминания – это своеобразная подготовка организма к последующему энергичному воздействию. Чтобы усилить действие приема, обычно используется прием с отягощением (угол между поверхностью массируемого участка и пальцами массажиста увеличивается). При выполнении растирания важно регулировать силу надавливания, учитывая при этом такие факторы, как возраст, состояние кожного покрова и субъективные ощущения человека, которому делают массаж.

Одно из важных условий выполнения растирания – бережное отношение к массируемой поверхности тела. Нельзя осуществлять прием растирания согнутыми пальцами (как правило, это вызывает болевые ощущения у пациента). Нельзя допускать, чтобы кожа скользила вместе с руками массажиста. Проводя растирание (как, впрочем, и какие-либо другие приемы), не следует останавливаться, не выполнив все количество предписанных движений.

> На одном участке кожи растирание не должно длиться больше 10 с, а интенсивность выполнения должна колебаться от 60 до 100 движений в минуту. При выполнении растирания руки на спине или конечностях перемещают снизу вверх.

Разминание. Действия массажиста при разминании можно разделить на три фазы:

✓ захват и фиксация тканей, которые предстоит массировать;

✓ сжимание;

✓ собственно разминание.

Прием усиливает кровообращение и лимфоток, нормализует питание тканей и ускоряет обмен веществ, уменьшает или полностью снимает мышечное утомление (повышает работоспособность мышц, их тонус и способность к сокращению). Эффект разминания зависит от силы, скорости и интенсивности движений при массаже. Прием разминания отличается особой техникой выполнения: совершаются неторопливые, размеренные (без резких рывков) движения – от 50 до 60 за 1 мин.

Разминание бывает двух видов: продольное и поперечное. Кроме того, этот прием можно выполнять различными способами – путем накатывания, сдвигания, щипания и надавливания. Мышцы при этом должны быть хорошо и удобно зафиксированы.

Воздействие может осуществляться в нескольких направлениях – восходящем, нисходящем, центробежном и центростремительном. Смена направлений должна производиться последовательно и плавно. От сеанса к сеансу интенсивность разминания необходимо увеличивать.

Выполнение разминания принято начинать от места перехода мышцы в сухожилие. Руки располагаются на массируемой поверхности. При выполнении продольного разминания руки массажиста должны двигаться одновременно в одном направлении.

Вибрация. При выполнении этого приема телу придаются колебательные движения при помощи массирующей руки или специального аппарата. В зависимости от частоты и амплитуды вибрации происходит расширение или сужение сосудов в организме.

Прием вибрации оказывает на организм тонизирующее и

возбуждающее действие, благотворно влияет на вегетативную, периферическую и центральную нервную систему. Регулярное применение вибрации предотвращает атрофию некоторых мышечных групп. Этот прием массажа может выполняться двумя способами, в связи с чем различают непрерывистую и прерывистую вибрацию.

Непрерывистая вибрация выполняется концевой фалангой одного или нескольких пальцев. Это зависит от того, на какую область необходимо произвести воздействие. Как правило, непрерывистая вибрация применяется для воздействия на отдельные участки тела: гортань, спину, таз, мышцы бедра, голени, плечи, предплечья, а также по ходу важнейших нервных стволов, в месте выхода крупного нерва.

При выполнении *прерывистой* вибрации по массируемой поверхности тела последовательно, один за другим, наносятся удары кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами, а также сжатой в кулак кистью. При этом массаж можно выполнять одной рукой либо обеими руками попеременно. Прием прерывистой вибрации также применяется для воздействия на отдельные участки тела и органы: верхние и нижние конечности, спину, грудь, область таза и живота. Вибрация может выполняться с применением основных и вспомогательных приемов – сотрясения, встряхивания, рубления, похлопывания, поколачивания, пунктирования.

Как и в предыдущих случаях, прием не должен вызывать болевых или неприятных ощущений у человека, которому делают массаж.

> Эффективность вибрационного воздействия зависит от угла, образованного между массирующей кистью и телом. Самое сильное воздействие осуществляется, когда он максимально приближен к 90°.

Как правило, прием вибрации выполняют не более 10 с, после чего его чередуют с другими. Если при выполнении вибрации движения производятся с маленькой амплитудой, достигается эффект расслабления.

При большей амплитуде движений вибрация оказывает возбуждающее действие.

Прием вибрации запрещается использовать на внутренней поверхности бедер, в подколенной области, в местах проекции внутренних органов. Особенно это опасно для пожилых женщин. Аппаратная вибрация воздействует на организм так же эффективно, как и мануальная.

Правила проведения массажа

Выполнение классического омолаживающего массажа, являющегося по сути гигиеническим, принято начинать с шеи и воротниковой зоны. Движения производятся по лимфатическим путям, в сторону ближайших лимфатических узлов. Сначала массажу подвергаются большие участки тела, после чего постепенно и последовательно осуществляется переход к меньшим участкам. В результате в организме улучшаются кровообращение и лимфоток.

Пациент во время сеанса должен чувствовать себя максимально удобно – это возможно лишь в том случае, если мышцы и суставы расслаблены. Воздействие на «одеревеневшие» участки тела не принесет ожидаемых результатов.

Женщинам следует знать, что массаж никогда не выполняется в области молочных желез: воздействие на эти участки тела может спровоцировать нежелательные процессы в организме.

В начале сеанса осуществляется воздействие на ближайшие к массажисту конечности и дальние из симметричных участков туловища, относящихся к шее, спине, тазовой области, грудным мышцам и косым мышцам живота. Затем массажист переходит на другую сторону и продолжает выполнять приемы в том же порядке.

Для проведения массажа существуют специальные смазывающие средства (кремы), но их применение не является обязательным.

Необходимость в их использовании возникает при наличии обильного волосяного покрова на массируемом участке тела, а также в том случае, если кожа увлажнена. Применять смазывающие средства без необходимости не имеет смысла.

Массаж можно делать как в помещении, так и на открытом воздухе, но в любом случае необходимо следить за температурой окружающей среды (она не должна быть ниже 20 °С). Желательно, чтобы поверхность, на которой выполняется массаж, находилась на высоте 60–80 см от пола. Перед сеансом рекомендуется принять душ.

Правила проведения самомассажа

При проведении общего самомассажа необходимо следить за тем, чтобы позы помогали расслаблять именно те группы мышц, которые вы будете массировать в данный момент. Например, живот лучше всего массировать лежа на спине, ноги при этом согнуты в коленях и несколько разведены в стороны, а голову – сидя, расслабив мышцы шеи настолько, насколько это возможно, подбородок при этом нужно немного опустить к груди.

Перед тем как приступить к самомассажу, необходимо нанести на кожу массажный крем или тальк и принять удобную позу. Все приемы самомассажа довольно просты для выполнения, поэтому после проведения 5–6 сеансов можно легко освоить методику. Самообучение надо начинать с массажа отдельных областей тела, уделяя сначала каждой процедуре не более 5 мин.

Во время проведения массажа нельзя забывать и о правильном дыхании – дышать нужно глубоко, не задерживая воздух в легких, частота вдохов и выдохов такая же, как в обычном спокойном состоянии.

Учащенное дыхание во время массажа свидетельствует о перенапряжении. В этом случае следует перейти к легким поглаживаниям массируемой области, а потом отдохнуть. Важно помнить, что

правильность выполнения приемов зависит от верного выбора нагрузки и времени, уделенного самомассажу. Кроме того, выполнение процедур ни при каких условиях не должно сопровождаться болью и неприятными ощущениями.

Самомассаж

Самомассаж передней и задней поверхностей голени

При самомассаже движения рук должны быть направлены от периферии к центру. Так, при массаже передней поверхности голени движения должны быть направлены от пальцев стопы вверх к подколенной ямке. При этом можно использовать различные массажные приемы – поглаживание, разминание, растирание, поколачивание, вибрацию. При их выполнении внимание следует сосредоточить на внешней стороне голени.

При массаже задней поверхности голени движения направлены от пятки вверх и далее, к подколенной области. Приемы можно использовать те же, но уже с отягощением.

Самомассаж коленного сустава

Все движения направлены к подколенной ямке. Приступать нужно достаточно интенсивно, начиная с прямолинейных растираний, а заканчивая круговыми и спиралевидными движениями (рис. 19).



Рис. 19. Самомассаж коленного сустава

Разминание проводят в форме надавливания, потом переходят к сдвиганию и растяжению, при вибрации предпочтение отдают пунктированию. Заканчивают массаж сгибаниями и разгибаниями коленного сустава, повторив процедуру 5 раз (рис. 20).



Рис. 20. Разминание голени

Самомассаж проводят снизу вверх, начиная его с четырехглавой мышцы – самой большой мышцы бедра. Движения направлены от коленного сустава вверх до паха. Главные приемы – поглаживание, растирание и разминание, после этого можно приступить к вибрации. Ближе к концу процедуры переходят к прерывистой вибрации – поколачиванию и похлопыванию. Приемы проводят с отягощением или без, одной или двумя руками.

Далее переходят ко второй стадии самомассажа бедра – массажу задней, боковой и внутренней поверхностей. Все движения должны быть направлены от колена вверх – к паховым лимфатическим узлам. Приемы применяют в той же последовательности – сначала поглаживание, потом растирание и разминание. Поглаживание может быть плоскостным, обхватывающим и граблеобразным, полезны также спиралевидные, прямолинейные, круговые виды растирания.

Начинают с продольного разминания, потом переходят к сдвиганию, затем можно выполнить вспомогательный прием – валяние. Для этого ладонями обхватывают массируемую область с обеих сторон, пальцы при этом должны быть выпрямлены, кисти расположены параллельно друг другу. Движения выполняют в противоположных направлениях с перемещением рук по массируемому участку.

Эта разновидность приема разминания особенно эффективна на бедре и голени. В завершение массажа желательно выполнить все приемы вибрации (рис. 21).



Рис. 21. Массаж бедра

Самомассаж плеча, предплечья, кисти

Переходя к этой части самомассажа, нужно помнить об одном условии, которое следует соблюдать: приемы начинают выполнять с тех мышц, которые несут наибольшую нагрузку – внутренней поверхности плеча и предплечья, боковой поверхности кисти и ладони. Массаж этих участков тела можно проводить с использованием всех известных приемов. Все движения должны быть направлены сверху вниз.

В заключение выполняют активные и пассивные движения руками. К активным относят сгибание и разгибание, к пассивным – встряхивание одной руки другой.

Самомассаж воротниковой зоны

После массажа плеч можно перейти к массированию задней поверхности шеи, затылочной части головы, верхней части спины – воротниковой зоне. При массировании этой зоны могут возникнуть проблемы, так как подвижность суставов с годами уменьшается, а значит, провести самомассаж будет достаточно сложно. Не стоит расстраиваться, если некоторые приемы проделать не удастся.

Процедуру нужно начать с массирования боковой поверхности шеи, направляя движения рук сверху вниз, к ключицам и плечевым суставам, отдавая предпочтение различным видам поглаживания – плоскостному и обхватывающему. Внимание следует акцентировать на внутренней части грудино-ключично-сосцевидных мышц. Далее массируют заднюю поверхность шеи, надлопаточную область, между лопатками.

Делая массаж воротниковой зоны, обычно лишь слегка растирают и разминают ткани. Движения должны быть мягкими и бережными, нужно стараться не растягивать кожу. Затылочную часть головы массируют поглаживанием в направлении сверху вниз.

Самомассаж грудной клетки

Процедуру выполняют поочередно то на одной, то на другой стороне тела. Движения рук направлены к подмышкам и не опускаются ниже уровня диафрагмы.

При массаже грудной клетки иногда возникают некоторые сложности, так как не все приемы можно выполнить достаточно эффективно. Применяют такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание и вибрацию, выполняя их аккуратно и не торопясь. Также важно следить во время массажа за глубиной и ритмичностью дыхания.

Массирование в области декольте следует выполнять спокойно и достаточно долго. Для этого пальцы обеих рук всей плоскостью кладут на массируемый участок и выполняют круговые движения по следующей схеме:

✓ поглаживают область декольте снизу вверх плоскостью всей ладони, потом делают то же самое от середины зоны декольте к внешним краям. После этого можно переходить к круговым поглаживаниям;

✓ кончиками пальцев простукивают область декольте, а затем делают то же самое, но всей плоскостью ладони.

Эффективен массаж с применением массажера. Используют его следующим образом: сначала прокатывают поперек зоны декольте, потом вверх и вниз, затем приступают к круговым движениям, а заканчивают массаж общим поглаживанием.

Самомассаж нижней части спины

Массировать спину в области нижнегрудного отдела позвоночника можно вместе с пояснично-крестцовой областью, причем на области крестца рекомендуется сделать акцент.

Последовательность выполнения приемов следующая: поглаживание, растирание и разминание, вибрация. Можно сократить массаж по времени, но нарушать последовательность выполнения массажных приемов не рекомендуется.

Самомассаж тазовой области и живота

При самомассаже нижней части тела все движения направляют к паховым лимфатическим узлам, а потом переходят к массажу живота, проводя процедуры в этой области только в том случае, если нет противопоказаний.

Воздействуя на область живота, нужно помнить, что все массирующие движения должны производиться по часовой стрелке справа налево. Все

приемы выполняют, исходя из собственного самочувствия.

После завершения процедуры рекомендуется проделать дыхательные упражнения: сделать 10 глубоких вдохов, следя за тем, чтобы мышцы живота принимали активное участие в дыхании. На вдохе поднять руки вверх, как при выполнении утренней разминки, на выдохе опустить. Вдыхать и выдыхать следует максимально, но не резко.

Самомассаж головы

Проводить такую процедуру удобнее перед зеркалом. Массажные движения надо выполнять по направлению роста волос и от макушки вниз – к шее и ушам (рис. 22).



Рис. 22. Самомассаж головы

Основные приемы, используемые при массаже этой области, – поглаживание, растирание и разминание. Поглаживание производят

указательным, средним и безымянным пальцами. Растирание должно иметь вид переступания по массируемому участку. Разминание выполняют нежно, но активно.

Лучше всего применять такие разновидности разминания, как сдвигание и растяжение кожных покровов. Заканчивают массаж головы «пальцевым душем».

Омолаживающие средства для ухода за телом

Уход за телом важен для сохранения и восстановления молодости. С помощью косметических средств можно сделать кожу на теле более упругой и гладкой. Чем раньше вы начнете следить за своим телом, тем дольше оно будет оставаться привлекательным. В домашних условиях возможно проводить различные ухаживающие косметические процедуры – маски, обертывания, пилинг и др.

Маски

Маска – наиболее простая и очень эффективная процедура по омоложению тела, активизирующая кровообращение и улучшающая питание кожи. Как правило, лучше она действует после массажа или бани.

Маски для тела стягивают поры, удаляют ороговевшие чешуйки, часто обладают не только питательным, но и противовоспалительным и тонизирующим действием, активизируют обмен веществ. Они покрывают кожу пленкой, через которую не проникает воздух, благодаря чему поры

под воздействием тепла открываются и активные вещества проникают в кожу, а наложение поверх маски салфетки, алюминиевой фольги или пленки усиливает эффект.

Все косметические маски, способствующие омоложению, по степени воздействия на кожу делятся на питательные, увлажняющие, очищающие, тонизирующие и успокаивающие. По своей консистенции они бывают пастообразными, кремообразными, пленочными, жидкими и восковыми.

Правила наложения масок.

1. Перед нанесением маски тело надо вымыть или очистить лосьоном.

2. Желеобразные маски следует наносить кисточкой, густые – деревянным шпателем.

3. После наложения маски необходимо лечь, подложив под ноги подушку. При этом рекомендуется не разговаривать и не двигаться.

4. Маску надо держать только требуемое количество времени, обычно 15–20 мин.

5. Все маски, кроме маслосодержащих, требуется смывать теплой водой. Маски с маслами следует промокнуть салфеткой или снять влажным тампоном.

6. Кожу при снятии маски нельзя тереть и растягивать. Если маска не снимается сразу, необходимо подождать, пока она размягчится под действием воды.

7. После снятия маски следует нанести на кожу питательный крем.

8. Маски-обертывания наносят на кожу в теплом виде, благодаря чему они действует эффективнее, чем обычные маски, так как воздействуют на более глубокие слои кожи. Затем тело накрывают полотенцем, и на коже образуется пленка, которая пропускает воздух, а затем смывается водой.

В домашних условиях маски можно приготовить из свежих или засушенных растений, плодов, ягод. Кроме того, для масок используют косметическую глину, которая бывает разных цветов. Самой

распространенной являются белая и голубая глина. Первую можно применять при чувствительной коже, которую она прекрасно очищает и тонизирует, а вторая входит в состав многих готовых масок. Она подходит для жирной и нормальной кожи, тонизирует, смягчает, отбеливает ее, очищает от угревой сыпи, обладает антицеллюлитным, антистрессовым и антибактериальным действием. Зеленую глину используют при жирной коже, а розовую – для деликатного ухода, так как она очень мягкая.

Если средство для маски очень жидкое, его можно загустить, добавив толокно, крахмал, ржаной хлеб, отруби или же нанести на ткань, сложенную в несколько слоев, и только потом наложить на тело.

Часто в состав масок для тела входит мед, который обладает противовоспалительным и вяжущим действием, регулирует водный баланс, способствует предотвращению преждевременного старения. Правда, его нельзя использовать женщинам с расширенными кровеносными сосудами на коже и аллергикам.

Для омолаживания тела используют и эфирные масла, которые пришли к нам из глубокой древности и приобрели особую популярность в последнее время. Кроме того, для различных втираний и омолаживающих косметических процедур используют косметические масла, изготовленные на основе миндального, оливкового или кукурузного масел.

Маска из манной крупы и молока

Требуется: *4 ст. л. манной крупы, 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, 2 ч. л. растительного масла, 200 мл молока.*

Приготовление. Манную крупу сварить в молоке, смешать со зверобоем и маслом, накрыть крышкой, настаивать 5 мин.

Применение. Теплую смесь нанести на кожу на 30 мин, после чего смыть теплой водой.

Примечание. Данная маска очищает кожу, омолаживает и обогащает ее витаминами.

Фасолевая маска с настоем зверобоя

Требуется: *0,5 стакана фасоли, 2 ст. л. настоя зверобоя продырявленного (2 ст. л. травы на 200 мл воды).*

Приготовление. Замочить в холодной воде фасоль на 6 ч, затем отварить ее, слить воду и размять, смешать с настоем зверобоя.

Применение. Нанести маску на кожу, через 20 мин смыть ее теплой водой.

Примечание. Эта маска нормализует обменные процессы в коже, снимает раздражение и воспаление.

Маска с овсяными хлопьями

Требуется: *3 ст. л. овсяных хлопьев, 3 ч. л. сока чистотела обыкновенного, 400 мл молока.*

Приготовление. Овсяные хлопья заварить молоком, через 10–15 мин добавить сок чистотела и все перемешать.

Применение. Маску нанести на кожу на 20 мин, смыть попеременно теплой и холодной водой.

Примечание. Маска способствует сохранению упругости кожи.

Дрожжевая маска для живота

Требуется: *15 г сухих пивных дрожжей, по 4 ч. л. сливок, жидкого меда.*

Приготовление. Сухие дрожжи развести в сливках, добавить мед и перемешать, оставить на 20 мин.

Применение. Маску нанести на кожу живота на 15 мин, смыть теплой водой.

Примечание. Эта маска стимулирует кровообращение, стягивает поры, питает кожу, помогает сохранить ее упругость.

Фитомаска для шеи и области декольте

Требуется: *по 2 ст. л. свежих листьев крапивы двудомной, петрушки обыкновенной, рябины красной, смородины садовой, лепестков розы чайной, жасмина обыкновенного, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. масляного раствора витамина Е, 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска.*

Приготовление. Все растительное сырье пропустить через мясорубку, пчелиный воск и маргарин распустить на пару, смешать с растительным маслом, добавить измельченную зелень и витамин Е. Смесь растереть.

Применение. Маску нанести на шею и область декольте на 20 мин, смыть теплой водой.

Примечание. Эта маска хорошо питает и увлажняет сухую увядающую кожу.

Маска из йогурта для кожи груди

Требуется: *1 яйцо, 1 ст. л. йогурта, 1 ч. л. масляного раствора витамина Е.*

Приготовление. Яйцо взбить, смешать с йогуртом, добавить масло и перемешать.

Применение. Маску нанести массажными движениями на кожу груди на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Маска для смягчения кожи на локтях

Требуется: *по 1 ч. л. сливок или сметаны, мелкой соли, 3 %-ного раствора перекиси водорода, лимонного сока, 0,5 ч. л. пищевой соды.*

Приготовление. Соль смешать с содой, добавить сливки, лимонный сок, перекись водорода.

Применение. Локти распарить, намазать приготовленной смесью и обернуть целлофаном. Оставить на 50 мин, смыть и намазать жирным кремом. После 1–2-х процедур кожа на локтях будет бархатной.

Лосьоны

Лосьоны используют для увлажнения и тонизирования кожи тела, устранения пигментных пятен. Их наносят на чистое тело после гигиенического душа или используют для очищения жирной кожи на

груди.

Увлажняющий коктейль

Требуется: *200 мл минеральной воды, 3 ст. л. молока.*

Приготовление. Смешать ингредиенты.

Применение. С помощью ватного тампона протереть смесью ноги и ягодицы, смыть теплой водой через 20 мин.

Примочка от пигментных пятен

Требуется: *2 ст. л. простокваши, 1 ст. л. 6 %-ного винного уксуса, 1 ч. л. пшеничной муки.*

Приготовление. Смешать простоквашу с мукой.

Применение. Ватный тампон смочить в винном уксусе и наложить на область пятна. Через 10–15 мин снять тампон и на его место еще на 10 мин наложить смесь из простокваши и пшеничной муки.

Примечание. Процедуры начинать в январе. Первую неделю – ежедневно, затем через день, а когда пятно посветлеет, достаточно 1 раза в неделю.

Лосьон на каждый день

Требуется: *1 лимон среднего размера, 3 ст. л. 9 %-ного уксуса.*

Приготовление. Лимон измельчить, отжать сок и смешать его с уксусом.

Применение. Протирать кожу рук и тела лосьоном утром и вечером.

Легкий лосьон

Требуется: *сок 1 лимона, 1 яичный белок, 2 ст. л. 70 %-ного этилового спирта, 1 ч. л. глицерина.*

Приготовление. Взбить белок и смешать с соком лимона, добавить глицерин, спирт и тщательно перемешать.

Применение. Каждый день протирать жирную кожу.

Отбеливающий лосьон

Требуется: *1 яичный белок, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. глицерина, 100 мл одеколона.*

Приготовление. Взбить белок, влить лимонный сок, одеколон и глицерин и тщательно перемешать.

Применение. Протирать кожу рук каждый день перед сном до полного исчезновения пигментных пятен.

Крапивный лосьон

Требуется: *2 ст. л. травы крапивы, 2 ч. л. черного чая, 0,5 ч. л. лимонного сока, 400 мл минеральной воды без газа.*

Приготовление. Минеральную воду нагреть и заварить чай и листья крапивы. Настоять 20 мин, процедить, добавить лимонный сок.

Применение. Протирать жирную кожу груди ватным тампоном, смоченным в лосьоне, несколько раз в день.

Средства для пилинга

Отшелушивающие средства для тела делают кожу ровной, бархатистой, нежной. Они удаляют отмершие частицы и способствуют ее обновлению. После пилинга более эффективно усваиваются кожей питательные вещества из масок, кремов. С помощью пилинга можно сделать мягкой кожу на огрубевших местах. Пилинг в сочетании с другими косметическими процедурами способствует омоложению кожи.

Огуречный скраб

Требуется: *1 огурец, 1 ст. л. геркулесовой каши или толокна.*

Приготовление. Огурец натереть на терке и смешать с геркулесовой кашей или толокном, настоять 20 мин.

Применение. Нанести смесь на тело, массировать круговыми движениями в течение 5–7 мин, смыть теплой водой.

Скраб из сахара

Требуется: *5 ст. л. сахара, 100 мл сливок.*

Приготовление. Сливки взбить и смешать их с сахаром.

Применение. Приготовленный скраб нанести на тело, массировать в течение нескольких минут, после чего смыть теплой водой.

Скраб из меда и геркулеса

Требуется: *по 2 ст. л. жидкого меда, овсяных хлопьев.*

Приготовление. Хлопья измельчить в кофемолке, добавить мед и хорошо перемешать.

Применение. Скраб нанести на очищенную кожу тела массирующими движениями. Смыть через 10–15 мин.

Примечание. Скраб лучше применять после принятия ванны.

Клубничный скраб

Требуется: *3 ст. л. клубники, 2 ст. л. миндального масла, 1 ст. л. меда.*

Приготовление. Клубнику размять, влить миндальное масло, добавить мед и хорошо перемешать.

Применение. Круговыми движениями втереть скраб в кожу, после чего смыть теплой водой.

Антицеллюлитные средства

Борьба с целлюлитом – проблема довольно актуальная на сегодняшний день, особенно для тех, кто занимается омоложением. Многие женщины, заметив его первые признаки, сразу бегут в аптеку за очередным модным на этой неделе антицеллюлитным средством.

Но поверьте, все эти средства хороши лишь как вспомогательные. По-настоящему победить «врага номер один» может только комплексный подход – больше движения, свежих овощей и фруктов, регулярный уход за телом. Для начала необходимо определить стадию целлюлита, которых всего четыре.

Первая стадия характеризуется небольшим увеличением объема бедер и ягодиц, но больше никаких симптомов не наблюдается.

На *второй стадии* появляется выраженный отек, который становится заметным, если взять кожу в складку, а также при мышечном напряжении. При этом поверхность кожи в пораженных областях неровная, в виде характерной «апельсиновой корки», отличается бледностью и пониженной эластичностью.

На *третьей стадии* целлюлита при глубоком прощупывании кожи в местах поражения ощущается боль, кроме того, снижается температура на поверхности кожи. Объем жировых микроузлов увеличивается, что приводит к дальнейшей деформации кожи – эффект «апельсиновой корки» значительно усиливается, причем ей на смену приходит то, что в народе называют «вафлей».

Наконец, на *четвертой стадии* узлы жировой ткани уже слишком

явные, крупные, болезненные, спаяны с дермой. Подкожная клетчатка утрачивает первоначальное строение, образуются макроузлы, наблюдается атрофия эпидермиса.

Целлюлит – заболевание, свойственное исключительно женщинам, и связано оно с нарушением обмена веществ в жировых клетках. Клетки не получают необходимого притока крови и лимфы, в результате чего и появляется «апельсиновая корка». Эта проблема является не только внешним недостатком, но может неблагоприятно отразиться на общем самочувствии.

Целлюлит может являться прямым следствием ожирения. Но как избавиться от «апельсиновой корки», не тратясь на дорогостоящие салоны и косметические средства? Очень просто, процедуру антицеллюлитного обертывания можно провести в домашних условиях. Все, что потребуется, это кофейная гуща. Гущей необходимо натереть живот и бедра и обмотаться хлопчатобумажным полотенцем. В таком виде можно заниматься любой работой. Кофе стимулирует кровоснабжение и лимфоток, хорошо воздействует на эпидермис и тем самым способствует выравниваю кожи.

Хорошо влияют на циркуляцию крови в жировых клетках морские соли, которые необходимо добавлять в ванны или использовать как скраб. Морские грязи также эффективно помогают при борьбе с целлюлитом. Однако не следует забывать и о травах, которые тоже способствуют устранению «апельсиновой корки».

Обертывание с грязью

Требуется: *100 г морской грязи, термопленка.*

Приготовление. Перемешать морскую грязь.

Применение. Грязь нанести на область целлюлита, обернуться термопленкой, потеплее одеться, лечь под одеяло и лежать целый час. После чего грязь смыть.

Обертывание с глиной

Требуется: *100 г голубой глины, 150 мл воды, полиэтиленовая пленка.*

Приготовление. Развести глину водой до получения кашицы.

Применение. Глину нанести на проблемные участки, обернуться пленкой и тепло одеться. Выдержать около 1 ч.

Антицеллюлитный компресс с чистотелом

Требуется: *200 г травы чистотела большого, 1 л воды, марля.*

Приготовление. Траву заварить и настаивать 15 мин, процедить.

Применение. Марлю намочить, приложить к проблемным участкам и держать, пока не остынет.

Омолаживающее питание и очищение организма

Витамины-антиоксиданты

Витамины улучшают обменные процессы в организме. От них зависит состояние многих органов и тканей, в том числе кожи, волос, ногтей. Некоторые витамины являются антиоксидантами. Они защищают мембраны клеток от повреждений и таким образом сохраняют здоровье и замедляют процессы старения. Витамины необходимы для омоложения организма. Их источниками должны быть натуральные продукты. Лекарственные препараты на основе витаминов для омоложения организма следует принимать по назначению врача, хотя обычные препараты с немногочисленным составом периодически полезно принимать всем.

Основными витаминами-антиоксидантами являются витамины С, А, Е. Они входят в состав гормонов, ферментов и других биологически активных веществ. Витамин Е (токоферол) способствует защите витамина А от окисления. Следовательно, если у вас возникнет недостаток витамина Е, вы не сможете усваивать нужное количество витамина А. Поэтому эти два витамина надо принимать вместе.

Следует отметить, что действие витамина Е заметно усиливается в присутствии витамина С. Витамины С, А и Е работают в одном направлении, последовательно защищая друг друга от разрушительных химических реакций, связанных с действием свободных радикалов. Для омоложения организма их нужно употреблять в достаточном количестве. Витамин С является водорастворимым, а витамины А и Е – жирорастворимые, для их усвоения в желудочно-кишечном тракте необходим жир.

Витамин С

Если проанализировать питание современного человека, который по 6–7 месяцев в году не употребляет зелени в достаточном количестве, довольствуясь одним длительно хранящимся яблоком или апельсином в день, то становится понятным вывод ученых о круглогодичном дефиците витаминов, в частности витамина С (аскорбиновой кислоты).

При дефиците этого витамина наша кожа провисает и сморщивается. Известно, что одним из составляющих ее элементов является белок коллаген, чьи волокна скрепляются ферментами, в состав которых входит именно витамин С. Можно использовать по уходу за кожей лица и тела самые модные и дорогие крема, делать маски, но если вы не будете в достатке получать этот витамин, то эффект от таких процедур будет минимальным.

Любая болезнь, стресс, повышение температуры тела, различные токсические воздействия (алкоголь, сигареты, лаки и краски, пары бензина) резко увеличивают потребность в витамине С. Заболевания десен также часто связаны с нехваткой этого витамина.

Суточные дозы витамина С сильно варьируются в зависимости от состояния организма – от 100 мг до нескольких грамм. Большие дозировки витамина используют в терапии заболеваний крови и злокачественных новообразований. Для поддержания здоровья и омоложения организма достаточно принимать витамин С в физиологических дозах (70–100 мг) и включать в рацион больше продуктов, содержащих его.

Источниками витамина С являются цитрусовые, смородина, помидоры, свежая и квашеная капуста, шпинат. Из продуктов животного происхождения витамин С содержится только в печени, при приготовлении которой он практически полностью разрушается.

В Средней полосе растет удивительное растение, способное длительно сохранять витамин С в правильно высушенных плодах. Речь идет о шиповнике. В его плодах этого витамина в 10 раз больше, чем в яблоках.

Витамин А

При дефиците витамина А (ретинола) волосы становятся сухими и тусклыми, а кожа более сухой и ранимой, на ней появляется угревая сыпь. Если гиповитаминоз А наблюдается у детей и подростков, то это вызывает замедление роста, в зрелом возрасте он приводит к огрубению и шелушению кожи, кожным заболеваниям, нарушениям работы пищеварительной системы и другим негативным последствиям. Этот витамин полезен для глаз. Именно с помощью витамина А в глазах формируется зрительный пурпур – родопсин, обеспечивающий возбуждение зрительных рецепторов сетчатки глаза. Кроме того, витамин А обеспечивает хорошее состояние клеточных оболочек. Особенно это актуально для эпителиальных клеток, из которых состоят кожа, слизистые оболочки полости рта, кишечника, дыхательных и половых путей. Если данного витамина не хватает, развивается сухость слизистых оболочек из-за дефицита слизи, в норме покрывающей эти поверхности. В половых органах без него не будут вырабатываться ферменты, обеспечивающие полноценное созревание половых клеток, т. е. разовьется бесплодие. Витамин А необходим для сохранения остроты зрения, молодости кожи и поддержания иммунной защиты организма. Суточная потребность в витамине А составляет 1,5–2,5 мг.

В природе существует огромное количество предшественников витамина А, так называемых в-каротинов или каротиноидов. На сегодня количество их известных видов перевалило за 500. В отличие от самого витамина А, каротиноиды вовсе не токсичны. Хотя кожа при их передозировке окрашивается в желтовато-оранжевый цвет, вреда это не приносит.

Большое количество витамина А содержится в моркови. Однако для лучшего усвоения его организмом нужно добавить к сырой моркови растительное масло. Витамин А в сочетании с содержащимся в масле витамином Е усваивается организмом намного лучше.

Как и все жирорастворимые витамины, витамин А способен накапливаться в печени. Этого витамина и каротиноидов много в оранжевых плодах (моркови, тыкве, абрикосах, дынях), а также в печени животных, рыбьем жире, яйцах и молоке.

Витамин Е

Витамин Е, или токоферол, обеспечивает детородную функцию и у животных, и у человека. Он участвует в синтезе белков и развитии плаценты. Но этим его роль в организме не ограничивается. Токоферол обеспечивает нормальную свертываемость крови, улучшает заживление ран, укрепляет стенки капилляров, снижает кровяное давление, предупреждает появление катаракты (помутнение хрусталика).

Что касается его влияния на состояние кожи, то оно проявляется в формировании коллагеновых и эластиновых волокон, поддерживающих каркас нашей кожи, что очень важно для омоложения. При его дефиците рано появляются обвислости, размываются контуры лица и тела, появляются морщины. Вообще этот витамин является витамином молодости, так как он замедляет старение, предотвращает появление старческой пигментации кожи и обеспечивает полноценную работу клеток головного мозга. Пока здоровы клетки мозга, здоров и весь организм.

Источниками витамина Е являются растительные масла, семечки, орехи, яичный желток, печень, соя, зеленые листовые овощи, пшеница и ее проростки. Самое большое количество витамина Е находится в проростках пшеницы и растительных маслах, особенно соевом и амарантовом.

Известно, что большое количество витамина Е содержится в растительном масле. Употреблять его желательно в сыром виде, например в качестве заправки для салатов.

Сухофрукты

Сухофрукты содержат большое количество полезных для здоровья веществ и сахар, менее вредный для здоровья, по сравнению с рафинированным.

О пользе сухофруктов было известно еще в древности, сейчас они популярны как никогда, но об их свойствах мало кому известно. Любовь к сладкому была, есть и будет, особенно у женщин. Человеку просто необходимо восполнять затраченную энергию, вопрос в том, как это сделать с пользой для здоровья. Лучшая замена шоколаду и другим кондитерским изделиям – сухофрукты. Они не содержат никаких искусственных добавок и консервантов, зато в них много полезных минеральных веществ: макроэлементов (калия, железа, кальция, магния и др.) и микроэлементов (кобальт, йод и пр.), клетчатки. Например, в сушеной вишне содержатся кобальт и магний, в кураге – железо и калий, в черносливе, инжире и финиках – растительные волокна. Все эти вещества влияют на работу кишечника, кожу, волосы и ногти. Кроме того, сухофрукты богаты витамином В6. Однако не стоит забывать, что сухофрукты хоть и полезны, но есть их много не рекомендуется. Лишенные влаги, они являются концентрированными продуктами и очень калорийными (содержат около 250 ккал на 100 г). Сухофрукты категорически противопоказаны больным сахарным диабетом.

Еще один плюс сухофруктов – у них хорошая сочетаемость с жирами. Таким образом, сухофруктами в небольшом количестве можно утолить голод и при этом получить полезные витамины, минеральные вещества, углеводы и сохранить здоровье и фигуру.

Также сухофрукты оказывают омолаживающее и лечебное воздействие на организм. Каждый из них содержит определенное количество полезных веществ.

Фрукты, ягоды и овощи

Как известно, качество питания напрямую отражается на внешности и состоянии здоровья организма. Правильное питание, основанное на употреблении разнообразных растительных продуктов, помогает вернуть молодость и здоровье.

Согласно нормам питания, человек должен съедать за год 103 кг овощей и не менее 70 кг фруктов, из них 16 кг цитрусовых. Женщинам, у которых есть проблемы с лишним весом, рекомендуется устраивать фруктово-овощные разгрузочные дни.

К проблемам с весом зачастую приводит именно недостаток фруктов и овощей в рационе. А ведь именно эти продукты должны составлять значительную долю в нашем питании. Они богаты полезными веществами и витаминами. Для тех, кто хочет похудеть, помолодеть, фрукты и овощи просто незаменимы. Одно из многих их преимуществ – низкое содержание калорий. Конечно, для желающих сбросить лишние килограммы подходят не все разновидности овощей и фруктов. В рацион не должны входить слишком сладкие виды плодов.

Фрукты и овощи всегда, что называется, идут рука об руку. Некоторые даже ставят между ними знак равенства. И в какой-то степени это верно: и те, и другие содержат набор необходимых человеку витаминов и микроэлементов.

Овощи и фрукты содержат калий, который крайне важен для организма, поэтому пополнять рацион этими продуктами важно с медицинской точки зрения. Большой плюс овощей еще и в том, что в них очень мало жиров, но много минеральных веществ.

Плоды, в зависимости от химического состава, оказывают на организм разное воздействие.

Так, киви и цитрусовые способствуют расщеплению жиров. Фрукт,

который лучше всего сжигает жир, – грейпфрут. Ту же функцию выполняет сваренный в кожуре молодой картофель, содержащий большое количество витамина С.

Однако среди фруктов есть и такие, которые, напротив, способствуют накоплению калорий. К ним относится банан. Его волокнистая мякоть богата углеводами, к тому же он медленно переваривается. Не рекомендуется есть в большом количестве и при необходимости снизить вес виноград.

Давно известно, что во фруктах содержится достаточно большое количество витамина С, недостаток которого особенно испытывается в зимний период. Фрукты в консервированном виде обычно теряют значительную долю этого витамина, поэтому лучше употреблять их свежими. Содержатся во фруктах также витамин А, растительная клетчатка (целлюлоза, гемицеллюлоза, пектин).

Поэтому, решив похудеть и помолодеть, не стоит тратить средства на биодобавки, лучше всего покупать фрукты и овощи. Например, точно известно, что свежие яблоки полезно есть для омоложения и профилактики ожирения. Они содержат вещества, способствующие сжиганию жира и понижению уровня холестерина в крови, а благодаря содержанию калия очищают организм. Кроме того, они содержат железо. Подходят для ежедневного употребления, особенно для тех, кто мало двигается. В день рекомендуется съедать по 3 яблока.

Фрукты хороши как свежие, так и в виде соков. Например, сок красного грейпфрута содержит вещество флавоноид, оно помогает удерживать в организме витамин Е. Не менее полезен и яблочный сок, который оказывает такое же действие, как и свежее яблоко, т. е. способствует сжиганию жиров.

Ягоды не менее полезны для здоровья. В них содержится необходимое количество витаминов (С, Р, К и группы В), органических кислот, микроэлементов и веществ, которые помогают сжигать жиры. Земляника способствует регуляции обмена веществ и выводит холестерин, черника восстанавливает работу желудочно-кишечного тракта, вишня содержит много витамина С, так необходимого для поддержания общего самочувствия, смородина вообще является кладезем чуть ли не всех

известных витаминов и органических кислот, в малине содержится клетчатка, которая не позволяет холестерину «застаиваться», крыжовник не менее полезен при избыточной массе тела и нарушенном обмене веществ. Также полезны и ягоды, не произрастающие на территории России, но продающиеся на рынках и в магазинах. К ним относятся гранат, кизил, фейхоа и др. Так, кизил богат витамином С, гранат – органическими кислотами, а фейхоа – йодом. Эти вещества необходимы организму для нормальной жизнедеятельности и продления молодости.

Кабачок богат клетчаткой, способствующей хорошей работе кишечника. Кроме этого, он не позволяет холестерину накапливаться в организме, а потому вес не набирается.

Морковь, капуста и салат отлично подходят для омоложения и борьбы с лишним весом.

Одновременно нужно включать в рацион определенные пряности (мускатный орех, имбирь) и некоторые виды морепродуктов. Полезны для желающих сбросить вес морская капуста, брюква, тыква, квашеная капуста и т. п. Но лучше всего сжигают жиры чеснок и лук.

Ягоды, фрукты и овощи – самый предпочтительный вариант поддержать свое здоровье, похудеть и омолодиться. При желании, из них можно приготовить полезные отвары, настои, соки, салаты и многое другое.

Злаки и соя

Злаки не менее полезны для организма, чем ягоды, фрукты и овощи. Они богаты витаминами, белками, минералами и другими полезными веществами. А для желающих похудеть и омолодиться злаки вообще незаменимое средство, потому что содержат пищевые волокна, которые способствуют очищению кишечника и организма в целом.

Недаром среди тех, кто хочет сбросить лишний вес и улучшить

внешний вид, так популярны злаковые смеси. Каждый из злаков содержит необходимый набор микроэлементов, благотворно влияющих на организм. Так, в овсе есть витамины группы В, крахмал, аминокислоты и микроэлементы, которые способствуют нормализации обменных процессов и выводят холестерин. Кукуруза очень богата углеводами, витаминами группы В, способствует обмену веществ. Все остальные злаковые культуры также содержат клетчатку, витамины группы В, аминокислоты и пр. Отдельно нужно сказать об отрубях. Они производятся из оболочек злаков. Их особенность в том, что они малокалорийны и, по сути, являются пищевой добавкой. Способствуют снижению веса и очищению организма.

Злаки входят в состав мюсли. Эта смесь пользуется сейчас особой популярностью среди тех, кто стремится сохранить молодость, стройность и красоту. Однако не только злаки способствуют снижению лишнего веса, но и бобовые. Так, зрелые соевые бобы прекрасно заменяют мясные и многие другие блюда. Они содержат необходимый комплекс веществ, таких, как калий, натрий, железо, белок, и витаминов группы В, провитаминов РР и т. д. Белок, содержащийся в сое, усваивается гораздо лучше, чем белок, содержащийся в злаковых, и, конечно, лучше белка животного происхождения. Соевые продукты являются низкокалорийными и в то же время питательными. Их употребление способствует снижению веса и сохранению молодости, активности.

Кисломолочные продукты

Такие продукты, как кефир, йогурт, творог, ряженка полезны практически всем. Они положительно влияют на работу кишечника, способствуют очищению организма и улучшают обмен веществ. Кроме того, в них содержатся молочнокислые бактерии. Они нормализуют моторную функцию кишечника, уменьшают размножение в нем других микроорганизмов, которые вызывают гнилостные и бродильные процессы.

В кисломолочных продуктах содержатся белки, лактоза, кальций и фосфор, витамины группы В. К тому же они хорошо усваиваются,

необходимы организму для обновления клеток, укрепления костей, что особенно актуально для женщин после климакса, улучшения состояния кожи, волос и ногтей. Регулярное употребление кисломолочных продуктов избавляет от повышенного газообразования в кишечнике и запоров.

С возрастом доля кисломолочных продуктов в рационе должна увеличиваться. Их можно использовать для проведения разгрузочных дней при избыточной массе тела.

Кисломолочные продукты из магазина с небольшим сроком годности содержат значительно больше живых лактобактерий, а значит полезнее для здоровья и красоты чем те, что можно хранить свыше 2-х недель. Кисломолочные продукты домашнего приготовления из цельного молока обычно имеют повышенную жирность и не рекомендуются при избыточной массе тела. Кальций и фосфор лучше усваиваются из кисломолочных продуктов средней и высокой жирности, что учитывают для профилактики и лечения остеопороза.

Кисломолочные продукты используют и для приготовления косметических масок. Они положительно воздействуют на кожу.

Очищение желудочно-кишечного тракта

В процессе жизнедеятельности организм человека накапливает шлаки, что неблагоприятно сказывается на общем самочувствии и способствует возрастным изменениям. Больше всего страдает от зашлакованности желудочно-кишечный тракт (ЖКТ). Как результат, возникают всевозможные проблемы с пищеварением, состоянием кожи и волос, массой тела. Способствует этому процессу пища, которую мы употребляем на протяжении всей жизни, стрессы, малая физическая активность и другие неблагоприятные факторы, приводящие к отложению шлаков в тканях. Кишечник засоряется веществами, которые не подвергаются распаду, а оседают на его стенках и могут привести к отравлению организма и развитию различных заболеваний. Поэтому важно следить за нормальным функционированием желудочно-кишечного тракта, и занимаясь

омоложением, необходимо очищать желудок и кишечник от шлаков. Делается это для того, чтобы ускорить обмен веществ, благодаря чему жиры будут быстрее расщепляться и меньше откладываться в проблемных зонах, к тому же очищение улучшает общее состояние организма и снижает нагрузку на органы.

Для очищения кишечника используют слабительные средства в течение 2-х недель. В период проведения данной процедуры можно делать гимнастику, которая также способствует хорошей работе ЖКТ. Однако нагрузка должна быть посильной, и после упражнений нужно обязательно опорожнить кишечник.

Настой льняного семени на масле

Требуется: *100 г семян льна посевного, 250 г растительного масла.*

Приготовление. Льняное семя перемолоть, залить маслом и настоять неделю.

Применение. Пить 10 дней по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды.

Настой слабительный

Требуется: *по 0,5 ст. л. листьев сенны, крушины слабительной.*

Приготовление. Травы заварить и настоять.

Применение. Пить по 1 стакану утром на голодный желудок.

Простокваша с чистотелом

Требуется: *3 л простокваши, по 1 стакану сахара, травы чистотела большого, 1 ч. л. сметаны.*

Приготовление. В простоквашу добавить сахар, сметану и чистотел, завернув его в мешочек. Смесь оставить при комнатной температуре и настаивать 2 недели. Потом все процедить, удалить чистотел, размять образовавшиеся комочки. Хранить в холодильнике.

Применение. Пить по 0,5 стакана до еды 2 раза в день.

Лимонно-масляная смесь

Требуется: *1 ст. л. растительного масла, 0,3 лимона.*

Приготовление. Выжать из лимона в масло 5 капель сока.

Применение. Масло рассасывать 15 мин во рту и выплюнуть. Процедуру проводить один раз в день в течение 5 дней.

Движение для красивой фигуры – залог молодости

Движение и молодость

Слово «фитнес» сейчас у всех на слуху. Многие женщины, мечтающие стать стройными и помолодеть, идут заниматься в фитнес-клубы, где предлагаются разнообразные виды спортивных нагрузок. Фитнес включает в себя комплексы упражнений на любой вкус.

Занятия любым видом фитнеса помогают сохранять и поддерживать прекрасное самочувствие и хорошую физическую форму.

В этой главе дана характеристика основных направлений фитнеса. Несколько характерных упражнений того или иного вида помогут определить, к чему вы больше склонны, начать занятия по омоложению и подготовиться к дальнейшим тренировкам.

Аэробика

Аэробика – это выполнение физических упражнений под ритмичную музыку, которое можно назвать своеобразным танцем.

Движения в аэробике могут быть самыми разными, главное – это чувство ритма. Занятия аэробикой в течение 15 мин прекрасно подготавливают мышцы к выполнению различных силовых упражнений или к дальнейшей тренировке. Их можно порекомендовать тем, кто любит двигаться под музыку и имеет хорошую физическую подготовку.

В спортивном зале комплекс упражнений поможет подобрать инструктор по аэробике, а для занятий дома его можно составить исходя из

своей физической подготовленности. Музыку для начала лучше подобрать не слишком быструю, упражнения должны быть не очень сложными, а выполнять их достаточно по 10–12 раз.

Во время выполнения упражнений нужно следить за дыханием и стараться не сбиваться с ритма. Перед занятием необходимо сделать несколько упражнений на растяжку мышц, чтобы подготовить суставы и мышечную ткань к предстоящей нагрузке.

Упражнение 1

Бег на месте с захлестом голеней назад. Прямые руки выбрасывать поочередно вверх и в стороны.

Упражнение 2

1. Руки согнуть в локтях на уровне груди.

2. Выбросить правую ногу вперед, корпус повернуть вправо, выбросить левую ногу вперед, корпус повернуть влево. Выполнить 10–15 движений каждой ногой.

Упражнение 3

1. Правую ногу, согнутую в колене, поднять к левому локтю, опустить.

2. Затем так же поднять левую ногу к правому локтю и опустить.

Упражнение выполнять ритмично под музыку, по 10–12 раз каждой ногой.

Упражнение 4

1. Левую руку вытянуть в сторону на уровне груди, а правую тоже на уровне груди согнуть в локте.

2. Правую ногу отставить в сторону, левую поставить на пятку, делая небольшой выпад вправо.

Выполнять упражнение поочередно то в одну, то в другую сторону по 10–15 раз.

Упражнение 5

Бег на месте с высоким подниманием бедер.

Шейпинг

Шейпинг – один из наиболее популярных видов фитнеса. Целью тренировок является укрепление мышц и формирование красивого рельефа тела.

Упражнения в шейпинге выполняются в ускоренном темпе, каждое из них направлено на работу определенной группы мышц и выполняется по несколько раз. Затем делается перерыв и упражнения опять повторяются в заданном темпе. Смысл занятий шейпингом состоит в том, чтобы с максимальной нагрузкой проработать нужную часть тела.

Для начинающих нежелательна слишком большая нагрузка, достаточно выполнять 1–2 подхода по 5–10 движений. После тренировки обязательно нужно выполнить упражнения на растяжку, поплавать в бассейне или провести сеанс массажа. Правильно подобранный комплекс упражнений поможет сбросить лишний вес, подтянуть и укрепить мышцы тела.

Заниматься можно в спортивном зале под наблюдением инструктора или в домашних условиях. Одежда для тренировки должна быть из

хлопчатобумажного трикотажа, легкой и облегающей.

Упражнение 1

1. Встать на колени, ладонями упереться в пол.

2. Поднять правую ногу, согнутую в колене, так, чтобы бедро было параллельно полу, а носок направлен вниз.

3. Выполнять резкие махи ногой вверх. Голову при этом не опускать вниз (рис. 23). При выполнении движений стараться не сбивать дыхание, вдох через нос при подъеме ноги вверх, выдох через рот при опускании ноги.

Выполнить по 15–20 махов каждой ногой.

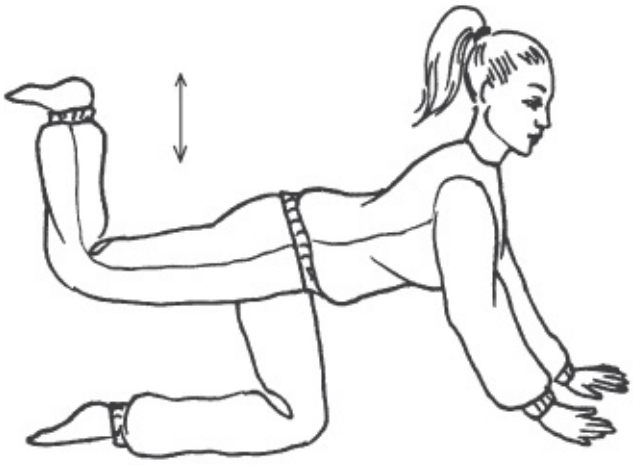


Рис. 23. Шейпинг – упражнение 1

Упражнение 2

1. Встать на колени, ладонями упереться в пол, локти развести в стороны.

2. На вдохе согнуть руки в локтях, максимально приблизившись к полу.

3. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить 2–3 подхода по 10–15 отжиманий.

Примечание. Упражнение позволяет укрепить мышцы брюшного пресса.

Упражнение 3

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Взять гантель в правую руку и вытянуть ее вверх. 3. Сгибать и разгибать руку в локте, заводя ее за голову.

Выполнить 2–3 подхода по 15–20 сгибаний каждой рукой.

Примечание. Упражнение укрепляет мышцы рук.

Упражнение 4

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сцепить за головой.

2. На вдохе максимально развернуть корпус вправо, на выдохе вернуться в исходное положение.

Выполнить 2–3 подхода по 10–15 поворотов в каждую сторону.

Примечание. Упражнение позволяет укрепить мышцы талии. Его эффект можно усилить, если использовать гриф штанги, положив его на плечи и обхватив руками.

Упражнение 5

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, на плечи положить гимнастическую палку или гриф штанги.

2. На вдохе выполнить глубокое приседание, на выдохе вернуться в исходное положение.

Выполнить 2–3 подхода по 10 приседаний (рис. 24).

Примечание. Упражнение укрепляет мышцы ног.



Рис. 24. Шейпинг – упражнение 5

Калланетика

Калланетика – еще один вид фитнеса, включающий в себя медленные движения на растяжку и статическое напряжение. Создатель калланетики Каллан Пинкней утверждает, что после 10 ч занятий становишься моложе на 10 лет. Занимаясь калланетикой, можно сбросить лишний вес, улучшить формы тела, сделать мышцы подтянутыми и эластичными. Занятия проводятся под наблюдением инструктора в фитнес-клубе или дома.

Уделяя всего 10 мин в день несложному комплексу упражнений, можно всегда сохранять хорошую форму. Начинать занятие всегда следует с разминки, затем выполнять упражнения для мышц брюшного пресса, ног и бедер и заканчивать упражнениями на растяжку. Упражнения довольно просты, не отнимают много времени и сил и позволяют быстро подтянуть ягодицы, укрепить мышцы груди и рук, уменьшить объем талии.

Упражнение 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки поднять вверх.

2. Руки отвести назад, наклониться вперед. Максимально напрячь мышцы и задержаться в этой позе на 30 с.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 2–3 раза.

Упражнение 2

1. Встать прямо, ноги чуть шире плеч.

2. Руки согнуть в локтях на уровне груди – правая рука спереди, левая за спиной.

3. Корпус повернуть влево, напрячь мышцы и задержаться в этом положении на 30–40 с. Вернуться в исходное положение. Поменять руки – правая рука за спиной, левая спереди.

4. Максимально повернуть тело вправо и задержаться в этом положении на 30–40 с.

Упражнение 3

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Наклониться вперед и руками обхватить правую ногу за щиколотку. Максимально напрячь все мышцы и задержаться в этом положении на 30–40 с.

3. Вернуться в исходное положение. Выполнять по 5 наклонов к каждой ноге.

Упражнение 4

1. Лечь на спину, ноги вытянуть.

2. На вдохе округлить спину и обхватить руками согнутые в коленях ноги. Напрячь все мышцы и задержаться в этом положении на 30 с.

3. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 5

1. Лечь на бок, руки закинуть за голову.

2. На вдохе поднять корпус, напрячь все мышцы и задержаться в этом положении на 20–30 с.

3. На выдохе вернуться в исходное положение. Выполнять по 5 раз на каждом боку (рис. 25).

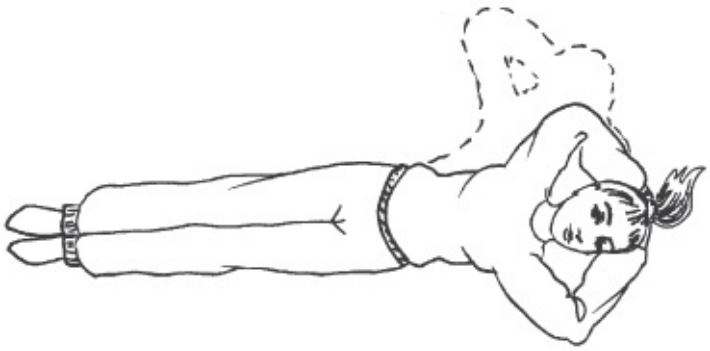


Рис. 25. Калланетика – упражнение 5

Гимнастика для здоровья и тела

В этой главе представлена серия физических упражнений, которые полезно выполнять для поддержания хорошей физической формы на долгие годы.

Упражнения для общего тонуса

Повысить общий тонус помогут упражнения для крупных суставов и основных мышечных групп, выполнение которых не потребует значительной выносливости и силы, поскольку в основном они направлены на развитие гибкости и улучшение осанки.

Количество и интенсивность выполнения упражнений определяются в зависимости от самочувствия. Но есть несколько ключевых правил, соблюдение которых очень важно, особенно на начальном этапе:

✓ темп выполнения упражнений в начале занятий не должен быть быстрым;

✓ чтобы избежать головокружения, перед выполнением упражнений в обратную сторону нужно делать короткие паузы;

✓ важно между упражнениями глубоко дышать;

✓ почувствовав усталость, необходимо сделать короткую передышку.

Перед выполнением упражнений нужно походить, чтобы разогреться. Если вам трудно долго ходить, можно выполнить упражнения с акцентированным дыханием и ходьбу на месте. Заниматься сначала надо 3 раза в неделю, затем количество занятий можно увеличить до пяти.

Упражнение 1

1. Приподняться на носках, поднять руки над головой – глубокий вдох.

2. Затем вернуться в исходное положение – медленный выдох.

Повторить 3 раза.

Упражнение 2

1. Поднять, а затем опустить левое колено.

2. Поднять, а затем опустить правое колено. Повторить 10 раз.

Упражнение 3

Ходьба. Не ходите слишком быстро. Ежедневные нагрузки следует определять по самочувствию. Начинайте с медленной ходьбы, постепенно увеличивая темп.

Важно во время ходьбы корпус держать прямо, не опускать голову. Старайтесь двигаться без напряжения, ставя ногу на пятку и перекатываясь на носок. Постепенно выработайте для себя оптимальный темп, не забывая при этом, что чем выше темп, тем больше нагрузка.

После выполнения упражнений для разминки приступить к нижеприведенным общеразвивающим.

Упражнение 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Правой рукой выполнить по 5 круговых движений вперед, а затем в обратную сторону.

3. Выполнить то же левой рукой.

4. Выполнить упражнение обеими руками вперед.

Упражнение 2

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Руки вытянуть вперед ладонями вниз, 5 раз медленно сжать пальцы в кулаки, а затем разжать их.

3. Повернуть руки ладонями вверх и 5 раз повторить сжимание и разжимание пальцев.

4. Руки опустить.

5. Вытянуть руки вперед и 5 раз встряхнуть кистями.

Упражнение 3

1. Исходное положение то же.

2. Руки поднять в стороны ладонями вверх, пальцы слегка согнуть, выполнить 5 круговых движений кистями.

3. Повернуть руки ладонями вниз и 5 раз повторить круговые движения кистями.

Упражнение 4

1. Стойка та же.

2. Выполнить по 5 медленных круговых движений плечами сначала вперед, а потом назад.

3. Затем 5 раз поднять и опустить плечи.

Упражнение 5

1. Исходное положение то же.

2. Выставить как можно дальше вперед левую ногу – стопа на стуле, руки вытянуты вперед.

3. Наклонить туловище вперед, одновременно сгибая левую ногу в колене. Максимально вытянуться вперед, считая до пяти.

4. Вернуться в исходное положение, приподняться на носках, руки над головой, удерживать такое положение, считая до пяти.

5. Повторить упражнение с правой ноги.

Упражнение 6

1. Исходное положение то же, руки на поясе.

2. Наклонить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, затем отвести ее как можно дальше назад.

3. Вернуться в исходное положение.

4. Выполнить по 5 медленных поворотов головы вправо и влево.

Примечание. Если при наклоне головы назад возникает головокружение, можно выполнять упражнение лежа.

Упражнение 7

1. Исходное положение то же, руки на поясе.

2. Медленно наклонить корпус вперед, а затем назад. 3. Вернуться в исходное положение.

4. Выполнять повороты туловища вправо и влево. Повторять упражнение 3 раза, со временем доведя количество повторов до 5.

Упражнение 8

1. Исходное положение то же (можно сидя), левая рука на бедре, правая над головой.

2. Наклонить корпус влево, считая до двух.

3. Вернуться в исходное положение.

4. Выполнить упражнение в другую сторону. Повторить все действия 3 раза, со временем доведя число повторов до пяти в каждую сторону.

Упражнение 9

1. Исходное положение то же.

2. Напрячь мышцы ног и живота, втянув его и расправив грудь.

3. Поднять руки со сжатыми пальцами, согнутые в локтях, перед грудью.

4. Сделать глубокий вдох – медленный выдох (мышцы должны оставаться напряженными).

5. Отвести руки назад, считая до трех. Повторить упражнение 3 раза, со временем доведя число повторов до пяти.

Упражнение 10

1. Исходное положение то же, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

2. Выбросить руки вперед, отвести в стороны, назад, вверх и вниз.

Повторить 5 раз.

Упражнения для осанки

Наверное, все понимают, что от осанки зависит не только внешняя привлекательность, но и правильное функционирование всех органов и систем организма.

При этом осанка – это не искусственное удержание тела в том или ином положении, а сохранение правильного равновесия всех частей тела относительно друг друга. Если такое равновесие достигнуто, правильную осанку – стоя, сидя или при ходьбе – сохранять гораздо легче и мышцы испытывают меньшее напряжение.

При ходьбе движение ноги должно начинаться от бедра, а не от стопы. Время от времени ходите, ставя стопы вдоль прямой линии, следя, чтобы

они не были широко расставлены или носки не были слишком развернуты в стороны. Это можно проверить, ходя по полу из досок или вдоль натянутого шнура.

Но осанка важна не только когда человек стоит или ходит. Согласитесь, человек, сидящий сгорбившись, выглядит непривлекательно. Организм даже пожилых людей, сохранивших хорошую осанку, меньше подвержен разрушающему действию старения.

Самым простым способом исправления осанки являются постоянный самоконтроль и выполнение специальных упражнений.

Упражнение 1

1. Встать спиной к стене, касаясь ее пятками, ягодицами и затылком, ноги вместе.

2. Прямые руки поднять над головой, коснуться ими стены и приподняться на носках.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 5 раз.

Примечание. Регулярное выполнение этого упражнения помогает выработать чувство равновесия и координацию, так необходимые для поддержания правильной осанки.

Упражнение 2

1. Сесть на стул, голову и плечи держать прямо.

2. Наклониться вперед, вытянув руки, и слегка продвинуться всем корпусом вперед.

Если для вас осанка или манера держаться является предметом особой

заботы и заинтересованности, воспользуйтесь комплексом специальных упражнений.

Упражнения 3–8 вы можете выполнять сидя или даже лежа в постели.

Упражнение 3

1. Сесть на пол или лечь на спину. Скрестить ноги, спина прямая, руки можно держать сзади или перед собой.

2. Медленно наклонять голову вправо и влево по 5–10 раз в каждую сторону.

Упражнение 4

1. Сесть на пол или лечь на спину.

2. Повернуть голову вправо, задержаться на несколько секунд, вернуться в исходное положение.

3. Выполнить поворот головы влево. Повторить упражнение 4–6 раз.

Упражнение 5

1. Встать прямо или сесть на стул.

2. Скруглить спину, подав плечи вперед, затем выпрямить, отведя плечи назад.

Выполнять упражнение 10–15 раз.

Упражнение 6

1. Встать на колени и опереться на руки.

2. Выгнуть спину, подняв голову кверху, затем прогнуть спину, опустив голову.

Выполнять упражнение 10–15 раз.

Упражнение 7

1. Принять упор лежа, ноги вместе, локти согнуть. 2. На счет «раз-два» выпрямить руки и прогнуться в пояснице, стараясь не отрывать таз от пола.

3. На счет «три-четыре» вернуться в исходное положение.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

Упражнение 8

1. Сесть на стул или лечь на спину, ноги развести на ширину плеч.

2. На счет «раз-два» выпрямить руки и поднять сначала голову, поворачивая ее вправо, а затем грудь, не отрывая таз от пола и прогнувшись в спине.

3. На счет «три-четыре-пять-шесть» удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу.

4. На счет «семь-восемь» вернуться в исходное положение.

5. Так же выполнять упражнение в другую сторону.

Упражнение 9

1. Встать в одном шаге от стены и упереться в нее ладонями.

2. Прогнуться как можно больше назад, удерживать позу несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

Упражнение 10

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Взять в руки гимнастическую палку и держать ее вертикально за спиной.

2. На счет «раз» присесть, стараясь держать спину ровно, на счет «два» вернуться в исходное положение.

3. На счет «три» наклониться вперед, на счет «четыре» вернуться в исходное положение.

4. На счет «пять» наклониться вправо, на счет «шесть» вернуться в исходное положение.

5. На счет «семь» наклониться влево, на счет «восемь» вернуться в исходное положение.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

Упражнение 11

1. Встать у стены, плотно прижавшись к ней затылком, лопатками, поясницей, ягодицами и пятками.

2. Стараться удерживать позу как можно дольше, но не менее 5–10 с.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

Упражнение 12

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Положить на голову не очень тяжелый плоский предмет (например, книгу, сумку и т. д.).

2. Сделать 3–4 приседания, стараясь при этом сохранять равновесие, чтобы предмет не упал.

Выполнять упражнение 4–6 раз.

Упражнение 13

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Пройти по комнате с предметом на голове, не придерживая его руками.

Примечание. Чем дольше вы сможете ходить с ношей на голове, тем красивее будет ваша осанка.

Упражнения для груди

Упражнения для укрепления грудных мышц позволят улучшить форму бюста и плечи. Для начала нужно провести упражнения для разминки.

Упражнение 1

1. Встать прямо, носки слегка направлены наружу. 2. Положить на голову книгу и идти вперед, ставя ногу сначала на пятку, затем на внешний свод стопы и, наконец, на носок.

Выполнять упражнение 2 мин.

Упражнение 2

1. Ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед под прямым углом, спина прямая.

2. Правой рукой коснуться носка левой ноги, не сгибая колен.

3. Сменить положение и коснуться левой рукой правого носка.

Выполнить упражнение по 15 раз каждой рукой.

Упражнение 3

1. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

2. Согнуть ноги в коленях и присесть, не отрывая пяток. Спина прямая.

Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 4

1. Встать прямо, вытянуть руки вперед.

2. Маховым движением дотронуться левой ногой до кончиков пальцев правой руки, затем правой ногой до пальцев левой руки, ноги в коленях не сгибать.

Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 5

1. Лечь на спину, руки вытянуть над головой.

2. Переместить руки вперед и сесть.

3. Наклониться и коснуться руками носков. Колени не сгибать.

Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 6

1. Лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги прямые, носки направлены от себя.

2. По очереди подтягивать ноги к груди. Повторить упражнение по 6 раз для каждой ноги.

Упражнение 7

1. Лечь лицом вниз и положить руки за голову.

2. Отводя локти назад, медленно поднимать голову и грудь, как можно сильнее отрывая их от пола.

Повторить упражнение 6 раз.

Упражнение 8

1. Встать прямо, ноги вместе, руки на поясе.

2. Поставить левую ногу на носок, руки через стороны поднять вверх и отвести назад, прогнувшись.

3. Выполнить все движения для правой ноги. Повторить все действия 8 раз.

Упражнение 9

1. Ноги на ширине плеч, спина прямая.

2. Выполнить 3 пружинистых наклона вперед, не сгибая ног в коленях и касаясь руками пола.

3. Выпрямиться и прогнуться назад. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 10

1. Встать, соединить руки над головой.

2. Вращать туловищем по 12 раз в каждую сторону.

Упражнение 11

1. Встать и соединить руки над головой.

2. Левую ногу отвести в сторону и поставить на носок. 3 раза выполнить пружинистые покачивания.

3. Вернуться в исходное положение, затем поставить на носок правую ногу, выполнить те же движения.

Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 12

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Согнуть ноги в коленях и медленно прогнуться назад, стараясь достать пальцами до пяток.

Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 13

1. Встать прямо, ноги вместе, руки вытянуты вперед на уровне плеч.

2. Через стороны отвести руки назад.

3. Опустить руки, отдохнуть 3 с. Повторить 10 раз.

Упражнение 14

1. Опуститься на пол, как для отжимания.

2. Не сгибая рук, опустить таз на поверхность пола, прогнуться в пояснице, откинуть голову назад.

3. Затем вернуться в исходное положение, продолжая упираться руками.

Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 15

Танцевать под медленную музыку 5 мин. Спина должна быть прямой, а движения плавными.

После проведения разминки выполнить следующий комплекс основных упражнений.

Упражнение 1

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, в руки взять эспандер и держать его перед собой.

2. Подниматься на носки и одновременно разводить руки в стороны, растягивая эспандер.

Повторить упражнение 8–10 раз.

Упражнение 2

1. Принять упор лежа.

2. Отжиматься. Можно отжиматься из положения стоя на коленях. Выполнить 10–20 отжиманий.

Упражнение 3

1. Лечь на спину, правую руку с гантелью вытянуть вдоль бедра, левую поднять вверх.

2. Менять положение рук. Повторить 15–20 раз.

Упражнение 4

1. Лечь на пол, держа гантели перед грудью.

2. Развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 15 раз.

Упражнение 5

1. Встать на пол на колени, прямыми руками упереться в пол.

2. Сгибая руки в локтях, наклоняться, стараясь достать подбородком до пола. Одновременно с этим поднимать сначала правую, потом левую ногу. Повторить 8–10 раз.

Упражнение 6

1. Лечь на пол на спину.

2. Взять легкую штангу, поднять ее 6–10 раз.

Упражнение 7

1. Встать лицом к стене, опереться о стену ладонями на уровне плеч.

2. Руки согнуть в локтях. Отжаться 10–15 раз от стены.

3. Потом вдохнуть, подняв руки вверх, выдохнуть, опустив руки.

Выполнить 3 раза.

Упражнение 8

1. Встать прямо, соединить руки перед грудью.

2. Давить ими с силой друг на друга 5 с, расслабиться. Выполнить действия 10–15 раз.

3. Сделать махи руками вперед, назад по 4 раза.

Упражнения для живота

Гимнастика поможет уменьшить жировые отложения на талии и подтянуть живот. Регулярное выполнение упражнений придаст фигуре стройность и привлекательность. Плоский живот и тонкая талия делают женщину более молодой.

Упражнение 1

1. Лечь на пол, ноги вытянуть, руки за головой.

2. Поднимать ноги вверх до образования прямого угла с телом. Задержаться в таком положении на несколько секунд, опустить ноги.

Повторить упражнение 5 раз.

Упражнение 2

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч. Взять гантели весом 1 кг.

2. Наклоняться сначала к левой ноге, потом к правой.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 3

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

2. Резко повернуться вправо как можно дальше, потом так же влево.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 15 раз.

Упражнение 4

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Наклониться к левой ноге, потом плавно переместиться вправо.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 5

1. Лечь на пол, ногами упереться в стену, руки за головой.

2. Качать пресс. Повторить 10–12 раз.

Упражнение 6

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 2. Наклонить корпус влево, потом вправо. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 7

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Руки вытянуть вперед и наклоняться, касаясь то правой ноги, то левой. Выполнить 20 раз.

Упражнение 8

1. Лечь на пол на живот, вытянув ноги и руки.

2. Резкими движениями тянуться руками и ногами вверх. При выполнении этого упражнения корпус должен быть напряжен.

Выполнить не менее 10 раз.

Упражнение 9

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

2. Наклониться к правой ноге и, не распрямляясь, переместиться к левой, затем отклониться назад.

3. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 10

1. Сесть на пол, подогнуть ноги под себя, приподняться и встать на колени.

2. Опуститься вправо на ягодицы.

3. Вернуться в исходное положение.

4. Снова опуститься на ягодицы, но уже влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 11

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки за головой. 2. Держа спину прямо, наклониться вперед, вернуться в исходное положение и наклониться немного назад.

Выполнить упражнение 15 раз.

Упражнение 12

Это упражнение выполнять, если дома есть турник. 1. Взяться за перекладину.

2. Поднимать и опускать ноги так, чтобы они образовывали прямой угол с туловищем. Повторить 12 раз.

Упражнение 13

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч.

2. Наклониться назад, стараясь коснуться вытянутыми руками пола.

Упражнение 14

1. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль тела.

2. Рывком подняться и сесть так, чтобы опираться только на тазовый отдел позвоночника.

Повторить упражнение 10 раз.

Упражнение 15

1. Встать на колени, спина прямая.

2. Наклониться назад, стараясь не опираться на руки.

3. Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 15 раз.

Упражнение 16

1. Лечь на пол на спину, руки в стороны, ноги подняты так, чтобы образовался прямой угол с туловищем.

2. Опускать ноги сначала влево, потом вправо, не меняя исходного положения.

Повторить упражнение 6–8 раз.

Упражнение 17

1. Лечь на спину.

2. Поднять ноги на 20 см от пола, затем еще выше.

3. Опустить ноги, но не касаться пола. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 18

1. Лечь на спину, вытянув ноги и положив руки под голову.

2. Поднять ноги максимально высоко и держать над полом 15–20 с, опустить.

Выполнить упражнение 10–12 раз.

Упражнения для ягодиц

Один из секретов женской привлекательности и молодости – упругие ягодицы. Они придают подтянутость и рельефность фигуре и улучшают работу органов малого таза.

Упражнение 1

1. Встать, ноги вместе, руки на поясе.

2. Выполнить выпад вперед правой ногой, 3 раза производя пружинящие движения. Нога, отведенная назад, должна стоять на всей стопе, а не на носке.

3. Принять исходное положение и выполнить действия с другой ноги.

Постепенно увеличивать количество выпадов с 7 до 10 раз каждой ногой.

Упражнение 2

1. Встать прямо, руки с гантелями на поясе, ноги вместе. 2. Совершать наклоны назад, ноги при этом должны быть прямыми. Выполнить 12–15 раз.

Упражнение 3

1. Встать прямо, ноги вместе, взять гантели весом по 0,5 кг.

2. Отвести назад правую ногу и поднять вверх руки.

3. Вернуться в исходное положение.

4. Повторить движение, но с левой ногой. Выполнить все упражнение 8–12 раз.

Упражнение 4

Прыгать на носках через скакалку 2–5 мин.

Упражнение 5

1. Лечь на пол на живот, завести руки за спину, соединив пальцы в замок.

2. Поднять руки и ноги, не сгибая коленей, и прогнуться. Остаться в таком положении на 10–30 с.

Упражнение 6

1. Лечь на живот, руки вытянуть перед собой.

2. Сделать дугу, подняв руки и туловище.

3. Потом опустить руки и поднять вверх только ноги. Выполнить упражнение 6–10 раз.

Упражнение 7

1. Лечь на спину, вытянув руки вдоль тела.

2. Поднять ноги, сводить и разводить их в стороны. Выполнить 10 раз.

Упражнение 8

1. На стул поставить левую ногу, в руки взять гантели.

2. Наклоняться вперед, стараясь достать пол. Выполнить 10–12 раз.

Упражнение 9

1. Встать на колени и вытянуть руки вперед.

2. Сесть влево от пяток, повернуть руки вправо, сесть ровно.

3. Повторить упражнение в правую сторону.

4. Вернуться в исходное положение. Выполнять по 6–10 раз в каждую сторону.

Упражнение 10

1. Сесть на пол «по-турецки», но соединив подошвы.

2. Руками обхватить ступни и подтянуть к себе.

3. Раскачиваться с одной ягодицы на другую. Выполнить 40–60 раз.

Упражнение 11

1. Лечь на спину, поднять прямые ноги так, чтобы тело и ноги образовали прямой угол.

2. Опустить их слева от туловища, сохраняя прямой угол.

3. Затем вернуться в исходное положение и опустить справа от туловища.

Выполнить упражнение 5–8 раз.

Упражнение 12

1. Лечь на скамью на живот так, чтобы ноги полностью свисали.

2. Взяться руками за боковины скамьи, сделать вдох и поднять ноги вверх. Ноги поднимать высоко, прогибаясь в пояснице. Задержаться на 10 с. Опустить ноги.

Выполнить упражнение 3–6 раз.

Упражнение 13

1. Сесть на пол, ноги немного согнуть в коленях, руки вытянуть перед собой.

2. Работая только ягодичными мышцами, повернуться вокруг своей оси сначала вправо, потом влево. Дыхание спокойное. Сделать двойные

повороты 5–8 раз.

Упражнение 14

1. Встать на четвереньки, спина прямая.

2. Сделать махи левой, потом правой ногой назад и вверх максимально высоко, не опуская ноги на пол.

Каждой ногой выполнить 10–15 махов.

Упражнение 15

1. Стоя, ноги на ширине плеч, носки наружу.

2. Подняться на носки и присесть, разводя колени.

3. Потом выпрямиться, поднимаясь на носки.

4. Опуститься на всю стопу. Выполнить 10–15 раз.

Упражнение 16

1. Встать на четвереньки, спина прямая.

2. Подтягивать ногу к груди и выпрямлять, отводя назад.

3. Повторить правой ногой. Сделать каждой ногой по 25 движений.

Упражнение 17

1. Сесть на пол, ноги и спина прямые. 2.Передвигаться вперед по полу 2–3 м только с помощью ягодичных мышц, так же вернуться назад, не

разворачиваясь. Выполнить передвижения 5–7 раз.

Упражнение 18

1. Встать прямо, сделать наклон вперед, стараясь достать пол ладонями.

2. Находясь в таком положении, пересечь комнату и вернуться обратно.

Повторить упражнение по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 19

1. Сесть на пол, левую ногу согнуть в колене и отвести в сторону так, чтобы внутренняя поверхность бед ра коснулась пола.

2. Правую ногу согнуть в колене и отвести в сторону так, чтобы наружная сторона бедра лежала на полу.

3. Сделать наклон через правую ногу, потом через левую ногу.

Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 20

1. Упереться руками в пол, ноги прямые, ягодицы напряжены.

2. Переступать ногами по кругу, помогая руками. Выполнить по 5–8 оборотов в каждую сторону.

Упражнение 21

1. Встать на четвереньки, спина прямая.

2. Ногу согнуть в колене и выполнить махи назад и вверх.

3. Повторить другой ногой.

4. Затем согнуть в колене правую ногу и поднять вправо и вверх.

5. Сделать то же левой ногой в левую сторону. Выполнить 15–20 раз.

Упражнение 22

1. Встать прямо, ноги вместе. Руки согнуть, кончики пальцев соединить.

2. Прыгать, опускаясь на полную стопу. Руки держать перед собой. Сделать 30–40 прыжков.

Упражнения для формирования красивой формы ног

Упражнение 1

1. На пол положить деревянный брусок высотой 5 см. Поставить на него носок правой ноги, в правую руку взять гантель весом 0,5 кг. Левую ногу согнуть в колене.

2. Медленно подниматься и опускаться на носке. Повторить упражнение 15–20 раз.

Упражнение 2

1. На пол положить деревянный брусок высотой 5 см. Встать на его

край носками обеих ног, руками опереться о спинку стула.

2. Наклониться всем телом, стараясь не сгибаться. 3. Подняться на носки как можно выше, затем опустить пятки.

Повторить упражнение 20–25 раз.

Упражнение 3

1. Сесть на пол, вытянув ноги.

2. Поворачивать ступни, чтобы носки смотрели сначала наружу, потом внутрь. Повторить упражнение 20–30 раз каждой ногой.

Упражнение 4

1. Сесть на стул, носки обеих ног поставить на край бруска. Взять книгу или другой тяжелый предмет, положить его на колени.

2. Поднимать и опускать пятки, колени при этом должны быть вместе. Выполнить 25 раз.

Упражнение 5

1. Сесть на стул, на пол перед собой положить полотенце или кусок ткани.

2. Поставить на него ступни и двигать пальцами ног, стараясь собрать ткань складками. Потом так же расправить ее обратно.

Выполнить упражнение 8–10 раз.

Травы для похудения и омоложения

Определение массы тела

Идеальных людей, как известно, не бывает. Но иметь хорошую стройную фигуру хочется всем, так как она является признаком молодости. Диаграммы, выражающие соотношение «рост – вес», приведены в таблице ниже.

Таблица

Соотношение массы тела и роста для женщин

Рост, см	Возраст, годы				
	20—29	30—39	40—49	50—59	60—69
148	48,4	52,3	54,7	53,2	52,2
150	48,9	53,9	56,5	55,7	54,8
152	51,0	55,0	59,5	57,6	55,9
154	53,0	59,1	62,4	60,2	59,0
156	55,8	61,5	66,0	62,4	60,9
158	58,1	64,1	67,9	64,5	62,4
160	59,8	65,8	69,9	65,8	64,4
162	61,6	68,5	72,2	68,7	66,5
164	63,6	70,8	74,0	72,0	70,0
166	65,2	71,8	76,5	73,8	71,5
168	68,5	73,7	78,2	74,8	73,3

170	69,2	75,8	79,8	76,8	75,0
172	72,8	77,0	81,7	77,7	76,3
174	74,3	79,0	83,7	79,4	78,0
176	76,8	79,9	84,6	80,5	79,1
178	78,2	82,4	86,1	82,4	80,9
180	80,9	83,9	88,1	84,1	81,6
182	83,3	87,7	89,3	86,5	82,9
184	85,5	89,4	90,9	87,4	85,8
186	89,2	91,0	92,9	89,6	87,3
188	91,8	94,4	95,8	91,5	88,8
190	92,3	95,6	97,4	95,6	92,9

Наиболее точно определить идеальную массу тела можно по формуле: рост (м) Ч рост (м) / массу тела (кг). Если результат соответствует 18,5–24,5, то ваш вес в норме. Отклонения от этих цифр свидетельствуют о дефиците или избытке массы тела, что встречается чаще.

Настои

Травяные настои помогают снизить вес и выглядеть моложе. Дополнительно они оказывают очищающее, противовоспалительное и другие полезные действия, что способствует улучшению состояния здоровья и омоложению. Предлагаем вашему вниманию рецепты различных настоев, которые можно приготовить в домашних условиях.

Настой особый

Требуется: *по 4 ч. л. плодов боярышника кроваво-красного, рябины красной, цветков бузины черной, ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, мелиссы лекарственной, тысячелистника обыкновенного, корня цикория, листьев шалфея лекарственного, 500 мл воды.*

Приготовление. Все смешать. 3 ст. л. смеси поместить на водяную баню на 15 мин. Настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Теплый настой пить 4 раза в день за 20 мин до еды по 0,5 стакана.

Настой травяной

Требуется: *24 ст. л. кукурузных рылец, 12 ст. л. травы мяты перечной, петрушки кудрявой, корня солодки голой, 8 ст. л. травы хвоща полевого, 4 ст. л. цветков липы сердцевидной, 1 ч. л. корня валерианы лекарственной, 200 г почек березы белой, 500 мл воды.*

Приготовление. Все измельчить, перемешать, на ночь заварить в термосе 5 ст. л. смеси кипятком.

Применение. Пить по 1 ст. л. за 20 мин до еды 3–4 раза в день.

Примечание. После лечения исчезают признаки целлюлита и достигнутый результат фиксируется.

Настой березовый

Требуется: *по 25 г почек березы белой, цветков ромашки аптечной, травы зверобоя продырявленного, бессмертника песчаного, 400 мл воды.*

Приготовление. Все смешать, 1 ст. л. смеси залить кипятком, в фарфоровой посуде, настоять 15 мин.

Применение. Пить вечером по стакану. После приема настоя не есть и не пить.

Настой с цикорием и одуванчиком

Требуется: *20 г корня цикория обыкновенного, по 15 г коры крушины ломкой, травы петрушки кудрявой, листьев одуванчика лекарственного, по 10 г мяты перечной, тысячелистника обыкновенного, 500 мл воды.*

Приготовление. Все смешать, 2 ст. л. смеси заварить. Оставить настояться на ночь, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 2 месяца.

Настой плодов аниса

Требуется: *по 1 части плодов аниса обыкновенного, травы аврана лекарственного, дымянки лекарственной, корней солодки голой, 250 мл воды.*

Приготовление. 1 ст. л. сбора заварить, дать настояться 3 ч, процедить.

Применение. Пить 2 раза в день по 0,5 стакана до еды.

Настой сельдерейный

Требуется: *1 ст. л. корня сельдерея, 250 мл воды.*

Приготовление. Корень сельдерея заварить, настоять 2 ч, процедить.

Применение. Пить полученный настой по 2 ч. л. до еды 3 раза в день.

Настой целебный

Требуется: *по 1 части цветков бессмертника песчаного, плодов шиповника коричного, укропа обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, кукурузных рылец, побегов почечного чая, 500 мл воды.*

Приготовление. 3 ст. л. смеси залить холодной водой и дать настояться, затем поставить на огонь и кипятить 3 мин. После чего настаивать еще 1 ч и процедить.

Применение. Пить за несколько минут до еды по 0,5 стакана 4 раза в день.

Настой цветочный

Требуется: *50 г травы дымянки лекарственной, 30 г листьев крапивы двудомной, по 10 г цветков мальвы обыкновенной, лаванды узколистной, по 5 г цветков и листьев сены, 250 мл воды.*

Приготовление. 1 ст. л. смеси заварить, настоять 3 ч, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана до еды 3 раза в день.

Настой со зверобоем и водорослями

Требуется: *по 2 ст. л. травы зверобоя продырявленного, цистозиры бородатой (водоросли), 500 мл воды.*

Приготовление. Смесь залить водой и поставить на водяную баню на 15 мин. Настоять 1 ч, процедить.

Применение. Пить по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца, потом сделать перерыв на неделю.

Настой с терном

Требуется: *по 20 г листьев березы белой, земляники лесной, травы зверобоя продырявленного, лабазника вязолистного, мелиссы лекарственной, цветков терна обыкновенного, 300 мл горячей воды.*

Приготовление. Листья и травы измельчить и смешать. 2 ст. л. смеси залить водой и поставить на водяную баню на 5 мин. Отвар перелить в термос и настаивать 2 ч. Процедить.

Применение. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды по 0,5 стакана.

Настой вереска

Требуется: *1 ст. л. травы вереска обыкновенного, 500 мл воды.*

Приготовление. Вереск заварить, настоять 2 ч, процедить.

Применение. Пить по 0,5 стакана до еды 4 раза в день.

Настой на листьях и травах

Требуется: *по 10 г листьев крапивы двудомной, смородины черной, мелиссы лекарственной, березы белой, коры крушины ломкой, семян льна посевного, корня петрушки кудрявой, травы тысячелистника обыкновенного, хвоща полевого, плодов фенхеля обыкновенного, 500 мл горячей воды.*

Приготовление. Все смешать. 3 ст. л. смеси заварить, поставить на водяную баню на 15 мин. Настаивать в тепле 2 ч, процедить.

Применение. Пить за 15–20 мин до еды по 0,5 стакана 4 раза в день.

Настой с брусникой

Требуется: *по 3 ч. л. листьев брусники обыкновенной, смородины черной, лаврового листа, коры крушины ломкой, цветков ромашки аптечной, травы петрушки кудрявой, корня ревеня, кукурузных рылец, 300 мл горячей воды.*

Приготовление. Все смешать. 2 ст. л. полученной смеси поместить в термос и заварить. Настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Пить настой 4 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.

Настой ягодно-травяной

Требуется: *по 15 г листьев брусники обыкновенной, черной смородины, плодов рябины красной, побегов черники обыкновенной, травы тысячелистника обыкновенного, мяты перечной, цветков ромашки аптечной, 300 мл воды.*

Приготовление. Травы и листья смешать. 2 ст. л. полученной смеси поместить в термос и залить водой. Настаивать 3 ч, процедить.

Применение. Пить за 15 мин до еды по 0,5 стакана 3 раза в день.

Ванны с травами

О целебных свойствах ванн было известно еще в древности. Прием ванн способствует улучшению общего состояния, бодрит и заряжает энергией или, наоборот, успокаивает. Вода не только очищает кожу, но и благоприятно воздействует на весь организм. Особой популярностью пользовались и пользуются ванны с лечебными травами, потому что они способствуют омоложению и выведению вредных веществ. Травы нормализуют обменные процессы в организме, питают кожу полезными веществами, улучшают кровообращение и поднимают тонус, способствуют похудению. Кроме того, они придают коже легкий приятный аромат.

Ванны с травами принимают не чаще трех раз в неделю и не более 20 мин. Травяной отвар добавляют в воду. Для его приготовления берут, как правило, до 1 кг сырья, которое заливают водой и настаивают 15 мин, после чего варят 5 мин, настаивают еще раз и процеживают.

Каждая трава обладает своим особым действием на организм, но если их смешать, то можно добиться комплексного эффекта. Так, розмарин и хвощ стимулируют кровообращение, цвет липы и душица способствуют потоотделению, малина и подорожник выводят вредные вещества через кожу, береза хорошо расщепляет жиры, календула улучшает обмен веществ, одуванчик – работу сальных желез.

Для травяных ванн прекрасно подходят те части растений, которые не годятся для настоев и чаев. Также хорошо помогают снизить вес ванны с ромашкой, валерианой и крапивой.

Но для того чтобы принимать такие ванны, необходимо соблюдать некоторые условия. Так, перед процедурой следует принять душ, во время приема ванны нельзя пользоваться гелями и мылом. Нельзя принимать ванны на голодный желудок и сразу же после еды, необходимо выдержать от 30 мин до 1 ч.

Ванны бывают общие и местные, в зависимости от того, погружаетесь ли вы в ванну полностью или только опускаете руки и ноги. И те, и другие преследуют гигиеническую и омолаживающую цели. Это важно, потому что кожа играет далеко не последнюю роль в обмене веществ. Кожа – это защитный покров, который выполняет еще и выделительную функцию. Благодаря ей, из организма выводятся вредные вещества, которые ухудшают самочувствие и вызывают старение. Для того чтобы кожа нормально выполняла свою функцию, необходим регулярный прием гигиенических и лечебных ванн.

Различают несколько видов ванн по температурному воздействию: теплые, горячие и прохладные. Каждая из них оказывает свое воздействие на организм. Теплая ванна, температура которой 36–37 °С, оказывает расслабляющее и успокаивающее действие, горячая ванна (40 °С) вызывает сонливое состояние, поэтому ее не рекомендуется принимать более 15 мин. Очень полезна прохладная ванна, температура которой не превышает 25–30 °С, а время приема – 1–4 мин. Она улучшает обменные процессы и способствует снижению лишнего веса. Самыми лучшими в этом плане являются ванны с добавлением хвои. Их можно принимать в любое время года. Хвоя содержит необходимые полезные вещества и витамины, которые способствуют улучшению обмена веществ, очищают кровь и легкие. Температура воды должна быть 29 °С. Однако прежде чем

принимать ванны, необходимо проконсультироваться с врачом. Это связано с тем, что эту процедуру нельзя проводить при некоторых заболеваниях, например, при артериальной гипертонии, пневмонии, некоторых сердечных заболеваниях, таких, как инфаркт миокарда и т. п.

Хвойная ванна

Требуется: *2 кг хвои, 1 л воды.*

Приготовление. Хвою залить водой, довести до кипения и снять с огня. Настоять 20 мин, процедить и влить настой в ванну.

Применение. Принимать ванну 30 мин перед сном.

Ванна с травами

Требуется: *по 50 г ветвей и листьев березы белой, травы крапивы двудомной, лапчатки гусиной, корня и листьев лопуха большого, корней одуванчика лекарственного, пырея ползучего, цветков ромашки аптечной, травы горца птичьего, хвоща полевого, череды трехраздельной, 10 л воды.*

Приготовление. Все смешать, залить водой, поставить на огонь и кипятить 15 мин. Настаивать 40 мин, процедить и вылить в ванну.

Применение. Принимать ванну не более 10 мин.

Релаксация как метод омоложения

Умение расслабляться, отдыхать и преодолевать таким образом стрессы помогает сохранить здоровье и молодость. Ничто так не старит лицо, как озабоченность и напряжение. Расслабление дает возможность отвлечься от ежедневных проблем, разгладить морщинки, почувствовать спокойствие и умиротворение. Те, кто каждый вечер или в течение дня уделяют немного времени расслаблению, обладают уравновешенным характером и молодо выглядят.

Метод Джекобсона

Автором этой техники релаксации является американский доктор Эдмунд Джекобсон. Рекомендуемые упражнения выполняются в положении сидя и стоя. Чем медленнее вы их будете проделывать, тем больше пользы для организма получите. Сконцентрируйте внимание на какой-либо группе мышц. Мысленно сосредоточьтесь одновременно на каждой мышце и ее сокращении. Напрягите мышцы и постарайтесь оставаться в таком состоянии около 10 с. Резко расслабьтесь. Почувствуйте удовлетворение от возникшего нового ощущения.

Сожмите руку в кулак, напрягите мышцу и, делая глубокий вдох, почувствуйте, как сокращается мышца. Представьте, что все напряжение перетекает в сжатую кисть как вода. Задержите дыхание и не разжимайте руку еще несколько секунд. Расслабьте мышцы, медленно выдыхая воздух.

Поднимите руку и раздвиньте пальцы, насколько это возможно. Напрягите руку в таком положении на несколько секунд так, как будто вы собираетесь кому-то помахать, и одновременно сделайте вдох.

Проделайте то же упражнение с ногами. Как можно сильнее подогните пальцы ног к подошве. Напрягите мышцы и задержите дыхание.

Расслабьтесь и почувствуйте, как напряжение уходит из ступней. Затем выгните пальцы кверху и задержите дыхание. Глубоко выдохните.

Проделайте эти упражнения (с напряжением мышц и задержкой дыхания) по 2 раза с другими частями тела – ягодицами, спиной, плечами, шеей, лицом, брюшным прессом, грудью, головой.

Релаксацию не рекомендуется распространять на сердечную мышцу (остановка сердца приводит к клинической смерти), диафрагму (остановка дыхания приводит к повреждениям мозга), мышцы мочевого пузыря и кишечника (релаксация этих мышц вызывает непроизвольное опорожнение).

Расслабляющие упражнения

У каждого современного человека ежедневно возникает множество проблем, связанных с жестким динамичным ритмом жизни. Постоянные физические нагрузки, ненормированный рабочий день, порой отсутствие выходных, нерегулярное питание – вот неполный перечень нарушений нормального режима, связанных с профессиональной деятельностью, которые делают более заметными возрастные изменения.

Как следствие этого, в организме возникает и накапливается напряжение, которое может привести к болезням и раннему старению. Поэтому каждому человеку совершенно необходимо самому научиться расслабляться. Наилучшим образом омоложению и оздоровлению организма способствуют физические упражнения и игры на свежем воздухе, плавание.

Самый простой способ снять напряжение – провести моментальную релаксацию. Это упражнение достаточно эффективно, не требует много времени, а при определенных условиях его можно выполнять даже в рабочее время. Необходимо лечь на спину, одновременно напрячь все мышцы тела и сразу же максимально полно расслабить их. Напрягайте мышцы на высоте вдоха, а выдыхайте во время расслабления.

Те, у кого есть время заниматься собой и желание помолодеть, могут освоить комплекс специальных упражнений для снятия напряжения, расслабления и успокоения, разработанный В. С. Чугуновым с использованием опыта индийских йогов.

Во время занятий этой гимнастикой очень важно полностью отвлечься от внешних событий и сосредоточиться на выполнении упражнений, плавно переходя из одной позы в другую.

Упражнения выполняются либо натощак, либо через 1–2 ч после приема пищи. Не рекомендуется заниматься гимнастикой для релаксации после значительных физических нагрузок.

Поза «Удобная»

Сесть на пол и вытянуть ноги вперед. Затем сесть «по-турецки», руки положить перед собой и скрестить пальцы. Зафиксировать позу.

Поза «Отважная»

1. Встать прямо.

2. Опуститься на колени – ноги от колен до больших пальцев плотно прижаты к полу, пятки слегка разведены.

3. Держа руки на бедрах, медленно сесть на пятки, позвоночник держать прямо. Зафиксировать позу.

Поза «Наклоны»

1. Принять «отважную» позу. Кисти рук сжать в кулаки и плотно прижать к нижней части живота.

2. Сделать глубокий вдох, при выдохе медленно наклонить корпус вперед, стараясь не отрывать ягодицы от пяток, и дотянуться лбом до пола.

3. Вдохнуть и одновременно вернуться в исходное положение.

Поза «Кобра»

1. Лечь на живот лицом вниз так, чтобы лоб касался пола, и постараться расслабить все мышцы.

2. Согнув руки в локтях, положить ладони каждую тыльной стороной под соответствующее плечо, поднять локти вверх и постараться прижать к туловищу. Ноги вытянуть и прижать друг к другу, оттягивая носки.

3. Закрыть глаза, сосредоточиться.

4. Открыть глаза и, медленно поднимая голову, упираясь ладонями в пол, выгибать шею как можно дальше назад. Затем так же медленно поднимать грудную клетку, чтобы позвонки выгибались один за другим. Все движение вверх выполнять на вдохе. Стараться лежать так, чтобы часть тела ниже пупка соприкасалась с полом. Зафиксировать позу с запрокинутой головой в течение нескольких секунд. Дыхание произвольное.

5. Затем на выдохе вернуться в исходное положение, выполняя движения в обратном порядке: сначала очень медленно опустить туловище, а затем голову на пол (рис. 26).



Рис. 26. Поза «Кобра»

Поза «Газовая»

1. Лечь на спину, согнуть в коленях и поднять обе ноги, при дыхании сильно втягивая воздух через нос.

2. Задержать дыхание, сильно прижать колени к животу, обхватив их руками, и поднять голову, стараясь коснуться губами колен. Зафиксировать позу, пока хватит воздуха.

3. Медленно выдохнуть и вернуться в исходное положение (рис. 27).



Рис. 27. Поза «Газовая»

Поза «Березка»

1. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела ладонями вниз.

2. Вдохнув, медленно поднять ноги под прямым углом.

3. Выдыхая, опереться на локти и поднять вверх таз, подперев его руками. Зафиксировать позу, при этом тело должно быть прямым, дыхание свободное.

4. Чтобы уменьшить нагрузку на локти, нужно осторожно завести ноги за голову.

5. Медленно выйти из позы, сначала опустив руки, затем туловище и ноги. Голову не поднимать, пока пятки не коснутся пола.

Поза «Задняя растяжка»

1. Сесть на пол и вытянуть ноги вперед.

2. Поднять руки вверх так, чтобы ладони, положенные одна на другую, смотрели вперед, и плечами зажать голову.

3. Сделать глубокий вдох, а затем на выдохе медленно наклониться вперед, сохраняя положение головы и плеч (рис. 28).



Рис. 28. Поза «Задняя растяжка»

4. Тянуться лбом к коленям, стараясь руками захватить большие пальцы ног. Зафиксировать позу. Дыхание произвольное.

5. Затем одновременно со вдохом вернуться в исходное положение.

Поза «Скручивание»

1. Сесть на пол и вытянуть ноги вперед.

2. Правую ногу согнуть в колене и переступить ею через левое бедро.

3. Под согнутое правое колено завести левую руку, а правую отвести

за спину.

4. Медленно скручивать туловище так, чтобы соединить руки.

5. Повернуть голову вправо. Зафиксировать позу на несколько секунд (рис. 29).

6. Из позы выходить медленно, начиная с поворота головы, затем разомкнуть руки, развернуть туловище и разогнуть ноги.

7. Выполнить упражнение в другую сторону.



Рис. 29. Поза «Скручивание»

Поза «Тростинка»

1. Лечь на спину с выпрямленными ногами, прямые руки завести за голову.

2. Потягиваться, приподнимая таз и опираясь на пятки и лопатки и стараясь максимально растягивать позвоночник (рис. 30).

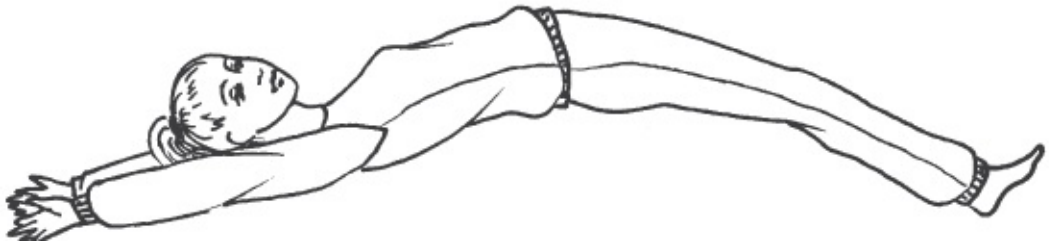


Рис. 30. Поза «Тростинка»

Поза расслабления сидя

1. Сесть на пол, ноги согнуть и слегка расставить, чтобы стопы стояли параллельно друг другу.

2. Голову опустить так, чтобы подбородок лежал на груди. Спину скруглить, локти положить на колени так, чтобы кисти свободно свисали (рис. 31).



Рис. 31. Поза расслабления сидя

Поза расслабления на спине

1. Лечь на спину, слегка разведя ноги в стороны, руки немного согнуть в локтях и положить ладонями на пол – поза должна быть максимально удобной.

2. Закрыть глаза и расслабиться.

Поза расслабления на животе

1. Лечь на живот, правую руку вытянуть вперед, а левую положить вдоль туловища.

2. Повернуть голову так, чтобы правая щека касалась пола, ноги слегка

раскинуть.

3. Закрыть глаза и расслабиться. Некоторые упражнения релаксационной гимнастики могут показаться невыполнимыми для людей старших возрастных групп. Но эти опасения неоправданны, поскольку для них данная система упражнений может быть упрощена.

Обычно занятия по йоге начинаются с одной из медитативных поз. По степени сложности медитативные позы можно расположить в следующем порядке: поза кучера, «Отважная», «Удобная», «Совершенная» и, наконец, поза лотоса.

Самая простая из них, специально придуманная для европейцев, – поза кучера. В «Удобной» позе позвоночник должен быть абсолютно прямым.

Медитация в позе кучера

1. Сесть на стул, расставив ноги и упершись ступнями в пол.

2. Корпус немного подать вперед, расслабленные руки положить локтями на колени, закрыть глаза и расслабиться.

Медитация в «отважной» позе

1. Сидя в «отважной» позе, раздвинуть колени на ширину плеч, медленно выдыхая, нагнуться, держа руки с соединенными пальцами перед собой.

2. Поставить локти на пол вплотную к коленям. Продолжая сгибаться, положить лоб на ладони рук со сплетенными пальцами.

3. Сосредоточиться на своей замкнутости, почувствовав свою защищенность в кольце соединенных вместе рук и ног.

Примечание. Эта поза может оказаться полезной для снятия беспокойства и страхов перед сном.

«Совершенная» поза

1. Сесть на пол, вытянув вперед ноги, выпрямить позвоночник.

2. Далее захватить левую щиколотку правой рукой и согнуть ногу так, чтобы ступня упиралась в верхнюю часть правого бедра.

3. Затем сгибать правую ногу в колене таким образом, чтобы правая пятка уперлась в лонную кость, а пальцы ног легли между левым бедром и икроножной мышцей.

Конечно, не сразу все будет у вас получаться и пройдет немало времени, прежде чем вам удастся в совершенстве овладеть этой позой.

Но если вы проявите терпение и настойчивость, то ваши усилия в конце концов обязательно увенчаются успехом. Особенно полезно выполнение этих поз людям, у которых наблюдается возрастное ухудшение подвижности в суставах (рис. 32).

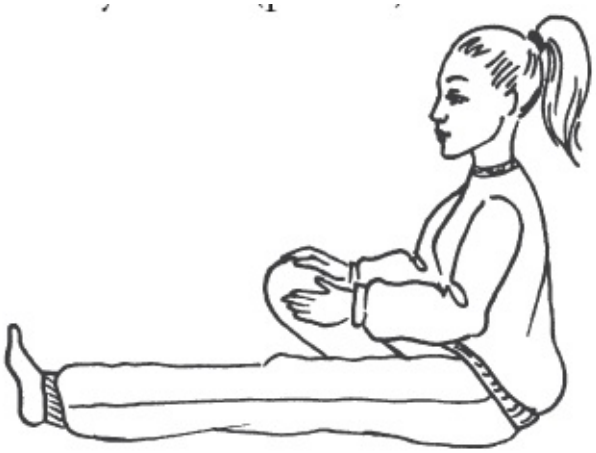


Рис. 32. «Совершенная» поза

Поза лотоса

1. Сесть на пол, вытянув вперед ноги, выпрямить позвоночник.

2. Затем захватить левую щиколотку правой рукой и согнуть ногу так, чтобы положить стопу на правое бедро.

3. Затем сгибать правую ногу в колене таким образом, чтобы правая пятка оказалась над левым бедром.