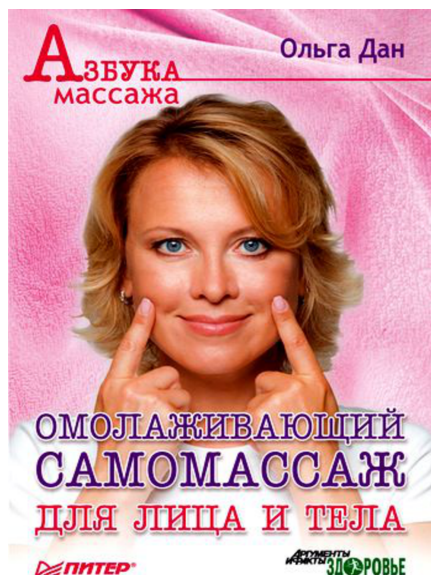


Ольга Дан

Омолаживающий самомассаж для лица и тела



Введение

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Я надеюсь, что по жизни вы шагаете с высоко поднятой головой и с осознанием того, что являетесь самыми обаятельными и привлекательными. Да, вы действительно само совершенство, впрочем, как и я. И только мы с вами знаем, что для того, чтобы так шикарно выглядеть, нам нужно небольшое количество средств: 10–15 минут в день перед зеркалом, да еще огромное желание остановить время. И мы его останавливаем!

У меня, как и у вас, нет времени ходить по косметическим салонам, да, честно признаюсь, и нет особого доверия к тем специалистам, которые там работают, ведь чужой человек не сможет отнестись с должной бережностью и любовью к моему лицу, поэтому я все предпочитаю делать сама. Нужный крем подобрать при обилии современной информации не составит труда. А бабушкины средства, которыми также не стоит пренебрегать, передаются из поколения в поколение. Прибавьте к этому массаж и гимнастику, – и вы всегда будете в форме!

Только не надо думать, что только косметические средства способны остановить ход времени. Остановить стрелки часов и заставить их вести обратный отсчет в вашу пользу могут ваши... руки. Да, мы ими убираем квартиру, клацаем по клавишам компьютера, чистим картошку, гладим по головке и шлепаем наших детей, обнимаем любимого человека. Настало время поработать нашим рукам и на нас! Мы с вами будем осваивать самомассаж самых бросающихся в глаза частей нашего тела – лица и шеи. Именно с лица и шеи начинается процесс старения. Но нам с вами он не страшен! Не верите? Тогда попробуйте сами. Только помните, если вы будете заниматься раз-два в неделю, то результатов вам не добиться. Каждый день, только каждый день, – и тогда вы ощутите

результат. Не ленитесь! Мы начинаем!

Глава 1

Сам себе косметолог

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

Вообще, лифтинг – это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и с помощью оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. А состояние кожи зависит от множества факторов: сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают нашу кожу, а значит, идут со знаком «минус», восьмичасовой сон, напротив, помогает коже восстановиться после тяжелого трудового дня, значит, идет со знаком «плюс».

Какой лифтинг-крем выбрать?

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

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

Основными ингредиентами являются линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины А и С, УФ-фильтры. Рассмотрим некоторые компоненты кремов:

- жидкий парафин или минеральное масло оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;
- экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислота проявляют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- бета-глюкан стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и оказывает глубокое увлажнение;
- сыворотка с альбумином улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее действие;
- гиалуроновая кислота и мочевины – глубокое увлажнение;
- ретинола ацетат и ретинола пальмитат способствуют процессу обновления клеток;
- лецитин обладает защитными свойствами;
- масло сладкого миндаля питает кожу;
- экстракт кокоса, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу;
- пчелиный воск, масло масляного дерева смягчают и питают кожу;
- озокерит обладает смягчающими и тонизирующими свойствами;
- экстракты панама-дерева и колбасного дерева способствуют повышению плотности кожи;

- экстракт розмарина снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов;
- альбумин оказывает укрепляющее и регенерирующее действие;
- токоферола ацетат (витамин Е – масляная форма) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью;
- экстракт моркови оказывает регенерирующее и омолаживающее действие;
- глицерин и алантоин обладают смягчающими и влагоудерживающими свойствами;
- экстракт алоэ обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и успокаивающее действие;
- экстракт камелии китайской обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами;
- глутаминовая кислота и глицин оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие;
- винная кислота обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Это не значит, что все вышеуказанные ингредиенты содержатся в лифтинг-средствах одновременно. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживает кожу и препятствует возникновению морщин.

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

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

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

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

Природные лифтинг-средства

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

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

маслах.

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

Витамин А

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

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

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

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

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин – 100, для детей – 40, для подростков – 700 мкг.

Я приведу список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа. Помимо этого, источником витамина А являются: жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца.

Витамин С

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

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

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что молодой организм лучше усваивает

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

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

Витамин В

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

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

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

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому они крайне необходимы нашему организму. Если вы столкнулись с такими проблемами, как раннее поседение, выпадение волос, ломкость ногтей, вялость, психическая неуравновешенность, депрессия, повышенное содержание холестерина в крови, то в основе этих болезней может лежать нехватка витаминов данной группы.

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

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

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

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

Витамин В (фолиевая кислота) – высокое содержание обнаружено в: салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжовнике.

Витамин Е

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

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

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

Лифтинг-кулинария

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

Рыбная диета

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

На завтрак и обед надо есть зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, 100 г жареного лосося с гарниром из морской капусты. На ужин можно сделать салат из консервированной рыбки – типа «Мимозы». На десерт ешьте только фрукты или ягоды. Лучше всего для этой диеты подойдут черника, малина или земляника. Исключите из своего рациона кофе, чай пейте только зеленый. Помимо этого, необходимо выпивать по 8-10 стаканов воды в день. Употребление сахара нужно сократить до минимума.

Салат красоты № 1

Смешайте 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 1 стакан йогурта, 1 тертое зеленое яблоко, 1 ст. ложку грецких орехов, мелко нарезанные дольки одного апельсина, 1 ст. ложку меда.

Салат красоты № 2

Возьмите 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 2 ст. ложки любых орехов, 1 ст. ложку изюма, 3 ст. ложки меда. Тщательно перемешайте.

Салат красоты № 3

Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залейте кипятком, настаивайте в тепле 10 минут. Добавьте 2 ст. ложки меда, 1 тертое зеленое яблоко и 1 ст. ложку грецких орехов.

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

Грейпфрутовый разгрузочный день

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

7:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.
7:30 – выпить 1 стакан свежевыжатого грейпфрутового сока.
8:30 – выпить чашку зеленого чая с мятой.
9:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.
10:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
11:00 – выпить чашку зеленого чая с мятой, в которой можно развести 1 ст. ложку меда.
12:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.
13:00 – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды, в которой растворить 1 ч. ложку меда.
14:00 – выпить 1 стакан апельсинового сока, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
15:00 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать смесь из мяты, шалфея, ромашки, сухих плодов красной рябины.
16:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.
17:00 – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок, разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении 1:1.
18:00 – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.
19:00 – выпить чашку травного чая. В качестве заварки рекомендуется использовать мяту и плоды красной рябины.
20:00–23:00 – пить только теплую кипяченую воду.
Примечания. На следующий день рекомендуется употреблять в пищу салаты из фруктов и овощей, нежирные бульоны, вместо ужина лучше выпить 1 стакан грейпфрутового сока. Потом можно вернуться к обычному рациону питания. Старайтесь ужинать не позднее 19:00, а через 30 минут после ужина пить грейпфрутовый сок.

Аквалифтинг

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

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

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

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

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

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

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

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

Итак, сколько воды необходимо употреблять, чтобы омолаживать себя по системе аквафитинга? Количество воды зависит от веса нашего тела.

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

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

Когда пищеварение замедляется, образуются токсины и разлагающиеся остатки пищи вызывают газы. Это также приводит к неприятному ощущению в животе. На этой стадии происходит обезвоживание клеток, которые оказываются не в состоянии принимать действенное участие в процессе пищеварения.

Поэтому, чтобы достичь наилучшего результата, воду нужно пить в следующем режиме.

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

своевременному удалению отходов.

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

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

Это также избавит от ощущения тяжести и дискомфорта и раздутого живота после ленча.

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

5. В промежутке между этим временем и обедом можно выпить еще немного воды по потребности.

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

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

Аромалифтинг

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

Масло ветивера

Является великолепным средством для увядающей кожи. Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим действием. Очищает кожу от отмерших клеток. Кожа становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство.

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

Эфирное масло добывается из тонких корешков ветиверии. В Индии с древних времен корни ветиверии вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла.

Индийская ветиверия относится к семейству злаков и находится в родстве с другими душистыми тропическими травами – лемонграссом, цитронемой, пальмарозой. В диком виде растет в Индии, Бирме и на Цейлоне.

Масло гвоздики садовой

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

Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию.

Очень хорошо подходит для косметического массажа.

Масло герани

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

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

Обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи. Великолепное средство при целлюлите.

Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей. Эротическое масло женщин зрелого возраста.

Масло гиацинта

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

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

Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Масло жасмина

Родина жасмина – Индия, район Кашмира. В Европе известен как испанский, или крупноцветный, жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества и после вытеснения мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому способствовали и обильное цветение жасмина, и его неповторимый «знойный» запах.

Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и

очень скоро это масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Обладает прекрасным омолаживающим эффектом для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов.

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

Масло иланг-иланга

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

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

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

Масло кедра

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

Омолаживает кожу, повышает ее упругость. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозах, раздражении, импетиго.

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

Масло ладана

Ладан относится к числу самых древних благовоний. В Древнем Египте он был важнейшим источником культовых воскурений. 4500 лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц.

Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран.

Снимает стрессовые и депрессивные состояния.

Масло лиметта

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

Масло лимона

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

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

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

Масло мускатного ореха

Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое дерево высотой 10-145 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится орех в ярко-красной корзиночке-оболочке. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в пищу как пряность. Оболочку также используют в качестве пряности и для получения эфирного масла.

Обладает омолаживающим, регенерирующим действием.

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

Масло нероли

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

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

Прекрасно снимает нервное напряжение. Повышает настроение. Снимает чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

Масло петитгрейн

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

Древние отождествляли петитгрейн с «эликсиром молодости».

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

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

Масло розы

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

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

Масло чайного дерева

Название «чайное дерево» появилось у первых колонистов Австралии, которые, используя опыт аборигенов, заваривали листья *Melaleuca alternifolia* вместо чая. Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов нашего столетия чайное дерево стало активно применяться и в других странах.

Активно стимулирует кровообращение, является прекрасным омолаживающим средством.

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

На основе этих масел разработана целая лифтинг-программа, которая поможет поддержать молодость вашей кожи с помощью натуральных и недорогих средств.

//-- Кремы от морщин --//

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

Розовый крем

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

Мускатный крем

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

Крем «Южная ночь»

4 капли масла нероли + 1 капля сосны + 1 капля мускатного ореха + 2 капли сандала смешайте с 1 ст. ложкой детского крема. Массирующими движениями нанесите на верхнее и нижнее веко и области вокруг них. Легкими постукивающими движениями подушечек пальцев вокруг глаз добейтесь полного впитывания крема. Рекомендуется

применять на ночь.

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

Рецептура базового крема для увядающей кожи

- Масло жожоба – 5 мл.
- Масло лесного ореха – 10 мл.
- Масло виноградной косточки – 10 мл.
- Масло примулы вечерней – 5 мл.
- Масло какао – 20 г.
- Пчелиный воск —9 г.
- Минеральная или дистиллированная вода – 50 мл.

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

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

Рецептура смеси эфирных масел для приготовления крема «Антиэйдж»

- Герань – 3 капли.
- Ветивер – 3 капли.
- Роза —1 капля.
- Мускатный орех – 2 капли.
- Фенхель – 2 капли.
- Бигардия —1 капля.

Приготовленную смесь влейте в базовый крем и размешайте, лучше серебряной ложечкой. Крем «Антиэйдж» вы можете применять как дневной, а крем «Лифтинг» – как вечерний.

Рецептура смеси эфирных масел для приготовления крема «Лифтинг»

- Роза —1 капля.
- Лиметт – 4 капля.
- Нероли —1 капля.
- Фенхель – 2 капли.

Приготовленную смесь вы вновь добавляете в базовый крем и перемешиваете.

Лифтинг-маска

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

Нанесите маску на нижнюю часть лица: скулы и подбородок. Возьмите марлю, смочите в воде и отожмите. Наложите ее на лицо с нанесенной маской и завяжите на макушке,

подтягивая кожу лица. Процедуру лучше делать в положении лежа.

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

//-- Паровые ванночки --//

Ванночка № 1

3 капли масла розы + 4 капли сандала + 1 капля мускатного ореха на 1 литр воды. В кипящую воду капните масла, остудите воду, чтобы она была не слишком обжигающей, накройтесь полотенцем и подержите над паром лицо 7-10 минут.

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

Ванночка № 2

2 капли масла мяты + 3 капли нероли + 1 капля сосны + 2 капли мирры смешать с 1/4 стакана теплых сливок, влейте эту смесь в 1 л кипящей воды. Подержите лицо над паром 5-10 минут, затем умойтесь холодной водой и нанесите на веки любой ароматический крем от морщин.

//-- Холодные компрессы --//

Ледяной компресс

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

Холодный компресс

3 капли масла розы + 2 капли сосны + 2 капли мяты капните в 1 /4 стакана ледяной воды. Возьмите 2 ватно-марлевые подушечки, опустите в стакан, дайте воде хорошенько впитаться. Затем слегка отожмите их, приложите к закрытым векам на 15–20 минут. Спокойно полежите. После этой процедуры рекомендуется нанести на веки любой ароматический крем от морщин.

Справиться с глубокими морщинами помогут масла сосны, фенхеля, мирры, ладана.

//-- Кремы от морщин. Суперлифтинг --//

Крем «Секрет тайги»

3 капли масла сосны + 2 капли фенхеля + 1 каплю кедра смешайте с 1 ч. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на веки утром и вечером.

Крем «Леда»

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

Крем «Экзотика»

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

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

//-- Тонизирующие кремы --//

Крем «Снегурушка»

2 капли масла сандала + 3 капли мирры + 1 каплю сосны смешайте с 1 ст. ложкой любого крема для сухой кожи. Можно наносить на лицо утром и вечером. Хорошо подходит для холодной погоды.

Розово-мускатный крем

3 капли масла розы + 4 капли мускатного ореха смешайте с 1 ч. ложкой детского крема. Обильно нанесите на лицо массирующими движениями, подождите 10–15 минут пока впитается, излишки удалите салфеткой.

Оливковый крем

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

//-- Уход за губами --//

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

«Бабушкино» средство

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

«Южное» средство

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

Средство «Цветущий луг»

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

Смягчающее средство

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

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

//-- Контрастное умывание --//

В емкость с очень теплой, но не обжигающей водой капните 4 капли масла розы, 4 капли мяты и 1 каплю масла сосны (на 1 литр), тщательно перемешайте.

Во вторую емкость с ледяной водой капните 4 капли масла мирры, 4 капли масла сандала и 1 каплю масла мускатного ореха (на 1 литр), тщательно перемешайте.

Умывайтесь попеременно то теплой, то ледяной водой. Внимание! Умывание необходимо начинать с теплой ароматической воды, а заканчивать – ледяной.

//-- Обтирания льдом --//

Это эффективное средство против дряблости кожи женщины использовали с древнейших времен. Известная модница и соблазнительница мужчин Екатерина II ежедневно пользовалась этим методом и для поддержания упругости кожи, и для улучшения цвета лица. Метод очень прост в применении. В стакан воды вам надо капнуть аромамасла, все тщательно перемешать и разлить по ячейкам для льда. С утра и перед сном вы вынимаете 2 кубика ароматизированного льда – одним протираете лицо, а вторым можно протереть область шеи и декольте. После этого слегка промокните кожу мягким полотенцем и нанесите любой ароматический тонирующий крем.

Ароматические композиции масел из расчета на 1 стакан воды:

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

Баня как лифтинг-терапия

//-- Как правильно ходить в баню? --//

Известный банный массажист Виктор Огуй, который банной теме посвятил множество книг, считает, что именно баня является прекрасным лифтинг-средством. Но для того, чтобы баня принесла пользу, красоту и здоровье, нужно придерживаться некоторых правил.

1. Начните посещение бани с теплого душа – чтобы расслабиться и дать организму понять, что он уже не на рабочем месте и не в тесном автобусе, а в бане.
2. Далее зайдите в парилку на 3–4 минуты, чтобы начал выделяться пот. Массаж пока оставим в стороне.
3. Прохладный душ и спокойный отдых 10–15 минут.
4. Второй заход в парилку – подольше, 7–8 минут. Теперь, как начнете потеть, ложитесь на полку на спину, а верный спутник или спутница пусть вас прогреют.
Делается это так. Несколько раз проводим разогретым веником вдоль тела, нагнетая жар. После 10–12 таких пассов растираем и похлопываем, немного прижимая веник (соски при этом рекомендуется закрыть ладошками).
5. И снова прохладный – душ и можно прыгнуть в бассейн с холодной водой на 1–2 минуты.
6. После этого делаем короткую передышку, во время которой лучше всего полежать, укрывшись, 10–15 минут.
7. После отдыха идеальное времяпрепровождение – это массаж. Его может вам сделать ваш спутник по бане или профессиональный массажист, который есть в каждой бане. Если массаж сделать некому, то сделайте его себе сами на лице, шее и на ногах, и вы прекрасно расслабитесь, а после встаньте под мощные струи контрастного душа.
8. После этого вам надо хорошенько потянуть все мышцы. Во многих банях есть для этого специальные тренажеры. Если таковых не имеется, то потянитесь самостоятельно, как сможете.
9. После растяжки отдохните 5–7 минут, и можно идти опять в парилку.
10. Прогрейтесь как следует, потом встаньте под душ комнатной температуры, а затем поплавайте в бассейне.

//-- В какую баню пойти? --//

Русская баня

Различают два вида русских бань: русская баня горячая, в которой температура воздуха может быть 75–9 °С при влажности 20–35 % и русская баня классическая с температурой 45–65 °С и влажностью 45–65 %.

Существуют правила, которых необходимо придерживаться при посещении русской бани:

В русской бане можно париться не меньше чем через час-два после еды.

Перед походом в баню и во время его ограничьте употребление жидкости и откажитесь от употребления алкогольных напитков.

Не ходите в баню на голодный желудок, перед баней можно перекусить фруктами и овощами.

Если вы подвергались тяжелым физическим нагрузкам, то сначала отдохните, а потом уже идите в баню. Если же вы на работе активно напрягали свой мозг, то лучшее средства для расслабления – это отправиться в баню сразу же после мозгового штурма.

Избегайте в бане суеты и спешки. Если не установить в парной атмосферы неторопливости, полного расслабления, нервная система не отдохнет, желаемого эффекта от посещения не будет. Поэтому, задумываясь о том, на какое время вы пойдете в баню, рассчитывайте на 3 часа (минимум), чтобы никуда не торопиться и действительно хорошо отдохнуть.

Главное отличие русской бани от всех других бань – это использование веника. Веники

могут быть не только березовые или дубовые. Заядлые парильщики разделяют веники на две группы: веники вечерние – для хорошего расслабления и прекрасного сна после бани и веники утренние, которые, наоборот, помогают взбодриться и тонизировать работу всего организма.

К первой группе относятся березовые, дубовые, липовые, ольховые, можжевеловые, пихтовые и эвкалиптовые веники.

Ко второй группе – бодрящие рябиновые и крапивные веники. А теперь о тех и других подробнее...

Березовый веник поможет:

- при боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок;
- хорошо очистит кожу;
- ускорит заживление ран и ссадин;
- окажет успокаивающее действие;
- улучшит настроение;
- будет способствовать отхождению мокроты и улучшит вентиляции легких;
- настоем от веника можно укрепить волосы и избавиться от перхоти.

Время запаривания – 5–7 минут.

Дубовый веник поможет:

- улучшить состояние жирной кожи;
- нормализовать давление;
- окажет сильное противовоспалительное действие;
- успокоит нервную систему;
- благотворно повлияет на кожу и снизит потливость.

Время запаривания – 7-10 минут.

Липовый веник поможет:

- справиться с головной болью;
- поддержать работу почек;
- ускорить потоотделение;
- окажет успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие.

Время запаривания – 5–7 минут.

Ольховый веник поможет:

- при простуде;
- ломоте в суставах и мышцах.

Время запаривания – 5–7 минут

Пихтовый веник поможет:

- улучшить кровообращение и общее состояние кожи;
- тонизировать состояние сердечно-сосудистой системы;
- предотвратить ОРЗ;
- справиться с болями в позвоночнике при невралгии, радикулите.

Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям.

Время запаривания – 8-10 минут.

Можжевеловый веник поможет:

- дезодорировать и дезинфицировать воздух в парилке;
- оказать умиротворяющее действие на все группы мышц и нервную систему;
- справиться с первыми симптомами простудных заболеваний.

Время запаривания – 10–15 минут.

Эвкалиптовый веник поможет:

- справиться с насморком, болями в горле;
- прогнать бессонницу;
- окажет тонизирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему.

Время запаривания – 10–12 минут.

Рябиновый веник поможет:

- усилить тонизирующие процессы в нервной системе;
- хорошо подготовить организм к рабочим процессам.

Время запаривания – 5 минут.

Крапивный веник поможет:

- снять ломоту и боль в суставах, мышцах или пояснице;
- вылечить радикулит, ревматизм, подагру;
- при регулярном применении поможет снизить артериальное давление;
- снять нервное напряжение.

Время запаривания – несколько секунд.

Где взять веник? Конечно, проблем с вениками сейчас нет: они продаются в магазинах, их можно приобрести около бани у бабушек или купить у банщика. Однако, можно веник заготовить самим. Поверьте, это очень увлекательный и приятный процесс! Поскольку самые распространенные веники, которыми пользуются в русской бане, – это березовый и дубовый, то о том, когда и как лучше заготовить эти веники, я вам и расскажу.

Березовый веник по древнему обычаю надо идти заготавливать в Троицын день, который бывает на 49-й день после Пасхи. Веники нужно заготавливать в сухой день. Если на Троицу идет дождь – не отчаивайтесь, в лес можно пойти и на несколько дней позже. Главное – пойти в лес в первой половине дня, после схода росы. Итак, вы пришли в лес, теперь выбирайте березу. Для веника лучше всего подойдет так называемая плакучая береза с длинными, ниспадающими к земле ветвями, которые отличаются гибкостью и ломаются с трудом.

Дубовые веники надо заготавливать с конца июня по август, и идти за веником нужно во влажный, тенистый лес. Дерево выбирайте среднего возраста и размера.

Сушка и дубовых и березовых веников происходит одинаково: ветви связывают неплотно, так, чтобы они не рассыпались, и вешают сушить под навес, так, чтобы не попадал прямой солнечный свет и ветви хорошенько обдувались бы ветром. Через 5–7 дней, когда ветви хорошо высохнут, их плотно связывают и плотно укладывают на стеллажи в сухом предбаннике, сарае или другом сухом и хорошо проветриваемом помещении. Очень важна форма веника: так, с веником в форме веера вам будет удобнее и полезнее париться, нежели с веником в форме метелки.

Наступил итоговый момент: надо правильно связать веники. Делается это следующим образом:

- 1) очистите ветки от листьев и сучков в том месте, где будет ручка;
- 2) более толстые ветви уложите вовнутрь, а вокруг них – более тонкие, изгибом внутрь;
- 3) нужное число веток обмотайте шпагатом, сжимая ветки левой рукой;
- 4) удалите лишние концы.

Массаж веником

Что значит париться веником? Это не значит, что надо друзей по парилке и себя

любимую отхлестать как можно сильнее! Веник – это не фетиш садомазо, это массажный прибор. Поэтому давайте учиться делать веничный массаж! Массаж веником поможет:

- усилить кровообращение в коже и более глубоких тканях;
- нормализовать давление;
- улучшить обмен веществ;
- тонизировать состояние кожи;
- препятствовать старению;
- хорошо отдохнуть.

Первый прием веничного массажа – поглаживание. Ваш партнер по парилке ложится на живот, вытянув руки вдоль туловища, а вы двумя вениками сначала осуществляете поглаживание: неторопливо проведите веником вдоль тела до шеи и обратно несколько раз. В обратном направлении один веник должен скользить по одному боку, а другой – по другому, затем по боковым частям таза, бедрам и икроножным мышцам к стопам. И так 2–3 раза.

Следующий прием – веничный компресс. Веники приподнимите вверх, захватите ими горячий воздух, опустите на поясницу и прижмите на 1–2 секунды.

Далее можно использовать прием, называемый растяжкой. Оба веника кладите на поясницу и одновременно разводите в стороны: один – к стопам, другой – к затылку. Этот прием можно применять по всему телу.

После этого переходите к следующему приему – постегиванию. Его выполняют быстрыми постегивающими движениями концевой частью веника. Произведите постегивания сначала по спине во всех направлениях, затем по пояснице, тазу, бедрам, икрам, стопам в течение 1–2 минут. Закончите этот прием поглаживанием, но быстрее, чем вначале.

Проводите этот комплекс массажа 1–2 раза в течение 3–5 минут.

Затем ваш партнер ложится на спину, и все приемы повторяются в той же последовательности в течение 2 минут.

В следующий заход в парилку можно применить более сильный прием – похлестывание. Веник поднимите вверх, захватывая им горячий воздух, и сделайте 2–3 похлестывания по всем частям тела. Этот прием рекомендуется применять с компрессом: 2–3 похлестывания и компресс на 2–4 секунды.

После этого расслабьте своего партнера, применив прием опахивание: слегка взмахивая веником, едва прикасаясь к телу, несколько раз пройдите вдоль тела от ног до головы и обратно с обоих боков.

Прием, который применяется в последний заход в парилку, – растирание. Одной рукой возьмите веник за ручку, а ладонью другой руки, слегка надавливая на листовенную часть, растирайте постепенно все тело своего партнера, причем спину и грудь можно растирать во всех направлениях, а конечности – только сверху вниз.

Финская сауна

«Сауна» по-фински и означает баня. Можно сказать, что финская сауна и русская баня – сестры, поскольку их прародительницей является бревенчатая изба, нагреваемая «по-черному». Разница между ними в особенности пара (в финской – сухой пар, а в русской – влажный) и в температуре парилки. Температуру в финской сауне можно «разогнать» от 65 до 120 °С при влажности 5-10 %.

Да, многие наши соотечественники предпочитают именно финскую сауну, поскольку

какой же русский не любит погорячее?! Однако, когда в Финляндию ринулся поток русских туристов в начале 90-х годов, «финики», заметив, что русские «раскочегаривают» парилку безбожно, да еще и под алкоголем, а потом их попросту приходится выносить из сауны на руках, проявили финскую смекалку – «подправили» термометры в саунах «под русских». То есть если вы в Финляндии посещаете сауну и термометр вам показывает, например 100 °С, а вы прекрасно себя чувствуете, это значит, что в действительности температура все-таки немного ниже. Однако не спешите ругать финнов за обман, – это же сделано для нашего с вами блага и здоровья.

Самым существенным недостатком сауны является то, что она пересушивает верхние дыхательные пути: появляется першение в горле, возникает сухость кожи и слизистых оболочек, поэтому, отдыхая в сауне, постарайтесь обойтись без фанатизма – не нужно сидеть в парилке через силу и выходить оттуда только тогда, когда перед глазами появятся красные круги.

Вот некоторые правила, которые необходимо соблюдать в сауне.

1. Из-за более высокой температуры и низкой влажности интенсивное потение в сауне начинается позже, чем в русской бане, поэтому время пребывания может быть продлено до 15 минут.

2. Ограничьте или исключите подачу воды на каменку. Повышение температуры в сауне достигается нагревом сухого воздуха раскаленными камнями и электронагревателем, а не плесканием на них воды. От попадания воды на камни возникает чувство покалывания или жжения кожи, вызванное появлением в воздухе пара. Влажность нельзя быстро снизить, поэтому нужно покинуть парную.

3. Если вы хотите повысить нагрев тела, поднимитесь на верхнюю полку. Только имейте в виду, что температура в хорошо натопленной сауне повышается на 2 °С на каждые 50 см.

4. Веник в сауне использовать нельзя!

5. Если пар кажется вам слишком сухим, то можно увлажнить воздух, слегка полив горячей водой стены и потолок.

Хаммам – турецкая баня

Турецкие бани ведут свою историю от римских терм. Но массовое распространение на Востоке хаммамы получили только после того, как пророк Мухаммед объявил, что тепло увеличивает плодovitость и соответственно количество правоверных мусульман. Так турецкая баня стала считаться средством не только телесного, но и духовного очищения, угодного Богу.

Классическая турецкая баня строится по «принципу ладони»: напротив центра парной с горячей мраморной лежанкой (гебек или чебек) находятся пять ниш, температура в каждой из которых постепенно повышается. Пол обязательно теплый, но не обжигающий. Потолок в форме купола – не только дань восточным традициям архитектуры, но и технологический прием (поднимающийся пар, сконденсировавшийся в капли, не капает вниз, а стекает с купола на стены). Три бассейна: первый с теплой водой, второй – с нейтральной и третий – с холодной водой.

Особое положение занимал в хаммаме банщик-массажист. Профессия эта в старину была одной из самых уважаемых, массажисты даже были освобождены от всяческих налогов. Турецкий банный массаж внешне больше напоминает пытку, но его лечебное воздействие уникально, а по силе воздействия на организм он эквивалентен серьезной

спортивной нагрузке. Во время массажа выполняется множество поворотов в суставах, вытягиваются руки, ноги, позвоночник. Искусство турецкого банного массажа заключается в том, чтобы работать с человеческим телом у самой границы боли, но никогда не переходить ее.

Офуро – японская баня

Японская баня, как и все бани, – это место встреч, дружеских посиделок, приятного времяпрепровождения. И кроме того, как свидетельствуют исследования японских медиков, офуро – это ценнейшее лечебное и профилактическое средство. Японская баня помогает справиться со стрессами и нарушениями обмена веществ, стимулирует деятельность сердечно-сосудистой системы и почек, снимает ревматические боли, рассасывает жировые отложения, омолаживает кожу, уничтожает вредные бактерии, избавляет от усталости, восстанавливает силы.

Традиционная японская баня офуро представляет собой печку и большую деревянную бочку с водой, нагретой до 45 °С. В воду добавляются океанические соли, помогающие расслабиться. Время пребывания в бочке – 10–15 минут.

После этого нужно насухо обтереться и на 15–20 минут погрузиться в бочку с горячими опилками. Кедровые опилки здесь смешивают с измельченной древесиной, листвой, лекарственными и ароматическими травами (до 60 видов!) и нагревают примерно до 60 °С.

Затем наступает очередь бочки с подогретой морской галькой (для достижения массажного эффекта). Далее следует чайная церемония, восполняющая водный баланс, и релаксация в комнате отдыха.

//-- Косметические процедуры в бане --//

Медово-солевой пилинг

Медово-солевой пилинг может выполняться и в русской парной, и в любой другой бане. Основное воздействие этой технологии заключается в механической очистке кожи от ороговевших чешуек и в стимуляции гидратации (потоотделения).

Соль механически чистит кожу, усиливает потоотделение, абсорбирует в себе токсичные продукты обмена, выделяемые с потом. Мед повышает теплоотдачу, смягчает механическое воздействие пилинга, подпитывает кожу микроэлементами.

Для одной процедуры на одного человека необходимо:

- 2 ч. ложки меда;
- 0,5 пакета морской соли мелкого помола;
- простыня или махровое полотенце.

Смесь, оставленную на нижней полке в жаропрочной посуде, нужно перемешать до получения тестообразной консистенции. Парящийся ложится животом на полотенце, лучше всего – на верхний полоч. Нанесите и распределите смесь по всему телу вашего партнера. Массируйте в такой последовательности: спина, боковые поверхности грудной клетки, надплечья, боковые поверхности живота, руки, задние поверхности ног, шея, грудная клетка, живот, передняя поверхность ног, ступни.

После пилинга парящемуся следует принять прохладный душ.

Кофейно-сливочный пилинг

Этот вид пилинга можно выполнять в душе. Для него на одного человека понадобится кофейная гуща 3–5 чашек кофе и 100–150 мл сливок. Кофейную гущу и сливки смешайте непосредственно перед процедурой. После того как вы посетили парилку столько раз, сколько запланировали, вы идете в душ и либо сами, либо при помощи партнера производите кофейно-сливочный пилинг. Частилки кофе прекрасно удалят с вашей кожи ненужный эпидермис, а сливки смягчат кожу.

Начните пилинг с лица, только помните, что чем нежнее части тела, тем более бережно надо массировать, особенно лицо и шею.

Банный косметический массаж

После парилки ваша кожа прекрасно подготовлена к массажу. Я предлагаю вам провести косметический массаж по методу известного массажиста Виктора Огуй, основными приемами косметического массажа которого являются:

- поглаживание;
- растирание;
- разминание;
- вибрация.

Техника выполнения этих приемов немного отличается от канонов классического массажа. Виктор Огуй считает, что главное условие – выполнение всех движений должно начинаться с периферического конца мышцы (место ее прикрепления к суставу или другой мышце), а заканчиваться у начала мышцы (место ее прикрепления к окружающим тканям или кости). При выполнении массирующих движений в обратном направлении кожа может потерять эластичность.

Поглаживание

Прием поглаживания проводится полусогнутой кистью руки, при этом пальцы только слегка касаются кожи подушечками. Нужно расслабить кисти рук, чтобы облегчить выполнение массирующих движений. Не должно быть сильных надавливаний на кожу: движение должны быть легкими и плавными. Прием поглаживания следует выполнять только в одном направлении: по ходу лимфатических сосудов и вен. На отечных участках поглаживание начинается с верхней периферийной зоны. Это стимулирует отток жидкости, ускоряет крово– и лимфообращение, снимает напряжение, способствует очищению протоков сальных и потовых желез.

Растирание

Растирание нужно выполнять более энергично, чем поглаживание, но с меньшей интенсивностью. Это подготовительный этап к приему «разминание». Движения необходимо выполнять подушечками пальцев или внутренними сторонами ладоней. Поверхностное растирание активизирует кровообращение, в результате чего рассасываются уплотнения, ткани становятся эластичнее. Глубокое растирание (выполняется внешней стороной кисти, средними фалангами сложенных в кулак пальцев) способствует размягчению рубцов и сращений, разглаживанию тканей. Глубокое растирание следует проводить в более медленном темпе, чем поверхностное.

Разминание

Разминание выполняется плавными движениями кончиками пальцев одной или обеих рук. Нужно плотно захватить кожу, оттянуть ее, затем сжать, создавая эффект перекатывания и легкого пощипывания. Разминание следует выполнять в медленном темпе (медленнее, чем растирание). Движения не должны причинять болевых ощущений, нужно избегать сильного надавливания на кожу. Разминание активизирует лимфо- и кровообращение, стимулирует работу мышц, улучшает питание кожи.

Вибрация

Вибрация – энергичный массажный прием, производится всей ладонью или только подушечками пальцев. Этот прием способствует повышению тонуса мышц. Как правило, он используется на заключительном этапе массажа.

В косметическом массаже используются приемы ударной вибрации: постукивание и поколачивание. Несмотря на то что они применяются в очень ограниченном количестве и с большой осторожностью (лишь легкое постукивание подушечками пальцев), эффективность массажа при их использовании значительно увеличивается. Поколачивание выполняется в середине сеанса массажа. Этот прием нормализует деятельность центральной нервной системы, стабилизирует питательные и обменные процессы, повышает мышечный тонус.

На рис. 1 показаны направления, в которых нужно проводить косметический банный массаж.



Рис. 1

Массаж лба

Начинается массаж приемом поглаживания обеими руками с помощью трех пальцев (указательного, среднего, безымянного). Движения должны проводиться снизу вверх до границы с корнями волос.

Далее выполняется поглаживание ладонями по направлению от центра лобной части к вискам. После этого нужно еще раз провести поглаживание тремя пальцами от бровей к корням волос.

Затем массажист использует прием вибрации, приложив ладони ко лбу, выполняет поколачивание пальцами в вертикальном и горизонтальном направлениях.

Если нужно разгладить морщины над переносицей, можно применить следующий прием: внутреннюю поверхность запястья смазать кремом (питательным или увлажняющим), затем прижать его к области над переносицей и зафиксировать в данном положении на 5–7 секунд.

В заключение необходимо выполнить прием поглаживания. Для достижения максимальной эффективности после поглаживания следует повторить все вышеперечисленные приемы 2–3 раза, не меняя последовательность выполнения.

Массаж вокруг глаз

При выполнении этого массажа следует соблюдать особую осторожность, потому что кожа вокруг глаз очень нежная и чувствительная. При выполнении массажа нужно применять лишь легкие и мягкие надавливания только по направлению кожных линий. Предварительно кожу вокруг глаз необходимо смазать кремом.

Подушечками пальцев массажист наносит крем, одновременно с этим производя легкие поколачивания, которые должны быть похожи на движения пальцев при игре на клавишном музыкальном инструменте.

Если вокруг глаз есть морщины или отеки, движения должны быть очень осторожными, иначе кожа может растянуться, потерять эластичность. Тонкие, едва заметные морщинки под глазами нужно разгладить легкими надавливаниями подушечками пальцев, смазанных кремом. При выполнении надавливаний пальцы рук не должны смещаться, чтобы не сдвигать кожу.

Таким же образом происходит разглаживание морщин возле внешних уголков глаз и висков: надавливая ладонями или внутренней частью запястья, не смещая при этом кожу. Ладони перед массажем необходимо смазать кремом. Массаж щек

Перед проведением массажа на кожу щек необходимо нанести немного крема (увлажняющего или питательного).

Сначала массажист выполняет поглаживание кожи щек подушечками пальцев обеих рук. Плавные движения начинаются в верхней части щек (от выступающей части носа к вискам), продолжаются в средней части (от центра верхней губы к ушной раковине), заканчиваются в нижней части и переходят на подбородок.

Поглаживание подбородка массажист проводит тыльной стороной второго-пятого пальцев обеих рук, выполняя одновременные движения в обе стороны.

Затем производятся легкие поколачивания по направлению от щек к ушным раковинам и снизу вверх от подбородка к нижнему веку глаза. При этом пальцы нужно выпрямить и прижать друг к другу. Этот прием предотвращает отвисание щек.

В заключение выполняется поглаживание по направлению кожных линий.

Массаж окологубной области и подбородка

Массажист круговыми движениями выполняет петлеобразное растирание. Движения по направлению от кончиков губ к носу повторяются 8–10 раз.

Область под подбородком массируется тыльной стороной пальцев с использованием

приема похлопывания. При этом правой рукой похлопывания проводятся в направлении слева направо, а левой – справа налево. Все движения повторяются несколько раз.

Тыльной стороной кисти одной руки массажист выполняет поглаживания в направлении от подбородка к ушной раковине. Другой рукой в это время необходимо поддерживать кожу за противоположной ушной раковиной.

Затем массажист производит энергичные похлестывания подбородка тыльной стороной ладони и мягкие поглаживания от ключицы к подкрыльцовой впадине.

В заключение – легкие поглаживания боковых сторон шеи обхватывающего характера. Все движения выполняются по направлению кожных линий по 8-10 раз.

Массаж волосистой части головы

Обхватив голову ладонями рук, массажист производит попеременные поглаживания, начиная ото лба и постепенно перемещаясь к затылку.

Разъединив пальцы (руки расположены параллельно друг другу), продолжает поглаживание. Заканчивая движения ото лба к затылку, массажист постепенно переходит к выполнению массирующих движений в височной области.

Затем выполняется растирание: кончиками расставленных пальцев массажист проводит полукруглые массирующие движения по всей поверхности волосистой части головы по направлению кожных линий.

После растирания массажист выполняет надавливание. Его также нужно производить по всей поверхности волосистой части головы подушечками расставленных пальцев по направлению кожных линий. При этом движения носят прерывистый характер.

Массажист выполняет поколачивание подушечками пальцев. Движения похожи на легкие удары барабанными палочками, выполняются поочередно всеми пальцами.

В заключение массажист проводит глубокое поглаживание основанием кисти по направлению от височной части головы к углу нижней челюсти, обходя ушную раковину сверху. Выполнять глубокое поглаживание необходимо с обеих сторон головы, руки при этом должны располагаться параллельно друг другу.

Заканчивается массаж поверхностным поглаживанием. Оно выполняется внутренними частями ладоней рук в направлении от области лба к затылку.

Более подробную информацию о массаже в бане вы найдете в книге Виктора Огуя «Косметический массаж».

Глава 2

Сам себе массажист

Тайский косметический массаж

Говорят, что таитянки являются одними из самых прекрасных женщин, – и это не благодаря пластической хирургии и дорогостоящим косметическим средствам, а за счет массажа. Косметологи рекомендуют проводить сеансы тайского массажа 1–2 раза в

неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы, о которых вы узнали ранее, будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения сделаете косметический массаж.

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

1. Для растягивания мышц шеи поднимите голову подруги так, чтобы подбородок опирался на грудную клетку (рис. 2).



Рис. 2

2. Поверните ее голову влево, удерживая своей правой рукой. Большим пальцем руки массируйте мускулы шеи, начиная от ушной раковины и двигаясь к плечу. Повторите упражнение несколько раз (рис. 3).



Рис. 3

стороны.

3. То же самое с другой

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



Рис. 4

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



Рис. 5

6. Большими пальцами нажимайте на виски подруги (по 2–5 секунд) (рис. 6).



Рис. 6

надавливайте на грани носа, а также на его основание (рис. 7).

7. Сверху вниз



Рис. 7

верхней губой и вокруг рта (рис. 8).

8. Массируйте кожу над



Рис. 8

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



Рис. 9

10. Массируйте все лицо большими пальцами, усиливая кровообращение (рис. 10).



Рис. 10

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

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



Рис. 11

за волосы (рис. 12).

13. Осторожно потяните



Рис. 12

14. Ребром ладони или кулаком слегка постучите по голове подруги сверху и сбоку (рис. 13).



Рис. 13

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

происходили одновременно (рис. 14).



Рис. 14

Вьетнамский точечный массаж

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



Рис. 15

Массируя семь точек красоты (рис. 15), вы не

только разгладите морщины на лице, но и обретете идеальное здоровье.

Точка 1

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

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

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

Точка 2

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

Точка 3

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

Противопоказания: не воздействуйте на эту точку при гипотонии!

Точка 4

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

Точка 5

Поможет нормализовать и стимулировать кровообращение кожи лба. Она также отвечает за глаза, позвоночник и печень. Эта точка важна для укрепления памяти, помогает регулировать гормоны и стимулировать чакры.

Помимо благотворного косметологического воздействия на ваш лоб эта точка поможет улучшить память, расслабить организм, повысить тонус, регулировать энергию, уменьшить боли в области макушки и спине.

Точка 6

Так же как и предыдущая, улучшит состояние кожи лба. Она отвечает за позвоночник, копчик, нос и мозг. Стимуляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы. Воздействуя на эту точку, можно повысить артериальное давление, устранить головные боли и боли в копчике.

Противопоказания: не стимулируйте точку при гипертонии!

Точка 7

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

//-- Основы точечного самомассажа --//

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

Стимуляция точек происходит с помощью пальцев, а также карандаша, шариковой ручки, – в общем, любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник. Если вы будете использовать для массажа пальцы, то проводите его согнутым большим пальцем или кончиками указательного, среднего, безымянного.

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

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

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

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

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

//-- Расслабляющий массаж --//

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

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

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

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

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

//-- Тонизирующий массаж --//

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

2. После этого массируйте точку 2, которая находится под носом, в центре. Поглаживайте ее энергично сверху вниз.
3. Продолжайте массаж в точке 5, находящейся в центре лба. Стимулируйте ее, поглаживая сверху вниз 20 раз.
4. Перейдите к точке 7 – она находится вверху лба, у основания пробора. Сделайте 20 энергичных движений сверху вниз.
5. Завершается тонизирующий массаж стимуляцией точки 1.

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

//-- Нежный массаж (вокруг глаз) --//

Этот вид массажа самый нежный, поскольку кожа вокруг глаз очень тонкая. В связи с этим массаж в области вокруг глаз делают с особой осторожностью. Для улучшения скольжения подушечек пальцев перед массажем нанесите на область вокруг глаз питательный крем или специальное аромасло.

1. Начните массаж с поглаживания, которое выполняется подушечками всех пальцев, кроме большого. Движение направляйте от переносицы, далее следуя над абрисом бровей к вискам. Затем точно так же перемещайте подушечки пальцев от внутренних уголков глаз к вискам, стараясь при этом не растягивать кожу.
2. Продолжайте массаж по тем же направлениям, но используя прием поколачивания кончиками указательного, среднего, безымянного пальцев.
3. Большим и указательным пальцами возьмите бровь и передвигайтесь от переносицы к виску по брови легкими «щипательными» движениями. Это поможет улучшить кровообращение в верхнем веке.
4. Разместите указательные пальцы по бокам переносицы. Слегка надавите на эти точки, затем двигайтесь по нижней линии глазниц.
5. Плотно соберите пальцы вместе, положите на виски, зафиксируйте в одной точке, массируйте легкими вращательными движениями.
6. Завершается массаж поглаживанием.

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

Итальянский косметический массаж

Итальянские косметологи разработали уникальную систему массажа, которую может выполнять абсолютно любая женщина. Можно даже утверждать, что система эта рассчитана на деловых барышень: они постоянно заняты, времени у них крайне мало, поэтому разнообразные массажные приемы они вряд ли будут самоотверженно осваивать. В итальянском массаже применяется всего лишь 3 приема: похлопывание, щипки и надавливание. Похлопывание выполняется пальцами и ладонями, щипки – большим и указательным пальцами, а надавливание – указательным и средним пальцами.

1. Нанесите питательный крем.

2. Начинаем производить похлопывания по лицу: от подбородка к волосистой части головы. Начните с легких похлопываний подушечками пальцев, затем перейдите на похлопывания фалангами пальцев затем – ладонями. Выполняйте похлопывания 1–2 минуты до легкого покраснения кожи по линиям, показанным на рис. 16.

3. 1 минуту выполняем горизонтальные щипки по тем же массажным линиям, которые показаны на рис 16.



Рис. 16



Рис. 17

4. 2 минуты

производим мелкие щипки по линиям мимических морщин (рис. 17, 18).



Рис. 18



Рис. 19

5. 1 минуту

выполняем сильные щипки от крыльев носа к скулам (рис. 19).

6. Теперь делаем точечные надавливания по линиям скул и вокруг глаз. Начните с коротких надавливаний, продолжительностью 1 секунда, затем постепенно увеличьте время надавливания, на одну точку до 3 секунд. Надавливания производите по линиям, показанным на рис. 20, в течение 2 минут.



Рис. 20

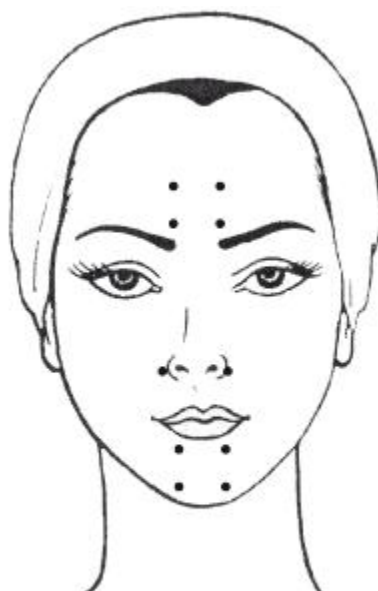


Рис. 21

7. Затем производим надавливания по точкам красоты (рис. 21). Продолжительность разовых надавливаний на одну точку – 1 секунда. Общая продолжительность надавливаний – 1 минута.

8. Производим надавливание по тонизирующим точкам (рис. 22). На эти точки надавливайте так же, как и на точки красоты.

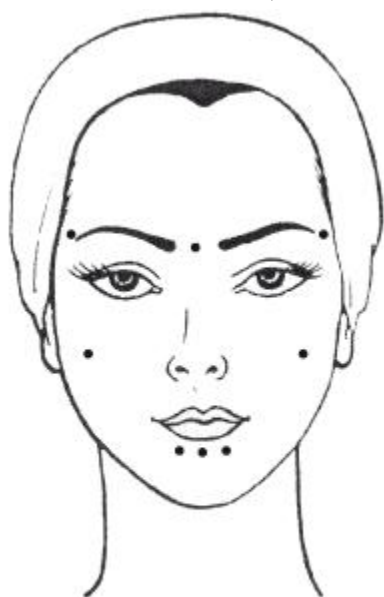


Рис. 22



Рис. 23

9. Заканчиваем самомассаж легким похлопыванием подушечками пальцев по массажным линиям (рис. 23).

Французский лифтинг-массаж лица и шеи

С помощью этого лифтинг-массажа вы сможете эффективно:

- омолаживающих масел и кремов;
- разгладить морщинки;

- тонизировать кожу;
- нормализовать и улучшить кровообращение;
- помочь коже более активно впитывать лифтинг-вещества
- снять мышечное напряжение;
- нормализовать и вернуть здоровый цвет лица;
- сделать кожу лица и шеи более эластичной.

Посмотрите на фотографии, именно в таких направлениях будут осуществляться наши массажные движения (рис. 24–25).



Рис. 24–25

//-- Массаж шеи --//

Цель массажа:

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

Как проводить массаж:

- правой рукой нежными круговыми движениями массируйте левую сторону шеи в направлении снизу вверх (рис. 26);
- таким же образом массируйте левой рукой правую сторону шеи (рис. 27).



Рис. 26–27

Дополнительные рекомендации:

- первые две недели массируйте по 30 секунд левую и правую части шеи;
- после этого можно попробовать увеличить темп массажа и часто чередовать руки: правая – левая, правая – левая;

• далее можно чередовать массаж в обычном ритме и массаж в ускоренном ритме.

//-- Массаж подбородка --//

Цель массажа:

Улучшить абрис подбородка, предотвратить появление морщин и дряблость кожи.

Как проводить массаж:

- положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 28);
- полукруглыми массажными движениями перемещайте пальчики по направлению к уголкам рта;
- добравшись до уголков рта, остановитесь, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.

Дополнительные рекомендации:

- начните делать этот массаж 5 раз в день;
- через 10 дней постепенно увеличьте количество массажных упражнений до 10;
- далее постепенно варьируйте количество упражнений: от 5 до 10 и обратно;
- не старайтесь выполнять массажные движения очень быстро, выберите средний темп.



Рис. 28



Рис. 29

//-- Массаж против двойного

подбородка --//

Цель массажа:

Избавиться от второго подбородка, сделать абрис лица более конкретным.

Как проводить массаж:

- обхватите левой рукой шею и плавным движением проведите по направлению от правой стороны шеи к левому уху (рис. 29);
- то же самое проделайте правой рукой (рис. 30).



Рис. 30

Дополнительные рекомендации:

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

//-- Массаж нижней части щек --//

Цель массажа:

Сделать кожу щек упругой и эластичной, разгладить окологубные складки.

Как проводить массаж:

- положите оба указательных пальца на середину подбородка;
- нежными массирующими движениями массируйте сначала от подбородка до уголков губ и далее – от уголков губ до уха (рис. 31);



Рис. 31

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

Дополнительные рекомендации:

- делайте этот массаж 7 раз в день;
- выполняйте в среднем темпе.

//-- Массаж против носогубных складок --//

Цель массажа:

Разгладить носогубные складки.

Как проводить массаж:

- приложите подушечки пальцев к уголкам рта (рис. 32);



Рис. 32

- начните нежные вращательные движения от уголков

губ к крыльям носа;

- затем перемещайтесь по крыльям носа к бровям;
- остановите движение в уголках глаз, переместите пальцы в исходное положение,

проделайте движение заново.

Дополнительные рекомендации:

- начните выполнять это массажное упражнение 3 раза в день;
- через неделю привыкания постепенно доведите количество упражнений до 10;
- доведя до 10, снова начните с 3, постепенно увеличивая количество упражнений до 10

и т. д.;

- выполняйте этот массаж медленно.

//-- Массаж верхней части щек № 1 --//

Цель массажа:

Расслабить и одновременно тонизировать мышцы щек.

Как проводить массаж:

- приложите кончики пальцев к крыльям носа (рис. 33);



Рис. 33

• начните неторопливые массажные движения от крыльев носа по щекам и до ушей;

- остановите пальчики на висках, слегка надавив на них;
- переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.

Дополнительные рекомендации:

- выполняйте эти массажные движения 5–7 раз в день;
- придерживайтесь среднего темпа массажных движений;
- не давите сильно на кожу, не растягивайте ее.

//-- Массаж верхней части щек № 2 --//

Цель массажа:

Улучшить внешний вид щек, упругость кожи и цвет лица.

Как проводить массаж:

- зафиксируйте средние пальцы рук у крыльев носа (рис. 34);



Рис. 34

• представьте, что ваши пальчики – это лапки маленького паучка, которые, аккуратно похлопывая по вашим щекам, постепенно перемещаются к вискам;

- остановите пальчики на висках;
- переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.

Дополнительные рекомендации:

- первые две недели делайте это массажное движение 5 раз в день;
- затем постепенно увеличьте до 15 движений в день;
- попробуйте нарастить темп;
- чередуйте средний темп с ускоренным.

//-- Межбровный массаж --//

Цель массажа:

Разгладить или смягчить морщины, которые образуются между бровями.

Как проводить массаж:

- палец правой руки зафиксируйте у основания носа (рис. 35);
- начните массаж небольшими круговыми движениями от основания носа до внешнего края правой брови;
- то же самое сделайте левой рукой по направлению внешнего края левой брови.

Дополнительные рекомендации:

- выполняйте массажные движения ежедневно 5 раз правой рукой и 5 раз левой, чередуя руки;
- не торопитесь!



Рис. 35



Рис. 36

//-- Массаж лба № 1 --//

Цель массажа:

Уменьшить морщины на лбу, возникшие в результате мимических движений.

Как проводить массаж:

- зафиксируйте пальцы левой руки на левом виске (рис. 36);
- правой рукой нежно массируйте лоб слева направо;
- после того, как вы насчитали 10 массажных движений, зафиксируйте пальцы правой руки на правом виске;
- левой рукой так же нежно массируйте лоб 10 раз;
- расслабьтесь.

Дополнительные рекомендации:

- не старайтесь сильно растянуть кожу;
- выполняйте массажные движения в среднем темпе.

//-- Массаж лба № 2 --//

Цель массажа:

Снять напряжение надбровной области, разгладить морщины лобной части.

Как проводить массаж:

- зафиксируйте указательные пальцы над внутренней стороной бровей (рис. 37);
- легкими и неторопливыми движениями массируйте лоб от зафиксированной точки по направлению к вискам и обратно.

Дополнительные рекомендации:

- делайте ежедневно 10 массажных движений туда и обратно;
- старайтесь не растягивать сильно кожу.



Рис. 37



Рис. 38

//-- Массаж лба № 3 --//

Цель массажа:

Разгладить кожу на лбу, сделать ее более упругой.

Как проводить массаж:

- расположите кончики пальцев на середине лба (рис. 38);
- очень нежными небольшими круговыми движениями массируйте кожу от середины лба к вискам;
- на висках остановитесь, переместите пальцы в исходное положение, проделайте все снова.

Дополнительные рекомендации:

- первый месяц делайте это массажное движение 10 раз в день;
- далее постепенно увеличьте количество движений до 20;
- затем опять начните с 10 и увеличивайте до 20 и т. д.

Русский самомассаж красоты

//-- Самомассаж лица --//

Особенности русского самомассажа лица

Русский самомассаж красоты оказывает на вашу внешность следующие благотворные действия:

- способствует восстановлению дыхательных функций кожи;
- нормализует обменные процессы кожи;
- улучшает кровообращение;
- препятствует застою крови;
- очищает кожу от скопления роговых чешуек;
- способствует обновлению кожи;
- оказывает омолаживающее воздействие;
- помогает сохранить четкий овал лица.

Линии красоты

По каким линиям осуществляется русский самомассаж красоты (рис. 39)?

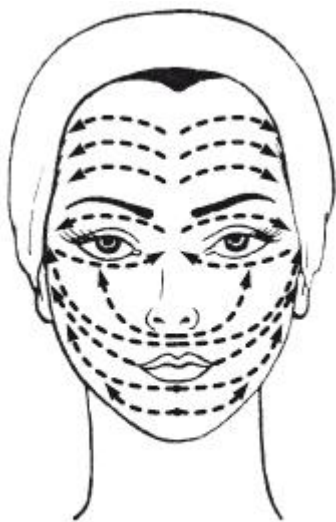


Рис. 39

1. От нижней точки середины подбородка до контура лица под мочкой уха.
2. От точки под нижней губой до мочки уха.
3. От углов рта к ушной впадине.
4. От точки посередине верхней губы до скул.
5. От середины верхней губы к векам.
6. От середины верхней губы к ушным раковинам.
7. От виска по нижнему веку к переносице (движение идет против направления морщинок под глазами).
8. От внутреннего угла глаза по надбровью к виску.
9. От середины переносицы по линии бровей к вискам.
10. От середины лба по надбровной линии к вискам.

Рекомендации по правильному выполнению массажа

Русский массаж красоты рекомендуется проводить курсом 20–30 сеансов, которые следует делать каждый день, лучше в утренние часы. Продолжительность одного сеанса 10–15 минут. Курс проводите 1 раз в три месяца.

Прежде чем начать выполнять самомассаж, нанесите на лицо масло или жирный крем.

Помните, что массаж нужно выполнять по массажным линиям снизу вверх: начинаете с подбородка и заканчиваете лбом.

Противопоказаниями для массажа являются избыточный рост волос на поверхности

кожи лица и расширенные сосуды.

Приемы самомассажа

Разминание

В качестве косметического приема применяется легкое разминание: кончиками пальцев плотно обхватите кожу, затем за счет сведения пальцев (большой стремится к четырем, а четыре – к большому) приподнимите ее и сделайте вращательные движения в сторону четырех пальцев, постепенно продвигаясь вверх. Движения должны быть плавными, без рывков, не причинять боли.

Можно также применить щипцеобразное разминание: четыре пальца массирующей руки сводят вокруг большого пальца (как бы щепоткой, как берут рассыпанную соль).

Установите пальцы на кожу лица, надавливайте на нее, вращая правую кисть вправо, а левую – влево. Прием следует выполнять медленно, но не задерживаясь на одном и том же месте, чтобы не вызвать раздражения и неприятных ощущений.

Поглаживание

Можно выполнять ладонной поверхностью или верхними фалангами пальцев, при этом четыре пальца соединены вместе, а большой отведен. Пальцы плотно прижимайте к массируемому участку, слегка обхватывая его. Поглаживание производится двумя руками: либо синхронно в противоположных направлениях, либо руки двигаются одна за другой, повторяя движение.

Поколачивание

Поколачивание является ударным приемом самомассажа. Этот прием помогает вызвать усиленный приток крови к массируемому участку, тонизировать мышечные волокна и нервную систему. Поскольку поколачивание нужно применять на абсолютно расслабленных мышцах, выполняя этот прием, приоткройте слегка рот так, чтобы нижняя челюсть в расслабленном положении слегка «отвисла». Поколачивание производят кончиками пальцев: либо указательным и средним, либо четырьмя пальцами от мизинца до указательного.

Растирание

Этот прием помогает усилить кровообращение, разогреть мышцы, ускорить рассасывание различных затвердений. При самомассаже лица растирание производится боковой частью указательных или больших пальцев. Можно выполнять прямолинейные, зигзагообразные, спиралевидные и кругообразные растирания. Выполняйте этот прием осторожно, без сильного надавливания и применения силы, чтобы не растягивать кожу.

Вибрация

Этот прием способствует улучшению оттока лимфы, действует успокаивающе на нервную систему. Выполняется большим, указательным и средним пальцами. Кожа как бы забирается «в щепотку», слегка оттягивается и подвергается вибрационному воздействию.

Методика самомассажа

Массаж красоты рекомендуется выполнять утром, ведь именно утром нанесенный на кожу крем или массажное масло максимально хорошо может впитаться в кожу с помощью массирующих движений. Но прежде, чем начать делать косметический самомассаж, нужно правильно проснуться.

Зачастую мы просыпаемся по дороге на работу. Попробуйте поставить будильник на 20

минут пораньше и проснуться еще в постели.

Итак, прозвенел будильник, ваши действия:

- не спеша заведите руки за голову, кисти сомкните в «замок» и медленно, но сильно потянитесь 3–4 раза;
- потянитесь ногами, при этом оттяните носки и в таком положении задержите их на счет 1–3, потом носки поверните к себе и потянитесь вперед пятками, задержите их на счет 1–3.

Таковыми незатейливыми потягиваниями вы подготовите мышцы и суставы к предстоящей дневной нагрузке, тонизируете работу позвоночника.

Затем отправляйтесь в душ и сделайте там общий самомассаж с помощью различных скребков, щеток, мочалок, массируя все тело. Я бы рекомендовала использовать при этой процедуре гель для душа, запах которого оказывает на вас бодрящее воздействие.

После душа слегка разотрите кожу оливковым маслом: на руках – от кисти до плечевого сустава на одной и другой руке, разотрите живот и грудь, затем согните ноги и помассируйте подреберный угол, разотрите шею и лоб.

После этого переходите к самомассажу красоты:

- кончики пальцев положите на середину лба и выполните растирание, поглаживание к вискам;
- верхними фалангами полусогнутых пальцев поглаживайте лоб попеременно то одной, то другой рукой от бровей к линии роста волос вправо и влево;
- выполните поглаживание и растирание в области переносицы вправо и влево, затем над бровью и к вискам;
- в области углов глаз выполните легкие поколачивания подушечками пальцев;
- затем выполните волнообразные поглаживания круговой мышцы глаза: движение начните от нижнего края круговой мышцы глаза до внутреннего угла глаза, затем движения идут к брови до виска;
- выполните точечные поглаживания области рта: второй-третий пальцы располагаются на верхней губе, а четвертый-пятый – под подбородком. Движение следует производить по направлению к верхней части ушных раковин;
- выполните растирание мышц лба, щек, жевательных мышц;
- закончите массаж лица легкими вибрирующими движениями, поколачиванием и поглаживанием;
- потянитесь вверх и выполните несколько глубоких вдохов и выдохов.

//-- Самомассаж шеи --//

Методика самомассажа

- Очистите кожу и смажьте кремом.
- Выполните 10–20 похлопывающих движений с помощью отжатого полотенца, которое было смочено в прохладной подсоленной воде.
- Выполните поглаживания верхнего участка шеи: движения должны выполняться в поперечном направлении от левой ушной раковины к правой и обратно.
- Выполните поколачивания внешней поверхностью четырех пальцев обеих рук, плотно прижатых друг к другу. Поколачивающие движения следует производить в медленном темпе, они не должны вызывать болевых ощущений. Если прием поколачивания выполняется правильно, то после него на поверхности кожи остаются лишь слегка заметные покраснения. Этот прием поможет снизить уровень жировых отложений.
- Прямыми пальцами обеих рук выполните растирания кожи, направленные навстречу

друг другу, которые имитируют процесс распиливания. Растирающие движения должны быть направлены в противоположные стороны и проходить параллельно друг другу. Сначала выполните массирование правой половины шеи у угла нижней челюсти, постепенно передвигаясь в левую половину через центральную часть, а затем снова вернитесь к центру.

- Массаж шеи должен завершаться поглаживанием.

Внимание! Во время массажа шеи избегайте затрагивать область щитовидной железы!

Американская методика «омолаживающих прикосновений»

//-- Подготовительный этап --//

Коктейль красоты

Американские косметологи и диетологи советуют каждый день делать коктейль красоты, в основе которого два натуральных продукта – мед и уксус. С помощью этого коктейля можно:

- восстановить кислотно-щелочной баланс и лучше переварить пищу (принимать во время еды);
- обрести состояние гармонии во время стресса;
- вывести шлаки из организма.

Как приготовить коктейль?

- Приготовьте концентрат напитка, смешав равное количество натурального незасахаренного меда и яблочного уксуса.
- Коктейль можно делать, разводя концентрат от 1 ст. ложки до 3–4 ложек на стакан слегка теплой воды.
- Для улучшения кровообращения и тонизирования умственной деятельности в коктейль можно добавить щепотку кайенского перца.
- Концентрат коктейля храните в хорошо закупоренной стеклянной посуде в холодильнике.

Массаж зубной щеткой

- Возьмите зубную щетку, желательно с натуральной щетиной, ошпарьте теплой водой, чтобы щетина была мягкой.
- Очистите лицо тоником или молочком.
- Выполняйте массажные движения по линиям, которые указаны на рис. 40.



Рис. 40

- Выполняйте прямые продольные и кругообразные движения от центра лица к краям, избегая нежную кожу вокруг глаз.

- Выполняйте массаж 5–6 минут.
- Закончите массаж похлопывающими движениями щетки по всему лицу.
- Протрите лицо кубиком льды.
- Нанесите питательный крем.

//-- Основной комплекс --//

Омолаживающая рефлексотерапия

Что такое рефлексотерапия?

Американские рефлексотерапевты рекомендуют для «оживления» лица, тонизирования кожи, снятия усталости и нормализации состояния нервной системы в течение 2–3 минут «пройтись» по следующим рефлекторным точкам (рис. 41):

- точка 1 – яремная выемка;
- точки 2 – шейные точки;
- точки 3 – точки соединения челюсти и шеи;
- точка 4 – точка нижней части подбородка;
- точка 5 – точка центра подбородка;
- точки 6 – точки основания нижней челюсти;
- точки 7 – точки скуловой кости;
- точки 8 – точки вершины носогубной складки;
- точки 9 – точки нижней области глазницы;
- точки 10 – точки верхней области глазницы;
- точка 11 – точка границы лба и волосяного покрова.

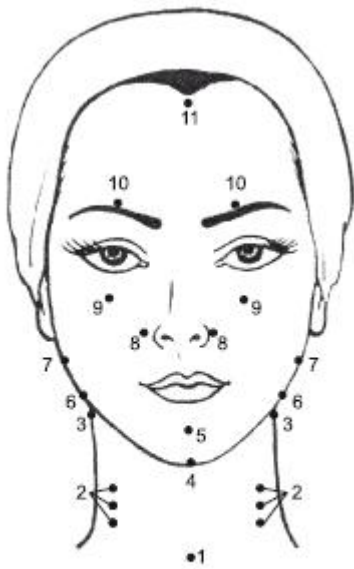


Рис. 41

Тонизируйте эти точки легкими надавливаниями или кругообразными массирующими движениями.

Точки красоты и здоровья

Точка «третий глаз»

Местоположение:

Она находится на срединной линии лба, чуть выше надбровного пространства (рис. 42).

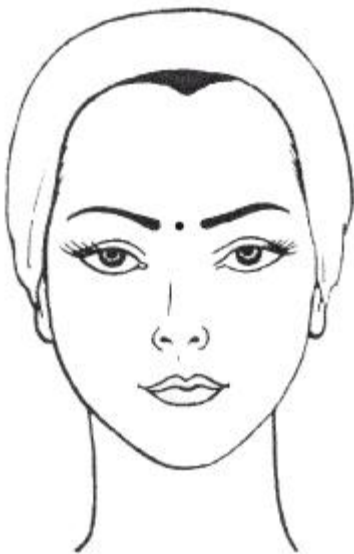


Рис. 42

Функции:

- нажатие на эту точку подготавливает организм к позитивным омолаживающим изменениям;
- стимулирует работу гипофиза;
- развивает чувственное восприятие мира;
- способствует разглаживанию лобных морщин.

Воздействие:

Прикладывайте кончики обоих указательных (или средних) пальцев к этой точке с двух

сторон в течение 1–2 минут.

Точки носогубные

Местоположение:

Точки расположены по сторонам самых широких участков крыльев носа, у краев ноздрей (рис. 43).

Функции:

- тонизирует энергию носогубных частей щек;
- освобождает диафрагму, легкие и сердце от нагрузок;
- ослабляет нервное напряжение.

Надавливайте на эти точки кончиками указательных пальцев в течение 1 минуты. Когда вы надавливаете на эти точки, кончики пальцев должны быть направлены в сторону скуловых костей.

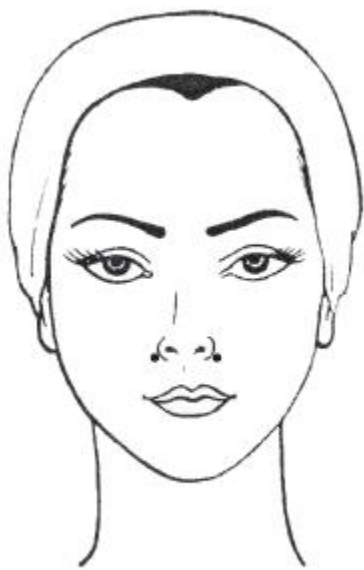


Рис. 43



Рис. 44

Точки в уголках рта

Местоположение:

Крайние точки уголков губ (рис. 44).

Функции:

- способствует поддержанию формы губ;
- препятствует опущению книзу уголков рта;
- нормализует работу мочеполовой системы;
- освобождает от негативной энергии.

Воздействие:

Надавливайте на точку кончиками средних пальцев в течение 1 минуты в режиме: 2 секунда – надавливание, 1 секунда – отдых.

Точки околоушные

Местоположение:

Точки расположены в мягком углублении, которое обычно находится под ушной мочкой на стыке между нижней челюстью и сосцевидным отростком височной кости (рис. 45).

Функции:

- способствует сохранению формы лица;
- улучшает пищеварение;
- насыщает организм энергией.

Воздействие:

Надавливайте на точку кончиками средних пальцев в течение 1 минуты в режиме: 1 секунда – надавливание, 1 секунда – отдых.

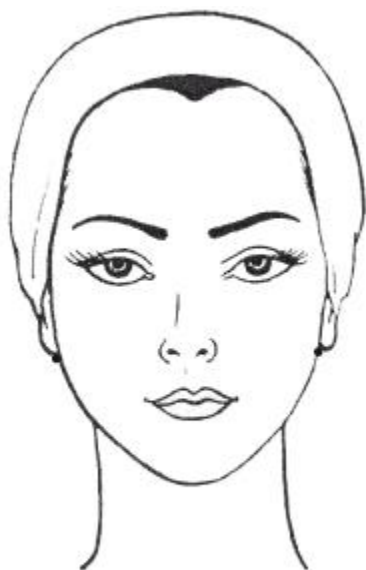


Рис. 45

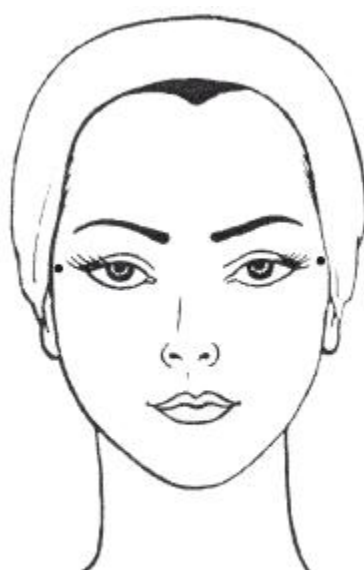


Рис. 46

Точки височные

Местоположение:

Точки находятся в месте пересечения двух удлиненных линий – горизонтальной линии, идущей от зрачка через внешний угол глаза, и изогнутой линии, опускающейся вниз от концов бровей (рис. 46).

Функции:

- улучшает приток крови к головному и спинному мозгу;
- способствует нормализации зрения.

Воздействие:

Производите вращательные надавливающие движения подушечками указательных и средних пальцев в течение 1–2 минут.

Точка теменная

Местоположение:

Точка находится в верхней части головы, в центре верхней чакры (там, где в младенчестве находился большой родничок). Чтобы найти эту точку, поместите нижнюю часть ладони одной руки на переносицу, а средний палец вдоль срединной линии, кончик этого пальца коснется именно теменной точки.

Функции:

- способствует притоку космической энергии;
- нормализует работу гипофиза;
- налаживает половую функцию;
- способствует омоложению организма.

Воздействие:

Производите вращательные надавливающие движения подушечками указательного и среднего пальцев в течение 1–2 минут.

Тибетская лифтинг-методика

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

//-- Упражнение «Феникс расправил крылья» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Встаньте прямо, ноги вместе.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы почувствовать тепло.
- Плотно сомкните ладони и поднимите руки выше уровня носа (рис. 47).



Рис. 47

• Разведите руки в стороны и прикройте ими глаза.

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

Дополнительные рекомендации

Глаза совершают движения, но руки при этом остаются неподвижными.

//-- Упражнение «Феникс в небесах» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.



Рис. 48

• Указательным, средним и большим пальцами начинайте массировать среднюю часть бровей (акупунктурная точка *yintang*) (рис. 48). Сначала движение направлено вверх, затем влево и вправо, вокруг области *tianting* (небесный чертог), где находятся акупунктурные точки *yangbai*, *shenting* и *taiyang*.

//-- Упражнение «Феникс на покое» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку, руки находятся возле внешних уголков глаз.
- Подушечкой (бугром) у основания большого пальца (акупунктурная точка *yuji*) проведите от внешнего угла глаза к вискам (акупунктурная точка *taiyang*) (рис. 49).



Рис. 49

- Повторите 8 раз.

//-- Упражнение «Феникс чистит перышки» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись.



Рис. 50

• Приложите разогретые ладони к щекам и серединой ладоней (акупунктурная точка laogong) 8 раз проведите от скул вниз (рис. 50). Если ладони увлажнить, эффект будет еще более сильным.

//-- Упражнение «Песня Феникса» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Прикройте нос и рот ладонями таким образом, чтобы указательные пальцы надавливали на впадины по обеим сторонам носа, большие пальцы – на щеки (рис. 51).



Рис. 51

• Откройте рот, высуньте язык и спрячьте его обратно (8 раз).

- Сделайте языком 8 свободных вращательных движений.
- Постучите языком 8 раз по верхним и нижним зубам.

//-- Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

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

//-- Упражнение «Феникс встречает врага» --//

Цель упражнения

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

предотвращает онемение и дрожание рук, боли в руках и закупорку кровеносных сосудов.

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.
- Поднимите руки до уровня груди и потрите их друг о друга, чтобы они нагрелись.



Рис. 52

- В течение 1 минуты слегка постучите разогретыми кончиками пальцев по коже лица (включая лоб, щеки, скулы, рот и подбородок) (рис. 52).

//-- Упражнение «Феникс прихорашивается» --//

Цель упражнения

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

Как выполнять

- Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.



Рис. 53

- Прочешите 8 раз пальцами, как расческой, волосы

ото лба (акупунктурная точка shenting) к затылку (рис. 53).

//-- Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений --//

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

Думайте о том, что вы молоды, и улыбайтесь!

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

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

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

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

Антицеллюлитный самомассаж

Целлюлит – не приговор

Речь сейчас пойдет о специфическом воспалительном процессе, от которого страдают восемь из десяти женщин – независимо от возраста, телосложения, веса и физической активности. Этот процесс может сформироваться уже в 14 лет. Я имею в виду воспаление подкожно-жировой клетчатки.

Что я слышу? У вас такого не наблюдается? А если я вам сообщу, что воспаление подкожно-жировой клетчатки иначе называется целлюлит? Ну вот, вы тяжело вздохнули. Вздохами и грустными взглядами в зеркало мы вряд ли себе поможем, так что будем бороться с этой неприятностью с помощью знакомой с древних времен ароматерапии.

Чтобы правильно понимать причины возникновения целлюлита, необходимо иметь хотя бы базовые знания об особенностях строения и функционирования жировой ткани. Жировая ткань человека в абсолютном большинстве состоит из белой жировой ткани. Важнейшей функцией белой жировой ткани является накопление и мобилизация липидов, особенно триглицеридов и свободных жирных кислот.

Кроме белой жировой ткани имеется и бурая жировая ткань, которая играет важную

роль в терморегуляции новорожденных. Ее функция у взрослых в настоящее время неизвестна.

Распределение жира в теле человека зависит от пола, возраста и расовой принадлежности. Как правило, женщины имеют более высокий процент жировой ткани от веса тела, чем мужчины, что проявляется более толстым слоем подкожно-жировой клетчатки. Типичным для женщин является отложение жира в области верхней трети наружной и внутренней поверхности бедер, ягодиц, нижней части туловища.

С возрастом отмечается увеличение количества жира в области живота как за счет подкожного, так и за счет межкишечного жира. Напротив, на нижних конечностях количество подкожного жира с возрастом уменьшается, но увеличивается объем межмышечного и внутримышечного жира.

Расовая разница зон накопления жира также очевидна. По сравнению с другими расами, у чернокожих людей отмечается преимущественное отложение жира в области ягодиц, что связано с характерным для этой расы поясничным лордозом (специфическое искривление позвоночника выпуклостью кпереди).

Распределение жировой ткани зависит еще и от локализации. Подкожно-жировая клетчатка передней брюшной стенки и верхней части нижних конечностей включает два слоя – поверхностный и глубокий. Поверхностный жировой слой состоит из компактных, плотных «брикетов» жира, заключенных в хорошо организованную фиброзную оболочку. Глубокий жировой слой состоит из более рыхлого жира, разделенного беспорядочной сетью фиброзных перегородок.

Причины появления целлюлита

- Гормональные нарушения, связанные с беременностью и родами.
- Несбалансированное питание.
- Дряблые и слабые мышцы.
- Стрессы, которые очень активно влияют на железы внутренней секреции.
- Замедленное кровообращение.
- Наследственность.
- Загрязнение окружающей среды.

Если вы не уберегли свое драгоценное тело и, подойдя к зеркалу, увидели на нем бугорки и ямки, то запаситесь терпением, потому что излечение целлюлита займет не день и не два, этот долгий процесс должен идти изнутри.

Как вы можете сами себе помочь?

1. Пересмотрите рацион питания. Исключите продукты с высоким содержанием жиров и ешьте побольше овощей, фруктов, зерновых и бобовых. Именно они восстанавливают натриево-калиевый баланс, очищают межклеточные пространства от застойных явлений. Если у вас целлюлит, знайте, что ваш организм нуждается в калии – он содержится в бананах, апельсинах, арбузах, печеном картофеле. Этот микроэлемент хорошо очищает лимфу. Кроме того, в день нужно выпивать до 8 стаканов чистой питьевой воды.

2. Регулярные занятия спортом улучшат кровообращение и циркуляцию лимфы в организме, а специальные упражнения укрепят слабые мышцы бедер, пресса и ягодиц.

Парадокс в том, что все знают, но не все делают – времени не хватает, да и просто лень. Те, кому не лень, могут совмещать просмотр сериалов с нехитрыми упражнениями. Тем же, кому лень, но кто себя все-таки любит, можно предложить пойти в бассейн, так как

вода очень благотворно влияет на наши больные места. Ну а тем, кому совсем-совсем лень, я адресую следующие пункты этого перечня.

3. Баня. Русская баня – это своеобразный массаж с помощью веника и перепадов температур, который благотворно и омолаживающе влияет на нашу кожу.

4. Массаж. Прекрасные результаты дает массаж с антицеллюлитными кремами с последующим обертыванием – он направляет токсины в лимфатические протоки, через которые они выводятся из организма. Но эта процедура противопоказана при варикозном расширении вен, тромбозах и повышенном артериальном давлении.

5. Если вы не в состоянии обратиться к дорогостоящему специалисту-массажисту, вы можете начать проводить стимуляцию кожи массажной щеткой или мочалкой, что также способствует улучшению микроциркуляции крови и лимфы. Очень хорош «роликовый массаж» с помощью специального приспособления, снабженного иголками, – он увеличивает упругость мышц и повышает гибкость соединительной ткани.

6. С помощью перечисленных выше процедур вы достигните лучшего эффекта, если будете совмещать их с ароматерапией.

Какие же эфирные масла помогут нам в этой борьбе за свою фигуру, а значит, и за свою личную жизнь, а следовательно, за счастье?

Это аромамасла лимона, гуараны, чайного дерева, грейпфрута, герани, бергамота, корицы, муската. Вещества, которые находятся в этих маслах, способны на многое, а именно:

- стимулируют сжигание жира;
- помогают укреплению коллагеновых волокон в ткани;
- препятствуют образованию жировых клеток;
- усиливают кожное кровообращение, укрепляют и увлажняют кожу;
- обладают антисептическими свойствами;
- предупреждают появление капиллярной сетки, повышают тонус вен;
- освежают, тонизируют, снимают усталость;
- препятствуют старению кожи, обогащают кожу витамином Е.

В борьбе с целлюлитом вам помогут аромакурительницы, аромаванны, ароматическая вода, аромакомпрессы, аромамассаж и растирания. Ниже я приведу необходимое количество антицеллюлитных эфирных масел в расчете на 1 ч. ложку основы (лучше всего использовать в качестве основы миндальное масло).

- Грейпфрут – 10 капель.
- Герань – 8 капель.
- Бергамот – 10 капель.
- Корица – 3 капли.
- Мускат – 5 капель.
- Чайное дерево – 5 капель.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, однако следите, чтобы они не содержали в своем составе минеральное масло, создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Рекомендации

Я приведу вам несколько рецептов устранения целлюлита, которые не потребуют от вас особых затрат времени и средств.

Индонезийский рецепт «Стебли бамбука»

Не пугайтесь, натуральные стебли бамбука вам не понадобятся, просто для индонезийцев бамбук – символ стройности. Эта полезная процедура усиливает микроциркуляцию крови, способствует выводу лишней жидкости и токсинов, улучшает эластичность, стимулирует обменные процессы, предотвращающие накопление жира в целлюлитных бляшках.

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

Следующим средством пользуются многие топ-модели и манекенщицы, повышая, таким образом, тонус и эластичность кожи, увлажняя и насыщая ее кислородом, питая и укрепляя все слои кожи. Также это улучшает микроциркуляцию, повышает тонус кожи и сосудов.

Рецепт «Мисс Вселенная»

Вам понадобится гель для душа, которым вы обычно пользуетесь. Налейте небольшое количество геля в емкость, капните в него 4 капли эфирного масла герани и 4 капли масла бергамота, перемешайте и намыливайте этой смесью проблемные места. Затем возьмите либо массажер, либо массажную рукавичку, либо жесткую мочалку и массируйте свои проблемные места, втирая смесь 20 круговыми движениями по часовой стрелке и 20 движениями – против часовой. После этого хорошенько смойте гель с тела, промокните слегка полотенцем и на влажную кожу нанесите любое молочко для тела, предварительно смешав его с 4 каплями масла грейпфрута.

Рецепт «Наяда»

Эта процедура обеспечит вашу кожу полноценным питанием, она обладает стимулирующим кровообращение эффектом, улучшает усвоение активных компонентов, способствует выведению шлаков. Приготовьте себе аро-маванну. Использовать при этом рекомендуется следующие масла:

- можжевельник – 8 капель;
- лимон – 10 капель;
- бергамот – 8 капель;
- грейпфрут – 6 капель;
- розмарин – 10–12 капель;
- лаванда – 10 капель.

Из этих масел можно составлять смеси:

- Масло можжевельника 3 капли + грейпфрут 3 капли + лимон 3 капли + лаванда 3 капли.
- Масло розмарина 4 капли + грейпфрут 4 капли + лимон 2 капли.
- Масло розмарина 4 капли + бергамот 5 капель + лаванда 4 капли.

Мне хотелось бы отметить, что борьба со злейшим врагом женской фигуры длится не неделю и не месяц, она длится постоянно. Поэтому будет эффективнее, если эти полезные процедуры войдут в устойчивую привычку, как, например, привычка чистить зубы.

Польза самомассажа

Самомассаж является одновременно лечебной и расслабляющей процедурой. Этот вид самомассажа рекомендуется проводить с помощью аромасел, которые оказывают лифтинг-эффект, – это обусловлено проникновением целебных эфирных масел через кожу и тактильным контактом.

Масла очень быстро впитываются кожей, начинают циркулировать в крови, а затем выводятся через легкие и почки. Таким образом, с помощью самомассажа можно не только привести в нужный тонус кожу лица, но и продезинфицировать и простимулировать работу почек и легких.

Каких же правил необходимо придерживаться, начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.
2. Ваша кожа должна быть чистой.
3. Массажное масло приготовлено следующим способом: эфирное масло смешивается с легким базовым (транспортным) маслом. Для этого вам понадобится 20 мл базового масла – подойдет растительное, оливковое, миндальное, соевое – и 10 капель эфирного. Эту смесь подогрейте на паровой бане, она должна стать теплой, но не обжигать кожу.

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманивая возраст. Практика омоложения», считает, что самомассаж – один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей.

Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет. Массаж состоит из четырех основных приемов:

- поглаживание;
- растирание;
- поколачивание;
- плотное прижимание.

При поглаживании движения пластичные, мягкие, легкие, слегка прижимающие, они действуют успокаивающе, снимают напряжение. Растирание и поколачивание оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус. Плотное прижимание улучшает кровообращение, повышает тургор кожи и мышечный тонус.

Маскируем целлюлит... загаром

Что сделает нас привлекательнее помимо самомассажа? Конечно же, загар. Сейчас у этого вида пигментации кожи очень много противников: это и старит кожу, и способствует развитию опухолей... Некоторые звезды, в основном француженки (Мирей Матье, Милен Фармер, Катрин Денев), отказались от загара. Как говорится, кому что нравится.

Мне, например, больше нравится, когда моя кожа имеет бронзовый оттенок. Загорать ведь можно и безопасно, и даже с пользой для здоровья. Чтобы загорать с пользой, надо начинать это делать весной. В мае земля еще холодная. Но счастливые обладательницы балконов могут минут на десять в день выходить на него и подставлять себя под ласковые лучи весеннего солнышка.

А милые весенние веснушки только украсят вас, сделают ваше личико более озорным и

веселым. Между прочим, те же самые француженки дошли до того, что, прячась от солнца, рисуют себе веснушки. Но этот мэйкап, конечно же, не сравнится с нашей с вами естественностью.

О том, что самое полезное – летнее солнышко, то, которое светит с 8 до 11 утра и с 17 до 18 вечера, – вы, конечно же, знаете. Сейчас на косметическом рынке появилось множество средств для загара. Конечно, если вы поехали на пару недель в Турцию, брать с собой тубик с приятно пахнущей эмульсией, чтобы в первый же день не сгореть на пляже, нужно обязательно. Но есть и народные средства, которые также помогают не обуглиться на солнце, получить ровный загар, увлажнить кожу. Так что, если вы на даче или загораете на городском пляже, – порауйте себя и свою кожу «натурпродуктом».

Средства для улучшения загара

Средство № 1

Чтобы хорошо и ровно загореть, смажьте лицо и тело водой, в которой надо растворить морковный сок в соотношении 2 ст. ложки сока на 1/2 стакана воды.

Средство № 2

Это средство очень хорошо подходит для ровного загара лица. Возьмите 1 яичный желток, добавьте 1 ч. ложку лимонного сока, тщательно перемешайте. Нанесите на лицо и тело перед тем, как вы решите отправиться на пляж, смойте через 15 минут теплой водой.

Средства от солнечных ожогов

Средство № 1

Требуется: 1 ст. ложка свежих соцветий ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Приготовление. Соцветия залить кипятком и настаивать 30 минут. Процедить.

Применение. Накладывать на пораженную солнечным ожогом кожу в виде компрессов на 15–20 минут каждые 2 часа.

Средство № 2

Требуется: 1/2 стакана арбузного сока, 1/2 стакана огуречного сока.

Приготовление. Смешать соки.

Применение. Марлевую салфетку смачивать в полученной жидкости и прикладывать к пораженному участку кожи.

Средство № 3

Требуется: клубни молодого картофеля – 3 штуки.

Приготовление. Картофель очистить и натереть на мелкой терке. Из полученной кашицы отжать сок.

Применение. Марлевую салфетку смачивать картофельным соком и накладывать на пораженные участки кожи.

Средство № 4

Требуется: 1 ст. ложка свежих листьев кипрея узколистного, 1 стакан воды.

Приготовление. Измельченные листья залить кипятком и кипятить на водяной бане 30 минут, после чего охладить и процедить.

Применение. Накладывать в виде компрессов на пораженные участки кожи.

Длительность процедуры – 20 минут.

Чтобы наша кожа на солнце не пересыхала и не старела, нам помогут народные средства по омоложению.

Средства для омоложения кожи

Маска «Питательная»

Требуется: 1 ст. ложка измельченных листьев золотого уса, 1 ст. ложка раздавленных ягод земляники садовой, 1/2 ч. ложки глицерина.

Приготовление. Ягоды тщательно перемешать с глицерином.

Применение. Нанести на кожу лица, оставить на 10 минут. Смыть теплой водой.

Маска «Медово-творожная»

Требуется: 1 ч. ложка творога, 1 ч. ложка жидкого меда, 2 ч. ложки клубничного сока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Толстым слоем наносить на лицо на 10–15 минут. Смывать холодной водой. Применяется при тонкой, чувствительной коже.

Маска «Малиновая»

Требуется: по 1 ч. ложке сока из малины, сливочного масла, сметаны, 1 яичный желток, 1/3 ч. ложки муки.

Приготовление. Все ингредиенты смешать до получения однородной массы.

Применение. Маску нанести на очищенную кожу лица на 15–20 минут. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю. Подходит для сухой, раздраженной кожи.

Маска «Омолаживающая»

Требуется: 1 плод хурмы, 2 ст. ложки жирных сливок.

Приготовление. Плод размять до получения кашицы, смешать со сливками.

Применение. Нанести на лицо на 10–15 минут. Смыть теплой водой.

Грейпфрутовая маска

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

Облепиховая маска

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

Тонизирующая маска

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

Цитрусовая маска

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

Смородиновая маска

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

Земляничная маска

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

Если все-таки у вас появились пигментные пятна, не беда – кожу можно отбелить.

Средства для отбеливания кожи

Белковая маска

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

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

Смородиново-крахмальная маска

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

прохладной водой.

Лимонно-огуречная маска

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

Творожно-крыжовниковая маска

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

Дынная маска

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

Смородиново-лимонный тоник

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

Лимонно-огуречный тоник

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

Глава 3

Сам себе доктор

Узнайте о своем здоровье по лицу

//-- Оттенки кожи --//

Бледная кожа

Бледная кожа может свидетельствовать о многих проблемах внутри организма. Чаще всего, это признак пониженного давления – гипотонии, а также анемии – недостатка железа. Кроме того, нарушения пищеварения дают такой же симптом на лице.

Прежде всего нужно разобраться в том, что же вызвало побледнение кожи лица. Если это не нарушение пищеварения, которое проявляется также диареей, вздутием живота, тошнотой, то остаются два других варианта. Они часто связаны между собой очень тесно. Анемичные, то есть малокровные, люди в большинстве случаев страдают и гипотонией. Поэтому начинаем лечиться и от того, и от другого.

Настойка от анемии

Это настойка помогает повысить уровень гемоглобина в крови. Она готовится из чеснока на спирту и употребляется с молоком.

Возьмите 3 головки чеснока, очистите его и залейте литром спирта. Настаивайте смесь под крышкой в темном месте в течение 3 недель. Затем процедите и храните в холодильнике.

Принимайте 3 раза в день по 20 капель, разведенных в половине стакана молока.

Рецепт Болотова при нарушении пищеварения

Возьмите 0,5 литра яблочного уксуса, добавьте к нему 2 ст. ложки травы полыни, накройте крышкой и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение двух дней. Затем процедите и храните в холодильнике.

Утром и вечером добавляйте в чай по 1 ч. ложке настоя на стакан. Курс лечения – 1 месяц. Через 2 недели лечение можно повторить.

Средства от гипотонии

Вам потребуются 2 ст. ложки сухих цветков календулы, 1/2 стакана спирта и 1 лимон средних размеров с тонкой кожурой.

Цветки календулы поместите в стеклянную банку или бутылку и залейте спиртом. Закройте бутылку пробкой и поставьте настаиваться в темное и холодное место на 2 дня. Затем процедите и добавьте в настойку сок, выжатый из лимона. Все тщательно перемешайте.

Принимайте по 10 капель, растворяя их в воде, в периоды падения давления и для профилактики 3 раза в день.

Желтоватый оттенок кожи

Желтоватый оттенок кожи всегда говорит о проблемах с печенью или желчным пузырем. Часто эти два органа страдают одновременно. Главное – исключить гепатит, при котором вам придется лечь в больницу. Покой и жесткая диета – вот основное лечение, помогает также промывание крови и желудка. Обязательно обильное питье.

Другие нарушения в работе печени можно исправить и дома, ограничивая себя диетой и принимая целебные настои.

Лечение печени

В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку цветков календулы и 1 ст. ложку цветков ромашки, перемешайте и залейте смесь 1,5 стакана кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, затем охлаждайте в течение 45 минут. Процедите и доведите полученный объем до первоначального.

Принимайте по 1/2 настоя 3 раза в день до еды.

Лечение желчного пузыря

Приготовьте сбор трав: 3 ст. ложки травы зверобоя, 2 ст. ложки листьев мяты, 2 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки валерианы и 1 ст. ложка шишек хмеля. Все хорошо перемешайте. Возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте стаканом кипятка, настаивайте под крышкой на водяной бане, затем охладите и процедите. Объем полученного настоя доведите до одного стакана.

Принимайте по 1/3 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Красный цвет кожи лица

Постоянно красная кожа лица – признак гипертонической болезни, о которой вам, скорее всего, известно. Наряду с таблетками, которые вы принимаете, поддержите свой организм травяными настоями. Натуральные лекарства действуют мягко, но надежно. По мере побледнения вашего лица вы заметите, как болезнь отступает, а давление стабилизируется. Но это при условии, если вы будете постоянно пить травяные сборы, перестанете волноваться и ограничите себя в возбуждающих блюдах и напитках – жареном мясе, специях, кофе и алкоголе. Кстати, злоупотребление алкоголем – еще одна причина красного цвета кожи лица. Но тут вам пригодится только один совет: надо меньше пить!

Средство от гипертонии

Для понижения давления и снятия нервного напряжения возьмите 4 ст. ложки цветков календулы, 1 ст. ложку листьев черной смородины и 2 ст. ложки листьев земляники. Все тщательно перемешайте. Затем 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, накройте крышкой и поставьте настаиваться в теплое место на 30 минут.

Принимайте по 1/2 стакана 5 раз в день за 20 минут до еды.

Периодические покраснения кожи лица

Такое возможно при климаксе, когда происходят так называемые приливы крови. Кроме того, это симптом резкого повышения давления.

Если вы периодически ощущаете жар лица, но полностью исключаете начало гормональной перестройки организма, то измерьте давление. Возможно, до гипертонии еще далеко, поэтому срочно принимайте меры по профилактике этого серьезного недуга. Во-первых, уменьшите потребление соли и алкогольных напитков, во-вторых, старайтесь высыпаться и не нервничать. Чтобы выполнить два последних совета, учитесь медитировать.

Средства народной медицины при климаксе и его симптомах

Для улучшения общего состояния возьмите по 1 ст. ложке травы чистотела, лапчатки гусиной, тысячелистника, цветков ромашки аптечной. Все перемешайте. В течение часа в термосе настаивайте 1 ст. ложку смеси, заваренной стаканом крутого кипятка.

Разделите на 3 приема и принимайте в течение дня. Курс лечения – 2 недели, затем перерыв на 2 недели и курс лечения можно повторить.

При сильных приливах возьмите 1 ст. ложку измельченной травы и корня чистотела,

залейте стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Процедите и разделите на 3 приема. Принимайте в течение дня. Курс лечения – неделя. При необходимости через неделю лечение можно повторить.

Серое отекавшее лицо

Это очень серьезный признак, который говорит о нарушении работы почек и всей мочевыделительной системы. Наиболее распространенный недуг – пиелонефрит. Это воспалительное заболевание слизистой оболочки мочевыводящих путей, почек и почечной лоханки инфекционной природы. Основной признак пиелонефрита – болезненное мочеиспускание. Моча при этом мутная с темно-желтым осадком. Острая форма в запущенных случаях переходит в хроническое заболевание. Лечить острый пиелонефрит нужно только под контролем врача, а травяные настои способны оказать серьезную помощь для снятия воспалительного процесса и улучшения самочувствия. Хронический пиелонефрит успешно лечится с помощью травяных настоев, в состав которых входит зверобой.

Лечение при заболеваниях почек

Приготовьте смесь, взяв по 1 ст. ложке травы зверобоя, цветков бузины, ромашки и липы. Хорошо перемешайте. Затем поместите в эмалированную посуду 2 ст. ложки смеси и залейте 1 стаканом кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 30 минут. При комнатной температуре настой охлаждайте в течение 10 минут, затем процедите и доведите объем до исходного состояния кипяченой водой.

Принимайте на ночь в теплом виде по 1 стакану. Курс лечения – 2 недели.

Лечение при обострении хронического пиелонефрита

Возьмите по 1 ст. ложки каждой травы: зверобоя, пустырника, фиалки трехцветной, хвоща полевого. Хорошо перемешайте. Залейте 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане в течение 10 минут, а затем снимите с плиты и, накрыв полотенцем, настаивайте еще 30 минут. Процедите.

Принимайте настой в теплом виде по 2 стакана в день в течение 3 дней.

//-- Фактура кожи --//

Сухая с белыми пятнами кожа

Это очень характерный признак, говорящий о недостатке витамина С в организме. Именно этот витамин поддерживает уровень коллагена, отвечающего за упругость и гладкость кожи.

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

Шелковистая кожа

Такой симптом говорит лишь о предрасположенности к определенным заболеваниям, но не об их непосредственном развитии. Обладателям шелковистой кожи надо принять все меры, чтобы не допустить ревматизма, подагры, а также заболеваний почек и мочевого

пузыря. Именно об этих недугах предупреждает шелковистая кожа.

Признаки ревматизма – сильная слабость, температура, боль в суставах, чаще всего в коленных, локтевых, в стопах.

Ревматический артрит носит волнообразный характер: боль и отеки то появляются, то исчезают без лечения. Поэтому человек долго не обращается к врачу, а болезнь прогрессирует. Бывает скрытая форма заболевания, когда держится субфебрильная температура (около 37 °С), но человек не ощущает себя больным. Одновременно с суставами ревматизм поражает сердце, поэтому еще один признак ревматизма – неравномерная частота пульса, перебои в сердечном ритме, боли в сердце, а также одышка, слабость, потливость и головная боль.

Как не допустить болезнь

Средство профилактики ревматизма

Возьмите по 1 ст. ложке: травы зверобоя, цветков ромашки, почек сосны, травы фиалки трехцветной, травы хвоща полевого и череды. Все хорошо измельчите и тщательно перемешайте. С вечера насыпьте в термос 2 ст. ложки смеси и залейте половиной литра кипятка, а утром настой процедите.

Принимайте по 1/3 стакана 3–5 раз в день в течение месяца.

Настойка от подагры

Возьмите 3 лимона и 2 головки чеснока. Все пропустите через мясорубку. Полученную массу залейте 1,5 стакана холодной кипяченой воды. Накройте крышкой и настаивайте в течение суток, затем процедите.

Принимайте утром натощак по 1/4 стакана 1 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Мазь от подагры

Измельчите 1 головку чеснока и залейте 1 стаканом подсолнечного масла. Накройте крышкой, настаивайте в течение суток. Процедите и храните в холодильнике.

Натирайте пораженные места 2 раза в день по мере необходимости.

Средство профилактики заболеваний почек и мочевого пузыря

Приготовьте сбор трав: 1 ст. ложка чистотела, 2 ст. ложки вереска, 1 ст. ложка пастушьей сумки, 2 ст. ложки листьев петрушки, 3 ст. ложки василька синего и 2 ст. ложки корня барбариса. Все перемешайте, возьмите 2 ст. ложки смеси и залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте под крышкой в течение 40 минут, затем процедите.

Принимайте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Сухая и шероховатая кожа

Это не только косметический недостаток, но и серьезное предостережение. Обладатели сухой кожи склонны к кожным заболеваниям. Да и сама кожа в таком состоянии не вызывает положительных эмоций, поэтому ее надо смягчать. Тогда ваше лицо станет не только привлекательным, но и здоровым.

Травяной сбор подойдет для внутреннего и наружного применения. Он регулирует работу эндокринной и нервной систем, оказывает обезболивающее, противовоспалительное, противоаллергическое и антисептическое действие.

Средство для внутреннего применения

Возьмите в равных количествах следующие травы: береза повислая, водяника гольцовая, горичник Морисона (корень), девясил высокий (корень), зверобой продырявленный, кладония, княжик сибирский, мох кукушкин лен, медуница мягчайшая, орех маньчжурский, плаун булавовидный, хвощ полевой, чистотел большой, череда трехраздельная, шлемник алтайский, шизонепета много-надрезная. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка в термосе вечером, утром процедите.

Принимайте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Средство для наружного применения

Возьмите 1 ст. ложку этого же сбора трав и залейте 100 г глицерина. Подержите на водяной бане 20 минут, затем настаивайте в теплом месте в течение 5 дней. Процедите и смазывайте кожу.

Холодная и влажная кожа

Если вы заметили, что кожа лица независимо от погоды и внешней температуры остается влажной и холодной, то это повод задуматься о проблемах с печенью. Возможно, заболевания пока нет, но при неблагоприятных условиях (жирной пище, стрессах, чрезмерном употреблении алкоголя) именно печень даст о себе знать в первую очередь. Поэтому советую уже сейчас принять все меры для профилактики заболевания печени.

Рецепты народной медицины

В эмалированную кастрюлю насыпьте 1 ст. ложку цветков календулы и 1 ст. ложку цветков ромашки, перемешайте и залейте смесь 1,5 стакана кипятка. Накройте крышкой и нагревайте на водяной бане 15 минут, затем охлаждайте в течение 45 минут. Процедите и доведите полученный объем до первоначального.

Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Сморщенная кожа

Сморщенная кожа – очень неприятный косметический эффект и симптом, говорящий о заболевании поджелудочной железы. Вам следует принять немедленные меры, прежде всего ограничить себя в питании.

Настой календулы

Залейте 1 ст. ложку цветков календулы половиной литра кипятка, настаивайте 30 минут, затем процедите.

Принимайте по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды. Профилактический и лечебный курс – 1 месяц. Повторить его можно через месяц. Принимать настой рекомендуется в течение года с месячными перерывами.

Глава 4

Как сделать массаж более эффективным?

Выбираем массажное масло

Когда наши прапрабабушки не знали, что такое кремы и ароматические масла, они использовали в качестве косметических средств, способствующих смягчению, омоложению, питанию кожи лица, обыкновенные растительные масла. Делали они это, что называется, по наитию, ведь состав масел и наличие в них полезных микроэлементов и витаминов были неизвестны. Но чутье и интуиция никогда не обманывают женщин! А теперь, судите сами, какие чудодейственные косметические средства хранятся у вас в кухонном шкафу или буфете.

//-- Подсолнечное масло --//

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

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

//-- Оливковое (прованское) масло --//

Получают путем прессованием мякоти маслин.

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

//-- Кукурузное масло --//

Получают из зародышей зерен кукурузы. Содержит витамины В, D, С, Е, К, провитамин А, минеральные вещества: калий, фосфор, железо, медь, никель, линолевую и арахидоновую ненасыщенные жирные кислоты, уменьшающие опасность образования холестериновых бляшек на стенках кровеносных сосудов. Благодаря большому содержанию витамина Е кукурузное масло считается средством против старения.

//-- Льняное масло --//

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

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

Внимание! К сожалению, льняное масло капризное и скоропортящееся. Невозможно без риска делать его запасы. Кроме этого, льняное масло нельзя долго нагревать, так как оно

может прогоркнуть и стать вязким и непригодным для дальнейшего использования.

Арахисовое масло

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

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

Но при этом не следует забывать, что арахис – это чемпион в деле набора веса, поэтому не стоит злоупотреблять им.

Арахисовое масло широко используется при лечении различных заболеваний кожи.

Толченый арахис с молоком прописывается кормящим матерям для повышения лактации.

//-- Кедровое масло --//

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

//-- Касторовое масло --//

Получают из семян клещевины путем прессования или экстрагирования.

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

Масляные лифтинг-рецепты

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что, если вдруг у вас закончился крем или денежные средства и вы не можете отправиться за очередной красивенькой баночкой рекламируемого чудодейственного средства от морщин, вы можете заглянуть на кухонные полки и в холодильник – у вас там хранится множество натуральных косметических препаратов. Надеюсь, что предложенные мной рецепты помогут вам выйти красивой из любой сложной бытовой ситуации.

Средства, очищающие и тонизирующие кожу

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

2. Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Ватный тампон смочите в кислом молоке, кефире или простокваше и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Снимите косметической салфеткой остатки средства. Если кожа

сухая, ополосните лицо водой и нанесите питательный крем, если кожа жирная – оставьте на ней немного кислого молока или кефира.

Внимание! Чем жирнее и грубее кожа, тем кислее выбирайте продукты для умывания.

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

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

5. Возьмите цедру лимона, залейте ее кипятком, закройте крышкой и оставьте на 3 часа. Процедите. 1/4 пачки маргарина разотрите с 1,5 ст. ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Постепенно добавляйте 2 ст. ложки лимонного сока, 5 капель масляного раствора провитамина А, 1 ч. ложку майонеза, 1 ч. ложку камфорного спирта и 3 ст. ложки настоя цедры. Все перемешайте. Перед сном делайте маску на 15–20 минут.

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

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

Средства для улучшения сухой, чувствительной кожи

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

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

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

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

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

Средства для улучшения цвета лица

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

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

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

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

Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин

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

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

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

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

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

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

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

8. Перед сном смазывайте кожу сливочным маслом.

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

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

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

Средства по уходу за бюстом и телом

Прекрасных результатов в уходе за бюстом можно достигнуть с помощью эфирных масел сандала, розы, нероли, лаванды. Вы можете принимать ванны с эфирными маслами, можно наносить на кожу смеси с транспортными маслами. Приведу в качестве примера несколько эффективных процедур, с помощью которых можно улучшить упругость бюста и сохранить его форму.

Ванна Мэрилин Монро

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

Растирания под душем

На 10 мл обычного геля для душа 2 капли масла лаванды, 4 капли розы, 3 капли нероли. Эту смесь нанесите на мочалку, которая не должна быть очень жесткой. Массируйте бюст, стоя под душем, затем смойте все прохладной водой.

Растирание после ванной и душа

Эти растирания помогут вам увлажнять кожу вашего бюста, а также улучшать кровообращение. И то и другое препятствует старению.

На 10 мл транспортного масла (желательно миндалевого) капните 4 капли масла сандала, 4 капли розы и 4 капли нероли, тщательно перемешайте. Полученную смесь втирайте круговыми движениями по часовой и против часовой стрелки.

Разглаживающая смесь

2 капли масла розмарина + 1 капля лаванды + 1 капля лимона + 2 капли герани + 10 мл транспортного масла. Хорошенько все перемешать, втирать несколько раз в день в

область растяжек.

Вместо заключения

Да, самомассаж – это хорошо, да, натуральные лифтинг-средства – это очень хорошо. Однако если вы не будете следовать элементарным правилам «красивого» питания, или питания для красоты, то все ваши усилия сделать из себя совершенство не принесут должных результатов. Не бойтесь, вам не надо следовать специальным диетам и изнурять себя голодовками. Вам надо всего лишь осмыслить и применить к себе девять правил питания для красоты и здоровья.

Почему кому-то надо постоянно худеть, чтобы держать себя в форме, а другой ест все, что хочет, и не набирает ни одного лишнего килограмма? Все дело в обмене веществ. А обмен веществ, как и все в организме, регулируется нервной системой.

Регуляцией обмена веществ в основном занят отдел мозга, именуемый гипоталамусом. В нем обнаружены два подотдела: один регулирует скорость выработки энергии (эрготический), другой регулирует строительные, восстановительные, накопительные процессы (трофический). Если по каким-то причинам повышен тонус эрготического отдела, то получается «не в коня корм». И наоборот, если повышен тонус трофического отдела – усилены процессы накопления, отложения.

Некоторые факторы сдвигают наш обмен веществ не в лучшую сторону. Беременность, кормление ребенка грудью, профессиональные занятия спортом, тяжелые формы гриппа, ангины, а также некоторые другие заболевания активизируют трофические процессы.

Как же нам настроиться на правильное похудение? Как активизировать эрготические процессы? Диетологи разработали несложные правила, позволяющие худеть грамотно, а значит, эффективно.

1. Надо меньше есть и больше двигаться.

В среднем наши суточные энергозатраты – это 2500–3000 ккал. Поэтому, если вы не собираетесь увеличивать обычную нагрузку во время похудения, калорийность дневного рациона должна составлять 1800–2400 ккал. Но как вы будете уменьшать свой вес, а потом его поддерживать – за счет увеличения энергозатрат или снижения калорийности питания, – это личное дело каждого. Если вы захотите уменьшить калорийность своего дневного рациона, сделайте это за счет крахмалосодержащих продуктов: макарон, картофеля, круп, выпечки, различных видов черного и белого хлеба. О себе скажу, что поесть я очень люблю. Поэтому я отдаю предпочтение зарядке, пилатесу, бассейну и пешим прогулкам.

2. Не стоит мучить себя голодовками. Ваш желудок вам этого не простит.

Только представьте, какой сонной мухой вы будете на работе или дома – во время голодания сложно сосредоточиться на чем-то, кроме еды. Кроме того, на другой день после голодовки, питаясь абсолютно нормально, без переедания, вы наберете те же полтора килограмма, которые с такими страданиями потеряли вчера. Так стоит ли игра свеч?

3. Сделайте питание дробным.

Ешьте понемногу 5–6 раз в день. Так вы съедите гораздо меньше, чем при обычном

трехразовом питании.

4. Каким продуктам отдавать предпочтение – это личное дело каждого.

Кто-то с удовольствием будет питаться фруктами и овощами. Но есть мясоеды, к которым отношусь лично я. Вместо тарелки тушеной цветной капусты я лучше съем кусочек вареной курочки – это и малокалорийно, и удовольствия мне принесет больше, чем вся эта «трава». Прислушайтесь к своему внутреннему голосу – и следуйте ему! Выбирайте из того, что полезно, то, что вы любите.

5. Старайтесь избегать продуктов, которые возбуждают аппетит: острого, соленого, копченого, а также спиртных напитков.

Но если очень хочется себя побаловать, конечно, не отказывайте в удовольствии. Просто ешьте «вкуснятину» в небольших количествах.

6. Диетологи советуют для нормализации водно-солевого обмена уменьшить количество потребляемой соли.

Если вы будете солить блюдо уже в готовом виде, а не в процессе приготовления, то вероятность пересолить становится меньше. Также можно при готовке использовать различные пряности – в сочетании с ними соли требуется еще меньше.

7. Один раз в неделю можно устроить разгрузочный день.

Если вы все-таки «сорвались» и на дне рождения вволю наелись, следующий день у вас должен быть разгрузочным.

8. На вашем столе всегда должна быть зелень.

Она и украсит блюдо, и поможет пище лучше перевариться, усвоиться. Я бы рекомендовала не резать зелень – укладывайте ее на тарелку веточками, так в ней сохраняется больше витаминов.

9. По возможности принимайте поливитамины.

Их надо принимать круглый год, а не только зимой. То, что летом вы «наедаетесь» витаминами, употребляя в пищу свежие фрукты, ягоды, зелень и овощи, – это миф. Во-первых, в «живых» продуктах витаминов содержится гораздо меньше, чем в поливитаминах. Во-вторых, поливитамины – это настолько сбалансированный продукт, что все вещества усваиваются практически полностью.

Надеюсь, что теперь самомассаж в совокупности с косметическими процедурами и правильным питанием сделают свое дело и вы станете самым совершенством!

Ваша Ольга Дан