красивое тело
SHAPE
Ольга ДАН
ЛИФТИНГ-ГИМНАСТИКА
для лица и шеи
10 минут в день
для молодости и красоты
ПИТЕР

Красивое тело

Ольга Дан

Лифтинг-гимнастика для лица и шеи

«Питер»
2010

Дан О.

Лифтинг-гимнастика для лица и шеи / О. Дан — «Питер», 2010 — (Красивое тело)

Нет времени или денег, чтобы заняться собой? Вам потребуются только 10 минут в день, желание преобразиться и любовь к самой себе!Всем известно: возраст женщины выдает шея. Ваш возраст останется тайной для всех! Простые упражнения и самомассаж лица и шеи творят настоящие чудеса: кожа становится шелковистой и сияющей, пигментные пятна и морщинки исчезают буквально на глазах, овал лица стремительно приближается к совершенству. Все эти «чудеса» происходят за счет включения механизма самовосстановления кожи и поддержания ее тонуса.Помните: женщина, которая не следит за собой, не ухаживает за своим телом, – эгоистка! Она не хочет доставлять эстетическое удовольствие окружающим. Обретите молодость и красоту – на радость самой себе и близким!

© Дан О., 2010
© Питер, 2010

Содержание

Думайте сами, решайте сами… вместо предисловия 5
Часть I 8
Тибетская лифтинг-методика 8
Упражнение «Феникс расправил крылья» 8
Упражнение «Феникс в небесах» 9
Упражнение «Феникс на покое» 9
Упражнение «Феникс чистит перышки» 10
Упражнение «Песня Феникса» 10
Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду» 11
Упражнение «Феникс встречает врага» 11
Упражнение «Феникс прихорашивается» 12
Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений 12
Американская лифтинг-методика 14
Самомассаж – подготовительная программа 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Ольга Дан
Лифтинг-гимнастика для лица и шеи

Думайте сами, решайте сами… вместо предисловия

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

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

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

Если вам встретился термин **биодермабразия**, знайте, что это означает **шлифовка кожи**. Как все происходит в этом случае? Сначала кожа лица, шеи и декольте очищается специальной эмульсией, содержащей фруктовые кислоты и увлажняющие компоненты, затем на очищенную кожу наносится специальная маска, которая представляет собой легкий пилинг благодаря гликолевой и молочной кислотам. Для нормальной жизнедеятельности клеток кожи, формирования местного иммунитета и синтеза коллагена и эластина необходимо дополнительное введение аминокислот, поэтому в состав маски включены лизин, серин, экстракт зародышей сои, обогащающие композицию фитоэстрогенами – растительными веществами с гормональным действием. Фитоэстрогены, проникая в кожу, укрепляют стенки сосудов, улучшают кровообращение, обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. После этого наносится биологическая паста, содержащая растительные экстракты, которые способствуют размягчению эпидермиса, выведению токсинов и улучшению микроциркуляции в клетках кожи. Микросферы в пасте бережно удаляют отмершие клетки рогового слоя кожи. Завершает программу маска, которая подбирается индивидуально. После маски на кожу наносится восстанавливающий крем, способствующий ее реструктуризации. Что в итоге? В итоге у моей подруги лицо было свежим несколько месяцев, а потом она буквально на глазах постарела на пару лет и побежала снова делать шлифовку.

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

эпилепсией, людям, которые используют различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

Мезотерапия – методика введения активных препаратов с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций в проблемную зону. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются три основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на два периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, состоит из 6–10 сеансов с периодичностью один раз в неделю. Поддерживающий курс – 1–2 сеанса в месяц.

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

Хирургический **лифтинг**, или **подтяжка** лица, бывает разной степени тяжести. Круговая подтяжка лица и шеи – довольно длительная операция, которая длится 4–5 часов и требует общую анестезию – ингаляционный наркоз. Лифтинг отдельных зон лица, например лба и бровей, может выполняться под местной анестезией или внутривенным наркозом. В некоторых клиниках сейчас проводят операции по эндоскопическому лифтингу. Все хирургические манипуляции в таком случае производятся тонкими оптическо-волоконными эндоскопами. Эндоскопы проводятся под кожу через 4–5 микроразрезов (длиной до 1 см), расположенных на волосистой части головы. Эндоскопический лифтинг, как правило, используется при подтяжке кожи верхней части лица. Его можно применять для подтяжки и средней части у лиц с минимальным провисанием мягких тканей. Круговая подтяжка лица и шеи поможет пациентам выглядеть на 7-8 лет моложе. Конечный результат во многом зависит от возраста пациента, исходного состояния кожи, наличия сопутствующих заболеваний и вредных привычек, от особенностей образа жизни (работы, питания и др.). Те же факторы будут определять длительность омолаживающего эффекта после операции. Повторный лифтинг можно проводить с интервалами 5–10 лет. Терапевтические косметические процедуры значительно отдаляют срок повторной операции. Мезотерапия, фотоомоложение, лимфодренажный массаж и маски закрепляют полученный результат на долгие годы и являются профилактикой повторного возникновения птоза мягких тканей лица и глубоких морщин. Противопоказания для этой процедуры следующие: тяжелые заболевания внутренних органов, инфекционные заболевания, онкологические заболевания, нарушения свертываемости крови. А теперь о грустном – об осложнениях. После операции вы сможете наблюдать следующие неприятные явления: отек кожи лица и синяки, пигментацию кожи, временное выпадение волос вокруг разрезов кожи в волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных

лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование послеоперационных ран, при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов возникают гипертрофические рубцы.

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

Внимание! Начали!

Часть I
Лифтинг-гимнастика для лица

В ЭТОЙ ЧАСТИ
- ♦ *Тибетские секреты*
- ♦ *Американская лифтинг-методика*
- ♦ *Волшебные точки красоты*
- ♦ *Косметический массаж*

Тибетская лифтинг-методика

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

Упражнение «Феникс расправил крылья»

Цель упражнения

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

Как выполнять

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

Рис. 1

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

• Повторите 8 раз.

Дополнительные рекомендации

Глаза совершают движения, но руки при этом остаются неподвижными.

Упражнение «Феникс в небесах»

Цель упражнения

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

Как выполнять

• Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

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

Рис. 2

Упражнение «Феникс на покое»

Цель упражнения

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

Как выполнять

• Стойте прямо, сохраняя естественную осанку, руки находятся возле внешних уголков глаз.

• Подушечкой (бугром) у основания большого пальца (акупунктурная точка *yuji)* проведите от внешнего угла глаза к вискам (акупунктурная точка taiyang) (рис. 3).

Рис. 3

• Повторите 8 раз.

Упражнение «Феникс чистит перышки»

Цель упражнения

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

Как выполнять

• Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

• Потрите ладони друг о друга, чтобы они нагрелись.

• Приложите разогретые ладони к щекам и серединой ладоней (акупунктурная точка *laogong*) 8 раз проведите от скул вниз (рис. 4). Если ладони увлажнить, эффект будет еще более сильным.

Рис. 4

Упражнение «Песня Феникса»

Цель упражнения

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

Как выполнять

• Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

• Прикройте нос и рот ладонями таким образом, чтобы указательные пальцы надавливали на впадины по обеим сторонам носа, большие пальцы – на щеки (рис. 5).

Рис. 5

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

Упражнение «Феникс пьет нефритовую воду»

Цель упражнения

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

Как выполнять

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

Упражнение «Феникс встречает врага»

Цель упражнения

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

Как выполнять

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

Рис. 6

Упражнение «Феникс прихорашивается»

Цель упражнения

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

Как выполнять

• Стойте прямо, сохраняя естественную осанку.

• Прочешите 8 раз пальцами, как расческой, волосы ото лба (акупунктурная точка *shenting)* к затылку (рис. 7).

Рис. 7

Общие рекомендации по выполнению тибетских упражнений

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

Думайте о том, что вы молодец, и улыбайтесь!

Это особое требование, специфическое для тибетской системы упражнений. Тибетцы говорят: «Тот, кто много смеется, молодеет, а тот, кто много плачет, рано седеет». Если, начиная делать упражнения, вы будете думать о том, что еще молоды, и улыбаться, это создаст благоприятную атмосферу для занятий. Хорошее настроение оказывает благоприятное воздей-

ствие на центральную нервную систему, дыхание станет ровным, руки и ноги будут двигаться более свободно, вы почувствуете легкость и приятность движений.

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

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

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

Американская лифтинг-методика

Самомассаж – подготовительная программа

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

Каких же *правил необходимо придерживаться*, начиная самомассаж?

1. Помещение должно быть хорошо проветренным, но теплым.

2. Ваша кожа должна быть чистой.

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

Л. Дмитриевская, автор книги «Обманывая возраст. Практика омоложения», считает, что самомассаж – один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет. Повышается мышечный тонус, и за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить. Однако самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпания или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу.

Следует также иметь в виду, что кожа эластична, но неумелыми движениями можно растянуть ее, поэтому все действия выполняются по массажным линиям – линиям наименьшего растяжения кожи. Они расположены следующим образом (рис. 8):

Рис. 8

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.