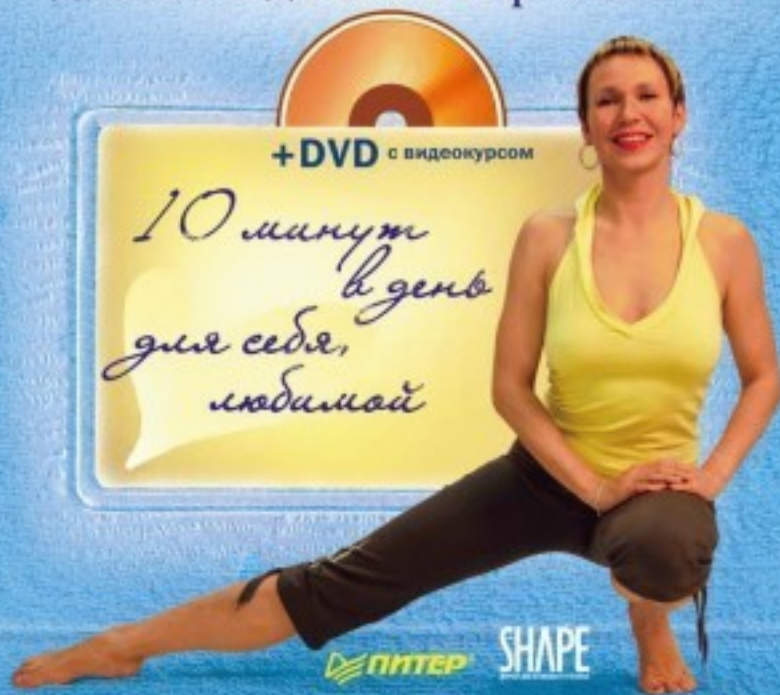


Ольга Дан  
*Боливая*  
**КНИГА**  
лифтинг-гимнастики  
Лучшие упражнения  
для молодости и стройности

+DVD с видеокурсом

*10 минут  
в день  
для себя,  
любимой*



**ПИТЕР** **SHAPE**

Ольга Дан

**Большая книга лифтинг-  
гимнастики. Лучшие упражнения  
для молодости и стройности**

«Питер»

2010

## Дан О.

Большая книга лифтинг-гимнастики. Лучшие упражнения для молодости и стройности / О. Дан — «Питер», 2010

Большая книга лифтинг-гимнастики – это уникальные фитнес-комплексы, сочетающие простоту с эффективностью. • Аэробика для лица • Лифтинг груди • Пресс-гимнастика • Антицеллюлитный комплекс • Массаж красоты • Аромаомоложение • «Звездные» диеты Чтобы помолодеть на 10 лет, постройнеть на 10 сантиметров и поддерживать себя в идеальной форме, вам понадобится всего лишь 10 минут в день и квадратный метр свободного пространства дома или в офисе. Вы укрепите мышцы, исправите все проблемные зоны, восстановите эластичность кожи, разгладите морщинки. Необременительная сбалансированная диета и специальная тонизирующая гимнастика позволят вам надолго распрощаться с лишними килограммами, эффективные омолаживающие процедуры и самомассаж помогут вернуть молодость и сияющую красоту. Видимый результат без вмешательства пластического хирурга? С лифтинг-гимнастикой это возможно!

© Дан О., 2010

© Питер, 2010

## Содержание

Часть 1	5
Плюсы и минусы пластической хирургии	5
Азы косметического массажа	8
Точки красоты	14
Основы точечного самомассажа	15
Утренний массаж лица	16
Расслабляющий массаж	16
Тонизирующий массаж	17
Нежный массаж (вокруг глаз)	17
Лифтинг-массаж лица и шеи	18
Массаж шеи	19
Массаж подбородка	20
Массаж против двойного подбородка	21
Массаж нижней части щек	22
Массаж против носогубных складок	23
Массаж верхней части щек № 1	24
Массаж верхней части щек № 2	25
Межбровный массаж	26
Массаж лба № 1	27
Массаж лба № 2	28
Массаж лба № 3	29
Что выбрать: косметическое масло для массажа или натуральный продукт?	31
Подсолнечное масло	31
Оливковое (прованское) масло	31
Кукурузное масло	31
Льняное масло	31
Арахисовое масло	32
Кедровое масло	32
Касторовое масло	32
Масляные лифтинг-рецепты	32
Средства, очищающие и тонизирующие кожу	32
Средства для улучшения сухой, чувствительной кожи	33
Средства для улучшения цвета лица	33
Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# Ольга Дан

## Часть 1

### Лифтинг для лица и шеи

#### Плюсы и минусы пластической хирургии

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

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

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

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

**Фотоомоложение** вроде бы проходит без удручающих последствий. В основе метода лежит физическое свойство импульсов высокоинтенсивного света определенной длины волны проникать на различную глубину и поглощаться сосудами дермы, клетками, вырабатывающими меланин и коллаген. При проникновении свет не повреждает кожу – он активизирует нормальную физиологическую деятельность всех компонентов клеток, усиливает антиоксидантные биохимические реакции, разрушает нежелательные накопления пигмента, постепенно закрывает просвет патологически расширенных сосудов, стимулирует выработку коллагена и эластина. Полный курс фотоомоложения – 7 процедур. Побочные эффекты после фотоомоложения – шелушение кожи и отечность, которые могут пройти за несколько дней, а могут за

неделю. Если вы все-таки соберетесь прибегнуть к этой процедуре, вам необходимо знать, что фотоомоложение противопоказано людям, страдающим нарушением свертываемости крови, эпилепсией, тем, кто использует различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

Мезотерапия – методика введения активных препаратов в проблемную зону с помощью внутрикожных или подкожных микроинъекций. Глубина введения обеспечивает депонирование препарата и пролонгированный лечебный эффект за счет медленного рассасывания. Используются 3 основные группы препаратов: аллопатические, гомеопатические, биологические. Курс мезотерапии делится на 2 периода: интенсивный и поддерживающий. Продолжительность интенсивного курса, как правило, составляет 6–10 сеансов с периодичностью один раз в неделю. Поддерживающий курс – 1–2 сеанса в месяц.

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

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

кожи лица и синяки, пигментацию кожи, временное выпадение волос вокруг разрезов кожи в волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование послеоперационных ран. Также при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов на коже возникают гипертрофические рубцы.

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

## Азы косметического массажа

Для сохранения красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда есть возможность хорошо расслабиться. Кремы будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу. Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж своей подруге (с условием, что завтра она сделает вам такой же массаж).

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



*Рис. 1*

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



*Рис. 2*

3. Выполните те же действия с другой стороны.

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



*Рис. 3*

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



*Рис. 4*

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



*Рис. 5*

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



*Рис. 6*

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



*Рис. 7*

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



*Рис. 8*

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



*Рис. 9*

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

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



*Рис. 10*

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



*Рис. 11*

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



*Рис. 12*

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



*Рис. 13*

## Точки красоты

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

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



Рис. 14

### Точка 1

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

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

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

### **Точка 2**

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

### **Точка 3**

Уменьшить межбровные морщины поможет третья точка. Еще она отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, 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 будет препятствовать их возникновению. Точки отвечают за глаза, глазные нервы, сердце. Они помогут расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

### **Точка 5**

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

### **Точка 6**

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

*Противопоказания:* не стимулируйте точку при гипертонии!

### **Точка 7**

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

## **Основы точечного самомассажа**

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

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев, а также карандаша, шариковой ручки – любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме нако-

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

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

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

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

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

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

## Утренний массаж лица

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

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

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

## Расслабляющий массаж

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

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

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

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

*Примечание:* обратите внимание, что эти точки расположены на лице в определенной последовательности – в виде чаши. Возможно, эта ассоциация поможет 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. Завершите 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. Массаж 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 также 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.

## Лифтинг-массаж лица и шеи

Итак, если вам жалко нести свои кровно заработанные денежки в салон красоты, займемся, дорогие мои читательницы, самомассажем. Что дает нам массаж лица и шеи?

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

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



*Рис. 15*



*Рис. 16*

## **Массаж шеи**

### *Цель массажа*

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

### *Как проводить массаж*

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



*Рис. 17*

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



*Рис. 18*

*Дополнительные рекомендации*

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

## **Массаж подбородка**

*Цель массажа*

Улучшить абрис подбородка, предотвратить появление морщин и дряблость кожи.

*Как проводить массаж*

- Положите оба указательных пальца на середину подбородка (рис. 19).



*Рис. 19*

- 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.

## **Массаж против двойного подбородка**

*Цель массажа*

Избавиться от второго подбородка, сделать абрис лица более четким.

*Как проводить массаж*

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



*Рис. 20*

- То же самое проделайте левой рукой (рис. 21).



*Рис. 21*

*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 (рис. 22).



*Рис. 22*

- Нежными массирующими движениями массируйте сначала от подбородка до уголков губ и далее – от уголков губ до уха.
- Остановите движение у мочек ушей, переместите пальцы на середину подбородка и проделайте уже известные массажные движения снова.

*Дополнительные рекомендации*

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

## **Массаж против носогубных складок**

*Цель массажа*

Разгладить носогубные складки.

*Как проводить массаж*

- Приложите подушечки пальцев к уголкам рта (рис. 23).



*Рис. 23*

- Начните выполнять 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, сделайте движение заново.

*Дополнительные рекомендации*

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

## **Массаж верхней части щек № 1**

*Цель массажа*

Расслабить и одновременно тонизировать мышцы щек.

*Как проводить массаж*

- Приложите кончики пальцев к крыльям носа (рис. 24).



*Рис. 24*

- Начните неторопливые массажные движения от крыльев носа по щекам и до ушей.
- Остановите пальчики на висках, слегка надавив на них.
- Переместите пальцы в исходное положение, начните массажные движения заново.

*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. 25).



*Рис. 25*

- 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 количество движений до 15 в день.
- Попробуйте нарастить темп.
- Чередуйте средний темп с ускоренным.

## **Межбровный массаж**

*Цель массажа*

Разгладить или смягчить морщины, которые образуются между бровями.

*Как проводить массаж*

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



*Рис. 26*

- Начните массаж небольшими круговыми движениями от основания носа до внешнего края правой брови.
  - То же самое сделайте левой рукой по направлению внешнего края левой брови.
- Дополнительные рекомендации*
- Выполняйте массажные движения ежедневно 5 раз правой рукой и 5 раз левой, чередуя руки.
  - Выполняйте массажные движения в среднем темпе.

## **Массаж лба № 1**

### *Цель массажа*

Уменьшить морщины на лбу, возникшие в результате мимических движений.

### *Как проводить массаж*

- Зафиксируйте пальцы левой руки на левом виске (рис. 27).



*Рис. 27*

- Правой рукой нежно массируйте лоб слева направо.
- Насчитав 10 массажных движений, зафиксируйте пальцы правой руки на правом виске.
- левой рукой также нежно массируйте лоб 10 раз.
- Расслабьтесь.

*Дополнительные рекомендации*

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

## **Массаж лба № 2**

*Цель массажа*

Снять напряжение надбровной области, разгладить морщины лобной части.

*Как проводить массаж*

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



*Рис. 28*

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

*Дополнительные рекомендации*

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

### **Массаж лба № 3**

*Цель массажа*

Разгладить кожу на лбу, сделать ее более упругой.

*Как проводить массаж*

- Расположите кончики пальцев на середине лба (рис. 29).



*Рис. 29*

- Очень нежными небольшими круговыми движениями массируйте кожу от середины лба к вискам.
- На висках остановитесь, переместите пальцы в исходное положение, и проделайте все снова.

*Дополнительные рекомендации*

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

## **Что выбрать: косметическое масло для массажа или натуральный продукт?**

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

Если вы купили массажное масло в магазине, то его состав вы прочтете на этикетке. А о полезных свойствах натуральных масел я вам расскажу прямо сейчас.

### **Подсолнечное масло**

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

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

### **Оливковое (прованское) масло**

Получают путем прессованием мякоти маслин.

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

### **Кукурузное масло**

Получают из зародышей зерен кукурузы. Содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, 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. Льняное масло нашло широкое применение в косметической промышленности.

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

## **Арахисовое масло**

Получают из семян арахиса (земляного ореха), родиной которого считаются страны Африки и Азии. В орешках арахиса содержится 40–60% масла, 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 – чемпион в наборе веса, поэтому не стоит злоупотреблять им.

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

## **Кедровое масло**

Получают из кедровых орешков методом прессования. Кедр богат витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Е, есть в нем медь и магний, марганец и кремний, достаточно много кальция, ванадия, молибдена, калия, никеля, фосфора, йода, олова, железа, цинка, углеводов, глюкозы, сахарозы, сахара, фруктозы, крахмала и клетчатки.

## **Касторовое масло**

Получают из семян клещевины путем прессования или экстрагирования.

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

## **Масляные лифтинг-рецепты**

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что если вдруг у вас закончился крем или денежные средства и вы не можете отправиться за очередной красивенькой баночкой рекламируемого чудодейственного средства от морщин, вы можете заглянуть на кухонные полки и в холодильник – там хранится множество натуральных косметических препаратов.

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

## **Средства, очищающие и тонизирующие кожу**

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

- Очищает, увлажняет, питает, отбеливает кожу, удаляет веснушки и пигментные пятна умывание сливками, кислым молоком, простоквашей, кефиром. Смочите ватный тампон в кислом молоке и протрите лицо. Затем замените тампон и протрите лицо еще раз. Снимите кос-

метической 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 должны быть продукты для умывания.

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

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

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

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

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

## **Средства для улучшения сухой, чувствительной кожи**

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

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

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

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

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

## **Средства для улучшения цвета лица**

- Делаем крем: 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.

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

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

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

### **Средства, тонизирующие и избавляющие от морщин**

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

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

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

## **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.