



**Два комплекса упражнений  
для очень занятых женщин**



*Е. Луба*

# **П**одтяжка лица **без операции**

**Краткий комплекс  
упражнений**

# **Т**очечный **массаж**

**Интенсивный комплекс  
упражнений**



УРСС

**МОЛОДЕЕТ  
НЕ ТОЛЬКО ЛИЦО,  
НО И ВЕСЬ ОРГАНИЗМ!**

*Е. Луба*

# **Подтяжка лица без операции**

**Краткий комплекс упражнений**

---

# **Точечный массаж**

**Интенсивный комплекс упражнений**

Два комплекса упражнений для очень занятых женщин

Москва

УРСС

2003

**Луба Елена Станиславовна**

**Подтяжка лица без операции и точечный массаж: два комплекса упражнений для очень занятых женщин.** — М.: Едиториал УРСС, 2003.-128 с.

**ISBN 5-354-00203-6**

В настоящей книге представлены комплекс упражнений по естественной подтяжке лица и интенсивный курс упражнений для точечного массажа головы и лица, которые могут помочь омолодить Вас на десять лет.

В отличие от предыдущей книги автора (*Луба Е.* «Омолаживающая гимнастика лица». М.: УРСС, 2001), Вам не надо выбирать из предложенных в книге упражнений наиболее эффективные. Каждый комплекс, учитывая занятость современных женщин, включает в себя только самые необходимые упражнения, которые не требуют дополнительного времени для занятий — их можно выполнять в течение дня, занимаясь обычными делами.

Подробное описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими овладеть комплексом самостоятельно. В книге также приводятся упражнения для самостоятельного массажа лица и шеи и советы по уходу за кожей.

Восемь недель дисциплины и интенсивных занятий, точное соблюдение правил, правильное выполнение упражнений — и Вы можете выглядеть моложе без риска навредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства.

## Предисловие

Легко быть молодой и привлекательной в юные годы, когда время и жизненный опыт еще не наложили свой отпечаток на ваше лицо. Однако после 25 лет уже появляются первые мимические морщины. К сорока годам все структуры и функции организма ослабевают, мышцы, лишенные нагрузки, уменьшаются в объеме, что приводит к складкам и морщинам, кожа становится дряблой, серой и обвисает. В это время многие женщины и мужчины уже начинают обращать внимание на свое тело, усиленно тренируют его, и результаты не заставляют себя долго ждать: мышцы становятся более упругими, подтягивается живот, талия становится тоньше. А лицо? Оно, обвисшее и угрюмое, продолжает стареть. Мы подтягиваем живот и оставляем «висеть» щеки и подбородок; миримся с тем, что мешки под глазами изменили лицо до неузнаваемости. Кремы, которые вы теперь применяете в больших количествах, не спасают положение, так как оказывают лишь поверхностное воздействие на кожу, нетренированные мышцы по-прежнему висят.

Занимаясь, гимнастикой, не забывайте, что мышцы лица также нуждаются в упражнениях. Тренированные мышцы увеличиваются в объеме, кожа натягивается, разглаживая морщины, улучшается кровообращение, она становится упругой и привлекательной.

В книге «Омолаживающая гимнастика лица», вышедшей в издательстве УРСС в начале 2001 года, описан эффективный комплекс упражнений для естественной подтяжки лица. Многие уже успели освоить упражнения и достигнуть желаемых результатов. Однако некоторым женщинам трудно выбрать из предложенных упражнений те, которые помогли бы им добиться максимальных успехов в кратчайшие сроки. Попытаемся помочь этим женщинам и избавим их от необходимости делать выбор.

В данной книге предлагается комплекс гимнастики для очень занятых женщин. Количество упражнений здесь значительно меньше, однако результаты заметны уже после недели дисциплинированных занятий. Выполнять упражнения можно не все сразу, а в течение дня. Это не отнимает много времени и доставляет удовольствие, так как изменения в вашей внешности, которые вы будете постоянно замечать, являются хорошим стимулом. Занимаясь гимнастикой, соблюдайте предложенную последовательность. Первые два месяца необходимо выполнять упражнения ежедневно два раза в день. Для «проблемных зон» (наиболее удручающих вас участков лица) количество повторений увеличивается. Все это не требует дополнительного времени, так как выполнять упражнения вы можете сидя у компьютера, телевизора или помешивая суп. Через два месяца можно заниматься гимнастикой 2-4 раза в неделю по одному разу.

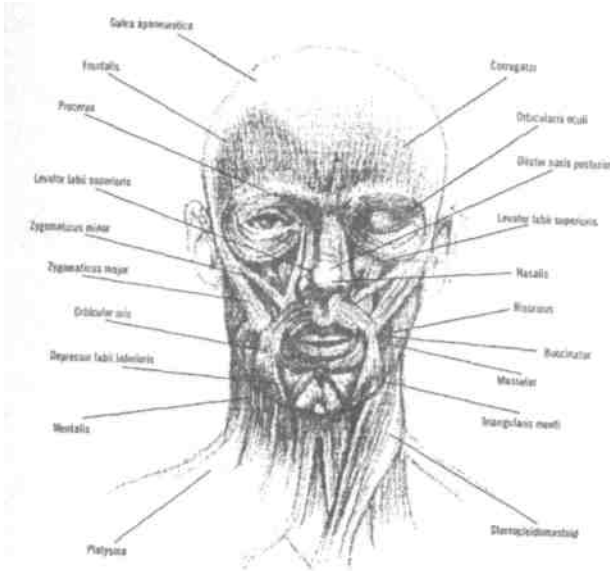
Помимо комплекса гимнастики в книге предлагается естественная подтяжка лица с применением точечного массажа. Это чрезвычайно эффективные упражнения. Освоив их, вы без труда сможете сохранить молодость и привлекательность на долгие годы. Интенсивный курс длится три недели. В этот период необходимо выполнять все упражнения ежедневно. Далее два-три раза в неделю выполняете упражнения для ваших «проблемных зон».

Оба комплекса начинаются с интенсивного курса. На этом этапе от вас потребуется дисциплина и терпение. Результат, уверяю вас, стоит этого.

Важным элементом ухода за кожей лица является массаж. В книге вы найдете ряд упражнений, которые дополняют гимнастику, а также советы по уходу за кожей.

## Введение

### Что может косметическая хирургия сегодня



Около 70 продольных и поперечных мускулов делают наше лицо неповторимым. Они расположены связанными и переплетенными друг с другом пластами. У детей мускулатура головы натянута и эластична. Соединительные ткани и кожа тугие. С годами обновление клеток замедляется, коллагеновый слой становится тоньше, кожа и ткани стареют.

Биологический или естественный процесс старения начинается уже в 25 лет. Сначала появляются мимические морщины. К 40 годам кожа постепенно теряет эластичность, становится серой и дряблой. Вялые, отвислые щеки, бугорки у губ и носа старят и безобразят лицо. Переутомление, стресс, болезни, избыточная мимика — все это приводит к ослаблению мускулатуры. Прежде всего ослабевают и обвисают так называемые мягкие участки лица. Щеки, нижняя часть подбородка и шея покрываются складками и морщинами. Человек выглядит старше своих лет. Обвислые щеки, опущенный рот и морщины вокруг глаз и рта, мешки под глазами делают лицо угрюмым. Складки на лбу и шее, двойной подбородок изменяют лицо часто до неузнаваемости.

Косметическая хирургия не в состоянии укрепить или естественным образом подтянуть кожу лица, так как все, что приводит к морщинам и дряблости мышечных тканей, остается, и со временем после операции появляются те же морщины и еще более обвислые щеки. Повторные

операции еще менее устойчивы.

Что такое лазерная техника? Так ли все изумительно просто и эффективно, как это обещает блестящая реклама? Как долго держится полная хирургическая подтяжка лица? Ведущий хирург косметической клиники в Цюрихе Ева Нойеншвангер так кратко описывает важнейшие направления в косметической хирургии.

### **Впрыскивание коллагена**

Чаще всего при впрыскивании применяются животный белок или жидкий силикон. Этот метод применим при неглубоких непересекающихся морщинах. Не применяется этот метод при «гусиных лапках» из-за очень тонкой кожи у глаз, а также при радиальных морщинах на верхней и нижней губе. Впрыскивания производятся тонкой иглой вдоль морщины каждые два-три сантиметра, пока не достигается желаемый результат. Время, необходимое для лечения, от нескольких часов до двух дней, в зависимости от кожи. Держится достигнутый эффект от двух до шести месяцев.

### **Лазерная техника**

При помощи лазера врач снимает от трех до четырех микроскопических слоев кожи, в зависимости от глубины складок и морщин (шлифовка). Операция длится под наркозом около получаса. Затем раны покрываются специальной повязкой. Лекарства в виде компрессов наносятся поверх повязки. Покраснения и опухоли в первые 14 дней значительны. Примерно через шесть месяцев кожа приобретает нежный розовый цвет. При этой операции сильно страдает коллагеновый слой.

Первые морщины появляются уже через год после операции.

### **Подтяжка лица и шеи**

При отвисшем подбородке, складках и морщинах на шее и лице прибегают к так называемой большой подтяжке лица при помощи современной операционной техники. При этом структура кожи и морщинистость не подвергаются изменениям, для этого необходимо в завершение провести шлифовку кожи.

Операция проводится под общим или местным наркозом и длится 4-5 часов. Надрез производится вдоль висков до определенного участка за ушами. Кожа отделяется от своей «подкладки», натягивается и затем подшивается.

Сильные опухоли и покраснения после операции остаются на протяжении семи-десяти дней. Нормализуется лицо от нескольких недель до нескольких месяцев (очень индивидуально). Через два-три года лицо приобретает прежний вид, часто выглядит еще старше.

## **Имплантация золотых нитей**

Так называемая «золотая маска» (родом из Франции) практикуется более 30 лет. Чрезвычайно тонкие нити из золота в 24 карата вводятся под кожу, чтобы предотвратить обвисание мышц. Эффект, достигнутый таким образом, менее выразителен, чем при подтяжке лица. Рекомендуется женщинам в возрасте от 30 и максимум до 55 лет. Большой поклонницей этого метода является французская актриса Катрин Денев. На поддержание ее красоты ушло более 24 метров золотых нитей.

Однако золотые нити толщиной 0,1 мм очень непрочны и нуждаются в укреплении искусственными, что приводит к аллергии.

Лицо после такой операции становится малоподвижным, а нетренированные мышцы все равно обвисают. Стоит такая операция недешево, и решиться на нее может не каждая женщина.

Необходимо заметить, что любая операция связана с риском. Даже опытный хирург не всегда достигает обещанных результатов.

Альтернативой хирургическому вмешательству является естественная подтяжка лица. Без скальпеля и страданий, связанных с операцией, без шрамов и длительного восстановительного периода достигается значительный и устойчивый эффект. Успех зависит только от вас, от вашего терпения, настойчивости и дисциплины. Стоить вам будет ваша красота ровно столько, сколько стоит эта книга.

Возможно, в ближайшем или более отдаленном будущем будет найдено средство, сохраняющее вечную молодость, а до того времени мы должны позаботиться о себе сами.

Мышцы лица меньше и тоньше большинства мускулов нашего тела. Не все они в одинаковой степени принимают участие в мимике лица. Лишенные нагрузки, мышцы ослабевают, обвисают и безобразят нас.

Тренируя бицепсы, мышцы груди и живота, вы, несомненно, добиваетесь желаемых результатов. Точно так же нужно тренировать мышцы лица, если хотите, чтобы они были упругими, а кожа — эластичной. Пора разбудить спящие мускулы, дать им необходимую нагрузку. Тренированные мышцы приобретут прежний объем, кожа разгладится, станет свежей и упругой.

Естественная подтяжка лица — это труд. Тем приятнее вам будет сознавать, что своим обновленным, сильно помолодевшим внешним видом вы обязаны только себе, своему терпению и дисциплине.



## Глава 1

### Распространенные недостатки внешности

Прежде чем приступать к упражнениям, чрезвычайно важно иметь беспристрастную картину особенностей вашего лица, знать его сильные и слабые стороны. Лучше всего попросить кого-нибудь сфотографировать вас в фас и профиль, без улыбки. На фотографии вы увидите недостатки своей внешности гораздо лучше, чем в зеркале. Это поможет вам правильно оценить их достоинства и недостатки и наметить программу исправления последних. В будущем эти снимки будут вам особенно полезны. Через несколько недель ежедневных упражнений необходимо сделать снова два снимка в том же положении: в фас и профиль. Вы сможете сравнить фото до и после тренировок и увидеть произошедшие изменения.

Изучите свое лицо и сконцентрируйте свое внимание на самых привлекательных и наименее привлекательных чертах. Что вы хотите подчеркнуть? Рот, глаза или скулы? Что вы хотите смягчить? Нос, морщины, двойной подбородок? Определите точно форму вашего лица. Длинное, круглое, сердцевидное? Может быть, у вас полное лицо с толстыми щеками, которые постепенно опускаются. Все это можно исправить с помощью естественной подтяжки лица.

Необходимо принять во внимание и наследственные особенности. Если у вашей мамы опущены губы и отвисший подбородок, более чем вероятно, что и ваше лицо с возрастом приобретет те же особенности. Выбирая упражнения, необходимо все это учесть.

#### Десять наиболее часто встречающихся недостатков

**1. Тонкие, напряженные губы.** С возрастом губы и прилегающие к ним участки лица становятся тоньше и покрываются морщинами. Причина тому — напряжение, никотин, солнечные ванны, постоянные неприятности. Лицо выглядит старше своих лет и менее привлекательным. При помощи предлагаемых упражнений мышцы приобретают прежний объем, натягивая и разглаживая кожу.

**2 Отвисающая линия подбородка и/или двойной подбородок.** Уже в *30 лет* может изменяться линия подбородка, он начинает обвисать, постепенно становясь все более дряблым, напоминающим бабушкин. При помощи упражнений для подбородка и шеи вы можете значительно уменьшить этот недостаток или совсем исправить его.

**3. Запавшие глаза.** С потерей мускульного тонуса у глаз нижнее веко выглядит дряблым, отвисшим, особенно в профиль. Упражнения для лба, глаз, верхней части лица укрепляют крохотные мышцы век, в результате чего не только глаза, но и все лицо выглядят моложе и свежее.

**4. Нависающие веки.** Нависающие веки не только уменьшают глаза, но и старят. Упражнение для глаз укрепляет тонкие мышцы века

и верхнюю часть лица. Уже через неделю глаза смотрят на мир шире, лицо выглядит значительно моложе.

**5. Некрасивый нос** Мало кто действительно доволен своим носом. Однако все носы, короткие или длинные, узкие или широкие, с возрастом становятся длиннее. Мышцы щек опускаются, щеки западают, у крыльев носа образуются углубления, нос и уголки губ опускаются. Упражнения способствуют укреплению мышц носа и вокруг него. Улучшается форма носа, разглаживаются морщинки на верхней губе.

**6. Морщинистая шея.** Часто встречаются относительно молодые люди, у которых шея уже покрыта продольными и поперечными морщинами. Происходит это из-за злоупотребления солнечными ваннами, от недостатка движения и однообразного питания. Возраст, конечно, тоже вносит свой вклад. Кожа на шее очень нежная и стареет раньше других участков тела. Тонкая шея, лишенная мышечного тонуса, выглядит еще менее привлекательно. Упражнения укрепляют мышцы, увеличивают их объем, что всегда приводит к разглаживанию морщин, к улучшению состояния всего участка декольте-шея.

**7. Запавшие щеки.** Возраст сокращает мышцы щек. Чем больше они сокращаются в объеме, тем более бесформенным выглядит лицо. Мы выглядим усталыми и постаревшими. Упражнение для щек формирует скулы, округляет щеки, разглаживает образовавшиеся морщинки.

**8. Характерные линии лица.** Различные эмоции, такие как грусть, радость или злость, отражаются на нашем лице в виде характерных линий, которые придают нам типичность, индивидуальность. Однако слишком глубокие линии старят лицо. Упражнения для подтяжки лица делают эти линии более мягкими.

**9. Морщины, обусловленные сном.** Наш следующий враг — мимические и другие морщины, обусловленные сном. Во сне мышцы лица продолжают работать. Мы смеемся, морщим лоб, хмурим брови. Сон с зарытым в подушку лицом или ладонями, подложенными под щеку, приводит к морщинам на щеках. Здесь тоже помогут упражнения для щек, разглаживающие морщины.

**10. Морщины, обусловленные ослаблением мышц.** Живот — это не единственная часть тела, которая с возрастом отвисает. Мускулы лица, лишенные нагрузки, также отвисают, что неизбежно приводит к морщинам. Утончение коллагенового слоя ослабляет кожу, которая, обвисая, создает двойной подбородок и «баки». Регулярные занятия гимнастикой по подтяжке лица укрепляют мышцы, линия подбородка выравнивается, отвислые «баки» либо смягчаются, либо вовсе исчезают. Улучшается кровообращение, лицо выглядит розовым и свежим.

Естественная подтяжка лица даст вам возможность подчеркнуть

достоинства вашего лица, улучшить ваш внешний вид, исправить имеющиеся недостатки.

Предлагаемый комплекс гимнастики для естественной подтяжки лица доступен всем. Чем раньше вы начнете упражнять мышцы, тем быстрее получите желаемые результаты, предотвратите появление описанных недостатков и сохраните свое лицо молодым на всю жизнь. Женщины старшего возраста, занимаясь усердно, точно следуя инструкциям, тоже помолодеют на десять и более лет, в зависимости от дисциплины и приложенных усилий.

Упражнений всего 14. Выполнять их можно не все сразу, а в течение дня. Некоторые упражнения можно выполнять на прогулке, на рабочем месте, у телевизора. Каждое упражнение выполняется два раза в день. Если исправляемый недостаток ярко выражен, количество повторений увеличивается. Для тех, кто хорошо усвоил упражнения, рекомендуется усиленный вариант.

Заниматься лучше 15 минут утром и 15 минут вечером. Наилучших результатов можно добиться, занимаясь два раза в день шесть-восемь недель подряд. Уже через пару месяцев прилежных занятий вы будете выглядеть на 5-10 лет моложе. Когда вы достигнете желаемых результатов, выполняйте упражнения через день. Если вам покажется, что вы теряете форму, увеличьте нагрузку.

Приступая к упражнениям, необходимо несколько раз прочесть инструкцию, представить себе последовательность действий. Сначала выполняете упражнение, глядя в инструкцию и сверяясь с иллюстрацией.

Важным моментом данной гимнастики является концентрация внимания на тренируемой мышце до появления мышечной боли. Иногда, чтобы усилить сопротивление, на тренируемую мышцу накладываются пальцы или кончики пальцев. Это способствует более полной нагрузке на мышцу. Тренируя мышцу, необходимо ее себе представить (см. рис. 1). Следуя принципам классической китайской медицины, рекомендуется направлять поток энергии при помощи рук, пальцев. При помощи постукиваний или постукивающих движений вверх-вниз на определенном расстоянии от лица достигается эффект ощущения энергии, что помогает выполнять упражнения с максимальной концентрацией.

Итак, вы твердо решили изменить свою внешность к лучшему. Вы уже сделали снимки в фас и профиль, наметили программу исправления недостатков. Вы готовы ежедневно по два раза в день выполнять предложенные упражнения. В таком случае успех вам гарантирован. Первые результаты будут заметны уже через неделю дисциплинированных занятий.

## Глава 2

### Естественная подтяжка лица.

#### Комплекс упражнений

##### Упражнение 1. Увеличение глаз

При выполнении этого упражнения усиливается приток крови к области глаз, укрепляются верхнее и нижнее веки, уменьшаются или совсем исчезают мешки под глазами, поднимаются опущенные брови, увеличивая глаза. Взгляд становится живым и привлекательным.

Это упражнение можно выполнять сидя или лежа. Расположите средние пальцы обеих рук между бровями над переносицей, а указательные пальцы у внешних уголков глаз (рис. 1). Сильно напрягите нижнее веко и подтяните его вверх. Вы должны почувствовать при этом, как пульсируют внешние мышцы у глаз. Сильнее напрячьтесь, затем расслабьтесь.



Рис. 1

Рис. 2

Повторите упражнение десять раз, при каждом напряжении концентрируя внимание на внешних мышцах глаз (рис. 2). Затем, сохраняя напряжение, сомкните веки и считайте до сорока, все время концентрируя внимание на внешних мускулах. Считая, не ослабляйте напряжение.

Выполняйте это упражнение два раза в день. При больших мешках под глазами, опухших или запавших глазах лучше выполнять его три раза в день.

Если утром у вас сильно припухли глаза, а времени для выполнения всех упражнений нет, выполните это упражнение два раза подряд и

лишь после этого накладывайте макияж. Ваши глаза будут выглядеть значительно лучше.

Для продвинутых

Тем, кто хорошо освоил упражнение, предлагается усиление нагрузки, которое ускорит появление положительных результатов.

Выполняйте упражнение лежа. Поднимайте голову на один сантиметр от пола или кровати всякий раз, когда вы напрягаете и расслабляете мышцы. Таким образом, достигается более сильная нагрузка на мускул. На счет десять, сохраняя напряжение, плотно закройте глаза. Считайте до двадцати. Затем голову с плотно закрытыми глазами поднимите еще на один сантиметр и снова сосчитайте до двадцати.

## Упражнение 2. Укрепление нижних век

Это упражнение, как и предыдущее, укрепляет мышцы глаз, особенно нижнее веко, смягчает или уничтожает мешки под глазами. Выполнять его можно сидя или лежа. Расположите указательные пальцы на внешних, а средние — на внутренних уголках глаз (рис. 3). Сильно подтяните нижнее веко вверх. Вы должны чувствовать дрожание у уголка нижнего века (рис. 4). Десять раз напрягите и расслабьте мышцы. При этом глаза широко открыты. Теперь сильнее напрягите нижнее веко, поднимите его вверх, не закрывая глаз, задержитесь в таком положении, не ослабляя напряжения, сосчитайте до 40. Внимание концентрируется на внешней и внутренней мышце. Повторите все упражнение еще раз.

Выполняйте упражнение два раза в день. При больших мешках под глазами лучше выполнять его три раза в день.

Для продвинутых

Тем, кто хорошо освоил упражнение, предлагается выполнять его лежа. При каждом напряжении и расслаблении век приподнимайте голову на 1 см от кровати или пола. Сохраняя напряжение, сосчитайте до двадцати. Еще на 1 см приподнимите голову и снова сосчитайте до двадцати.



Рис. 3



Рис. 4

### Упражнение 3. Укрепление мышцы лба

Это очень эффективное упражнение укрепляет мышцу, которая поднимает брови, а также мышцу на затылке, подтягивающую кожу головы назад, разглаживает морщины на лбу и складки между бровями. Брови приподнимаются и верхнее веко перестает нависать над глазом.

Лежа или сидя, расположите указательные пальцы на лбу параллельно бровям (рис. 5) и, нажимая, опустите их вниз на расстояние примерно 1 см от бровей. Сильно нажимая пальцами вниз, поднимите брови, затем расслабьтесь (рис. 6). Повторите упражнение десять раз подряд. Теперь, удерживая брови в приподнятом положении и нажимая пальцами вниз, делайте минидвижения бровями вверх, пока не почувствуете натяжение вдоль бровей. Задержите брови в таком положении и сосчитайте до двадцати. Расслабьте мышцы.

Повторяйте упражнение дважды в день. При глубоких складках между бровями лучше выполнять его три раза в день.

Для продвинутых

Для тех, кто хорошо освоил упражнение, рекомендуется выполнять его лежа, приподнимая голову на 1 см от кровати или пола всякий раз, когда вы поднимаете брови и расслабляетесь. Вы должны чувствовать натяжение лба параллельно бровям. Последний раз поднимая брови, поднимите голову еще на 1 см и сосчитайте до двадцати.



Рис. 5



Рис. 6

#### Упражнение 4. Укрепление щек

Это упражнение тренирует мышцу верхней части щек, округляя их, а также укрепляет мышцу вокруг рта. Щеки станут выше и округлее, как прежде. Брови приподнимутся, разглаживая складки над верхним веком.

Сидя или лежа, расположите указательные пальцы рук над округлением щек, откройте широко рот, формируя губами длинное «О». Зафиксируйте это положение. Верхняя губа плотно прижата к зубам (рис. 7). Улыбнитесь только уголками рта, затем опустите их (рис. 8). Повторите эти движения 35 раз. При этом вы должны чувствовать указательными пальцами движение мышц щек. Представляйте себе, как поднимаются мышцы при каждой улыбке. После этого упражнения вы почувствуете прилив энергии к лицу.

Выполнять это упражнение необходимо не менее двух раз в день. Его легко выполнять на прогулке или у телевизора.

Для продвинутых

Вы уже овладели этим упражнением. Теперь поднимаем голову на 1 см от пола или кровати при каждой улыбке.



Рис. 7



Рис. 8



## Упражнение 5. Улучшение цвета лица

Это упражнение на первый взгляд похоже на предыдущее. Однако между ними есть существенная разница: упражнение для щек делает их полнее, округлее. Выполняя это упражнение, вы добьетесь того, что кожа не будет так сильно обвисать, исчезнет напряженное выражение лица, а усиленное кровообращение улучшит цвет лица.

Выполняется это упражнение лежа. Раздвиньте губы, формируя ртом длинное «О». Поместите указательные пальцы на щеки, создавая таким образом легкое сопротивление мышце. Прижмите верхнюю губу к зубам (рис. 9). Улыбайтесь уголками рта, затем опускайте их. Вы должны одновременно представлять себе и чувствовать, как под пальцами движутся мышцы щек при каждой улыбке. Повторите упражнение 10 раз. На счет 10 еще сильнее оттяните верхнюю губу от нижней. Представьте себе, что ваши щеки поднимаются через макушку к потолку. Удерживайте напряжение 30 секунд. Теперь держите указательные пальцы примерно на расстоянии 1 см от лица и проведите ими вверх до макушки (рис. 10). Это даст вам возможность управлять энергетическим полем вашего тела, представляя, как щеки поднимаются вверх и покидают голову.



Рис. 9



Рис. 10

Теперь приподнимите голову на 1 см, держите ее прямо (параллельно кровати или полу) и считайте до 30 (рис. 11).

Выполняйте это упражнение дважды в день. Если вы напряжены или находитесь под стрессом, выполняйте его чаще. Некоторые женщины на следующий день ощущают мышечную боль. Это значит, что упражнение выполняется правильно.

Для продвинутых

Тем, кто хорошо усвоил упражнение, рекомендуется приподнимать голову на 1 см от кровати или пола при каждой улыбке и снова опускать. Повторите это 10 раз. Мышцы щек все время напряжены. Далее поступать, как описано выше.



Рис. 11

## Упражнение 6. улучшение формы носа

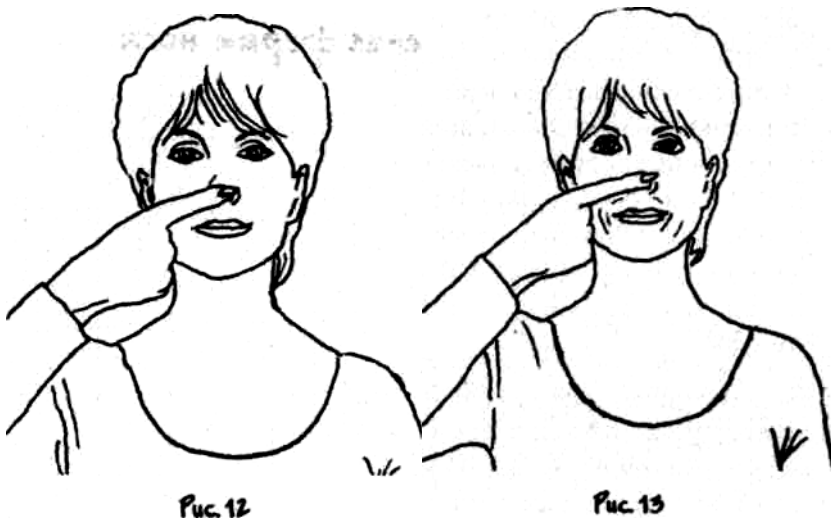
Нос растет в течение всей жизни. Кончик носа с возрастом том расширяется и опускается. Это упражнение укрепляет мышцы и укорачивает нос. Сидя или лежа: указательным пальцем приподнимите кончик носа и зафиксируйте его в этом положении (рис. 12). Опускайте нос, прижимая верхнюю губу к зубам. Задержитесь в этом положении на одну секунду, затем расслабьте губу (рис. 13). Повторите это движение 35 раз. Каждый раз кончик носа должен давить на палец.

Дыхание должно быть равномерным.

Выполняйте это упражнение один раз в день. Если у вас очень длинный или широкий нос, лучше выполнять его дважды в день.

Для продвинутых

Освоив это упражнение, выполняйте его лежа. Всякий раз, опуская верхнюю губу, приподнимайте голову на 1 см. от кровати или пола, затем снова опускайте.



## Упражнение 7. Улучшение формы рта

С возрастом уголки рта опускаются, делая лицо угрюмым и непривлекательным. Это упражнение укрепляет уголки рта и приподнимает их.

Упражнение можно выполнять сидя или лежа. Сомкните губы, оттяните уголки губ к коренным зубам и зафиксируйте их там. Сильным сосательным движением создаем узлы между коренными зубами. Не смыкайте зубов, дышите равномерно. Расположите указательные пальцы на уголках губ (рис. 14). Продолжайте сосать уголки губ и представьте себе, что они поднимаются в легкой улыбке и тут же снова немного опускаются. Мелкими постукивающими движениями пальцев вверх-вниз сопровождайте движение уголков губ. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете мышечную боль в уголках губ. Теперь считайте до двадцати и продолжайте постукивающие движения пальцами уже на расстоянии 1 см от уголков губ (рис. 15). Это усиливает боль.

Успех этого упражнения зависит от мышечных связей. Представьте себе, как во время постукивания указательными пальцами уголки губ поднимаются и опускаются примерно на 1 см. Это не физическое, а воображаемое движение. Повторяйте упражнение два раза в день.

Для продвинутых

Освоившим упражнение, рекомендуется выполнять его лежа, приподнимая голову на 1 см от пола или кровати при каждом движении уголков губ вверх-вниз. Почувствовав мышечную боль, приподнимите голову, сосчитайте до 30. Не забывайте при этом постукивать пальцами сверху вниз и обратно:



Рис. 14



Рис. 15

## Упражнение 8. Улучшение формы губ

Это упражнение тренирует мышцы губ и вокруг губ. Губы будут выглядеть полнее, моложе и красивее. Морщинки на верхней губе разгладятся.

Сидя или лежа, сомкните губы, не смыкая зубов. Поместите кончик указательного пальца посередине между нижней и верхней губой. Плотнo сожмите губы и представьте, что ваш палец — это карандаш, который вы сжимаете губами (рис. 16). Медленно выдвигайте палец, продолжая ощущать и видеть его, как карандаш (рис. 17), пока не почувствуете мышечную боль. Теперь быстро постукивайте пальцем по губам вверх-вниз, считая при этом до 30.

Выполняйте упражнение дважды в день, если у вас тонкие губы. Оно особенно полезно тем, кто постоянно плотно сжимает губы, напрягая при этом рот.

Для продвинутых

Вы хорошо освоили упражнение. Выполняйте его теперь лежа, приподнимая голову на 2 см от пола или кровати, пока не почувствуете мышечную боль. Сохраните положение и постукивайте быстро пальцем вверх-вниз, чтобы усилить напряжение, считая до 30.



Рис. 16



Рис. 17

## Упражнение 9. Сглаживание носогубных складок

Глубокие складки между носом и губами очень старят лицо. Это упражнение способствует смягчению или разглаживанию носогубных складок.

Выполнять это упражнение лучше сидя. Откройте рот, формируя длинное «О» (рис. 18). Высоко вверх поднимите кончик носа, как у кролика. Сильно опустите вниз верхнюю губу и плотно прижмите ее к зубам. Улыбайтесь уголками губ, при этом движется только верхняя губа (рис. 19). Вы должны почувствовать сильное натяжение по обе стороны носа. Очень важно при каждой улыбке или опускании верхней губы сильно поднимать вверх кончик носа. Кончиками пальцев рисуйте энергетические линии по обе стороны носа вверх-вниз, стимулируя таким образом движение энергии в этом направлении. Продолжайте эти движения, пока не почувствуете мышечную боль вдоль носогубных складок. Сохраните это положение с высоко поднятым кончиком носа и сосчитайте до двадцати, быстро постукивая пальцами сверху вниз и обратно.

Напрягая лицевые мышечные связки, можно усилить боль, что будет способствовать более быстрому укреплению мускулов. Выполняйте упражнение дважды в день или чаще, если у вас носогубные складки сильно выражены.



Рис. 18



Рис. 19

## Упражнение 10. Укрепление мышц шеи

Упражнение для шеи укрепляет мышцы, удерживающие голову прямо, тренируют увядшую кожу шеи. Уже через несколько занятий шея заметно округлится.

Выполнять упражнение нужно лежа.

Шаг первый

Прижмите пальцы обеих рук к шее под ушами. Вдавите пальцы в шею (рис. 20). Поднимите голову на 1 см от пола или кровати, держите ее прямо. Нагрузку принимает на себя передняя часть шеи. Опустите голову (рис.21). Повторите упражнение 25 раз. Каждый раз вы должны почувствовать сильное натяжение вдоль шеи.



Рис. 20



Рис. 21

Шаг второй

Теперь руки лежат вдоль туловища. Поднимите как можно выше голову и плечи, старайтесь держать их прямо. Поверните голову

сначала в одну, потом в другую сторону. Опустите голову и повторите все сначала (рис. 22 и 23) 20 раз.

Если у вас полная шея, выполняйте упражнение один раз в день. При тонкой и длинной шее следует повторять его дважды в день.



Рис. 22



Рис. 23



## Упражнение 11. Укрепление мышц подбородка

Это очень важное упражнение поддерживает мышцы подбородка. Восстанавливаясь, мышцы подтягивают обвислые щеки и улучшают овал лица.

Выполняется упражнение сидя. Откройте рот. Оттяните уголки губ назад к коренным зубам и зафиксируйте их там. Плотно прижмите нижнюю губу к нижним зубам и заверните ее за зубы. Верхняя губа прижата к верхним зубам (рис. 24). Поднимайте и опускайте нижнюю челюсть уголками губ (как черпак). Представляйте себе, что вы своей челюстью поднимаете что-то тяжелое. С каждым «зачерпыванием» поднимаете голову на 1 см. Представляйте себе, как ваше лицо по бокам подтягивается. Держите руки по обе стороны лица на расстоянии примерно 1 см. Помогайте ими поднимать энергетическое поле кверху. Постепенно голова падает назад, подбородок направлен вверх (рис. 25). Медленно «черпайте» дальше, все время представляя, как ваше лицо по бокам поднимается. После шестикратного повторения всего упражнения вы должны почувствовать мышечную боль (если выполняли его правильно). Теперь, удерживая мышцы в этом положении, сосчитайте до двадцати.

Это упражнение нужно выполнять минимум дважды в день. Отвисшие «баки» заметно уменьшатся или совсем исчезнут.



Рис. 24



Рис. 25

## Упражнение 12. Улучшение формы щек

Это упражнение рекомендуется женщинам с длинным, худым лицом. Запавшие щеки округлятся и выражение лица станет мягче, менее напряженным.

Выполнять это упражнение можно сидя или лежа. Откройте рот, притяните уголки губ к коренным зубам и зафиксируйте их там. Прижмите верхнюю губу плотно к верхним зубам (рис. 26). Представьте себе большие, полные щеки, которые расширяются от уголков губ, заполняя впадины. Расположите кончики пальцев у уголков губ, медленно отводя их в стороны и прочь от лица (рис. 27). Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете мышечную боль. Теперь приподнимите голову примерно на 2 см, задержитесь в этом положении. Ваши пальцы находятся примерно в 5 см от лица. Чтобы усилить напряжение, делайте руками быстрые, мелкие круговые движения, считайте до 35.

При худом лице с запавшими щеками следует выполнять это упражнение два раза в день. Если вы считаете, что у вас полное лицо, перейдите к следующему упражнению.



Рис. 26



Рис. 27

### Упражнение 13. Смягчение «баков»

Это упражнение уменьшает и подтягивает слишком полные, обвислые щеки.

Сидя или лежа, откройте рот. Плотно прижмите губы к зубам. Уголки губ зафиксированы на коренных зубах (рис. 28). Сильно напрягите лицевые мускульные связки и представьте себе, как ваше лицо уходит сначала в стороны, затем вверх, к макушке. Руки расположите по обе стороны лица и медленно передвигайте их вверх, представляя себе, как ваше лицо поднимается вслед за руками (рис. 29). Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете боль в лицевых мышцах. Задержитесь в этом положении. Если вы лежите, поднимите голову на 2 см. Сосчитайте до 30.

Если у вас очень полные и сильно обвислые щеки, выполняйте это упражнение два раза в день.



Рис. 28



Рис. 29

#### Упражнение 14. Укрепление мышц шеи и подбородка

Это упражнение очень полезно для укрепления подбородка, шеи и улучшения овала лица. Оно поможет вам избавиться от двойного подбородка, а также от многих других недостатков.

Сядьте прямо, голову держите прямо. Сомкните губы и улыбайтесь только верхней губой. Сильным движением, прижав руку к шее над ключицами, слегка сместите кожу вниз (рис. 30). Позвольте голове свободно упасть назад. Вы должны почувствовать сильное натяжение мышц шеи и подбородка (рис.31). Выпрямите голову. Повторите упражнение 30 раз.

Если шея и подбородок вас сильно удручают, выполняйте это упражнение чаще двух раз в день.

Если вы прочтете эту книгу внимательно и будете аккуратно и точно выполнять указания, уже через короткое время вы заметите результаты ваших усилий. Упражняйтесь ежедневно по 20 минут (10 минут утром и 10 минут вечером) пять раз в неделю, и вы сохраните ваше лицо молодым на всю жизнь.

Вначале выполнение упражнений будет отнимать у вас значительно больше времени, чем это необходимо. Когда вы хорошо освоите их, вам не придется заглядывать в книгу и дело пойдет быстрее.



Рис. 30



Рис. 31

## Глава 3

### Точечный массаж.

#### Интенсивный курс упражнений

Замечательное подтягивающее воздействие на мускулатуру и кожу лица оказывает активизация мышц при помощи подушечек пальцев.

Тяготение и постоянное движение мышц в одном направлении ослабляют мускулатуру задней части головы, мягкие ткани обвисают. Укрепление этих мышц способствует разглаживанию морщин на лице, подтягиванию обвислых щек и подбородка. Некоторые упражнения дают заметные результаты уже после первого занятия.

Чрезвычайно важно активировать мышцы затылочной части головы, макушки и ушные мускулы, именно они поддерживают всю мускулатуру лица.

Интенсивный курс точечного массажа длится три недели. В течение этого времени необходимо выполнять все упражнения ежедневно. Результаты будут очень заметны. После интенсивного курса достаточно упражняться дважды в неделю по 10 минут, чтобы удержать результат навсегда.

#### Активирование ушных мышц

Вы умеете шевелить ушами? У ушей находятся мускулы, формирующие лицо. Говоря языком учебника по анатомии «это очень слабые мускулы, почти не играющие никакой роли в мимическом движении лица». Однако для естественной подтяжки лица эти мышцы играют главенствующую роль.

Ушные мускулы имеют три точки.

**Первая точка.** Расположите подушечки средних пальцев под верхним краем ушной раковины непосредственно перед впадиной у хряща перед входом в ухо. Вы найдете там маленькие, мягкие углубления и почувствуете под пальцами слабое биение пульса. Здесь находится передний ушной мускул (рис. 32). Он подтягивает мускулатуру нижней части лица высоко к уху.



Рис. 32

**Вторая точка** находится за ухом. Проведите подушечкой среднего пальца от первой точки по внешнему краю ушной раковины. Примерно за треть вы найдете заметную впадину. Здесь тоже чувствуется слабое биение пульса (рис. 33). Нажимая на эту точку, вы почувствуете некоторое натяжение в затылке.



Рис. 33

**Третья точка** — это на самом деле две близко расположенные точки. Два теплых пульсирующих углубления. Поднимите подушечки пальцев вверх на ширину пальца от самой высокой точки ушной раковины. Теперь средний палец легко скользит к глазу, а указательный палец — к затылку. Кончики пальцев находятся на расстоянии одного-

двух сантиметров друг от друга (см. рис. 33). Точки притягивают пальцы, как магнит. Доверьтесь своим ощущениям.

Стимулируйте эти точки в течение дня как можно чаще. Поместите подушечку пальца на углубление. Очень легко надавливайте на точку до тех пор, пока не почувствуете легкое ответное движение мышцы. Сначала появится небольшое натяжение под подушечками пальцев. Постепенно оно станет более заметным и, наконец, сами мышцы зашевелиятся.

Попытайтесь во время выполнения упражнения представить себе что-то красивое и приятное. Например, представьте себе, что вы хотите разбудить шесть прекрасных ярких бабочек (по три над каждым ухом) (рис. 34). Стимулируйте точки до тех пор, пока вам не покажется, что вы почувствуете легкий взмах крылышек.

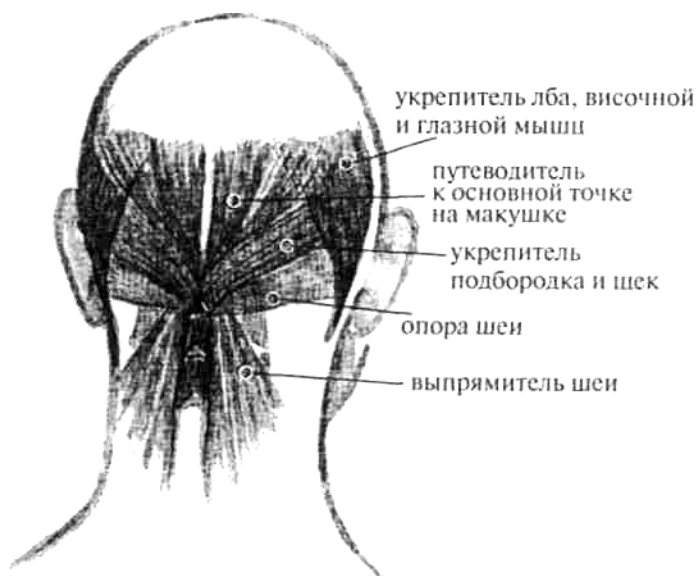


Рис. 34

Чем чаще и регулярнее вы будете напрягать и расслаблять мышцы, тем быстрее они оживут и возьмут на себя забытые функции.

На следующем этапе научитесь подтягивать эти три ушных мускула (рис. 35) к главной затылочной мышце. Чтобы найти эти мышцы, проведите подушечкой пальца вверх по шейному позвонку, пока она не «нырнет» в ямку. Здесь, у основания черепа, вы нащупаете два полукружья. От этой точки поднимитесь на два пальца выше. В этом месте вы будете четко ощущать возрастающее натяжение всякий раз, когда будете подтягивать три «мотылечных» мускула назад от ушей.

Если вы не умеете шевелить ушами, попробуйте научиться подтягивать ушные мышцы к главной затылочной мышце при помощи следующего упражнения:



**Рис. 55**

подушечку указательного пальца расположите у верхнего края ушной раковины, средний палец — на виске. Здесь вы ощутите под пальцами биение пульса. Безымянный палец поместите в пульсирующей ямке у корней волос, примерно в сантиметре над уровнем бровей. Очень мягко и осторожно мелкими легкими импульсами толкаете кожу назад-вверх, пока не почувствуете игру мускулов, как мягкое биение пульса. Теперь оставьте пальцы в том же положении, но не надавливайте. Подтяните мускулы назад-вверх.

Через некоторое время вы почувствуете, как сокращаются мускулы в направлении к затылку и стягиваются у основания черепа. Через несколько дней вы будете совершенно четко ощущать, как височные мускулы, сжимаясь, двигаются к самой высокой точке, к макушке.

Выполняйте это упражнение в первые три недели ежедневно один раз в день.

Если вы уже научились управлять ушными мускулами, можете приступать к целенаправленной тренировке мышц лица. Принцип предельно прост: выполняйте все упражнения ежедневно один раз в день в течение трех недель, точно соблюдая инструкции. Упражнения описаны последовательно с точными иллюстрациями, помогающими найти необходимые точки. В основном, эти точки расположены на пересечении продольных и поперечных мышц, а также менее и более глубоко расположенных слоев, где таится наибольшая мышечная сила. При правильном воздействии на эти точки достигаются удивительные, очень заметные и устойчивые результаты. Уже через несколько дней дисциплинированных занятий лицо выглядит более гладким, натянутым и свежим.



Помещайте подушечки пальцев на указанные пункты и легко нажимайте в такт биению вашего сердца. Около двух минут на каждую точку ежедневно в течение трех недель. За это время возвращаются к жизни «спящие» мускулы.

Исключение составляют лица с нервными заболеваниями или сенсомоторными расстройствами, затрудняющими активирование тонкой мускулатуры лица. Однако, при наличии терпения и дисциплины, и они достигают определенных результатов. Люди, перенесшие косметические операции, принимающие очень много лекарств или алкоголя, будут также испытывать трудности.

Итак, интенсивный курс длится три недели. За это короткое время вы можете повернуть биологические часы на годы назад. Если вы будете дисциплинированы, результат вам гарантирован.

Выполняйте упражнения не менее пяти раз в неделю. Не имеет значения, возьмете ли вы два выходных подряд или разделите их. Выполняйте упражнения, сидя перед большим зеркалом. Вы увидите результат сразу после выполнения упражнения. Это прекрасный стимул для тех, кому трудно выдержать три недели интенсивных тренировок.

Последовательность выполнения упражнений

**1. Нахождение точек.** Найдите точку точно соблюдая описание и сверяясь с иллюстрацией. Если вы затрудняетесь в обнаружении некоторых точек, сделайте опыт со льдом. Смажьте лицо увлажняющей эмульсией и проведите по нему кусочком льда в том месте, где вы хотите активировать точки. Под влиянием холодного шока пункты пересечения мышц стягиваются. Теперь вы знаете, куда прикладывать пальцы.

**2. Активирование точек.** Подушечками пальцев легкими импульсами нажимаете на точки. Не наваливайте сильно, не растягивайте кожу, не сдвигайте подушечки пальцев во время надавливания. Мягко постукивайте точки до тех пор, пока не почувствуете напряжение мышцы, теперь нажимаете на точку чуть сильнее. Это легкое сопротивление мышце действует, как гантель.

**3. Усиление нагрузки.** На продвинутом этапе можете оказывать мышцам небольшое сопротивление. Например, если мышца на щеке тянется вверх, можно подушечки пальцев направлять вниз. Речь идет об одном — двух миллиметрах, более сильный сдвиг растягивает кожу и не дает нужных результатов. С мускулатурой лица и шеи нужно обращаться очень осторожно.

**4. Достижение автоматизма.** Вы разбудили спящие мускулы головы и лица. Вы создали свое лицо заново. Теперь заставляйте свои мускулы постоянно играть, что бы вы ни делали. Упражнения должны стать частью ваших рутинных ежедневных дел, как еда, одевание, чистка зубов. Неупражняемые мышцы быстро снова «засыпают». Если

вы из-за болезни или по каким-либо другим причинам перестали заниматься собой, начните все сначала. Мышцы будут вам за это благодарны.

**Точечный массаж**

**Интенсивный курс упражнений**

## Упражнения точечного массажа

### Упражнение 1. Цветок лотоса

Хорошо начинать упражнения с небольшой медитации, расслабляющей мышцы и подготавливающей их к активной работе. Предлагаемое упражнение выпрямляет позвоночник, укрепляет мышцы затылочной части головы и макушки, шейные позвонки освобождаются от тяжести головы, расслабляется подбородок, растянутая мускулатура шеи подтягивается, исчезает второй подбородок. По всем показателям упражнение стоит того, чтобы им овладеть.

Сядьте по-турецки, скрестив ноги, на коврик или не очень мягкую подушку, мысленно опустите копчик на сидение (рис. 36). Таким образом спина сама удлинняется вниз. Вы чувствуете себя выше ростом. Теперь подтяните позвоночник вверх (будто тянете жемчужное ожерелье) от копчика через поясницу, спину, грудную клетку, затылок. Удлините линию через макушку и сконцентрируйте свое внимание на пей. Представьте себе, будто макушка на нитке крепко привязана к небу. У вас должно возникнуть ощущение, будто голова (весьщая около 6 кг) стала легкой, как воздушный шарик, который качается, поддерживаемый водяными струями фонтана. Расслабьтесь. Дыхание должно быть равномерным. Теперь издавайте горловой низкий звук (гудение, мычание), направляя его к затылку. Представьте себе, что звук исходит от спинки языка.



Рис. 56

Если при этом начинают вибрировать язык и гортань, значит вы правильно выполняете упражнение. Чем полнее и ниже звук, тем сильнее вытягиваются шейные позвонки.

Опустите расслабленные плечи назад-вниз. Руки удобно лежат на бедрах, предплечья висят тяжелые и расслабленные. Когда вы почувствуете, что голова стала легкой, а позвоночник удлинился, скосите глаза к переносице. Закройте глаза, сохраняя это положение. Перед закрытыми глазами почувствуете излучение энергии вверх. «Рисуйте» переносицей крошечные гирлянды в виде восьмерок, направляя их еще выше. Плечи продолжают расслабленно висеть.

Голова будет казаться все легче и легче, позвоночник — все длиннее. Будто на голове у вас расцвел цветок лотоса. Упражняясь, постарайтесь сохранить это ощущение.

Освоив это упражнение, можно выполнять его:

- 1) на полу, сидя по-турецки со скрещенными ногами;
- 2) на сидении, опираясь о стену;
- 3) сидя на гимнастическом шаре;
- 4) на стуле или скамейке, сидя на самом краешке со слегка опущенными бедрами.

Постарайтесь освоить это упражнение. Оно исправляет осанку, улучшает настроение и является хорошей подготовкой к последующей тренировке мышц лица и шеи.

## **Упражнение 2. Общеукрепляющее**

Это основное упражнение для всех типов лица. Оно тренирует мышцы в естественном направлении назад-вверх. Если вы сможете активировать точку на макушке, появится ощущение, будто на голову надет шлем, укрепляющий и натягивающий мышцы. Точка на подбородке подтягивает нижнюю часть лица и шею назад-вверх. Выполняется упражнение в три этапа.

### **Шаг первый**

Поместите подушечки средних пальцев на подбородок и перемещайте их вдоль нижней челюсти, пока не найдете широкую мышцу, похожую на ощупь на подушечку. Это жевательная мышца. Точка для стимуляции находится посреди этой мышцы, на нижнем крае челюсти (рис. 37). Активируйте эту точку до тех пор, пока не почувствуете легкое натяжение подбородка назад. Подбородок будет сразу выглядеть более гладким.

Если вы уже контролируете ушные мышцы, одновременно подтягивайте верхний ушной мускул к макушке. Это удвоит воздействие упражнения.



Рис. 37

#### Шаг второй

Поместите подушечку правого среднего пальца посреди лба, точно между переносицей и корнями волос. Подушечку левого среднего пальца кладем на затылок, посреди полукружий у основания черепа, над шейным позвонком.

Одновременно с одинаковой силой стимулируйте обе точки в течение двух минут.

#### Шаг третий

Поместите подушечки пальцев на верхнюю ушную мышцу. Одновременно легко ритмично надавливайте пальцами. Вы почувствуете, как все активированные вами точки сами устремляются к макушке. Если этого ощущения нет, подержите подушечку правого среднего пальца над макушкой, на расстоянии 1-2 см. Через несколько секунд вы почувствуете «шевеление» мышц, которые стягиваются точно в районе макушки.

От точки на нижней челюсти ощущается натяжение к уху. Вы чувствуете, будто шея становится длиннее и стройнее, от уголков губ ощущается натяжение в стороны. Передняя ушная мышца подтягивается к макушке. В точках на лбу и затылке тоже чувствуется натяжение к макушке, создающее ощущение легкости. Попробуйте сохранить это ощущение как можно дольше. Через некоторое время вам покажется, будто на голову надет стягивающий шлем. На короткое время расслабьтесь, затем снова активируйте мышцы.

Это упражнение оказывает положительное воздействие на глаза, лоб и затылок. Сердясь, вы уже не будете так легко морщить лоб и переносицу, щурить глаза.

### **Упражнение 3. Рамка для лица**

Это упражнение укрепляет мышцы подбородка, щек и лба, улучшает контур лица. Оно активизирует важнейшие точки, способствующие формированию лица, и подготавливает мускулатуру всей головы к следующим упражнениям. Рекомендуется женщинам с узким лицом и мелкими чертами.

#### **Шаг первый**

Сначала средними пальцами воздействуем на передние ушные мускулы легкими импульсами 30 раз. Теперь подушечку среднего пальца помещаем на середину лба, примерно на три пальца выше переносицы, левый средний палец кладем на впадину подбородка (рис. 38). Легко нажимаем на точки, при этом палец на лбу слегка направляем вверх, а палец на подбородке — вниз. Стимулируем одну минуту.

#### **Шаг второй**

Теперь подушечки мизинцев помещаем на ширину пальца от уголков рта, на высоте нижней губы. Средний палец кладем на углубление у верхнего края ушной раковины. Стимулируем точки одну минуту.

Можно усилить воздействие упражнения, оттянув спинку языка к гортани и прижав кончик языка к небу. Нажимая точки у рта, можно направлять подушечки пальцев слегка назад-вверх.

Это упражнение хорошо тренирует обвисшую мускулатуру лица. Вы почувствуете свое лицо как бы натянутым на рамку.



Рис. 38

#### **Упражнение 4. Форма для лица**

Это очень эффективное упражнение рекомендуется тем, у кого сильно отвисают щеки, если у рта и подбородка образуются бороздки и бугорки. Оно помогает сознательно расслаблять мышцы подбородка, укрепляет линию щек и подбородка, приподнимает уголки губ, разглаживает морщины на верхней губе.

##### **Шаг первый**

Сначала легкими движениями стимулируем точку на макушке, нижняя челюсть расслаблена, язык легонько прижат к небу, пока не почувствуете теплый кружок под пальцами.

##### **Шаг второй**

Средний палец правой руки помещаем посередине лба, на ширину пальца от корней волос (рис. 39). Средний палец левой руки кладем посередине затылка, у основания черепа. Стимулируем точки примерно 20 секунд. Переносим пальцы на углубления у верхнего края ушной раковины. Легко нажимаем 20 раз.

##### **Шаг третий**

Мизинцы ложатся на мускульные точки по бокам подбородка. Вы легко найдете эти маленькие углубления под пальцами. Безымянные пальцы располагаем над уголками рта, на ширину пальца, средний палец кладем на самую мясистую часть щеки, на расстоянии ширины



пальца от крыльев носа.



Рис. 39

Легкими толчками одновременно, с одинаковой силой стимулируем все три точки в направлении переднего ушного мускула. Оттуда идет нервное и мускульное напряжение к затылку, а затем дальше, к основной точке на макушке. Точка на лбу сама даст о себе знать.

Попробуйте, стимулируя точки, вытянуть губы. Вы должны чувствовать интенсивное натяжение в районе рта и щек.

Приподнимая уголки губ, можно поднять настроение. Согласно новейшим исследованиям, улыбка и смех мобилизуют защитные свойства организма. Попробуйте приподнять уголки губ и удерживать улыбку в течение 60 секунд (независимо от того, хочется вам улыбаться или нет). Через 60 секунд вы почувствуете себя удивительно хорошо.

### **Упражнение 5. Подтягивание щек**

Если ваши щеки «висят», а от носа к подбородку пролегли глубокие складки, придающие лицу напряженное выражение, это упражнение необходимо выполнять ежедневно в течение трех недель.

#### **Шаг первый**

Слегка стимулируйте точку на макушке, пока мускулы не «отзовутся».

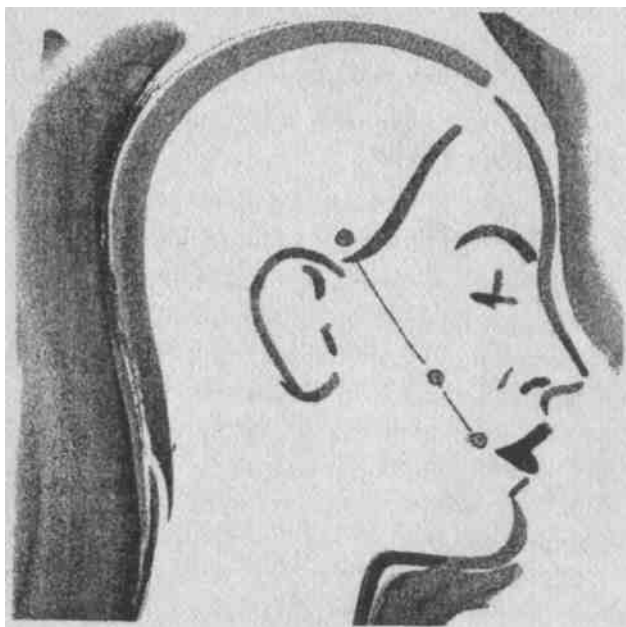
## Шаг второй

Расположите мизинцы у уголков рта (см. рис.40). Скользящим движением проведите безымянный палец в направлении скулы. Как раз под скулой, на расстоянии ширины пальца от челюстного сустава, вы найдете заметное углубление. Здесь остается безымянный палец. Средний или указательный палец скользит дальше к верхнему краю ушного мускула. Эта точка связана с макушкой.

Одновременно и с одинаковой силой две минуты стимулируйте все три точки легкими импульсами в такт биению сердца или каждую секунду.

Вы должны почувствовать, будто кожа над скулами и на щеках натягивается.

Многие женщины находят это упражнение самым трудным. Можно, конечно, оставить щеки «висеть». Однако жаль, так как уже через три-четыре занятия появляются заметные улучшения.



## Упражнение 6. Подтягивание, подбородка

Это упражнение для тех, у кого отвисли щеки и линия подбородка, если у уголков губ образовались утолщения и морщины, если уголки губ опущены.

Оно укрепляет и подтягивает подбородок и щеки. Если при этом вы не будете плотно сжимать губы, они снова приобретут юношескую

форму и упругость.

Находим точки

Помещаем безымянные пальцы на маленькие углубления по обеим сторонам подбородка, примерно на ширину пальца от нижней губы. Средние пальцы (рис.41) расположены на внешних уголках губ, на высоте нижней губы. Указательные пальцы скользят к мускульной точке непосредственно над челюстным суставом.

Две минуты одновременно и с одинаковой силой стимулируем все три точки.

Многие женщины с трудом выполняют это упражнение. Это самое трудное место, где лицо наиболее сильно подвержено воздействию силы тяжести. Поэтому, при правильном выполнении этого упражнения результаты особенно заметны.

Вы должны явственно почувствовать натяжение от подбородка к затылку. Через несколько дней это натяжение станет таким сильным, что будет оттягивать подушечки пальцев в этом направлении.



Рис. 41

### **Упражнение 7. Укрепление щек**

Это упражнение моделирует щеки и губы, подтягивает их к вискам, подчеркивает скулы.

Находим точки

Помещаем безымянные пальцы на мускульные углубления у

внешних уголков губ, средние пальцы продвигаем вверх и чуть в стороны (примерно на два пальца) (рис. 42). Свободно опустите подбородок. Между скулой и кольцевым мускулом у рта находится очень важное пересечение мышц. Здесь остается средний палец (если вам трудно охватить эти точки таким образом, попробуйте положить безмянные пальцы вдоль на обе точки). Указательный палец идет на передний ушной мускул. Оттяните губы в форме «О» от зубов, будто хотите взять губами спелую виноградинку на веточке. Губы обязательно расслабьте. Если вы выполняете упражнение правильно, то должны почувствовать интенсивное натяжение от уголков губ к ушам.

Две минуты одновременно и с одинаковой силой легко нажимаем на точки. Если вам трудно стимулировать все три точки, активируйте сначала ушной мускул. Удержите это напряжение и обработайте остальные две точки.

У вас появится ощущение, будто тонкие нити подтягивают верхний край губы высоко в стороны к щекам. Губы кажутся полнее. Это упражнение дает заметные результаты уже через несколько дней тренировок.

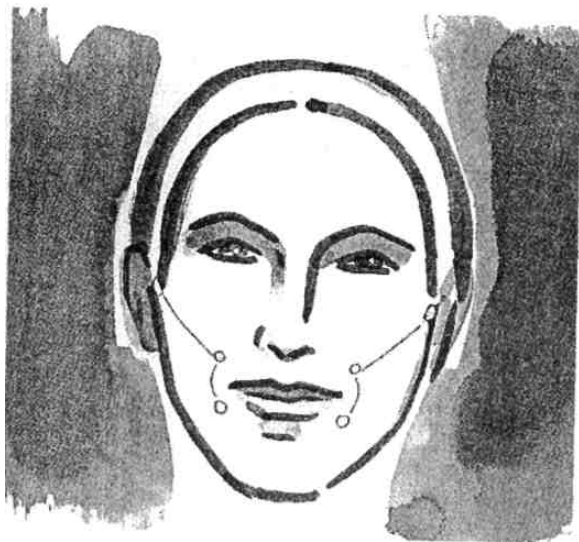


Рис. 42

### **Упражнение 8. Укрепление губ**

Ваша верхняя губа похожа на гофрированную бумагу? Уголки ваших губ сильно опущены? У носа появились маленькие подушечки, как щеки у хомяка? Вам кажется, что ваше лицо посередине становится все более пухлым? Тогда это упражнение для вас.

Первая точка стимулирует и укрепляет кольцевой мускул у рта, губы станут полнее и эластичнее. Средняя точка находится на пересечении скульной мышцы и мышцы, приподнимающей уголки губ, она смягчает

носогубную складку. Точка у переднего ушного мускула воздействует на большую и малую скульные мышцы.

Находим точки

Мизинец помещаем под носом на припухлость у изгибов верхней губы (рис. 43). Безымянный палец кладем на расстоянии ширины пальца у крыльев носа. Средний или указательный палец (что удобнее) скользит к переднему ушному мускулу и чуть ниже, к ямке за челюстным суставом.

Все три точки стимулируем одновременно и с одинаковой силой. Постарайтесь при этом одновременно оттянуть уши назад к затылку, а лоб вверх. Это усилит воздействие упражнения. Через несколько дней можете подушечки пальцев направлять слегка вверх-назад, но не более, чем на один миллиметр.

Ощущение такое, будто край верхней губы подтягивается к скулам. Иногда начинает дрожать нижнее веко.

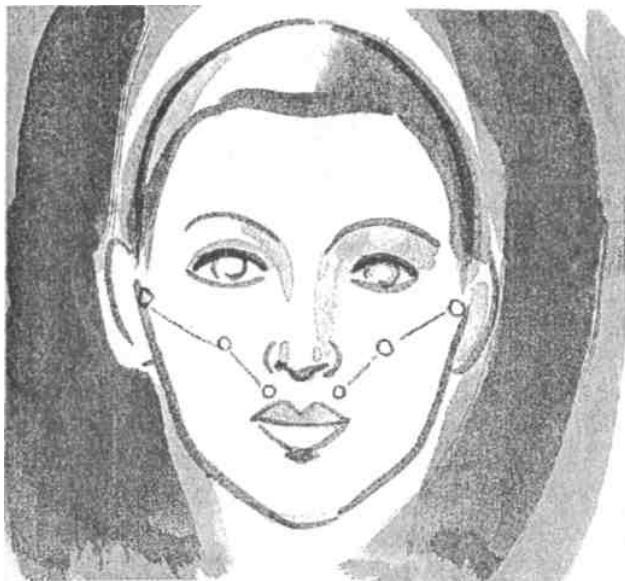


Рис. 43

Если это так, значит вы обуздали самый трудный мускул на лице. Иногда дрожат уголки губ и крылья носа.

Это упражнение вызывает замечательное ощущение «контроля» над своим лицом.

### **Упражнение 9. Укрепление лба**

Если вы часто хмурите брови и морщите лоб, если на переносице морщин становится все больше, если между бровями залегла глубокая складка, попробуйте устранить эти недостатки при помощи следующего упражнения.

## Шаг первый

Сначала средним пальцем правой руки в течение двух минут стимулируем точку посреди лба, на ширине пальца от корней волос (рис. 44). Надавливая на точку, направляйте подушечку пальца слегка вверх. Одновременно оттягивайте кончик носа вниз.

Теперь безымянные пальцы помещаем на начало бровей у переносицы, под пальцами ощущаются выпуклости на черепе. Средние пальцы располагаем на два пальца выше и чуть в стороны, посреди лба. Указательные пальцы идут также на два пальца выше и в стороны. Здесь вы тоже нащупаете выпуклости на костях, «рожки».

Как уже было сказано, сначала две минуты стимулируем точку на лбу.

Теперь одну минуту стимулируем одновременно и с одинаковой силой все шесть точек, направляя подушечки пальцев вверх, к корням волос. Потом, не отнимая рук, одну минуту стимулируем эти же точки, направляя подушечки пальцев слегка в стороны, к вискам.

Если у вас на лбу многолетние глубокие морщины, можно удвоить время воздействия на точки: две минуты — импульсы вверх, две — в стороны.



Рис. 44

Вы почувствуете легкость в области лба, мышцы расслаблены, лоб широкий и открытый. Овладев этим упражнением, вы сможете расслаблять мышцы лба всякий раз, когда почувствуете напряжение: на работе, у телевизора, у компьютера.

Первые три недели нужно выполнять все упражнения ежедневно пять раз в неделю. Свободные от упражнений дни не обязательно должны следовать друг за другом. Через три недели выполняйте весь комплекс один раз в неделю. Не требуется выполнять все упражнения сразу. Можно разделить их на части или выполнять в течение дня. Исключения составляют так называемые «проблемные зоны». У некоторых женщин это щеки, шея, у других — подбородок, губы. Выполняйте упражнения для «проблемных зон» два-три раза в неделю или чаще.

Хорошие результаты дает сочетание упражнений из обоих описанных комплексов для женщин, перенесших косметические операции, когда активирование точек из-за смещения тканей при операции затруднено.

Овладев всеми предложенными упражнениями и выполняя их систематически, вы станете хозяйкой своего лица. В любое время обнаружив, что тот или иной участок лица нуждается в коррекции, вы в состоянии сами решить проблему, не прибегая к посторонней помощи.

Естественная подтяжка лица улучшает не только внешний вид, но и самочувствие, настроение. Через три недели, если вы применяете точечный массаж а если вы избрали программу из 14 упражнений, то через восемь недель, вы будете не только выглядеть на 10 и более лет моложе, но и чувствовать себя соответственно. Настроение постоянно приподнятое, так как вы ощущаете себя хозяйкой положения, вызывая удивление друзей и знакомых. Теперь вы с удовольствием смотрите в зеркало и вам нравится *то, что* вы там видите.

Результаты, достигнутые вами, стоят затраченных усилий и времени.

Дополняйте упражнения массажем для лица и шеи, который вы также можете выполнять сами.

## Глава 4. Массаж лица и шеи

Массаж является важнейшим и чрезвычайно эффективным средством ухода за кожей лица и шеи. Он снимает напряжение, разглаживает мелкие морщинки, улучшает кровообращение, очищает кожу и придает ей свежий вид. Хороший массаж воздействует не только на кожу, но и на мышцы лица, мягко моделируя его.

Делать массаж нужно очень осторожными, мягкими движениями, не сдвигая и не растягивая кожу. Обязательно при массаже применять крем или специальное массажное масло.

Выберите себе одно или несколько из предложенных упражнений в зависимости от состояния кожи и желаемого эффекта. Повторяйте каждое упражнение примерно по пять раз, занимаясь массажем от 5 до 10 минут ежедневно. Хорошо делать массаж, нанося на лицо крем, по 5 минут утром и вечером.

Прибегать к массажу можно и в течение дня. Если, например, вы чувствуете, что у вас напряжен лоб, тут же проведите пальцами по лбу, сознательно снимая напряжение. Наиболее подвержены напряжению лоб, рот и подбородок. Следите за этими участками лица, так как напряжение неизбежно приводит к морщинам.

Не сжимайте плотно губы. Старайтесь держать их полуоткрытыми. Плотно сжатые губы не только производят неприятное впечатление на собеседника, но и являются причиной возникновения морщин и бороздок вокруг рта. У телезвезд и фотомоделей рот всегда полуоткрыт.

Еще раз напоминаем, что не обязательно выполнять все упражнения. Экспериментально выясните, какие из них наиболее эффективны для вас, какие участки вашего лица нуждаются в особом внимании, и составьте свой собственный план.



## **Массаж Декольте**

**Упражнение 1.** Ладонью правой руки кругообразными движениями снизу вверх массируете левую часть декольте, ладонью левой руки — правую.

**Упражнение 2.** Поглаживайте декольте ладонью снизу вверх, от середины в сторону и вверх.

**Упражнение 3.** Постукивайте декольте снизу вверх сначала подушечками пальцев, затем ладонью.

**Упражнение 4.** Массируйте декольте массажным мячиком. Правой рукой левую сторону, левой - правую. При этом достигается дополнительный эффект: массируются рефлексорные зоны на руках.

## Массаж шеи и подбородка

Шея и подбородок наиболее подвержены изменениям и, поэтому, нуждаются в особом внимании.

**Упражнение 1.** Как и в случае с декольте, массируете правой рукой левую часть шеи, левой — правую. Не надавливайте на гортань и кадык. Движения снизу вверх сначала кругообразные, затем поглаживающие (рис. 45).



**Упражнение 2.** Поглаживайте шею тыльной стороной руки снизу вверх:

А. Начинайте с середины, постепенно отводя пальцы в стороны и вверх (рис. 46). Не забудьте тыльную часть шеи.

Б. Расположите тыльную часть рук на шее друг над другом. Сначала проведите правой рукой вверх, вслед за пей левой, затем снова правой, снова левой.

В. Выполняется упражнение, как упражнение Б, но сначала начните поглаживание обеими руками вверх правой стороны шеи, постепенно двигаясь к середине и, наконец, к левой стороне, затем — слева направо и т. д.

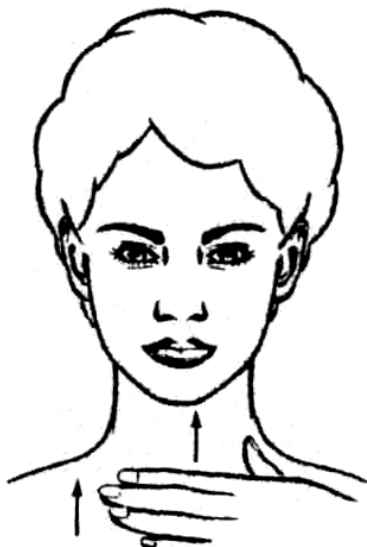


Рис. 46

**Упражнение 3.** Поглаживайте шею тыльной стороной руки от середины в стороны до подбородка. Начните внизу И передвигайтесь все выше, захватив низ подбородка.

**Упражнение 4.** Снова начните массаж от середины шеи, легко скользите тыльной стороной руки вверх к подбородку, постепенно направляя пальцы все более в стороны.

**Упражнение 5.** Поглаживайте шею тыльной стороной пальцев в стороны. Начните от середины, двигайте пальцы в стороны до мочек ушей (рис. 47).



**Упражнение 6.** Массируйте шею и нижнюю часть подбородка маленьким массажным мячиком. Перекатывайте мячик правой рукой по левой стороне шеи, и наоборот — вверх-вниз, прямо и кругообразно. Те же движения проделайте на нижней части подбородка.

## Массаж подбородка

**Упражнение 1.** Расположите три пальца обеих рук перед ушами (рис. 48). Большими пальцами делаете мягкие поглаживающие движения от середины подбородка в стороны.



рис. 48

**Упражнение 2.** Пальцы левой руки расположите под левым ухом, теперь указательным и средним пальцами правой руки образуйте «ножницы» и зажмите ими подбородок (рис. 49). Легко проведите «ножницы» по подбородку до правого уха. Подбородок все время находится между пальцами. Теперь поменяйте положение рук: пальцы правой руки под ухом, пальцы левой руки образуют «ножницы». Повторите скользящие движения по пять Раз в каждую сторону.



Рис. 49

Поглаживание будет еще мягче, если вы поместите тыльную сторону одной руки под подбородком, а подбородок — между указательным и средним пальцами другой руки. Массируйте, как описано выше.

**Упражнение 3.** Снова зафиксируйте пальцы одной руки у уха. Всеми четырьмя пальцами другой руки мягко проведите под подбородком до другого уха и наоборот.

**Упражнение 4.** Прижмите одной рукой кожу у уха, вторую положите на подбородок так, чтобы большой палец находился сверху на подбородке, а все остальные пальцы под подбородком (рис. 50). Поглаживайте этими пальцами подбородок в сторону, противоположную прижимающей кожу руке. Поменяйте положение рук.



**Рис. 50**

**Упражнение 5.** Расположите кулак одной руки под подбородком. Средним и безымянным пальцами другой руки поглаживайте подбородок снизу вверх до нижней губы.

**Упражнение 6.** Теперь положите указательный и средний пальцы на подбородок, а полусогнутым указательным пальцем другой руки проведите от кончика подбородка вниз в направлении шеи.

## Массаж щёк, области рта и носа

### Массаж щек

Чтобы избежать растяжения кожи во время массажа щек, необходимо фиксировать ее под подбородком другой рукой или поместить под подбородком кулак.

**Упражнение 1.** Массируйте щеки кругообразными движениями от подбородка до мочек ушей, не смещая кожу (рис.51).



Рис. 51

**Упражнение 2.** Замените кругообразные движения прямым поглаживанием, слегка надавливая пальцами на кожу, но не смещая ее.

**Упражнение 3.** Легко постукивайте щеки кончиками пальцев снизу вверх от подбородка до мочек ушей.

**Упражнение 4.** Осторожно, не смещая кожу, пять раз прижмите пальцами подбородок, область у рта и щеки.

**Упражнение 5.** Мягко проводите пальцами по щекам от подбородка до скул и дальше к вискам. При этом можно на высоте скулы сделать маленькую петлю, а потом провести пальцы по щеке прямо до висков (рис. 52).





*Fig. 52*

## Массаж области рта и носогубных складок

**Упражнение 1.** Положите левую руку на левую щеку, средним пальцем правой руки мягко обведите губы. Поменяйте положение рук.

**Упражнение 2.** Поместите указательные пальцы обеих рук посередине подбородка, массируйте полукруговыми движениями вокруг рта до середины верхней губы и обратно (рис. 53).



Рис. 55

**Упражнение 3.** Кругообразными движениями средних пальцев обеих рук массируете носогубные складки от уголков рта до крыльев носа (рис. 54).

### Упражнение 4.

А. Прижмите средним и безымянным пальцами левой руки левый уголок рта, средним пальцем правой руки проводите от левого уголка рта по верхней губе до правого уголка рта. Поменяйте положение рук. Теперь зафиксируйте правый уголок рта, а средним пальцем левой руки проводите до левого уголка. Повторите несколько раз.



**Рис. 54**

Б. Как и в упражнении А, массируем нижнюю губу. В. То же, но кругообразными движениями.

**Упражнение 5.** Зажмите верхнюю губу между большим и указательным пальцами. Поглаживайте верхнюю губу по всей ширине указательным пальцем сверху вниз. Массируйте попеременно правым и левым указательным пальцем. Это упражнение хорошо разглаживает морщины на верхней губе.

**Упражнение 6.** Поглаживающим движением проводите средние пальцы обеих рук от середины подбородка в стороны, через уголки рта по носогубным складкам вверх через крылья носа до переносицы (рис. 55).



Рис. 55

**Упражнение 7.** То же, что и в упражнении 6, но кругообразными движениями.

**Упражнение 8.** То же, что и в упражнении 6, легко постукивая подушечками пальцев в том же направлении.

**Упражнение 9.**

А. Сложите губы, как для поцелуя. Массируйте носогубные складки и морщины на верхней губе кругообразными движениями.

Б. Прижмите верхнюю и нижнюю губы плотно к зубам, дальше поступайте как в упражнении А.

## Массаж носа

### Упражнение 1.

А. Поглаживайте нос указательными пальцами обеих рук от крыльев до переносицы (рис. 56). Б. То же, но кругообразными движениями.

### Упражнение 2.

А. Поместите средний и безымянный пальцы обеих рук у переносицы. Поглаживайте от переносицы вдоль скулы до ушей.

Б. Как и в упражнении А, но в конце руки скользят вниз, к шее.



Рис 56

## Массаж лба и вокруг глаз

### Массаж вокруг глаз

**Упражнение 1.** Закройте глаза. Расположите средние пальцы обеих рук на внутренних уголках глаз. Очень осторожно надавите и, не смещая кожу, проведите пальцы по верхнему веку до внешних уголков глаз.

**Упражнение 2.** Одним или двумя пальцами массируйте кругообразными движениями от переносицы над бровями до висков, отсюда мягкими осторожными движениями постукивайте подушечками пальцев по нижнему веку до внутренних уголков глаз (рис. 57). Желательно выполнять это упражнение, вбивая крем для век.



Рис. 57

## **Массаж лба**

**Упражнение 1.** Поместите три средних пальца правой руки над правой бровью. Средним пальцем левой руки делайте кругообразные движения между бровями (рис. 58). Теперь поменяйте положение рук и проделайте то же самое правой рукой.



**Рис. 58**

**Упражнение 2.** Массируйте морщины между бровями следующим образом: сначала проведите средний палец правой руки от переносицы немного вверх, далее до середины правой брови, тут же поместите средний палец левой руки на переносице и повторите это движение влево. Движения рук должны следовать одно за другим (рис. 59).



**Рис 59**

**Упражнение 3.** Поглаживайте средним пальцем правой руки снова

от переносицы вверх примерно до половины лба, затем зафиксируйте кожу на правом виске пальцами правой руки, левой проведите от правого виска до левого. Здесь остаются пальцы левой руки, правой повторяете движение в обратном направлении. Повторите все упражнение 5 раз в обе стороны.

**Упражнение 4.** Положите пальцы левой руки на левую сторону лба:

А. Пальцами правой руки кругообразными движениями массируете лоб от переносицы вверх, затем поменяйте положение рук (рис. 60).

Б. Средним и безымянным пальцами правой руки легко постукивайте между бровями.



**Рис. 60**

**Упражнение 5.** Поместите пальцы обеих рук посреди лба. Поглаживайте лоб одновременно пальцами правой руки направо, пальцами левой — налево (рис. 61).

**Упражнение 6.** Это упражнение выполняется так же, как и упражнение 5, но на этот раз движения должны быть не поглаживающими, а постукивающими.



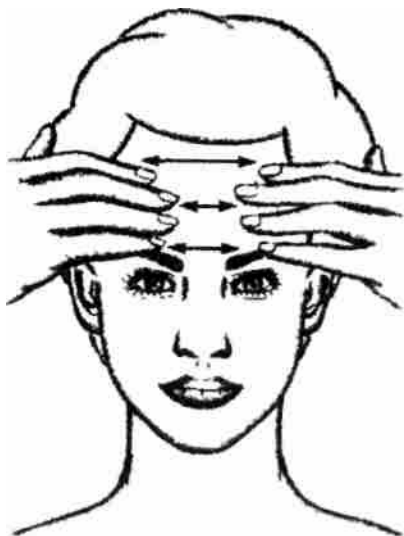


Рис. 61

**Упражнение 7.** Поглаживайте лоб снизу вверх средним и безымянными пальцами обеих рук, быстро сменяя их. Когда пальцы правой руки уже находятся у корней волос, поместите над бровью пальцы левой руки и скользите ими вверх до корней волос (рис. 62), теперь правая рука расположена внизу и движется вверх.

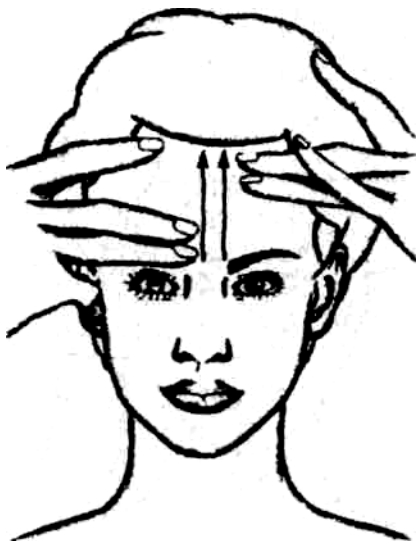


Рис 62

**Упражнение 8.** Зафиксируйте кожу лба на виске пальцами одной руки, другой рукой круговыми движениями массируйте лоб в противоположную сторону (рис. 63). Поменяйте положение рук.



Рис 63

**Упражнение 9.** Как в упражнении 8, но на этот раз средним пальцем проделываете зигзагообразные движения (рис. 64).



Рис 64

**Упражнение 10.** Поглаживайте лоб над бровями средними пальцами обеих рук в противоположные стороны от переносицы.

Напоминаем, что каждое движение необходимо повторять не менее пяти раз. Когда вы освоите упражнения, массаж отнимет у вас очень мало времени, а результат будет очень заметным и устойчивым. Уделяя внимание «проблемным зонам», не забывайте и об остальных

участках лица.

## Глава 5

### Уход за кожей

Наша кожа очень чувствительна как к отрицательному, так и к положительному воздействию извне и снаружи. Постоянный тщательный уход за кожей помогает надолго сохранить ее молодой и свежей. Основой ухода является ежедневная тщательная очистка кожи.

Не пользуйтесь при умывании водой и, что еще хуже, мылом. Для этого существуют специальные лосьоны, гели, молочко. При очень сильном загрязнении нанесите на лицо специальную эмульсию и мягкой щеточкой для лица осторожно, круговыми движениями очистите кожу, затем протрите ее специальным лосьоном, освежающим и успокаивающим. При выборе средств для очистки кожи следует отдавать предпочтение тем, которые не действуют разрушающе на жирно-кислотный защитный слой. Тщательно ополаскивайте лицо после принятия ванны или душа со специальными пенными растворами. После очистки необходимо нанести на кожу увлажняющий крем. Дневной крем должен содержать ультрафиолетовый фильтр.

#### Определение типа кожи

Для правильного подбора косметических средств необходимо определить тип кожи: жирная, сухая, смешанная. Ответ на этот вопрос вы можете найти сами. Проведите тест на определение типа кожи, лучше всего утром. Накануне вечером тщательно очистите кожу, но на этот раз не смазывайте ее кремом. Утром кожа продемонстрирует вам «свое я». После сна прижмите к лицу тонкую шелковистую бумагу.

При сухой коже на бумаге не останется следа.

При жирной коже на бумаге останется блестящий отпечаток.

При смешанном типе кожи следы останутся от лба, носа и подбородка (так называемая Т-зона). Щеки, однако, сухие.

Чтобы правильно ухаживать за кожей, важно знать, что тип кожи с годами меняется. Сухость кожи может быть обусловлена неправильным уходом, стрессом, холодом или злоупотреблением солнцем.

Согласно статистике 70 % среднеевропейских женщин находят свою кожу чувствительной. В действительности только у 12% кожа чувствительна. Это естественные блондинки или рыжеволосые женщины с очень светлыми глазами и кожей. У чувствительной кожи очень тонкий роговой слой, содержащий мало жира и защитных пигментов. Такая кожа с раздражением реагирует на внешние колебания и внутренний стресс.

Независимо от типа реагирует кожа на времена года. В летнюю жаркую пору содержание влаги в роговом слое может снизиться до 20

%. В это время особенно важно снабжать себя влагой извне и снаружи. Это означает, что вы должны побольше пить и применять влагозащитные кремы.

Зимой организм работает по экономной программе. Роговой слой утолщается, но быстрее обезжиривается. Здесь тоже приходят на помощь специальные кремы.

### **Уход за различными типами кожи**

#### **Сухая кожа**

Часто в юности женщины с сухой кожей выигрывают: кожа выглядит нежной и розовой, с мелкими порами. Примерно годам к 25 дает о себе знать обратная сторона. Чем меньше кожного жира, связывающего влагу, тем суше кожа. Без специальных средств, снабжающих ее жиром и влагой, кожа стягивается и краснеет, появляются ранние морщины.

#### **Уход**

Идеальными являются кремы, содержащие масла с небольшим количеством воды. Эти кремы обозначаются на этикетках буквами O/W. Будьте внимательны: кремы, обозначенные буквами W/O, менее подходят для сухой кожи, так как содержат больше воды, чем жира. Это означает, что сухая кожа будет слабо защищена. Это относится и к чувствительной коже, которая, в основном, тоже сухая.

Избегайте всего, что обезжиривает кожу: мыло, лосьоны, содержащие алкоголь. При очень сухой коже, особенно в зимние месяцы, можно ночные жирные кремы применять и днем.

#### **Жирная кожа**

В юности жирная кожа доставляет много хлопот. Помимо жирного блеска появляются угри и прыщи. Ближе к 30 годам такой тип кожи часто становится смешанным. Однако жирная кожа имеет свои преимущества: она лучше противостоит вредному воздействию окружающей среды и стареет медленнее. Для борьбы с прыщами имеется специальный карандаш (Clearasil), который маскирует их и дезинфицирует кожу.

#### **Уход**

При жирной коже очень важно освободить ее от ороговевших клеток, которые закрывают поры и ухудшают цвет лица. При такой коже лучше вместо кремов применять гели или полужидкие эмульсии с минимальным количеством жира.

Хорошо для жирной кожи систематически проводить чистку и накладывать очищающие маски. Полезно ежедневно очищать кожу лица специальной мягкой щеточкой в сочетании с очищающим средством.

#### **Смешанная кожа**

Смешанная кожа блестит только местами, в основном в Т-зоне. Остальные участки лица соответствуют всем признакам сухой кожи.

### Уход

Когда различия между жирными и сухими участками лица не слишком большие, уход за такой кожей не составляет проблем. При очень большой разнице выбирается продукт, соответствующий преобладающей части. Выбирайте препараты, содержащие меньше жира и больше влаги. Если щеки стягивает, можно смазать их еще раз этим же кремом или другим, с большим содержанием жира.

Если Т-зона очень блестит, прижмите к этим местам пуховку с порошкообразной пудрой, это даст больший эффект, чем припудривание кисточкой. В течение дня лучше пользоваться компактной пудрой.

### **Еженедельная очистка кожи (Peeling)**

Независимо от типа кожи необходимо каждую неделю основательно очищать ее от отмерших клеток. Это не только глубоко очищает поры, но и улучшает кровообращение, средства ухода за кожей проникают глубже, в результате лицо выглядит свежим и помолодевшим.

### **Косметический уход за кожей**

Обычные средства ухода за кожей имеют лишь поверхностное действие, влияя прежде всего на роговой слой. Наряду со средствами для очистки кожи, дневными и ночными кремами, косметический рынок предлагает средства более глубокого воздействия. Сюда входят не только препараты против морщин. Поэтому, выбирая средства ухода за кожей, следует отдавать предпочтение хорошим кремам, проникающим в более глубокие слои кожи. Конкуренция на косметическом рынке не позволяет уважающим себя фирмам выпускать препараты, не оказывающие обещанного воздействия, поэтому, покупая кремы, ориентируйтесь на солидные, хорошо зарекомендовавшие себя фирмы.

Не закупайте кремы впрок. Лучше пополнять запас по мере использования. Косметические продукты, которыми вы пользуетесь раз в неделю или в определенное время года, лучше хранить в холодильнике. Не пользуйтесь косметическими средствами с истекшим сроком хранения.

### **Уход за кожей век**

Кожа у глаз особенно чувствительна. Она в три раза тоньше, чем другие участки кожи на лице, лишена жирового слоя. Стресс, недосыпание, слишком много солнца оставляют на ней заметные следы. Покраснения, раздражение, ранние морщины — типичные проблемы этой чувствительной зоны.

Хорошее воздействие на кожу век оказывают гидрогели. Вбивайте крем осторожным постукиванием кончиков пальцев от внутреннего

уголка глаза через верхнее веко к внешнему уголку глаза в направлении, противоположном образованию морщин на нижнем веке.

Если кожа очень сухая и стягивает, желателно применять кремы с большим содержанием растительных масел.

Большинство кремов для век можно использовать для ухода за губами. Легкими постукивающими движениями кончиков пальцев нанесите крем и распределите его на губах.

### **Декольте и шея**

Многие женщины, смазывая лицо кремом, забывают о подбородке, шее и декольте. Между тем кожа на шее и декольте, как и на веках, почти лишена жировой подкладки. Не удивительно, что на ней раньше, чем на лице, образуются складки и морщины. Она безжалостно выдает возраст, невзирая на ухоженное лицо.

Как правило, кремы, используемые для лица, годятся и для шеи. Если же вы применяете для лица кремы с небольшим содержанием жира, тогда для шеи следует пользоваться специальным кремом с большим содержанием жира.

Если вам кажется, что ваша шея выглядит обвисшей, усталой, или если вы от долгого пребывания на солнце пересушили кожу, нанесите на шею и декольте свой обычный крем, но значительно более толстым слоем, или маску с большим содержанием жира. Распределите ее по всей поверхности шеи и декольте до груди. Положите на шею и декольте пергаментную бумагу или пленку и оберните их полотенцем. Через 10-15 минут снимите пленку. Жир полностью впитается в кожу. Можно вместо крема и маски использовать растительное масло. Шея сразу помолодеет. Разгладятся нитеобразные морщины, кожа будет выглядеть розовой и свежей.

### **Кожа и солнце**

Определенная доза солнца полезна для кожи, однако от долгого пребывания на солнце кожа стареет, покрывается мелкими морщинками и складками. Загар подчеркивает морщины. Защищайте лицо от прямого воздействия солнечных лучей.

Летом лучше применять кремы с повышенным содержанием средств, защищающих кожу от ультрафиолетовых лучей. Особо чувствительные места вокруг глаз, нос, губы хорошо смазывать специальным солнцезащитным кремом.

Если вы все-таки обгорели, смажьте обгоревшие места каким-нибудь молочным продуктом (творог, кефир и т. п.) прямо из холодильника.

Не многие знают, что загорелая кожа тоже не защищена от ультрафиолетовых лучей. Лучи, проникая через внешний роговой слой, разрушающе действуют на эластан и коллаген, от которых зависит упругость кожи. Можно «заработать» и рак кожи.

## **Движение**

Полезны для кожи ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Хороший свежий воздух — бальзам для кожи, одно из важнейших средств, улучшающих внешний вид. Движение на свежем воздухе улучшает кровообращение и обмен веществ, освежает кожу, поэтому полезно заниматься гимнастикой на свежем воздухе. Однако прежде, чем приступить к занятиям гимнастикой, необходимо посоветоваться с врачом.

## **Сон**

Для нормального восстановления клеток нам необходимо не менее 6-7 часов непрерывного ночного сна. Полезно регулярно ложиться спать до полуночи. Спите в хорошо проветренном, прохладном помещении, и утром вы проснетесь посвежевшей и помолодевшей. Спать лучше лежа прямо на спине, на маленькой, плоской, твердой подушке, чтобы не зажимать шейные позвонки. Это поможет вам избежать лишних морщин на шее и лице, а также двойного подбородка

## **Вода.**

Для кожи, а также для правильного функционирования всего организма жизненно важным элементом является вода. Содержание воды в организме меняется с возрастом.

- У грудных детей вода составляет 0,75 литра на килограмм веса тела.

- У молодых взрослых женщин — 0,53 л/кг веса тела.

- У пожилых женщин — 0,46 л/кг веса тела.

- У молодых взрослых мужчин — 0,61 л/кг веса тела.

- У пожилых мужчин — 0,53 л/кг веса тела. Медики советуют ежедневно выпивать от 20 до 45

миллилитров жидкости (вода, чай, сок) на 1 килограмм веса тела.

Вода помогает освободить организм от шлаков, очищает и освежает кожу. Минеральная вода содержит меньше вредных для организма веществ, чем водопроводная. При повышенном кровяном давлении выбирайте воду с минимальным содержанием натрия.

Перед тем, как принять ванну, выпейте стакан воды: это способствует лучшей очистке пор кожи.

## **Водные процедуры**

Помимо обычных гигиенических ванн и душа, хорошо действуют на организм различные водные процедуры: улучшается кровообращение, обмен веществ, тренируется вегетативная нервная система, закаляется весь организм. Это относится к переменным душам и ванным, холодным обливаниям. Принимая переменный душ, следует начинать с



теплого (39-40° С), примерно три минуты, затем 10-20 секунд — холодный, и так около трех раз, заканчивая непременно холодным.

### **Паровые ванны**

Паровые ванны основательно очищают поры. Все средства ухода за кожей проникают глубже. Особенно полезны паровые ванны для жирной, подверженной угрям, кожи. Для сухой раздражительной кожи такие ванны не рекомендуются. Хорошо добавлять в горячую воду для паровой ванны несколько капель специального масла. Вода для паровой ванны не должна быть слишком горячей.

Нагните голову над миской с приготовленной для ванны водой, накройте голову и миску большим полотенцем, расслабьтесь. Более 5-10 минут паровую ванну принимать не следует. После ванны ополосните лицо холодной водой, легко промокните и нанесите питательный крем.

### **Солевые ванны**

Свойства солевых ванн хорошо известны. Они очищают кожу от шлаков, регулируют кровообращение и особенно полезны для кожи, подверженной угрям. Для таких ванн лучше пользоваться морской солью, которая обладает повышенным содержанием магнезии, калия и кальция, а также йода, железа и цинка.

Для одной ванны разведите в воде 1 кг соли. Температура воды должна быть 36-39° С. Продолжительность ванны не должна превышать 20 минут. После ванны вмассируйте в кожу лосьон или масло.

В пищу следует применять как можно меньше соли, так как она задерживает в организме влагу и отрицательно влияет на кровообращение.

### **Уход за кожей изнутри**

Следите за тем, чтобы ваш организм получал все необходимое для его нормальной жизнедеятельности. Кожа, клетки которой обновляются каждые 28 дней, должна регулярно снабжаться необходимым количеством витаминов А, В и С, повышающих ее защитные свойства. Богатая витаминами и минеральными веществами пища, а также питье (овощные и фруктовые соки, зеленый чай, минеральная вода) обновляют кожу, освобождают ее от шлаков, способствуя хорошему самочувствию и свежему внешнему виду. Остерегайтесь слишком жирной, соленой и острой пищи, от которой могут появляться прыщи.

### **Витамины и капсулы красоты**

Если кожа стала сухой и шершавой, если вас раздражает яркий свет, а волосы выпадают и ломаются, значит вашему организму не хватает витамина А.

При нехватке витамина В] развиваются головные боли, усталость, мышечная слабость, расстраивается нервная система, начинают ломаться ногти.

Быстро устают глаза, снижается зрение, появляются трещины в уголках губ, веснушки, пигментные пятна — значит организм срочно нуждается в витамине В<sub>1</sub>. А нехватка витамина С приводит к потере аппетита, быстрой утомляемости, бледности лица, десны начинают кровоточить, ногти размягчаются, вы становитесь восприимчивы к любой инфекции. Особенно чувствительна к недостатку витаминов кожа. Лицо теряет свежесть, кожа становится вялой и серой.

Ешьте побольше фруктов и овощей, особенно богатых витаминами, органическими солями, серой и железом, — морковь, сельдерей, шпинат, петрушку, лук.

Витамин А, содержащийся в зеленом салате, моркови, апельсинах, молоке, положительно влияет на цвет кожи.

Немалое влияние на чистоту и свежесть кожи оказывает железо. Оно содержится в мясе, огурцах, малине, крыжовнике, вишне, яблоках, шпинате и красной капусте.

В состав многих лекарств, применяемых для лечения кожи, входит сера. Лечение можно дополнить потреблением продуктов, богатых серой: сельдерея, помидоров, грецких орехов.

Йод есть в шпинате, луке, свекле, грушах.

Магниевоы соли, придающие упругость мышцам, содержатся в редисе, крыжовнике, шпинате, лимонах, вишне.

Фосфор, необходимый для восстановления сил после напряженной работы, вы получите из белокочанной, брюссельской и цветной капусты, огурцов, редиса.

Однако для пополнения организма витаминами этих продуктов придется съесть достаточно много, что не всегда удобно. Ученые косметологи разработали специальные капсулы, содержащие все необходимые для нормальной жизнедеятельности организма витамины и минеральные вещества. Достаточно принять одну капсулу утром, и весь день вам обеспечен полный набор витаминов и минеральных веществ.

Сейчас многие крупные косметические фирмы, наряду со средствами ухода за кожей, выпускают специальные «капсулы красоты», которые в комплексе с омолаживающей гимнастикой лица дают неплохие результаты. Однако прежде, чем принимать эти таблетки, необходимо посоветоваться с врачом.

## **Послесловие**

Если вы внимательно прочитали книгу, проявили дисциплинированность и терпение, если вы точно следовали рекомендациям и правильно выполняли упражнения, то, несомненно, добились желаемых результатов. Ваши друзья и знакомые спрашивают вас, что вы сделали со своим лицом. Вы можете гордиться тем, что всего добились своим трудом.

Теперь необходимо поддерживать достигнутые результаты. Выполняйте упражнения рекомендованное количество раз, и вы сохраните свое лицо молодым и привлекательным на всю жизнь.

**В** настоящей книге представлены краткий комплекс упражнений по естественной подтяжке лица и интенсивный комплекс упражнений для точечного массажа головы и лица, которые могут помочь омолодить Вас на десять лет.

В отличие от предыдущей книги автора, Вам не надо выбирать из предложенных в книге упражнений наиболее эффективные. Каждый комплекс, учитывая занятость современных женщин, включает в себя только самые необходимые упражнения, которые не требуют дополнительного времени для занятий — их можно выполнять в течение дня, занимаясь обычными делами.

Подробное описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими овладеть комплексом самостоятельно. В книге также приводятся упражнения для самостоятельного массажа лица и шеи и советы по уходу за кожей.

**8 недель дисциплины  
и интенсивных  
занятий**

**Без риска навредить  
своему здоровью**

**Без сомнительных  
инъекций**

**Без хирургического  
вмешательства**

**Первые результаты  
заметны уже  
через неделю!**

1723 ID 7404



9 785354 002030 >

ИЗДАТЕЛЬСТВО **УРСС**  
НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ



E-mail: URSS@URSS.ru  
Каталог изданий  
в Internet: <http://URSS.ru>  
Тел./факс: 7 (095) 135-44-23  
Тел./факс: 7 (095) 135-42-46