

Оглавление

Предисловие

ЧАСТЬ I

ГИМНАСТИКА для ЛИЦА

Введение

Что лежит в основе красоты

Что такое «фейсбилдинг»

Что дает «фейсбилдинг»

Как достигнуть наибольшего эффекта

Как долго нужно заниматься до появления видимых результатов

Основные позиции рук и пальцев

УПРАЖНЕНИЯ

1. Как сделать лоб красивым
2. Глаза и виски без морщин
3. Как предотвратить появление или избавиться от межбровных складок и морщин
4. Как избавиться от морщин под глазами
5. Как избавиться от морщин на верхних веках
6. Как предотвратить дряхление и опускание верхних век
7. Как избавиться от «гусиных лапок»
8. Как сохранить плавность линии перехода носа в щеки
9. Как укрепить верхнюю область щек и предотвратить опускание уголков рта
10. Как поднять опустившиеся уголки рта
11. Как укрепить щеки
12. Как укрепить нижнюю область щек
13. Как сделать губы ровными и красивыми
14. Как сделать губы пухлыми
15. Как придать подбородку хорошую форму
16. Как укрепить линию подбородка
17. Как укрепить подбородок
18. Как укрепить область подбородка и шеи
19. Как предотвратить появление двойного подбородка
20. Как избавиться от двойного подбородка или значительно его уменьшить
21. Как предотвратить появление или избавиться от двойного подбородка

ЧАСТЬ II

САМОМАССАЖ ЛИЦА

Введение
Правила проведения самомассажа
Приемы самомассажа

Часть III

КОСМЕТИКА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

Введение

Очистка кожи

Как и чем умываться

Приготовление настоев из целебных трав и эмульсий для очистки кожи

Отшелушивание

Косметические маски

Маски для любого типа кожи

Маски для жирной кожи

Маски для сухой кожи

Если у вас смешанная кожа

Лечебные маски. Отбеливающие маски

Красота за пять минут

Очень ценные замечания

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Каждая женщина мечтает оставаться молодой и красивой как можно дольше. Существует множество способов добиться этого. Но красота, как известно, требует жертв. Вам повезло, если у вас есть деньги и время. Вы можете позволить себе долгосрочную программу по уходу за внешностью, воспользовавшись услугами косметического салона, приобрести высококлассную косметику. Прибегнув к пластической операции, можно довольно успешно решить многие проблемы коррекции внешности. Но пластическая операция требует времени и денег, и далеко не многие могут себе это позволить.

А существует ли способ избавиться от морщин, не прибегая к помощи скальпеля и коллагеновых инъекций? Известно ли какое-нибудь средство, которое можно использовать в качестве профилактики старения кожи? Обратившись за консультацией к косметологу, вы скорее всего услышите стандартные рекомендации: достаточный по продолжительности сон, правильное питание, здоровый образ жизни и использование косметических средств.

Такие советы можно интерпретировать как признание в беспомощности. Но, в конце концов, не существует такого средства, которое могло бы значительно замедлить естественный процесс старения. Или все же оно есть?

Рейнхольд Бенц, специалист в области пластической хирургии, разработал новый метод борьбы с морщинами, который моментально завоевал признание. Автор назвал его «фейсбилдинг» или гимнастика для лица. Суть этого метода заключается в регулярных упражнениях лицевых мышц, от состояния которых зависит то, как мы выглядим. Из-за того, что эти мышцы редко нагружаются, подолгу обездвижены, они теряют форму, жизненную силу и упругость, а поскольку кожа и мышцы тесно связаны, лицо стареет, появляются морщины. Мышцы лица можно упражнять точно так же, как мышцы тела. И тогда лицо остается молодым, а кожа сохраняет гладкость и упругость. И единственное, что для этого требуется, — это пять—десять минут ежедневных занятий.

В первой части этой книги содержится комплекс упражнений, разработанный Рейнхольдом Бенцем. Будьте усердны, найдите 5 минут в день, и результат не заставит себя ждать. Через несколько недель вы будете любоваться собой. Ваша кожа станет гладкой, двойной подбородок исчезнет, морщины разглядятся.

Эффект будет еще более заметным, если одновременно с гимнастикой вы будете делать массаж или самомассаж лица. Во второй части книги даны основные приемы самомассажа, которые вы легко можете освоить и с успехом применять.

Но если вы хотите добиться еще большего успеха, не стоит ограничиваться только гимнастикой и массажем. Без косметики не обойтись. Если вы не можете позволить себе качественную косметику, то лучше не покупайте никакой. Что же делать в этом случае? А в этом случае вам нужно прочитать третью часть книги, в которой содержатся ценные рекомендации по уходу за кожей при помощи натуральных продуктов, которые всегда под рукой. Рецепты косметических масок и лосьонов тщательно отобраны и прошли тестирование. Их приготовление и использование не займет много времени, а эффект вас не разочарует. Кожа приобретет ровный цвет и эластичность. Гимнастика для лица, массаж и использование натуральной косметики помогут вам надолго сохранить молодость и красоту.

ЧАСТЬ I

ГИМНАСТИКА для ЛИЦА

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика для лица была разработана несколько лет назад специалистом в области пластической хирургии Рейнхольдом Бенцем. Однажды его внимание привлекли фотографии известной балерины в одном журнале. У нее было великолепное крепкое молодое тело. Ни одного изъяна — прекрасный пример совершенства. Ее лицо, однако, создавало сильный кон-

траст телу. На нем определенно были видны следы времени. Позже он узнал, что балерине было 42 года, чем и объяснялось то, что ее лицо не выглядело молодым. Тем не менее, Бенц был удивлен, что 42-летняя женщина может иметь такое великолепное, молодое тело, и в то же время ее лицо может выдавать ее возраст.

Этому можно было дать только одно объяснение: балерине постоянно приходилось выполнять физические упражнения; ее мускулы были крепкими, кожа эластичной. Но почему же ее лицо не было таким же молодым и гладким, как тело?

На этот вопрос нетрудно было найти ответ: прима никогда не делала упражнений для лица, только для тела.

Тогда Р. Бенц задался вопросом, возможно ли упражнять лицо так же, как и тело, для того, чтобы сохранить или вернуть молодость?

Он начал исследования и в течение нескольких лет разработал совершенно новый, революционный метод, который был назван «фейсбилдинг» (или гимнастика для лица).

ЧТО ЛЕЖИТ В ОСНОВЕ КРАСОТЫ

Красоту лица определяют два анатомических фактора, одним из которых являются мышцы лица, другим — подкожная ткань, которая обеспечивает упругость кожи. Мышцы лица и кожа тесно соединены, вследствие чего кожа повторяет каждое движение мускулов. Именно эта тесная связь напрямую влияет на то, как мы выглядим. Если мышцы теряют упругость, это отражается на состоянии кожи. Это относится и к подкожной ткани, которая определяет эластичность, гладкость, молодость кожи и влияет на процесс образования морщин.

Кожа теряет эластичность, когда тканевые волокна начинают атрофироваться (уменьшаться в объеме).

Именно это и происходит в процессе старения! мышцы и подкожная ткань буквально уменьшаются в объеме, теряют тонус.

Но этот процесс можно существенно замедлить, если выполнять специальный комплекс упражнений, который поможет сохранить молодость и частично или полностью избавиться от уже появившихся морщин.

ЧТО ТАКОЕ «ФЕЙСБИЛДИНГ»

Физические упражнения повышают тонус мышц и подкожной ткани и увеличивают их объем.

Фейсбилдинг — специально разработанный комплекс упражнений для тренировки лицевых мышц. Важно, чтобы упражнения выполнялись правильно, в точном соответствии с описанием. Иными словами, контролируйте все, что вы делаете.

Логика подсказывает, что, если физические упражнения помогают сохранить крепость тела, то и процесс старения лица может быть замедлен и ущерб, нанесенный временем, полностью или, по крайней мере, частично сглажен.

Данный комплекс упражнений вернет слабым мышцам здоровый тонус.

Упражнения помогут мышцам поддерживать силу.

В процессе упражнений кожа постепенно разглаживается. Физиологический процесс разглаживания кожи восстановит и увеличит синтез коллагена и эластина, веществ, которые придают коже эластичность.

Мимических движений мышц лица недостаточно для того, чтобы поддерживать эластичность мышечной ткани в хорошем состоянии.

Необходимы специальные упражнения. Если же ничего не предпринимать, что чаще всего и происходит, мышцы атрофируются, кожа становится вялой, растянутой, появляются морщины.

Пяти - десятиминутные упражнения приносят впечатляющие результаты.

Уже через два-три месяца вы будете восхищаться своей молодой, прекрасной, чистой, подтянутой кожей и четкими линиями лица.

Таким образом, фейсбилдинг замедляет процесс старения кожи и даже омолаживает ее. Зачастую регулярные занятия приводят к тому, что человек выглядит на десять—пятнадцать лет моложе.

Упражнения для лица также улучшают микроциркуляцию крови, что позволяет клеткам кожи получать больше кислорода и питательных веществ. Улучшение микроциркуляции крови способствует очищению кожи, что не менее важно. При этом возрастает способность кожи удерживать влагу.

Лучшая гарантия чистой, здоровой кожи, не обезображенной расширенными порами — это ее насыщение кислородом и питательными веществами в сочетании с эффективным очищением тканей.

ЧТО ДАЕТ ФЕЙСБИЛДИНГ

1. Растянутая кожа «подтягивается»: она снова становится молодой и упругой.
2. Повышается упругость кожи: кожа восстанавливает способность плотно обтягивать мышцы, таким образом разглаживаются физиологические морщины и морщины в уголках глаз («гусиные лапки»).
3. Улучшается питание кожи, очищаются поры, повышается способность удерживать влагу; все это улучшает состояние волокон соединительной ткани, и кожа становится более упругой, расширенные поры сужаются, кожа снова приобретает здоровый цвет и вид.

Нет ни одной женщины, которая бы отказалась от этого.

КАК ДОСТИГНУТЬ НАИБОЛЬШЕГО ЭФФЕКТА

Перед тем, как приступить к занятиям, определите, что бы вы хотели изменить в своем лице. Выберите наиболее подходящие для ваших «проблемных зон» упражнения. Комплекс может состоять из пяти—шести упражнений.

Некоторые женщины будут утверждать, что им нужны все упражнения. Но следует в первую очередь выполнять те упражнения, которые вам более всего необходимы. Но если у вас достаточно времени, не опасайтесь, что выполнение всех упражнений причинит вред.

Станьте или сядьте перед зеркалом. На рисунках и фотографиях показано, над какой именно мышцей вы работаете, выполняя конкретное упражнение, и *как* при этом растягиваются мышечные волокна. Старайтесь выполнять упражнения как можно точнее. Нарисуйте мышцу в своем воображении.

Если вы приложите пальцы таким образом, чтобы «чувствовать» мышечную ткань и как она работает во время выполнения упражнения, это вам может помочь. Выполняйте упражнения, прилагая максимум усилий. Максимальное напряжение должно удерживаться не менее шести секунд.

В самом начале, когда мышцы еще слабые и дряблые, не напрягайте их слишком сильно. Но с каждой неделей увеличивайте напряжение.

КАК ДОЛГО НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ВИДИМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ?

Упражнения нужно выполнять регулярно, по меньшей мере пять раз в неделю. В течение первых двух недель выполняйте каждое упражнение пять раз. В течение двух последующих недель постепенно увеличивайте число повторений каждого упражнения до двадцати.

Наибольший эффект будет достигаться, если вы будете выполнять каждое упражнение по двадцать раз с интервалом не больше секунды между повторениями. Но каждое упражнение должно выполняться с приложением максимальных усилий. И совсем необязательно делать паузы между упражнениями. Время, необходимое для выполнения комплекса из пяти—шести упражнений, не должно превышать пяти — десяти минут.

Видимый эффект наступит через два-три месяца. Не следует ждать чуда через две недели. Для восстановления и перестройки мускулатуры требуется время.

После достижения желаемого результата необходимо продолжить выполнение упражнений два—три раза в неделю.

ОСНОВНЫЕ ПОЗИЦИИ РУК И ПАЛЬЦЕВ

Наложение пальцев на область упражняемой мышцы исключает возможность появления новых складок и морщин. Но пальцы должны легко касаться кожи. Ни в коем случае нельзя ее растягивать.

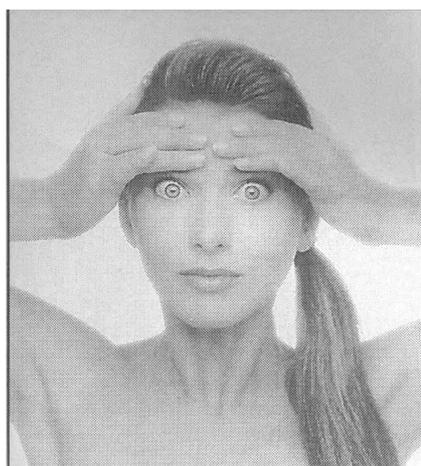
Некоторые упражнения выполняются без помощи пальцев. Если вам покажется, что при выполнении этих упражнений складка или морщина увеличиваются, поместите палец в область складки. Это поможет предотвратить деформацию кожи.

УПРАЖНЕНИЯ

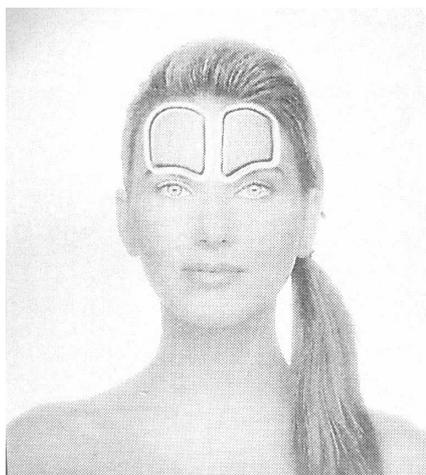


УПРАЖНЕНИЕ 1

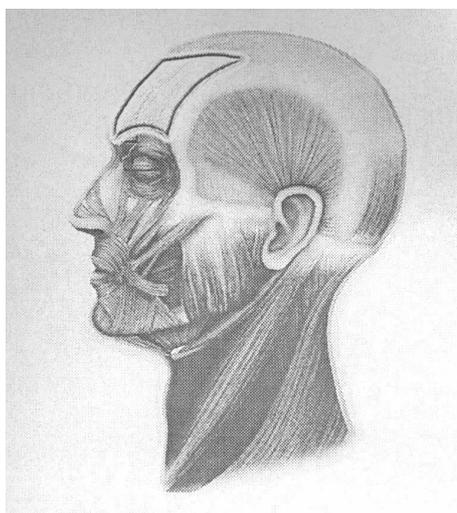
КАК СДЕЛАТЬ ЛОБ КРАСИВЫМ



На фотографии слева видно, что при выполнении данного упражнения без помощи пальцев, увеличивается количество морщин на лбу. Для того, чтобы этого избежать, наложите пальцы на лоб так, как показано на фото справа, — безмянные пальцы легко придерживают брови. Теперь попытайтесь, преодолевая давление пальцев, поднять брови и надвинуть кожу головы на лоб.



МЫШЦА MUSCULUS FRONTALIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Кожа надбровных дуг.

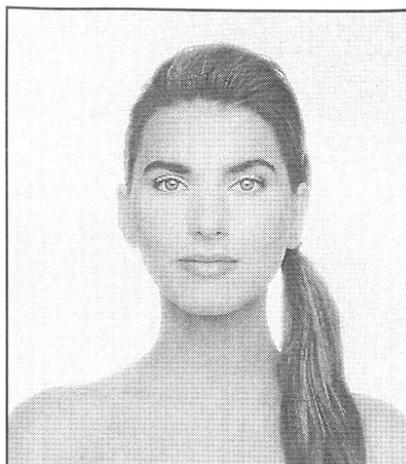
НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Лоб до линии роста волос.

ФУНКЦИЯ
Поднимает брови и приводит в движение кожу головы. Эти движения способствуют появлению морщин на лбу.

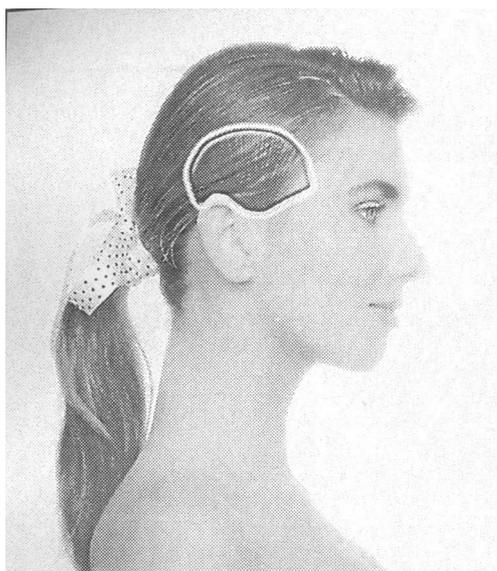
УПРАЖНЕНИЕ 2

ГЛАЗА И ВИСКИ БЕЗ МОРЩИН

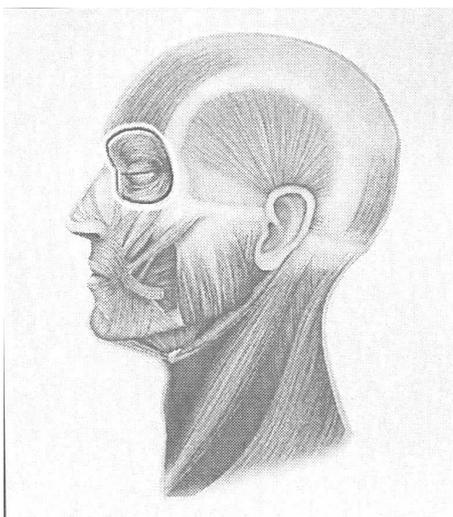
Отодвиньте кожу головы назад. Сконцентрируйтесь на височной области. Это упражнение рассчитано на *musculus occipitalis*, но *musculus temporalis* автоматически задействуется при его выполнении. При правильном выполнении этого упражнения уши отодвигаются назад.



Если вы овладели «движением ушами», сконцентрируйтесь исключительно на ушах и области висков. Это упражнение рассчитано на *musculus temporalis*. Тренировка этой мышцы является одним из наиболее важных упражнений, потому что она укрепляет всю верхнюю часть лица. Хорошо развитая *musculus temporalis* предотвращает появление «гусиных лапок».



МЫШЦА MUSCULUS TEMPORALIS

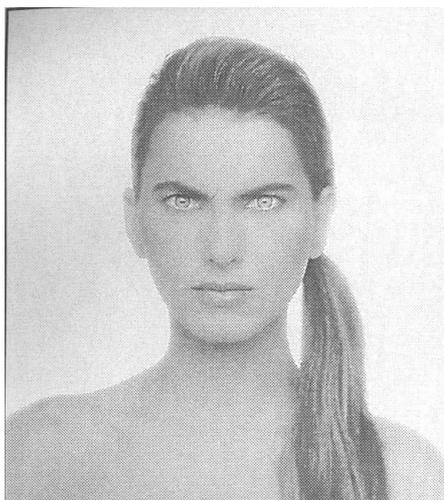


ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ.
Чуть выше уха.

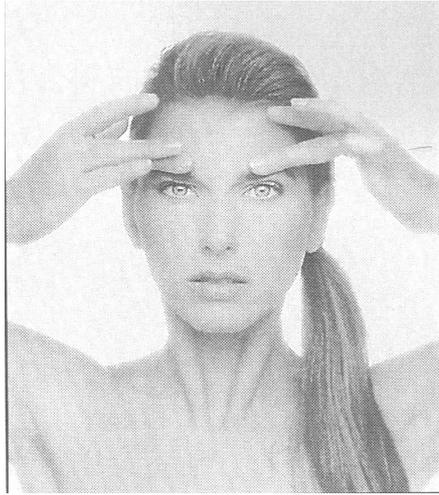
НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Височная область.

ФУНКЦИЯ

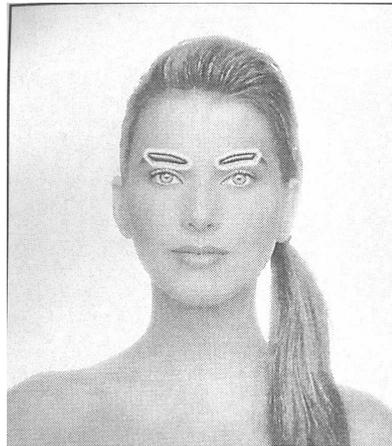
Сводит челюсти и возвращает на место выдвинутую нижнюю челюсть.



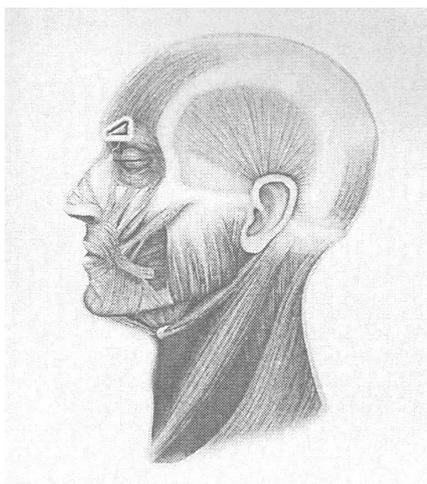
УПРАЖНЕНИЕ 3
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ
ИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ МЕЖБРОВНЫХ СКЛАДОК
И МОРЩИН



Плотно сдвиньте брови. Чтобы избежать образования складки между бровями нужно легко прижать брови средними пальцами, как показано на фото.



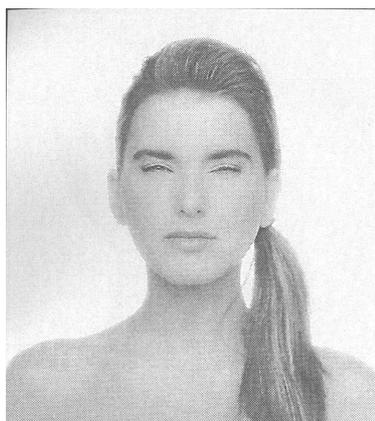
МЫШЦА
MUSCULUS CORRUGATOR GLABELLAE



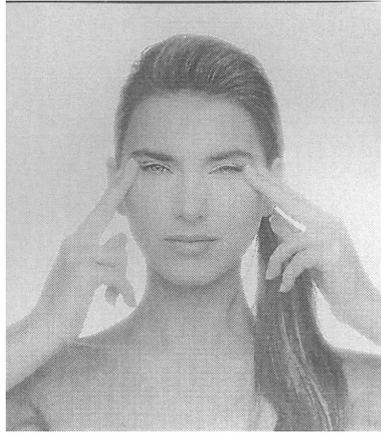
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Зона носовой и лобной кости.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
В центре бровей.

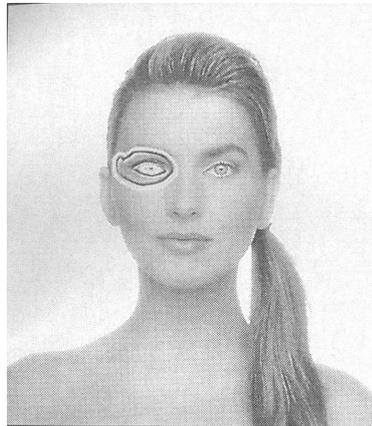
ФУНКЦИЯ
Сдвигает брови. (При этом образуется вертикальная складка между бровями.)



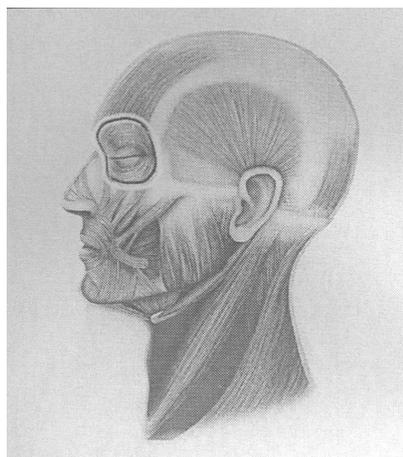
УПРАЖНЕНИЕ 4 **КАК ИЗБАВИТЬСЯ** **МОРЩИН ПОД ГЛАЗАМИ**



Глаза открыты. Поднимите нижнее веко вверх (как показано на фото слева). Кожа под глазами и вокруг глаз поднимется вверх к переносице (как будто вы смотрите на солнце). Чтобы избежать образования морщин, слегка прижмите её пальцами (как показано на фото справа).



МЫШЦА
MUSCULUS ORBICULARIS
OCCULI



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

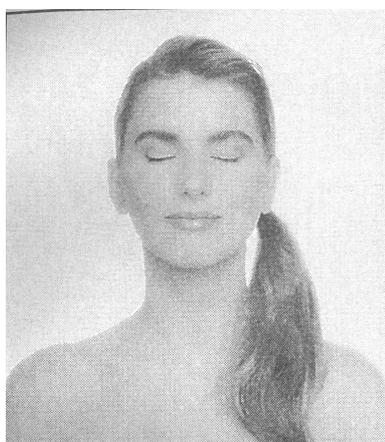
Зона лобной кости и лобно-челюстного отростка до внутреннего века.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Эта мышца представляет собой кольцо, заполняющее глазную впадину в виде концентрической окружности.

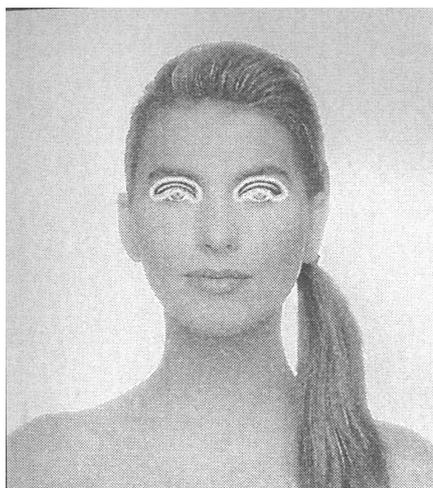
ФУНКЦИЯ

При помощи этой мышцы закрываются глаза, сдвигаются брови и собирается кожа вокруг глаз, (что приводит к образованию «гусиных лапок»).

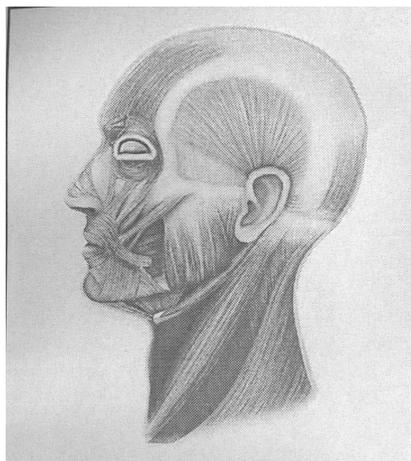


УПРАЖНЕНИЕ 5 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОРЩИН НА ВЕРХНИХ ВЕКАХ

Закройте глаза, сомкните веки.



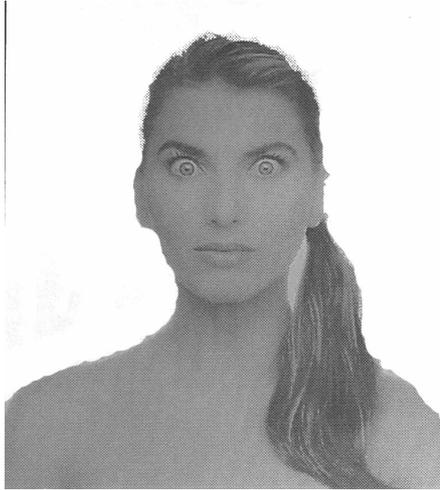
МЫШЦА
MUSCULUS ORBICULARIS OCCULI PARS
PALEBRAL



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
От внутренней области век.

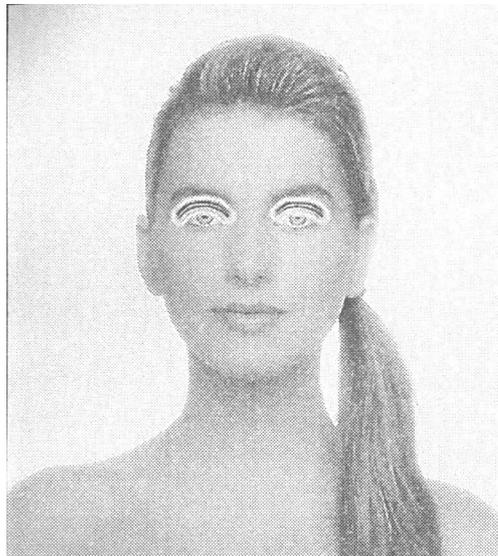
НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Внешняя область век.

ФУНКЦИЯ
Плотное смыкание век.

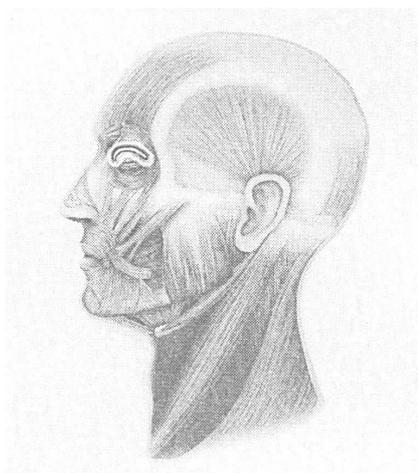


УПРАЖНЕНИЕ 6
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ
ДРЯХЛЕНИЕ И ОПУСКАНИЕ
ВЕРХНИХ ВЕК

Поднимите верхние веки настолько это возможно, оставив глаза открытыми. Убедитесь, что веки подняты настолько, что видна белизна глазного яблока над радужной оболочкой.



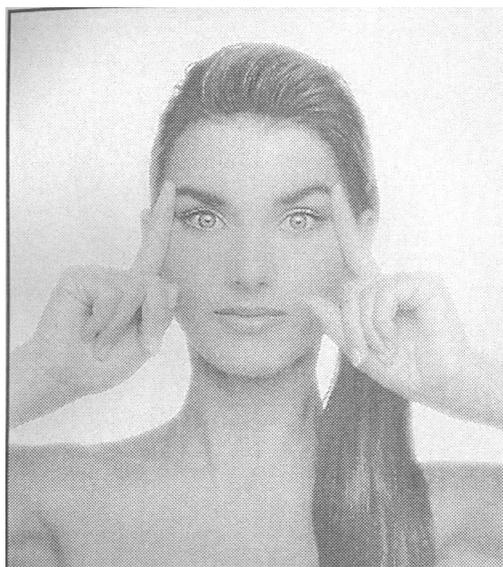
МЫШЦА
MUSCULUS LEVATOR PALPEBRAE SUPERIORIS



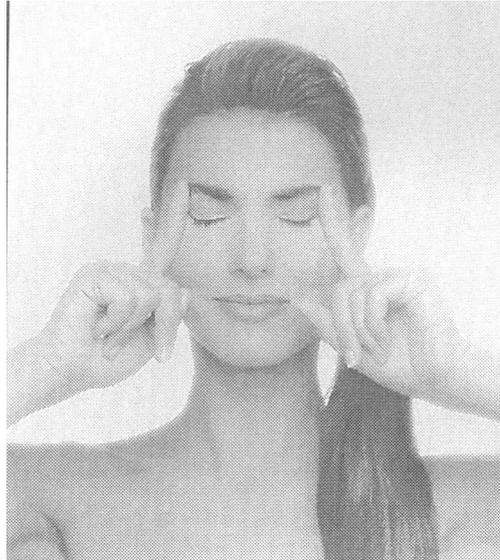
ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Верхняя часть глазной впадины.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Зона верхнего века.

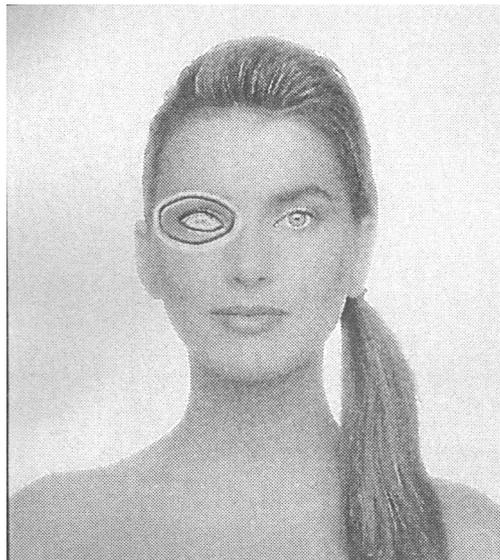
ФУНКЦИЯ
Полное поднятие верхнего века.



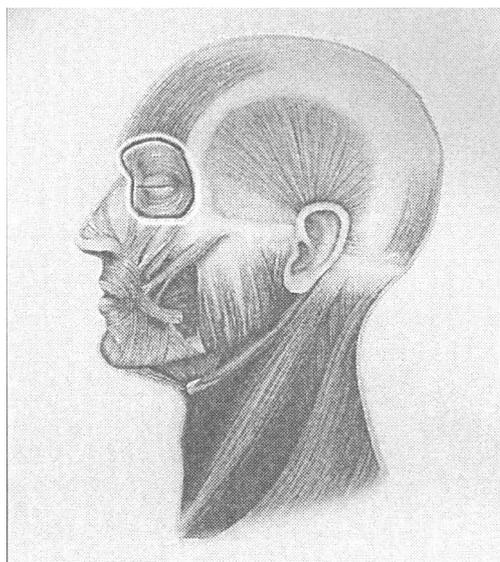
УПРАЖНЕНИЕ 7 КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ГУСИНЫХ ЛАПОК»



Наложите пальцы на внешний край глазной впадины и закройте глаза. Пальцы автоматически сместятся к центру. Не препятствуйте движению мышцы.



МЫШЦА
MUSCULUS ORBICULARIS
OCULI



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

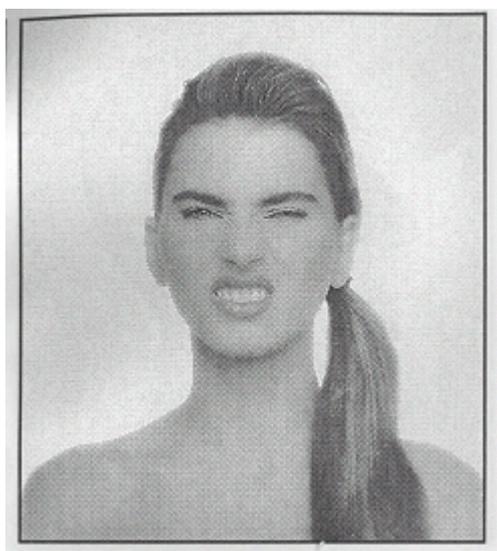
Зона лобной кости и лобно-челюстного отростка до внутреннего века.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Эта мышца представляет собой кольцо, заполняющее глазную впадину в виде концентрической окружности.

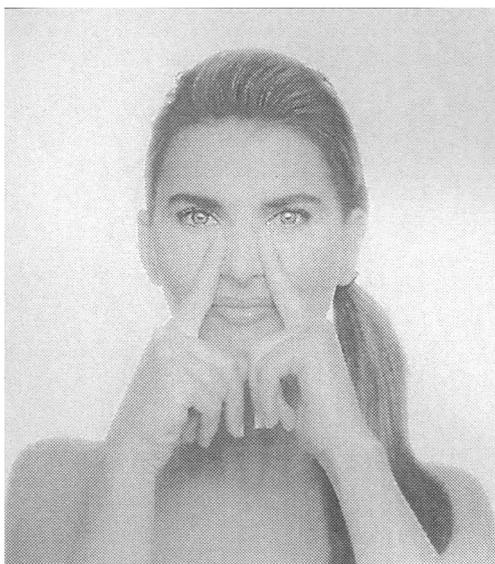
ФУНКЦИЯ

При помощи этой мышцы закрываются глаза и опускаются брови.

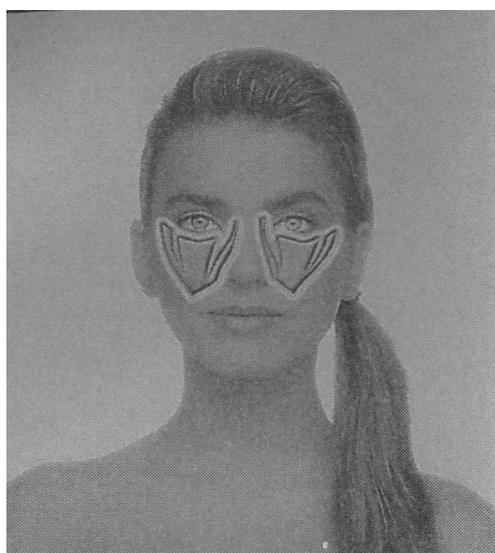


УПРАЖНЕНИЕ 8

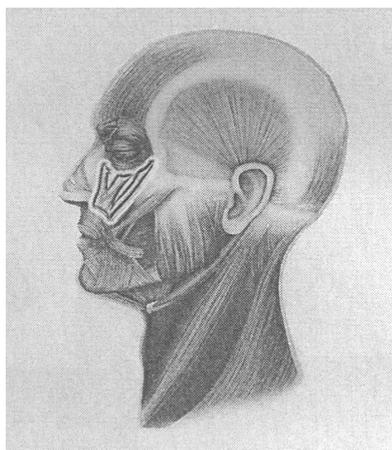
КАК СОХРАНИТЬ ПЛАВНОСТЬ ЛИНИИ ПЕРЕХОДА НОСА В ЩЕКИ



Расширьте ноздри, морща при этом нос. Чтобы избежать образования складок, наложите указательные или средние пальцы так, как это показано на фото, от внутренних уголков глаз до уголков рта. Давление пальцев будет сдерживать движение мышцы, создавая тем самым статическое напряжение.



МЫШЦА
MUSCULUS LEVATOR LABII SUPERIORIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

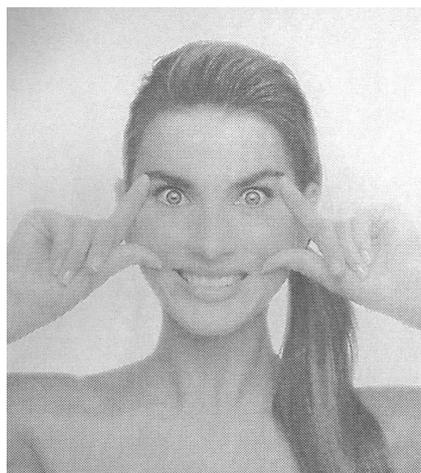
Внутренний и внешний ободок глазной впадины.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Зона образования носо-губных складок (см. диаграмму на фото слева).

ФУНКЦИЯ

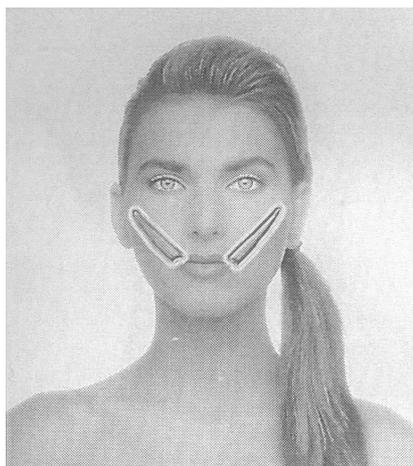
Поднятие верхней губы.



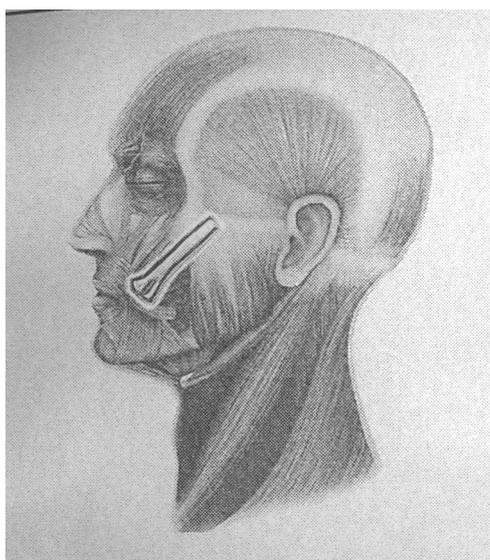
УПРАЖНЕНИЕ 9

КАК УКРЕПИТЬ ВЕРХНЮЮ ОБЛАСТЬ ЩЕК И ПРЕДОТВРАТИТЬ ОПУСКАНИЕ УГОЛКОВ РТА

Поднимите уголки рта к скулам (как будто вы громко смеетесь), удерживайте такое положение примерно шесть секунд. Чтобы избежать образования морщин и складок, наложите пальцы на внешний край глазной впадины (см. фото), и слегка придерживайте носо-губную складку.



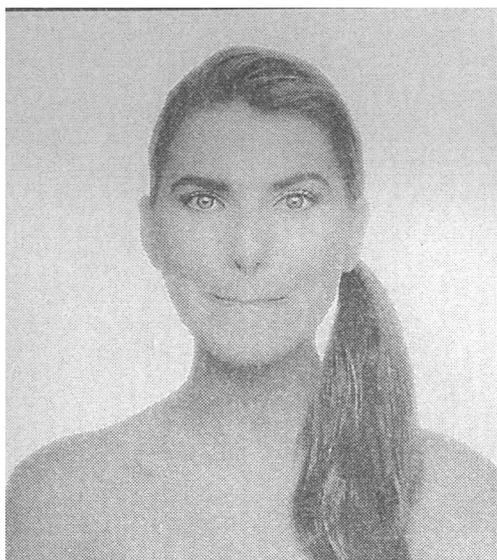
МЫШЦА
Museums
ZYGOMATICUS MAJOR



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
От скул до уголков рта.

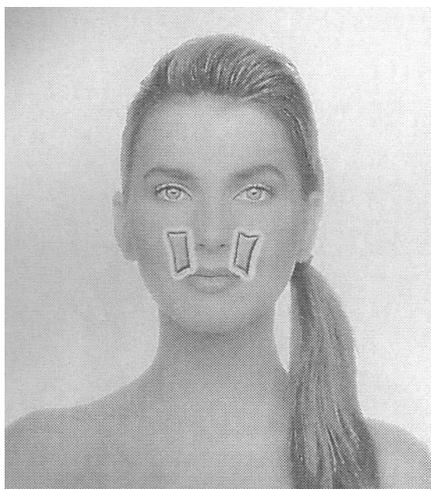
НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Уголки рта.

ФУНКЦИЯ
Поднятие уголков рта при улыбке.

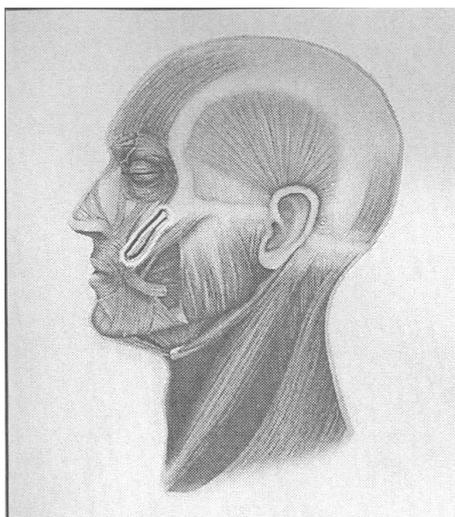


УПРАЖНЕНИЕ 10
КАК ПОДНЯТЬ ОПУСТИВШИЕСЯ
УГОЛКИ РТА

Прижмите сомкнутые губы к зубам. В этом положении поднимите вверх уголки рта.



МЫШЦА
MUSCULUS LEVATOR ANGULIORIS
(OR CANINUS)



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

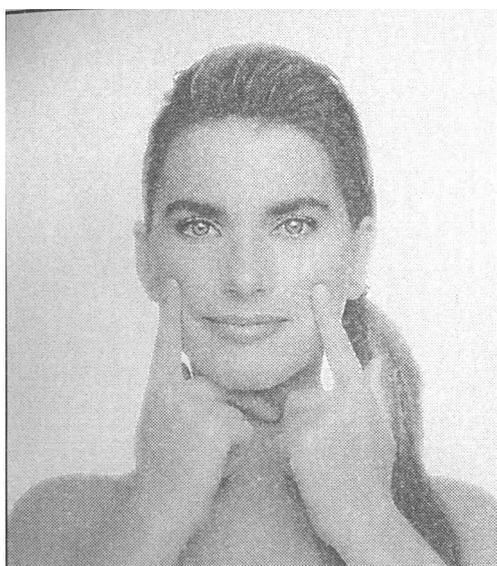
Непосредственно под серединой нижней части глазной впадины.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Уголки рта.

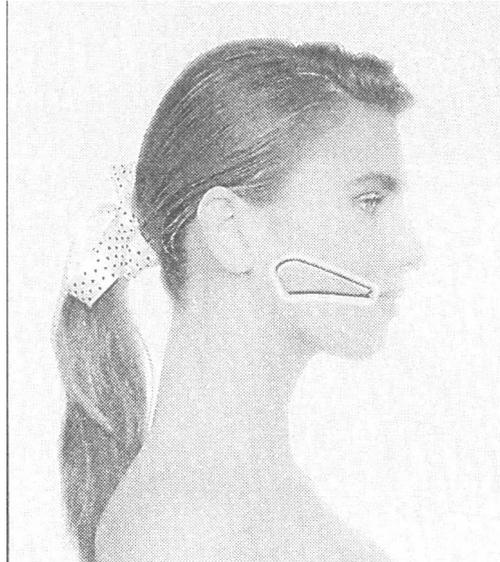
ФУНКЦИЯ

Поднятие уголков рта.

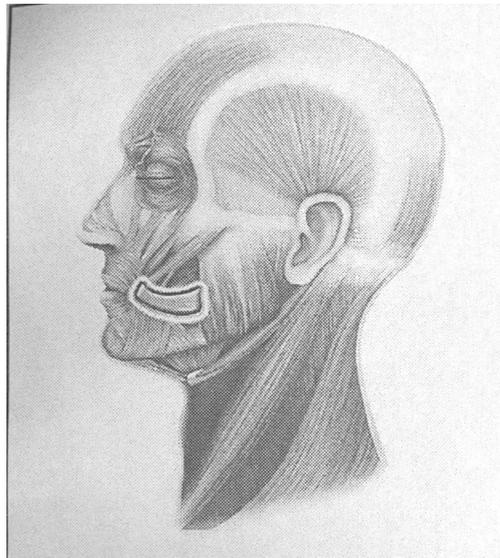


УПРАЖНЕНИЕ 11 КАК УКРЕПИТЬ ЩЁКИ

Растяните губы. Чтобы избежать образования морщин наложите указательные пальцы на носо-щёчную складку, перпендикулярно линии рта.



МЫШЦА MUSCULUS RISORIUS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

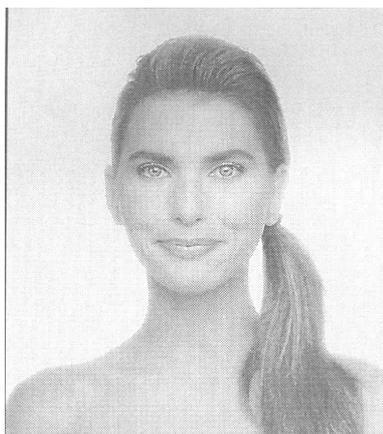
От уголков рта к мосту соединения верхней и нижней челюсти.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

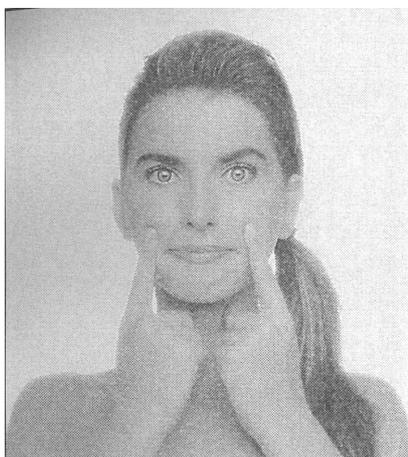
Утолчки рта.

ФУНКЦИЯ

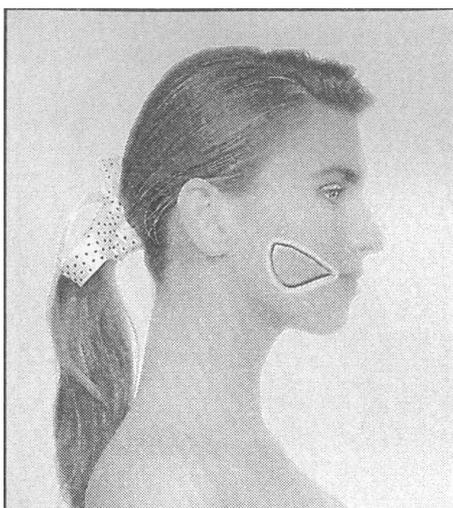
Растягивание губ (при улыбке, например).



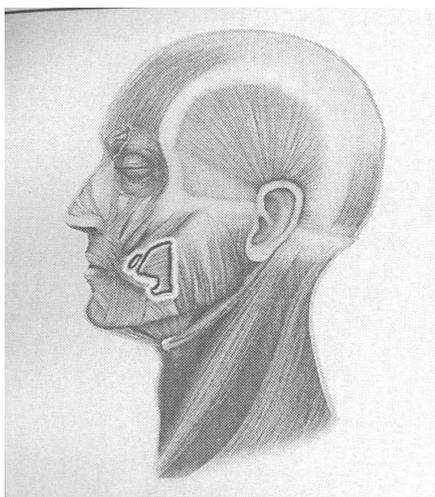
УПРАЖНЕНИЕ 12 КАК УКРЕПИТЬ НИЖНЮЮ ОБЛАСТЬ ЩЁК



Сомкните губы, прижмите мышцы щек к зубам. Чтобы избежать образования морщин, слегка натяните губы, как показано на фото.



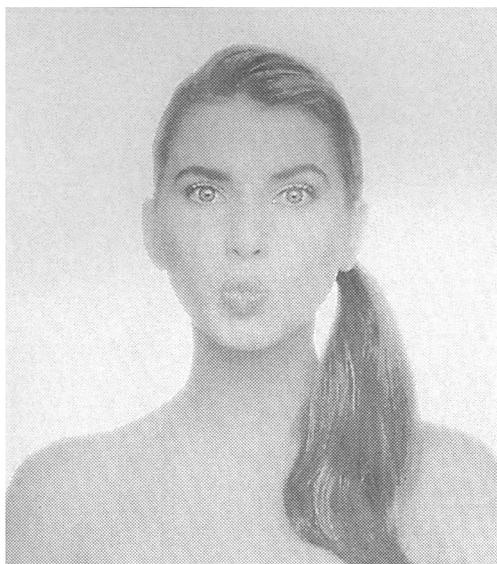
МЫШЦА MUSCULUS BUCCINATOR



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Зона внутри нижней челюсти.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Уголки рта.

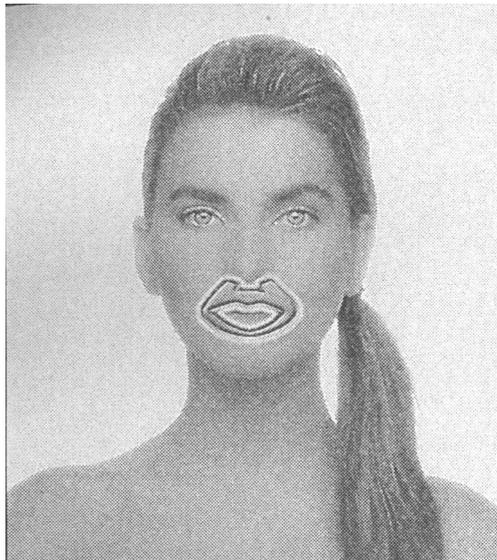
ФУНКЦИЯ
Эта мышца поддерживает щёки.



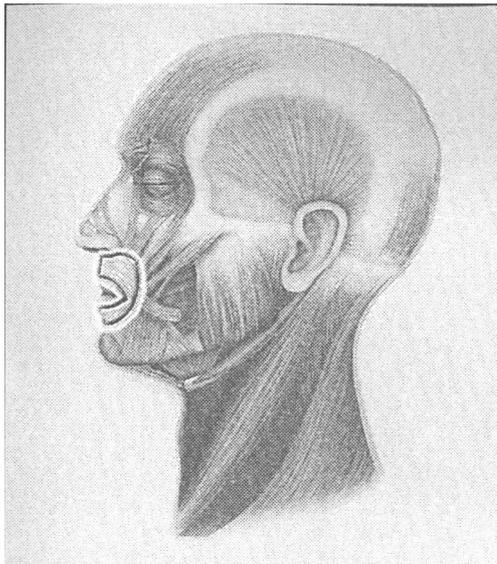
УПРАЖНЕНИЕ 13

КАК СДЕЛАТЬ ГУБЫ РОВНЫМИ И КРАСИВЫМИ

Напрягаясь, соберите губы и одну точку, как для поцелуя, (при этом рекомендуется плотно сжать ноздри).



МЫШЦА MUSCULUS ORBICULARIS ORIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

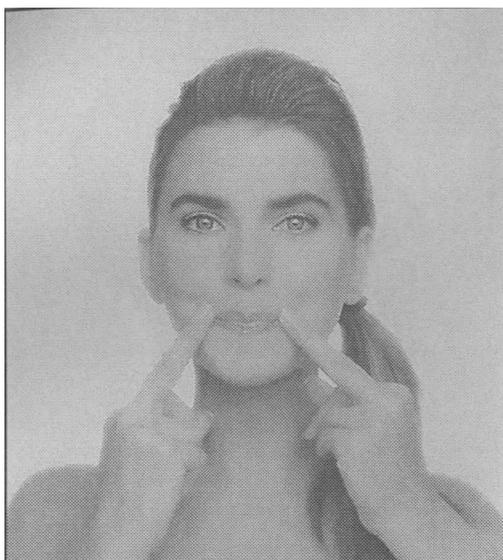
Мышечные волокна, расположенные в уголках рта.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Над верхней и под нижней губой (см. диаграмму).

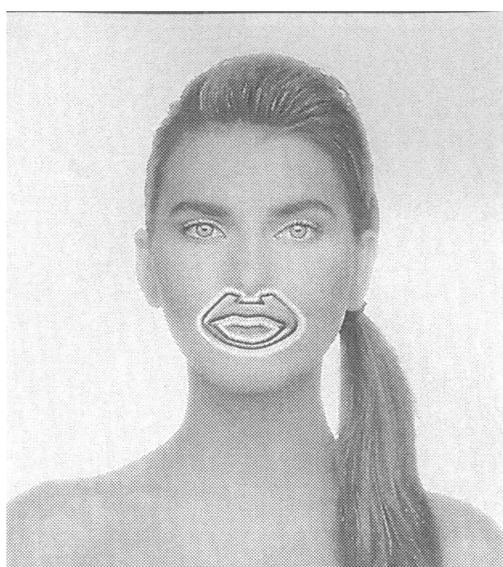
ФУНКЦИЯ

Мышца формирует структуру губ и обеспечивает открывание и закрывание рта.

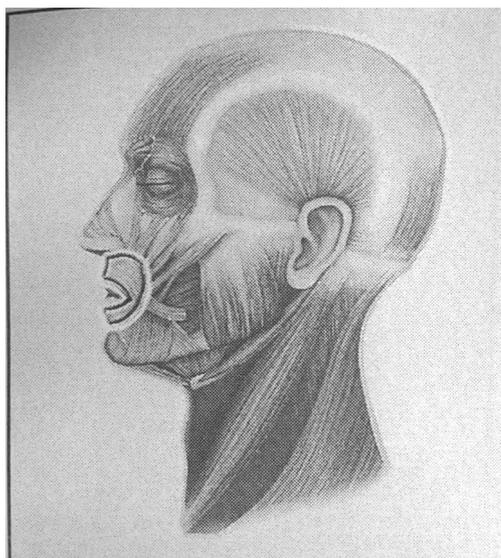


УПРАЖНЕНИЕ 14 КАК СДЕЛАТЬ ГУБЫ ПУХЛЫМИ

Плотно сожмите губы. Чтобы избежать образования морщин, приложите кончики средних пальцев к уголкам рта и слегка прижмите их.



МЫШЦА
MUSCULUS ORBICULARIS ORIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

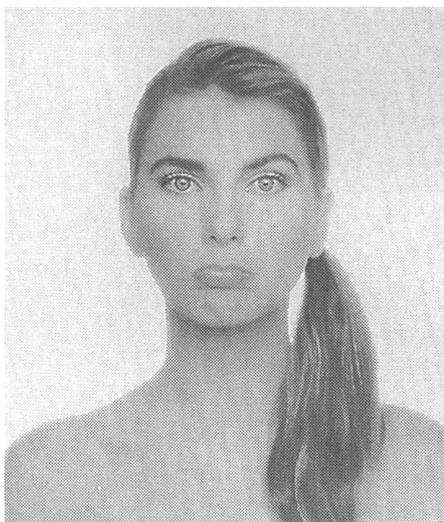
Мышечные волокна, расположенные в уголках рта.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Над верхней и под нижней губой (см. диаграмму).

ФУНКЦИЯ

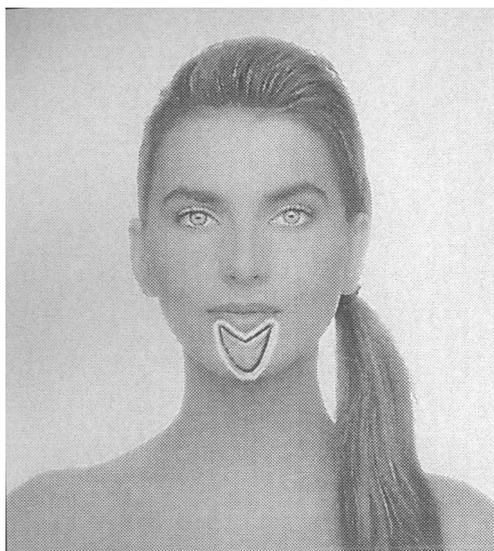
Мышца формирует структуру губ и обеспечивает открывание и закрывание рта.



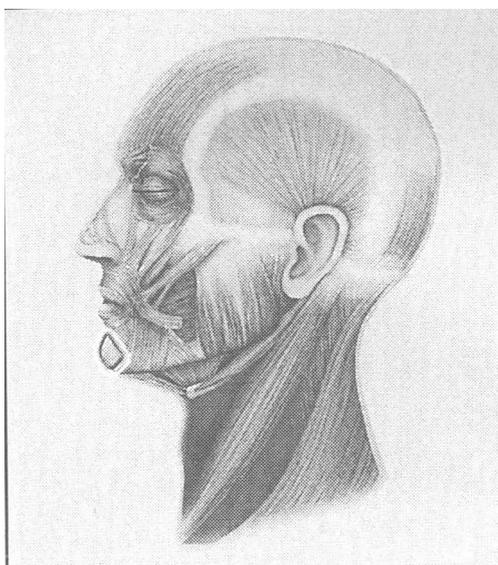
УПРАЖНЕНИЕ 15

КАК ПРИДАТЬ ПОДБОРОДКУ ХОРОШУЮ ФОРМУ

Поднимите подбородок к нижней губе, как будто вы обижены.



МЫШЦА MUSCULUS MENTALIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

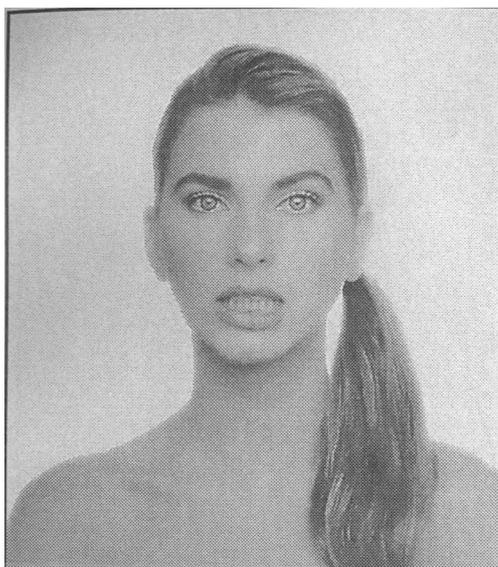
Треугольник на подбородке между нижними клыками.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Центр подбородка.

ФУНКЦИЯ

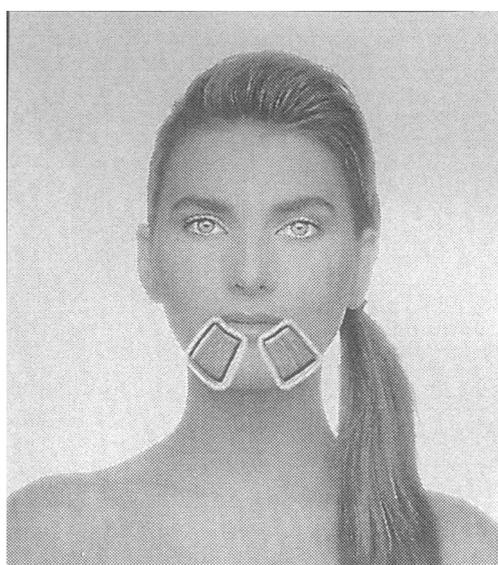
Поднятие кожи и тканей вверх.



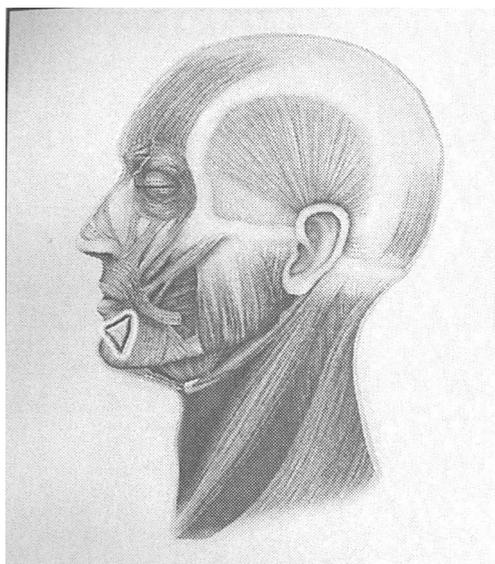
УПРАЖНЕНИЕ 16

КАК УКРЕПИТЬ ЛИНИЮ ПОДБОРОДКА

Опустите нижнюю губу так, чтобы обнажились передние нижние зубы.
(Уголки рта не должны быть опущены).



МЫШЦА
MUSCULUS DEPRESSOR LABII INFERIORIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

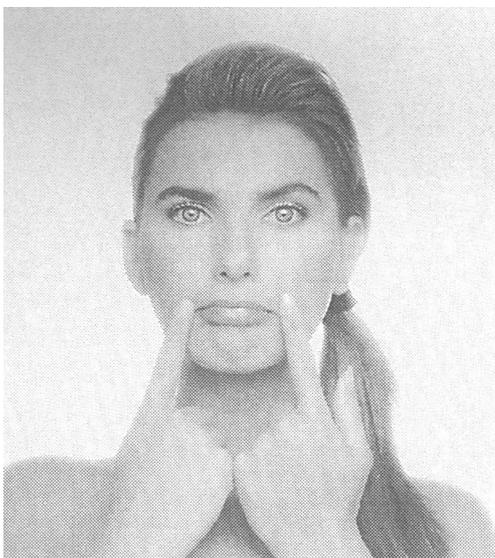
Передняя часть зоны нижней челюстной кости

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

От центра подбородка в обе стороны вдоль нижней губы.

ФУНКЦИЯ

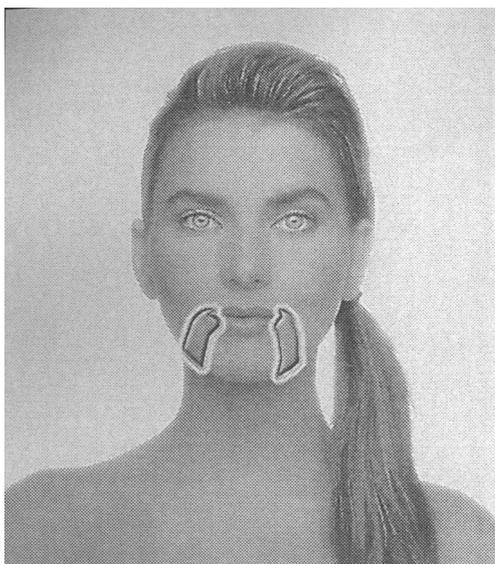
Опускание нижней губы.



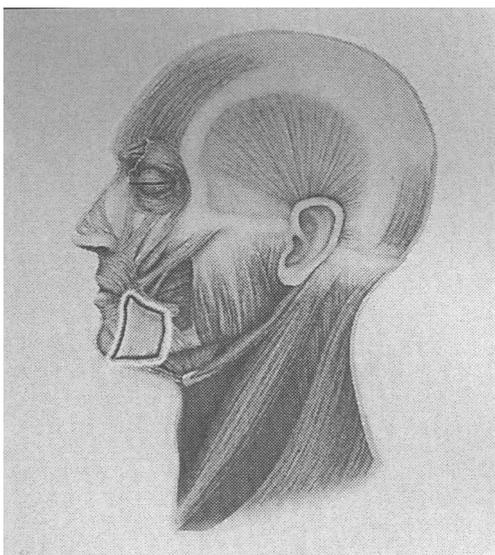
УПРАЖНЕНИЕ 17

КАК УКРЕПИТЬ ПОДБОРОДОК

Опустите уголки рта. Удерживание указательных пальцев рядом с уголками рта предотвратит образование морщин.



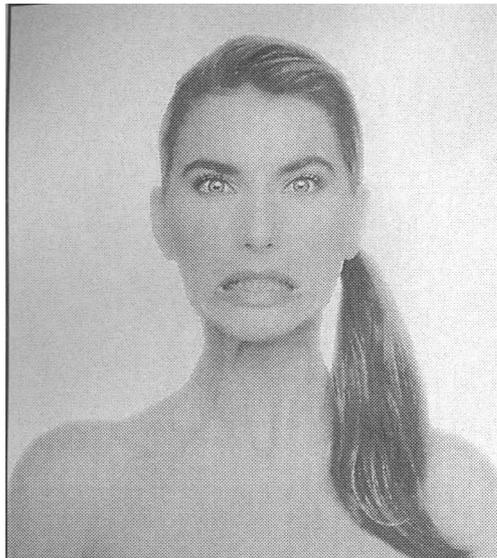
Мышца
MUSCULUS DEPRESSOR ANGULI ORIS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Зона кости нижней челюсти.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Уголки рта.

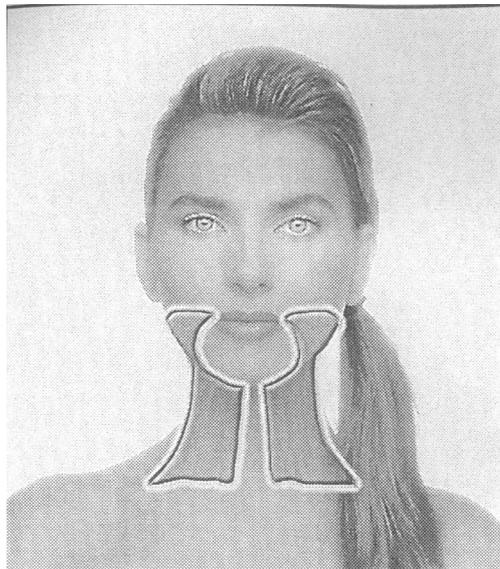
ФУНКЦИЯ
Опускание уголков рта.



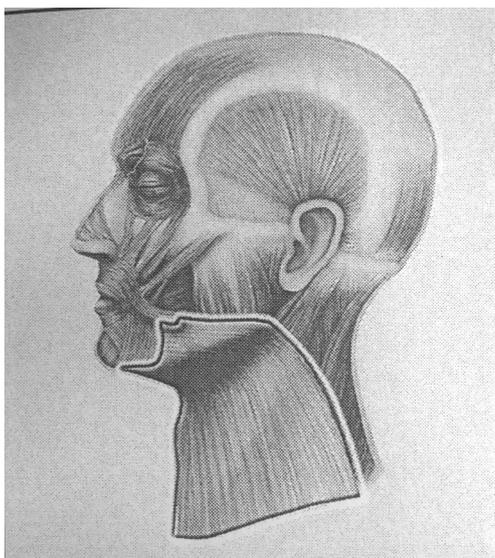
УПРАЖНЕНИЕ 18

КАК УКРЕПИТЬ ОБЛАСТЬ ПОДБОРОДКА И ШЕИ

Напрягите шейную мышцу. Эффект будет усилен, если вы опустите нижнюю губу, напрягая ее, как показано на фото. При правильном выполнении упражнения, шейная мышца будет отчетливо видна.



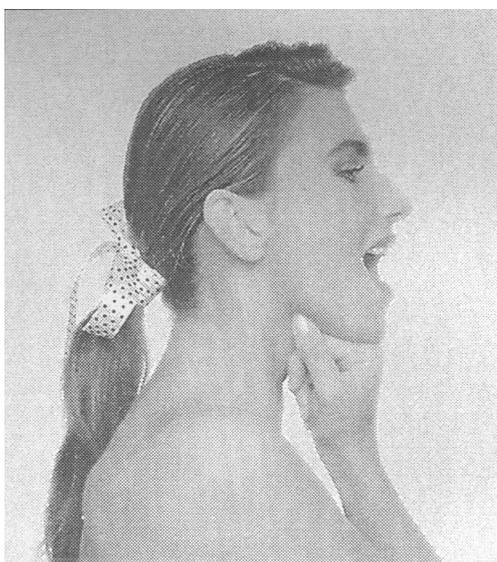
Мышца MUSCULUS PLATYSMA



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Нижняя челюсть и уголки рта.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
От основания шеи вверх к уголкам рта.

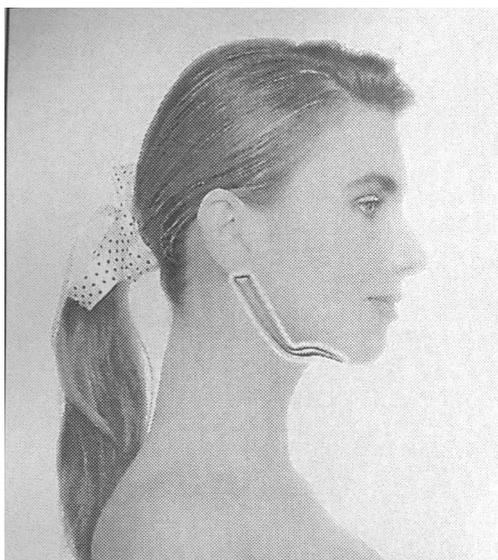
ФУНКЦИЯ
Натягивание кожи в области шеи.



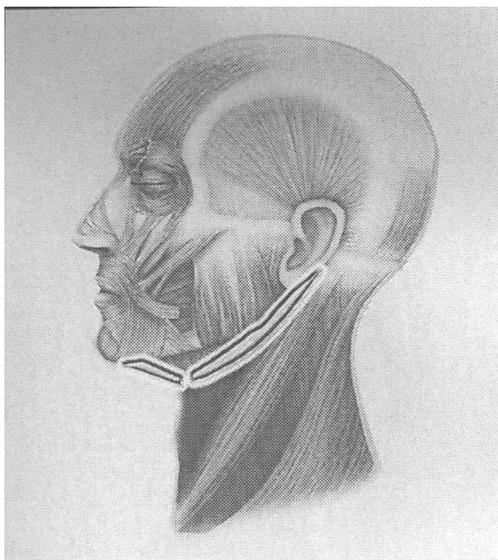
УПРАЖНЕНИЕ 19

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА

Подоприте рукой подбородок, как показано на фото. Затем, откройте челюсть, преодолевая, сопротивление кулака.



МЫШЦА MUSCULUS DIGASTRICUS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ

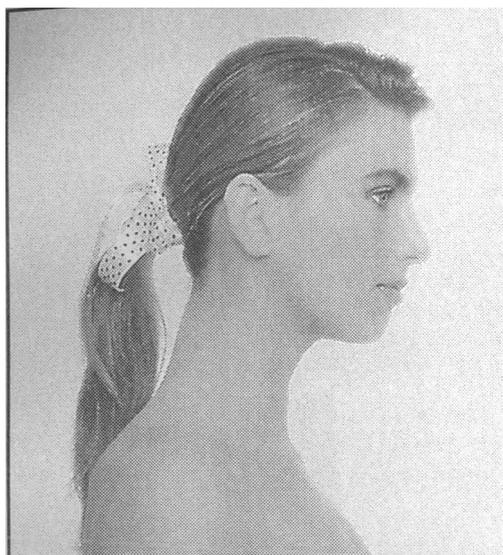
Передняя часть области находится внутри нижней челюсти, а задняя часть — за ухом.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ

Подъязычная зона.

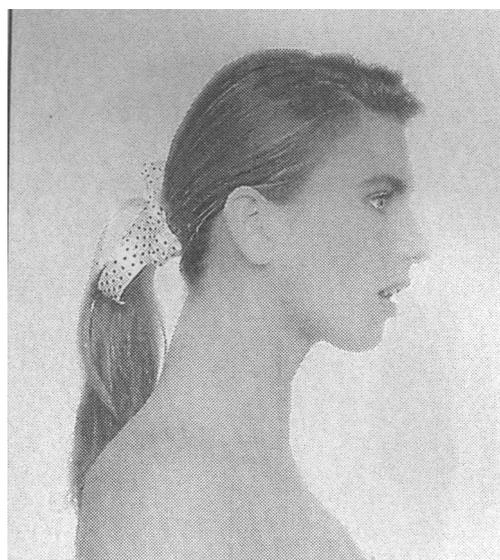
ФУНКЦИЯ

Опускание нижней челюсти, и поднятие подъязычной кости.

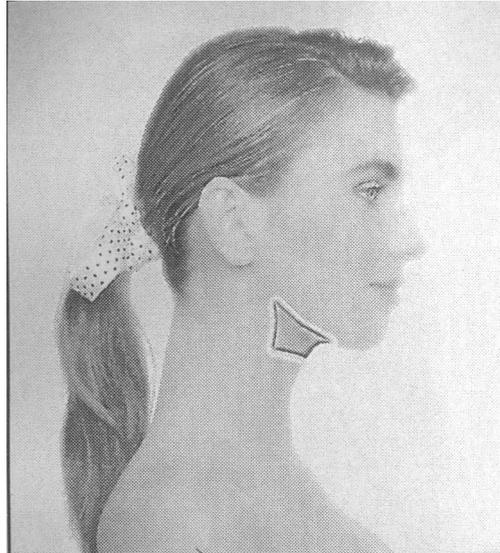


УПРАЖНЕНИЕ 20

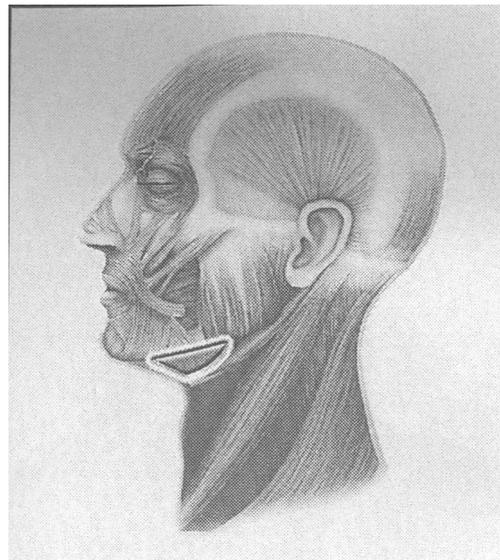
КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДВОЙНОГО ПОДБОРОДКА ИЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНО ЕГО УМЕНЬШИТЬ



Язык упирается в верхнее небо. На фото слева мышца не работает. На фото справа показано, как изменяется положение подбородка, когда мышца напряжена.



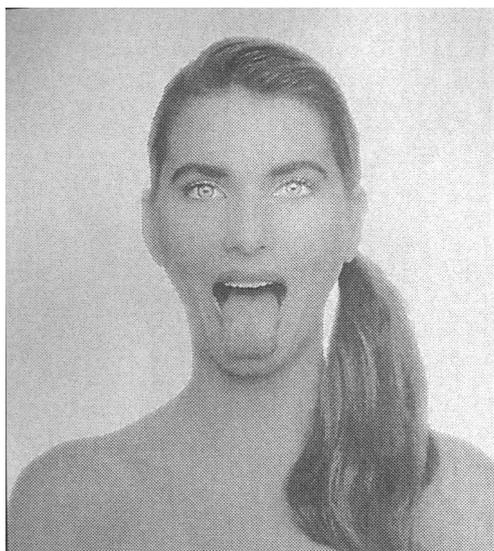
МЫШЦА
MUSCULUS MYLOHYOIDEUS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Зона внутри нижней челюсти.

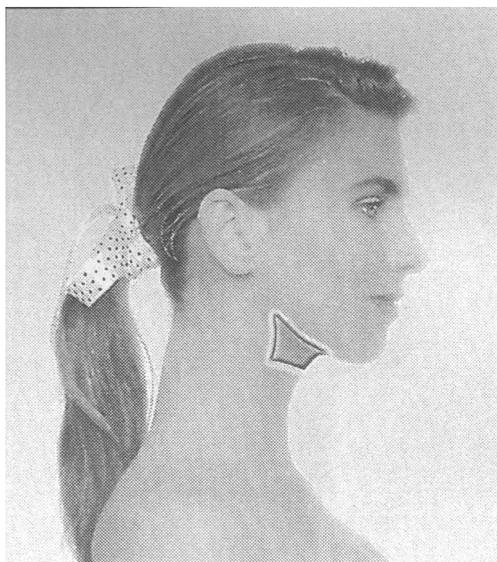
НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ
Подъязычная зона.

ФУНКЦИЯ
Поднимание языка, подъязычной кости и движения нижней челюсти.

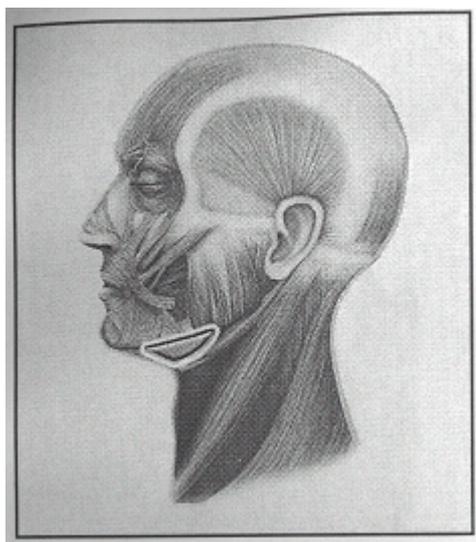


УПРАЖНЕНИЕ 21
КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ
ИЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ДВОЙНОГО
ПОДБОРОДКА

Высуньте язык, как это показано на фото; выполняй те это упражнение, прилагая максимальные усилия.



МЫШЦА
MUSCULUS MYLOHYOIDEUS



ОБЛАСТЬ ВОЗДЕЙСТВИЯ
Зона внутри нижней челюсти.

НАЧАЛО КРЕПЛЕНИЯ МЫШЦЫ.
Подъязычная зона.

ФУНКЦИЯ
Поднимание языка и движения нижней челюсти.

ЧАСТЬ II САМОМАССАЖ ЛИЦА

ВВЕДЕНИЕ

Массаж улучшает кровообращение, повышает тонус мышечных волокон, разглаживает мелкие морщинки и предупреждает появление глубоких. Проведение массажа или самомассажа в сочетании с гимнастикой для лица даст заметный стойкий эффект. Косметический массаж, который проводится в косметологических салонах, показан в зависимости от состояния кожи. самомассаж же можно с успехом применять, начиная с 25-летнего возраста, как прекрасное профилактическое средство против старения кожи.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ САМОМАССАЖА

Прежде, чем начать применять самомассаж, необходимо усвоить основные правила его проведения.

1) Если у вас на коже лица или шеи есть повреждения, раздражение или воспаление, гнойнички или если у вас очень заметны красные прожилки на лице, проводить самомассаж не рекомендуется.

2) Перед проведением самомассажа нужно тщательно очистить лицо и шею, вымыть руки.

3) Массаж проводится с применением качественного питательного крема. Крем наносится на кончики пальцев. По мере его впитывания берется дополнительное количество этого же крема. Ни в коем случае нельзя для одного сеанса массажа использовать два разных крема, это может вызвать раздражение кожи.

4) Самомассаж лучше проводить перед зеркалом, особенно на начальном этапе освоения приемов.

5) Во время сеанса самомассажа челюсти должны быть разжаты.

6) Во время проведения самомассажа нужно строго придерживаться линий наименьшего растяжения кожи: от центра лба — к вискам, от средней линии носа — к вискам, от середины подбородка — к мочке уха; от основания шеи — вверх к подбородку, от зоны за ухом — вниз до основания шеи.

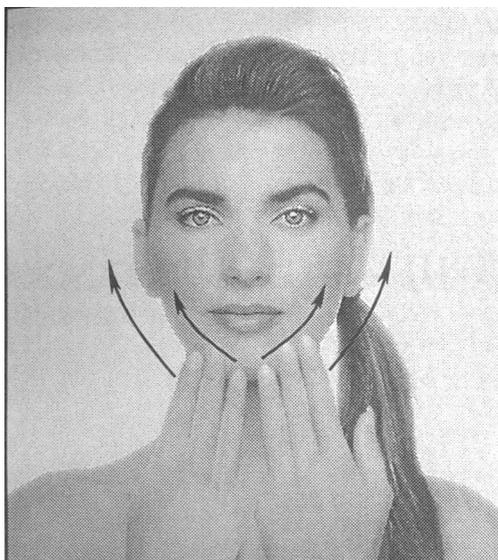
7) После каждого приема перед его повторением или переходом к следующему нужно на один момент глубоким нажимом зафиксировать пальцы.

8) При проведении самомассажа ни в коем случае нельзя грубо растягивать кожу, заметно смещать ее, все движения должны быть точными и мягкими, даже когда вы выполняете нажимы.

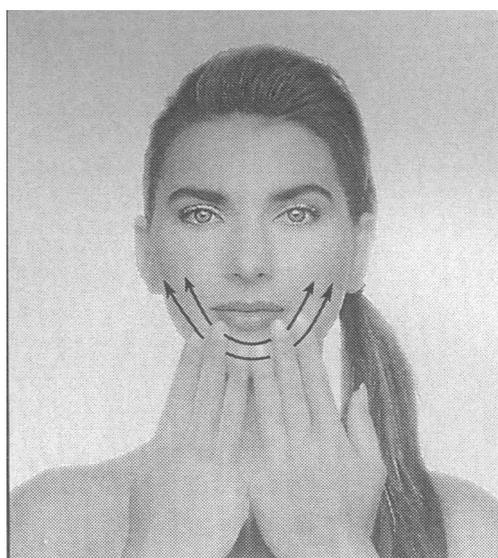
9) Сеанс самомассажа состоит из трех циклов. Каждый последующий цикл повторяет приемы предыдущего с тем отличием, что 1 цикл проводится легкими хлопками, 2 цикл - вдавливающими нажимами (самые активные и глубокие движения), 3 цикл - попеременными поколачивающими движениями пальцев. Во время каждого цикла массажные движения повторяются по 2 - 3 раз, если в описании приемов не даны другие указания. Если у вас жирная кожа, то приемы третьего цикла можно провести по 4 раза.

10) Продолжительность самомассажа должна быть от трех до пяти минут.

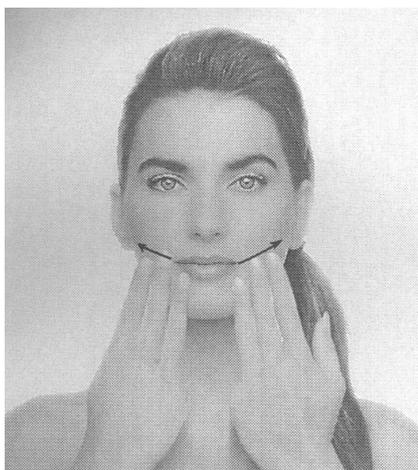
ПРИЕМЫ САМОМАССАЖА



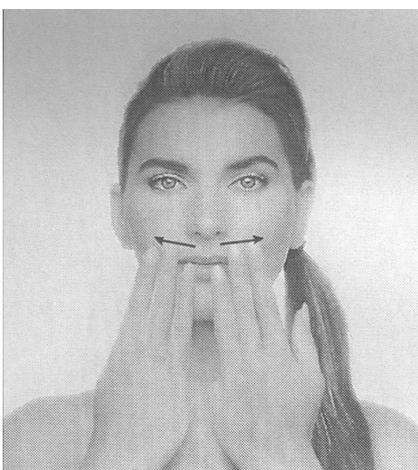
От середины подбородка к мочкам ушей.



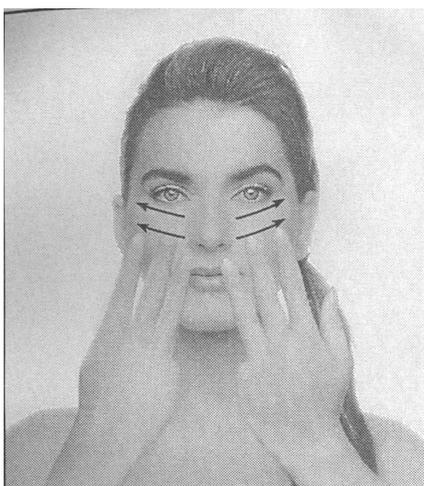
От впадины под нижней губой к мочкам ушей.



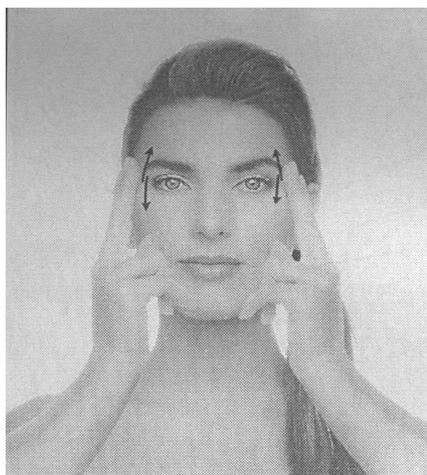
От уголков рта к середине уха. (Безымянные пальцы касаются углов рта).



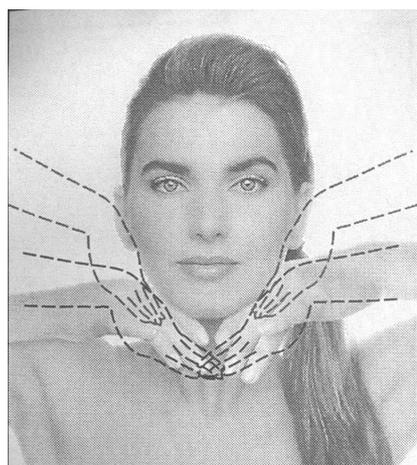
10—15 поколачиваний указательными и средними пальцами над верхней губой.



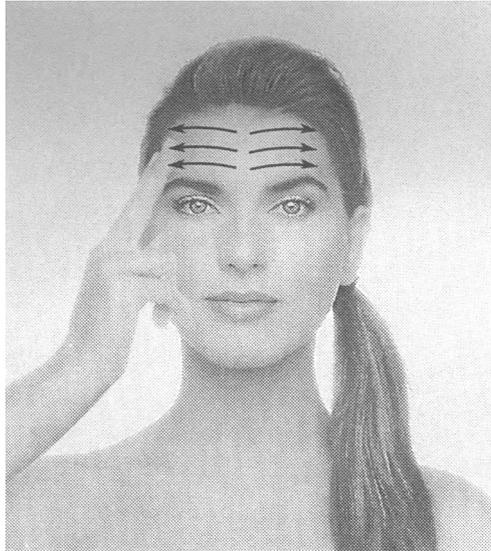
Безымянными пальцами сделать несколько сильных нажимов у оснований крыльев носа. Поднимаясь к области скул, нажимы выполнять более легко, подключая указательные и средние пальцы.



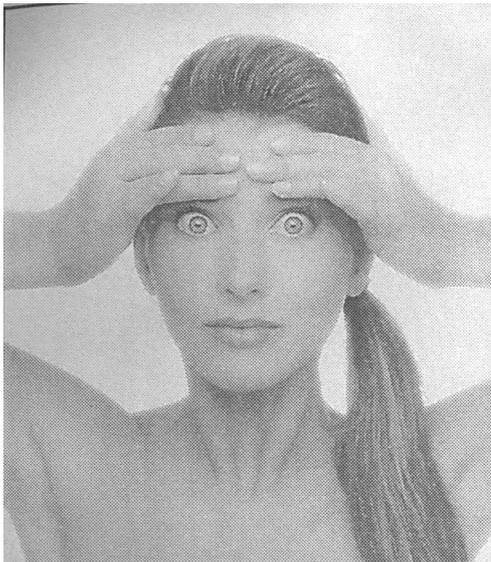
В области висков сделать 25—30 легких поколачиваний указательными и безымянными пальцами, перемещая пальцы вверх и вниз.



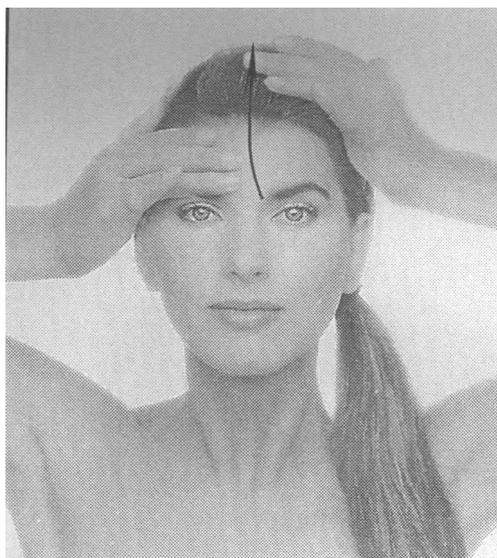
Хлопки выполняются тыльной стороной ладоней обеих рук одновременно. Выполнять от середины подбородка, поднимаясь к ушам. Пальцы прижимать к подбородочной области, в месте наибольшего скопления жира. Повторить до 20 раз. При большом скоплении жира рекомендуется повторение этого приема до 50 раз дважды в день.



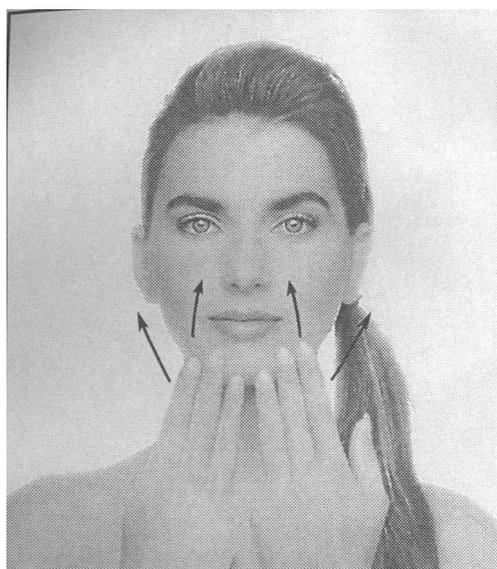
От середины переносицы по надбровной линии к основанию виска, затем от середины лба к вискам. Выполнить 3-4 движения.



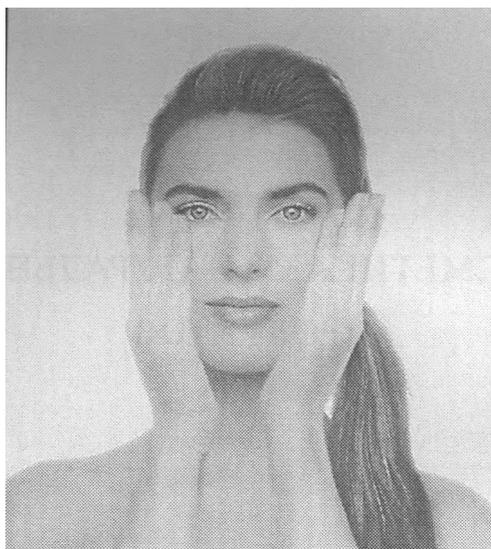
Этот прием выполняется только при наличии морщинок в области лба. Кончики указательных, средних и безымянных пальцев устанавливаются поперек морщинок. Довольно сильно прижимая кожу, спускаться от середины лба к вискам. В области висков («гусиных лапок») зафиксировать пальцы.



Попеременное поглаживание лба. Участвуют все пальцы, кроме больших. Одна рука поднимается от переносицы вверх к линии роста волос, другая рука начинает повторять это же движение еще до того, как первая закончит. Выполнить несколько раз.



Указательными, безымянными и средними пальцами выполнять легкие вдавливающие движения от контура лица к уголкам рта и крыльям носа. Во время выполнения этого приема средние пальцы находятся на носо-губных складках. Повторять до пяти раз.



Слегка поворачивая голову слева направо и в обратном направлении, вращательными движениями кистей рук от себя, при котором они поочередно касаются подбородка тыльной стороной пальцев, следовать за движениями головы. Руки во время выполнения этого приема вращаются одна за другой, как колесо.

Подняться по скулам к вискам, обхватить лицо ладонями, прикасаясь всей поверхностью ладоней и пальцев. Выполнить три вдавливающих нажима.

ЧАСТЬ III КОСМЕТИКА ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ

ВВЕДЕНИЕ

Косметика зародилась в глубокой древности. Рецепты косметических средств (мазей, масел, благовоний) были известны еще в Древнем Египте. Косметика в те времена готовилась из трав, минералов, продуктов животного и растительного происхождения. В XIX веке были заложены основы парфюмерной промышленности. Сейчас не составит большого труда, посоветовавшись с косметологом, подобрать подходящие косметические средства в магазине. А как быть, если они недоступны по цене или результат их использования все еще оставляет желать лучшего? Может быть, можно их чем-то заменить или дополнить?

Продукты органического происхождения, к которым относятся и продукты питания, являются богатейшим источником витаминов и микроэлементов. В домашних условиях можно приготовить прекрасные лосьоны и отвары из трав и великолепные маски для лица, используя продукты питания. Этот

старый испытанный способ ухода за кожей пользуется одинаковым успехом и у тех, кто не может позволить себе хорошую косметику, и у тех, кто пользуется дорогими кремами. К тому же он легкий и доступный: у вас в холодильнике всегда найдется что-нибудь подходящее для питательной маски.

Таким образом, вы сами можете составить программу по уходу за кожей, используя содержимое своего холодильника и домашней аптечки. Но для того, чтобы результаты вас удовлетворили, нужно неукоснительно следовать советам, изложенным в этой книге. Всегда придерживайтесь следующего правила: все косметические процедуры проводятся только после консультации с косметологом. И самое главное, помните, что красота кожи в значительной степени зависит от общего состояния организма.

ОЧИСТКА КОЖИ

Чтобы сохранить молодость кожи необходимо ее регулярно очищать. Забитые поры со временем расширяются, кожа грубеет, утолщается, приобретает нездоровый цвет. Очистить кожу можно при помощи воды и косметического мыла или мыльного крема, пенки для умывания, косметических сливок и лосьонов, различных очищающих масок.

Если вы пользуетесь декоративной косметикой, сначала рекомендуется очистить кожу при помощи косметических средств, а затем освежить ее водой комнатной температуры. Если на коже нет крема или пудры для ее очищения можно использовать косметическое мыло или мыльный крем. Однако, не рекомендуется дважды в день пользоваться мылом.

Маска обладает очень сильным подсушивающим эффектом.

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

- *Смешать 1 яичный желток, 1 десертную ложку сметаны, 1 чайную ложку растительного масла, 1 столовую ложку холодной кипяченой воды,*
- *Взбить два яичных белка, добавить 10 капель лимонного сока и 1 столовую ложку размягченного и чуть разогретого меда.*

Сухая кожа страдает от недостатка влаги. Маски из яиц обладают питательным и увлажняющим свойством.

Если у вас сухая кожа, и она к тому же шелушится. Наложите следующую маску:

- Смажьте кожу растительным маслом. Приготовьте маску из 1 яичного желтка, 1 столовой ложки майонеза и 1 столовой ложки холодной кипяченой воды. Нанесите маску на лицо.
- Разогреть 2 столовые ложки меда, помешивая его, добавить смесь из двух столовых ложек спирта и двух столовых ложек воды. Вместо спирта и воды можно добавить водку.
- 1 чайную ложку меда смешать с 1 чайной ложкой глицерина, добавить 1 чайную ложку муки и 3 чайных ложки воды. Смесь тщательно растереть.

Эти две маски с добавлением меда смягчают кожу и придают ей эластичность. Однако, тем, у кого кровеносные сосуды расположены поверхностно, их применять не рекомендуется.

- 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка сметаны, 1 чайная ложка сливок, 1 чайная ложка молока, 1 чайная ложка творога тщательно перемешиваются.

Эта маска особенно полезна для сухой желтоватой кожи. Она смягчает, питает кожу и слегка отбеливает ее.

ЕСЛИ У ВАС СМЕШАННАЯ КОЖА

Если у вас смешанная кожа, вы можете применять маски для любого типа кожи. Если жирные участки кожи требуют подсушивания или лечения, наносите специальные маски только на них; сухие участки кожи нужно смазать подходящим кремом, или можно нанести на них маски для сухой кожи.

ЛЕЧЕБНЫЕ МАСКИ. ОТБЕЛИВАЮЩИЕ МАСКИ

Если кожа очень жирная, поры забиты, есть угри, необходимо применять специальные лечебные маски.

- Взбить белок одного яйца, добавить сок 1 ломтика лимона и 10 капель камфорного спирта.

Эта маска обладает хорошим подсушивающим и дезинфицирующим свойством.

При очень жирной коже рекомендуется регулярно ополаскивать лицо отваром или разбавленной кипяченой водой настойкой календулы.

Рекомендуемые ниже отбеливающие маски эффективны при веснушках и пигментных пятнах. Их нужно накладывать вечером, чтобы избежать попадания на кожу прямых солнечных лучей после воздействия маски.

- *2 столовые ложки свежего зеленого горошка размять с двумя столовыми ложками сыворотки до получения однородной массы.*
- *2 столовых ложки овсяных отрубей смешать с 1 взбитым яичным белком.*
- *Огурец натереть на мелкой терке, смешать с питательным кремом.*
- *1 чайная ложка меда смешивается с 3 чайными ложками творога.*
- *Сделать рисовый отвар, протирать лицо два раза в день.*

КРАСОТА ЗА ПЯТЬ МИНУТ

В нашей жизни довольно часто возникают ситуации, когда у нас нет времени привести себя в порядок, а быть на высоте просто необходимо. Несколько маленьких советов помогут вам решить эту проблему.

- *Возьмите кусочек льда и круговыми движениями протрите им лицо. Если нет льда, тщательно умойтесь холодной водой. Эти процедуры снимут отек, вы будете выглядеть значительно свежее.*
- *Легко похлопайте ладонями по лицу, это поможет вернуть естественный румянец.*
- *Заварите два пакетика чая, отожмите их, наложите на уставшие глаза на 10—15 минут. Эта процедура снимет усталость с глаз и придаст блеск взгляду.*

ОЧЕНЬ ЦЕННЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

В этой главе мы поговорим о некоторых ценных свойствах овощей, ягод и фруктов. Оценив качества каждого продукта и выбрав нужный, вы можете добавить его в маски или использовать отдельно.

- *Сок грейпфрута прекрасно сужает поры.*
- *Сок апельсина придаст бархатистость даже самой сухой коже.*
- *Сок картофеля уменьшает приток крови и делает «мешки» под глазами почти незаметными.*

- *Черная смородина обладает прекрасным тонизирующим свойством.*
- *Алоэ является биогенным стимулятором, усиливает процессы рассасывания и регенерации кожи, улучшает обмен веществ, обладает бактерицидным действием. Тонизирует увядающую кожу, эффективен при угревой сыпи.*
- *Авокадо содержит большое количество веществ необходимых коже. Маска из авокадо является самой питательной из всех известных, кожа получает все необходимые вещества. Вы просто будете поражены ее гладкостью и бархатистостью. Но необходимо запомнить, что для косметических целей выбирают очень зрелые плоды, которые имеют темный цвет. Плоды авокадо, имеющие зеленый цвет, используют для салатов и винегретов.*

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Мы очень надеемся, что вы с успехом воспользуетесь приведенными в книге рекомендациями. Однако, для составления на их основе индивидуальной программы ухода за лицом рекомендуется получить консультацию косметолога. Опытный специалист поможет скорректировать вашу собственную программу сохранения молодости, посоветует как часто проводить чистку кожи.