

Алена Сухинская



**СОЗДАЙ СВОЕ
ЛИЦО САМ!**
ЛИФТИНГОВЫЙ МАССАЖ

Алена Сухинская

**Создай свое лицо сам!
Лифтинговый массаж**

«Издательские решения»

Сухинская А.

Создай свое лицо сам! Лифтинговый массаж / А. Сухинская —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-858815-0

Стремление продлить молодость, красоту и здоровье дает нам возможность искать и находить такие эффективные рецепты омоложения, которые подходят для нашего лица. Кто-то делает операции, а кто-то ищет такие стратегии, при которых ты затрагиваешь минимум времени, но зато получаешь отличные результаты, которые приходят в виде подарков молодости, привлекательности и здорового вида нашего лица. Техники, используемые в этой книге, доступны как при самомассаже, так массажистами и косметологами.

ISBN 978-5-44-858815-0

© Сухинская А.
© Издательские решения

Содержание

Почему я решила написать книгу?	6
Факторы, влияющие на наше лицо!	7
Лимфа и лимфатическая система	8
Вилочковая железа	9
Как стимулировать тимус?	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Создай свое лицо сам! Лифтинговый массаж

Алена Сухинская

© Алена Сухинская, 2019

ISBN 978-5-4485-8815-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Почему я решила написать книгу?

Массаж – это лучшее лекарство и профилактика от многих заболеваний. За эти два года, ежедневных физических тренировок, утреннего самомассажа, массажа на лицо и контрастного душа. Я увидела ошеломляющие результаты в плане своего здоровья, омоложения тела и в первую очередь своего лица

У меня зрелый возраст, и поэтому я ставила задачу перестать стареть, а найти рецепт, позволяющий продлить свою красоту и молодость.

Я занимаюсь массажем 22 года. И за это время, я узрела много уловок, совершенствуя себя, свои навыки, и приемы в массаже. Я пришла к тому, что исцелилась от многих заболеваний, даже в зачаточном состоянии, которые были у меня.

Я испробовала эти методы на себе, своей подруге и на своих любимых клиентах. И делаю самомассаж каждый день, выделяя утром и вечером время для своего лица и тела, это дает прекрасные результаты. И понимание того, что когда ты занимаешься собой, то и самочувствие улучшается и энергии становится в разы больше и ощущаешь себя Королевой. Так проявляется забота и любовь к себе.

И я хочу поделиться техниками, которые действительно помогают омолаживать свое тело и лицо.

Факторы, влияющие на наше лицо!

Начиная с 25 лет, наша кожа начинает подвергаться процессу старения, в первую очередь кожа на лице. Это зависит от многих факторов. В первую очередь важную роль играет генетика человека. Также в наших генах заложен механизм увядания, скорее всего доставший нам от питекантропов. Этот процесс мы можем отсрочить, выполняя ряд действий, которые улучшат, как внутреннее состояние, так и наружное. Этим мы и займемся в этой книге.

Экология – один из внешних факторов, который имеет свойство воздействовать на кожу и все наше тело. К внешним причинам, можно отнести и погодные условия, такие, как ветер, солнце, мороз и резкие перепады температуры

От самого человека зависит, в какой среде он живет, чем питается, его образе жизни, какие имеет вредные привычки, условия работы, как он ухаживает за собой, какие испытывает эмоции, и какими мыслями он питает свой мир.

Бессонница, неправильное питание, разного рода переживания, в том числе обиды, вредные слабости, сразу предполагают появление морщин на лице, мешков под глазами, отечность.

Бережное обращение к себе и к своему телу, продляет молодость, красоту и здоровье.

Лимфа и лимфатическая система

Почему я затрагиваю тему лимфатической системы?

Все массажные приемы, построены таким образом, чтобы вывести из организма, через лимфатическую систему все старое, ненужное, возможно годами копившее в нашем теле. На своем лице мы можем видеть отечность и зашлакованность, и застой в мышцах. Поэтому используются приемы вывода таких явлений с лица

Жидкость, циркулирующая в лимфатических сосудах, называется лимфой. Лимфатические узлы расположены по всему телу. Она играет важную роль в обмене веществ, очищении клеток и тканей организма.

Массаж помогает ускорить движение лимфы в лимфатических сосудах, таким образом, увеличивая отток тканевой жидкости. Длительные круговые поглаживания оказывают давление на сосуды и проталкивают лимфатическую жидкость к ближайшей группе лимфатических узлов. Надавливания (разминания) сжимают ткани. Это увеличивает количество тканевой жидкости, которая направляется в лимфатические сосуды.

Так, как мы будем учиться делать массаж, то необходимо знать по каким каналам лимфоузлов будет проходить отток.

Лимфоузлы находятся по бокам шеи, спереди и сзади ушных раковин. Если лимфоузлы увеличены, воспалены, то будут возникать болезненные ощущения в этих областях.

Вилочковая железа

В нашем теле, есть замечательный орган, его называют « точкой счастья и молодости», это вилочковая железа, ее другое название (тимус), в переводе с греческого означает « жизненная сила».

Она расположена в верхней части грудной клетки, прямо у основания грудины. Распознать ее очень просто, для этого нужно приложить два больших пальца, у основания ключичной выемки вниз, это и будет расположение вилочковой железы.

Почему я о ней хочу написать, это для того, что мы будем воздействовать массажем на этот орган.

Вилочковая железа относится к иммунной системе. Она способна замедлять процессы старения, это кладезь молодости и здоровья.

Интересный эксперимент проводили на собаках, где старой собаке пересадили тимус, взяв вилочковую железу молодой собаки. А молодой наоборот стареющую. В итоге, старая быстро пошла на поправку, у нее появилось много энергии, по анализам помолодела года на три, стала больше есть. А вторая старела, дряхлая и в результате умерла от старости.

Вилочковая железа любит белок, причем белок животного происхождения (такой белок находится в рыбе, мясе, молочных продуктах, сыре и других) Он является строительным материалом для антител, с другой стороны усиливает активность клеток.

Тимус любит и тепловые процедуры. Такие как баня, сауна, натирание различных мазей на основе эфирных масел. Но не следует переусердствовать в таких процедурах, сеансов десять хватит для того, чтобы укрепить иммунную систему, желательнее это делать не во время простуды, так как силы организма сосредоточены на уничтожение очага.

Вилочковая железа не любит стрессы, шумы, перепады давления и температуры, анестезию. К примеру, во время стресса она сжимается, и теряет свои свойства вырабатывать антитела, снижает выработку жизненной энергии. Поэтому у человека часто, испытывающий стресс, нервозность, негативные эмоции вилочковая железа быстро изнашивается и стареет.

Как стимулировать тимус?

Для того, чтобы привести в гармоничное состояние ослабленный тимус, есть простые способы воздействия на нее

Практика заключается в том, чтобы 15—20 раз постучать по месту расположения вилочковой железы. Постукивание можно проводить кончиками пальцев, или сжатым кулачком, выбирая приятный для Вас ритм. Этот способ помогает улучшить работу тимуса, повысить уровень жизненной энергии, где Вы будете себя чувствовать лучше, бодрее, и жизнерадостнее.

Также сбалансировать помогает обычное прикладывание обеих рук на место вилочковой железы на несколько секунд, чувствуя тепло в этой области.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

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