

красивое тело

Ольга ДАН

# ЛИФТИНГ- ГИМНАСТИКА

для лица,  
шеи  
и декольте

10 минут  
в день  
для  
молодости  
и красоты

ПИТЕР®

Красивое тело

Ольга Дан

**Лифтинг-гимнастика  
для лица, шеи и декольте**

«Питер»

2012

УДК 687.55  
ББК 51.204.1

**Дан О.**

Лифтинг-гимнастика для лица, шеи и декольте / О. Дан —  
«Питер», 2012 — (Красивое тело)

ISBN 978-5-459-01191-3

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

УДК 687.55  
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-459-01191-3

© Дан О., 2012  
© Питер, 2012

# Содержание

Часть 1	6
Плюсы и минусы пластической хирургии	6
Азы косметического массажа	9
Точки красоты	15
Основы точечного самомассажа	19
Утренний массаж лица	20
Расслабляющий массаж	20
Тонизирующий массаж	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Ольга Дан**  
**Лифтинг-гимнастика**  
**для лица, шеи и декольте**

© ООО Издательство «Питер», 2012

# Часть 1

## Лифтинг для лица и шеи

### Плюсы и минусы пластической хирургии

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

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

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

Если вам встретился термин биодермабразия, то знайте, что это означает «шлифовка кожи». Как все происходит в этом случае? Сначала кожа лица, шеи и декольте очищается специальной эмульсией, содержащей фруктовые кислоты и увлажняющие компоненты, затем на очищенную кожу наносится специальная маска с гликолевой и молочной кислотами, которая представляет собой легкий пилинг. Для нормальной жизнедеятельности клеток кожи, формирования местного иммунитета и синтеза коллагена и эластина необходимо дополнительное введение аминокислот, поэтому в состав маски включены лизин, серин, экстракт зародышей сои, обогащающие композицию фитоэстрогенами – растительными веществами с гормональным действием.

Фитоэстрогены, проникая в кожу, укрепляют стенки сосудов, улучшают кровообращение; они обладают высокими антиоксидантными, бактерицидными свойствами и влияют на активность клеточных ферментов. Затем на кожу наносится биологическая паста, содержащая растительные экстракты, которые способствуют размягчению эпидермиса, выведению токсинов и улучшению микроциркуляции в клетках кожи. Микросферы в пасте бережно удаляют отмершие клетки рогового слоя кожи. Завершает программу маска, которая подбирается индивидуально. После маски на кожу наносится восстанавливающий крем, способствующий ее реструктуризации. Что в итоге? У моей подруги лицо было свежим несколько месяцев, а потом она буквально на глазах постарела на пару лет и побежала снова делать шлифовку.

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

фотоомоложение противопоказано людям, страдающим нарушением свертываемости крови, эпилепсией, тем, кто использует различные медикаментозные средства (антибиотики, антидепрессанты, мочегонные и др.), а также беременным женщинам и людям с загорелой кожей.

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

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

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

волосистой части головы, кровотечение в послеоперационном периоде, некроз краев кожных лоскутов, повреждение ветвей лицевого нерва, слабость отдельных мимических мышц, повреждение ветвей ушного нерва, временное нарушение чувствительности мочки уха, инфицирование после операционных ран. Также при наличии у пациента индивидуальной склонности к образованию грубых рубцов на коже возникают гипертрофические рубцы.

А теперь на одну чашу весов положите только что полученную информацию со всеми вытекающими последствиями, а на другую – 10–15 мин вашего драгоценного времени в день... И что перевесило?

Надеюсь, вы сделали правильный выбор и пожертвуете своим временем в пользу своей красоты.

## Азы косметического массажа

Для сохранения красоты нам нужно научиться делать косметический массаж. Косметологи рекомендуют проводить его 1–2 раза в неделю, лучше вечером, после рабочего дня, когда можно хорошо расслабиться.

Кремы будут более эффективно воздействовать на кожу, если вы после их нанесения «подвергнетесь» косметическому массажу. Итак, почувствуйте себя косметологом! И начните делать омолаживающий косметический массаж подруге (с условием, что завтра она сделает вам такой же массаж).

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



Рис. 1

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

3. Выполните те же действия с другой стороны.



Рис. 2

4. Указательными пальцами осторожно нажимайте на уголки глаз у переносицы (*рис. 3*).
5. Массируйте края глазных впадин сверху и снизу, начиная от переносицы и двигаясь к вискам (*рис. 4*).
6. Большими пальцами нажимайте на виски (по 2–5 с) (*рис. 5*).
7. Сверху вниз надавливайте на грани носа своей подушечкой, а также на его основание (*рис. 6*).



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

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

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



Рис. 7



Рис. 8

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

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

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

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

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

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

## Точки красоты

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



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12



Рис. 13

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



Рис. 14

### **Точка 1**

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

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

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

### **Точка 2**

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

### **Точка 3**

Уменьшить межбровные морщины поможет третья точка. Еще она отвечает за шейные позвонки, горло, гайморовы пазухи, гипофиз. Это точка «третьего глаза». Она успокаивает возбужденную нервную систему, при активной стимуляции может активизировать нервные процессы. Воздействие на точку успокаивающе влияет на психику в целом.

*Противопоказания:* не воздействуйте на эту точку при гипотонии!

### **Точка 4**

Стимуляция этих точек также поможет разгладить морщинки между бровями и будет препятствовать их возникновению. Точки отвечают за глаза, глазные нервы, сердце. Они помогут расслабить вашу нервную систему и нормализовать сон при бессоннице.

### **Точка 5**

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

### **Точка 6**

Воздействие на эту точку, так же как и на предыдущую, улучшит состояние кожи лба. Эта точка отвечает за позвоночник, копчик, нос и мозг.

Стимуляция этой точки и зоны, расположенной у корней волос, быстро и эффективно уменьшает боль в области поясницы. Воздействуя на эту точку, можно повысить артериальное давление, устранить боли в голове и копчике.

*Противопоказания:* не стимулируйте точку при гипертонии!

### **Точка 7**

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

## **Основы точечного самомассажа**

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

Стимуляция точек происходит при помощи пальцев или карандаша, шариковой ручки – любого удобного предмета, имеющего достаточно узкий и округлый по форме наконечник.

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

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

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

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

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

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

## Утренний массаж лица

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

Переходим далее к массажу лица.

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

Во время выполнения массажа не отрывайте ладони от лица.

## Расслабляющий массаж

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

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

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

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

*Примечание:* обратите внимание, что эти точки расположены на лице в определенной последовательности – в виде чаши. Возможно, эта ассоциация поможет лучше запомнить их местоположение.

## **Тонизирующий массаж**

1. Начинайте массаж с точки 8, расположенной в верхней части подбородка. Поглаживайте ее сверху вниз 20 раз.

## **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.