

# АЗБУКА массажа

Ольга Дан



## ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ САМОМАССАЖ ДЛЯ ЛИЦА И ТЕЛА

 ПИТЕР®

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ  
ЗДОРОВЬЕ

# Ольга Дан

## Омолаживающий самомассаж для лица и тела

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=583455](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=583455)*

*Омолаживающий самомассаж для лица и тела: Пуптер; СПб.; 2011*

*ISBN 978-5-49807-353-8*

### Аннотация

Перед вами уникальный самоучитель омолаживающего самомассажа! Здесь вы найдете подробно иллюстрированные пошаговые инструкции проведения различных видов косметического массажа и самомассажа:

- лифтинг-массаж лица и области декольте;
- антицеллюлитный самомассаж;
- банный массаж.

Не надо думать, что только косметические средства и пластические операции способны сделать вас всегда молодой и красивой. Остановить стрелки часов и заставить их вести обратный отсчет в вашу пользу могут ваши... руки и массажные техники.

# Содержание

Введение	4
Глава 1	6
Какой лифтинг-крем выбрать?	7
Природные лифтинг-средства	11
Лифтинг-кулинария	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Ольга Дан**

## **Омоложивающий самомассаж для лица и тела**

### **Введение**

Здравствуйтесь, дорогие мои читательницы! Я надеюсь, что по жизни вы шагаете с высоко поднятой головой и с осознанием того, что являетесь самыми обаятельными и привлекательными. Да, вы действительно само совершенство, впрочем, как и я. И только мы с вами знаем, что для того, чтобы так шикарно выглядеть, нам нужно небольшое количество средств: 10–15 минут в день перед зеркалом, да еще огромное желание остановить время. И мы его останавливаем!

У меня, как и у вас, нет времени ходить по косметическим салонам, да, честно признаюсь, и нет особого доверия к тем специалистам, которые там работают, ведь чужой человек не сможет отнестись с должной бережностью и любовью к моему лицу, поэтому я все предпочитаю делать сама. Нужный крем подобрать при обилии современной информации не составит труда. А бабушкины средства, которыми также

не стоит пренебрегать, передаются из поколения в поколение. Прибавьте к этому массаж и гимнастику, – и вы всегда будете в форме!

Только не надо думать, что только косметические средства способны остановить ход времени. Остановить стрелки часов и заставить их вести обратный отсчет в вашу пользу могут ваши... руки. Да, мы ими убираем квартиру, клацаем по клавишам компьютера, чистим картошку, гладим по головке и шлепаем наших детей, обнимаем любимого человека. Настало время поработать нашим рукам и на нас! Мы с вами будем осваивать самомассаж самых бросающихся в глаза частей нашего тела – лица и шеи. Именно с лица и шеи начинается процесс старения. Но нам с вами он не страшен! Не верите? Тогда попробуйте сами. Только помните, если вы будете заниматься раз-два в неделю, то результатов вам не добиться. Каждый день, только каждый день, – и тогда вы ощутите результат. Не ленитесь! Мы начинаем!

# Глава 1

## Сам себе косметолог

Термин «лифтинг» уверенно вошел в нашу повседневную жизнь. Реклама, которую мы смотрим по телевизору, регулярно сообщает нам о разных новинках косметической продукции, которые обладают «омолаживающим» и «подтягивающим» действием.

Вообще, лифтинг – это подтяжка. Она достигается как с помощью кремов, различных косметических процедур, так и с помощью оперативных вмешательств пластической хирургии. Насколько эффективны вышеперечисленные средства? Конечно, все зависит от состояния вашей кожи. А состояние кожи зависит от множества факторов: сами понимаете, что курение и переизбыток алкоголя обезвоживают нашу кожу, а значит, идут со знаком «минус», восьмичасовой сон, напротив, помогает коже восстановиться после тяжелого трудового дня, значит, идет со знаком «плюс».

# Какой лифтинг-крем выбрать?

На вопрос: «Как вы боретесь с возрастными изменениями?» 70 % женщин ответят, что покупают лифтинг-кремы. Очень часто, взглянув на баночку, мы понимаем только следующую информацию: страну-производителя, как применять и что это за средство. Состав крема переводится очень редко.

Давайте все-таки выясним, что входит обычно в состав лифтинг-средств.

Основными ингредиентами являются линоленовая кислота, токоферола ацетат, бета-глюкан, витамины А и С, УФ-фильтры. Рассмотрим некоторые компоненты кремов:

- **жидкий парафин** или **минеральное масло** оказывают смягчающее и влагоудерживающее действие;
- **экстракт из зародышей пшеницы, линолевая, линоленовая и арахидоновая кислота** проявляют восстанавливающее, увлажняющее и эпителизирующее действие;
- **бета-глюкан** стимулирует обновление клеток, нормализует жизненные процессы в клетках кожи и оказывает глубокое увлажнение;
- **сыворотка с альбумином** улучшает регенерацию клеток, оказывает увлажняющее действие;
- **гиалуроновая кислота** и **мочевина** – глубокое увлажнение;

- **ретинола ацетат** и **ретинола пальмитат** способствуют процессу обновления клеток;
- **лецитин** обладает защитными свойствами;
- **масло сладкого миндаля** питает кожу;
- **экстракт кокоса**, содержащий липиды и протеины, увлажняет, питает и защищает кожу;
- **пчелиный воск**, **масло масляного дерева** смягчают и питают кожу;
- **озокерит** обладает смягчающими и тонизирующими свойствами;
- **экстракты панама-дерева** и **колбасного дерева** способствуют повышению плотности кожи;
- **экстракт розмарина** снимает красноту, укрепляет, защищает, предохраняет от агрессивного действия свободных радикалов;
- **альбумин** оказывает укрепляющее и регенерирующее действие;
- **токоферола ацетат** (витамин Е – масляная форма) проникает в глубокие слои эпидермиса, обладает витаминной активностью;
- **экстракт моркови** оказывает регенерирующее и омолаживающее действие;
- **глицерин** и **алантоин** обладают смягчающими и влагоудерживающими свойствами;
- **экстракт алоэ** обнаруживает увлажняющее, витаминизирующее, антиоксидантное, противовоспалительное и

успокаивающее действие;

- **экстракт камелии китайской** обладает бактерицидными, противовоспалительными и смягчающими свойствами;
- **глутаминовая кислота** и **глицин** оказывают смягчающее, увлажняющее и антиоксидантное действие;
- **винная кислота** обладает отбеливающими и увлажняющими свойствами.

Это не значит, что все вышеуказанные ингредиенты содержатся в лифтинг-средствах одновременно. Однако именно благодаря им кремы оказывают регенерирующее действие, разглаживает кожу и препятствует возникновению морщин.

Вы спросите меня, так зачем же делать какую-то зарядку, если можно намазать лицо кремом, и дело в шляпе – молодец себе. Весь фокус в том, дорогие мои читательницы, что, во-первых, к большинству лифтинг-средств наблюдается очень быстрое привыкание, поскольку помимо натуральных компонентов они на 80 % состоят из ненатуральных. Во-вторых, очень трудно подобрать нужный крем из многочисленных лифтинг-серий, который оптимально подойдет именно вашей коже. И пробники в такой ситуации не помогут. Помочь может только консультация действительно опытного специалиста, а с ними, как вы знаете, всегда были проблемы. И в-третьих, хорошие лифтинг-кремы стоят дороговато и не у всех наших соотечественниц есть возможность приобрести

такие средства.

Поэтому что нам остается? Не лениться и использовать то, что под рукой.

Между прочим, последние исследования американских ученых показали, что даже высокая цена крема не гарантирует омолаживающий эффект.

Были протестированы кремы стоимостью от 15 до 500 долларов. Наиболее эффективным оказалось средство за 19 долларов. Дорогие же лифтинг-кремы носили скорее психологический характер: если дорого, значит, эффективно.

# Природные лифтинг-средства

Природа, дорогие мои читательницы, совершенна. Для нас с вами она создала натуральные лифтинг-средства. Состояние нашей кожи очень зависит от того, как и чем мы питаемся, какие витамины поступают в наш организм.

Как нужно питаться, чтобы продлить молодость кожи? Прежде всего необходимо употреблять в пищу продукты, содержащие антиоксидантные компоненты. Именно они защитят нашу кожу от пересушивания, окисления, повысят ее тонус и будут препятствовать вредным воздействиям окружающей среды. Для этого нам необходимо есть овощи и фрукты. Помимо этого, повышают защитные функции кожи различные полезные жиры, которые содержатся в рыбе и морепродуктах, орехах, растительных маслах.

К тому же нам нужно научиться быть внимательными к самим себе. Вдруг вам не хватает каких-нибудь витаминов, особенно таких важных для нашей красоты, как А, С, В, Е.

## Витамин А

По названию этого витамина можно понять, что он был открыт первым, поскольку его назвали первой буквой алфавита. Человечеству он известен с 1920 года. Его отличает жирорастворимость, а также то, что он не растворяется в воде. Если вы решите подвергнуть фрукты и ягоды, богатые

витамином А, тепловой обработке, то знайте, что до 35 % этого витамина теряется при варке, обваривании кипятком и консервировании. Также этот витамин разрушается при длительном хранении ягодного сырья или выжатого сока на воздухе.

Если вашему организму не хватает витамина А, вы поймете это по следующим симптомам: *ломкие, медленно растущие ногти; сухие ломкие волосы; сухая, дряблая кожа; отсутствие аппетита; ослабленный иммунитет; ослабление зрения; нарушения процесса роста; бесплодие.*

В состав витамина А входит незаменимое для здоровой жизнедеятельности нашего организма вещество – каротин. Исследования показали, что высокое содержание каротинов в повседневном питании является прекрасной защитой от рака.

Французские ученые настаивают на каждодневном употреблении соков с высоким содержанием каротина: по данным исследований, каротин является источником молодости. Он сохраняет жизнь и здоровье молодых клеток нашего организма. Различные вредные вещества и свободные радикалы бессильны, если на страже вашего здоровья стоит каротин! Французские ученые подметили, что люди, у которых клетки насыщены каротинами, значительно дольше остаются молодыми. Если в крови человека присутствует достаточное количество каротина, то происходит активное уничтожение свободных радикалов, которые несут нам болезни, ста-

рость и смерть.

Существуют нормы употребления витамина А: для женщин дневная потребность составляет 800 мкг в день, для мужчин – 100, для детей – 40, для подростков – 700 мкг.

Я приведу список продуктов с высоким содержанием витамина А и каротина в порядке убывания концентрации в них каротина: *морковь, шпинат, тыква, абрикосы, зеленая листовая капуста, ананасы, черная смородина, бананы, арбузы, брокколи, помидоры, кочанный салат, спаржа*. Помимо этого, источником витамина А являются: *жирная рыба, сливочное масло, молоко, печень, яйца*.

## **Витамин С**

Это самый сильный антиоксидант. Благодаря ему ткани нашего организма эластичны. Он помогает очищать организм от различных ядов – сигаретного дыма, углекислого газа, змеиных ядов.

При недостатке витамина С у человека могут развиваться следующие симптомы: *кровоточивость десен; выпадение зубов; легкость возникновения синяков; плохое заживление ран; вялость; выпадение волос; сухость кожи; раздражительность; общая болезненность; суставная боль; ощущение дискомфорта в желудочно-кишечном тракте; угнетенное состояние; депрессия*.

Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что молодой организм лучше усваивает витамин С, чем пожилой,

поэтому у лиц пожилого возраста потребность в витамине С несколько повышается. Доказано, что противозачаточные средства понижают уровень витамина С в крови и повышают суточную потребность в нем.

Витамин С содержится в следующих продуктах: *перце красном сладком, перце зеленом сладком, цветной капусте, редисе, белокочанной капусте, томатах, редьке, репе, салате, огурцах, картофеле, моркови*. Лучшие источники этого витамина – *черная смородина и цитрусовые*.

## **Витамин В**

Правильнее сказать, что это не витамин, а целая группа витаминов.

Они также незаменимы для нашего организма. Витамины этой группы дают энергию клеткам тела, они ответственны за жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, и поэтому их часто рассматривают в комплексе. Вам, дорогие читательницы, надо учитывать, что витамины группы В растворимы в воде, поэтому они быстро вымываются с мочой, а значит, запасы этих витаминов нужно постоянно пополнять. Витамины В лучше всего усваиваются при тщательном пережевывании пищи. И конечно же, идеального усвоения можно добиться, употребляя овощные соки.

Многие из нас очень нуждаются в витаминах группы В. Если их употреблять в достаточном количестве, то это неза-

медлительно скажется на желудочно-кишечной системе, на состоянии кожи и волос, ротовой полости и печени, а также будет способствовать восстановлению издерганной домашними, семейными и рабочими хлопотами нервной системы.

Витамины группы В активно влияют на процесс обмена веществ, поэтому они крайне необходимы нашему организму. Если вы столкнулись с такими проблемами, как *раннее поседение, выпадение волос, ломкость ногтей, вялость, психическая неуравновешенность, депрессия, повышенное содержание холестерина в крови*, то в основе этих болезней может лежать нехватка витаминов данной группы.

В<sub>1</sub> (тиамин) содержится в следующих продуктах: *ананасы, арбузы, апельсины, слива, спаржа, капуста брокколи, брюссельская капуста, цветная капуста, картофель*.

В<sub>2</sub> (рибофлавин) есть в: *белокочанной капусте, луке-порее, помидорах, ананасах, черноплодной рябине, красной рябине, в орехах и в мюслях*.

Наличием витамина В<sub>3</sub> могут похвастаться: *огурцы, морковь, шпинат, брюссельская капуста, арбузы, бананы и земляника*.

В<sub>6</sub>, активно влияющий на правильный обмен веществ, есть в: *кочанном салате, белокочанной капусте, в моркови и картофеле, а также в яблоках, малине и грейпфрутах*.

Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота) – высокое содержание обнаружено в: *салате, шпинате, капусте, моркови, картофеле, брюкве, репе, топинамбуре, арбузах, бананах и крыжов-*

нике.

## **Витамин Е**

Этот витамин был открыт в 1922 году. Учеными выяснили, что он положительно влияет на репродуктивную функцию. Это отразилось в его названии: *tos* – деторождение и *phero* – рождать. Позже было доказано, что витамин Е помогает удалять из нашего организма свободные радикалы. Этот витамин справедливо называют «витамином красоты».

Некоторые болезненные симптомы укажут вам на нехватку витамина Е: *ухудшение зрения; болезни сердечно-сосудистой системы; психические и нервные расстройства; задержка заживления ран; бесплодие; медленное заживление ран.*

Витамин Е помогает также сохранить нашему организму молодость и повысить устойчивость к различным инфекциям. Токоферол содержат следующие продукты: *растительные масла, орехи, авокадо, ежевика, красная рябина, облепиха.*

# Лифтинг-кулинария

Диетологи разработали некоторые рецепты, виды диет и рационы питания, которые помогают бороться с морщинами не хуже лифтинг-кремов.

## Рыбная диета

Между прочим, японцы – долгожители, кроме того, эта нация считается самой «молодой» – они начинают стареть позже, чем все остальные люди. Дело в том, что в их рационе присутствует очень много рыбы и морепродуктов. Чтобы не отставать от японцев, можно придерживаться рыбной диеты.

На завтрак и обед надо есть зеленый салат, заправленный оливковым маслом и лимонным соком, 100 г жареного лосося с гарниром из морской капусты. На ужин можно сделать салат из консервированной рыбки – типа «Мимозы». На десерт ешьте только фрукты или ягоды. Лучше всего для этой диеты подойдут черника, малина или земляника. Исключите из своего рациона кофе, чай пейте только зеленый. Помимо этого, необходимо выпивать по 8-10 стаканов воды в день. Употребление сахара нужно сократить до минимума.

## Салат красоты № 1

Смешайте 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 1 стакан йогурта, 1 тертое зеленое яблоко, 1 ст.

ложку грецких орехов, мелко нарезанные дольки одного апельсина, 1 ст. ложку меда.

### **Салат красоты № 2**

Возьмите 2 ст. ложки сухих овсяных хлопьев, 2 ст. ложки любых орехов, 1 ст. ложку изюма, 3 ст. ложки меда. Тщательно перемешайте.

### **Салат красоты № 3**

Возьмите 1 ст. ложку овсяных хлопьев, залейте кипятком, настаивайте в тепле 10 минут. Добавьте 2 ст. ложки меда, 1 тертое зеленое яблоко и 1 ст. ложку грецких орехов.

Эти салаты можно есть на завтрак и ужин, также ими можно «перекусывать».

### **Грейпфрутовый разгрузочный день**

Грейпфрутовый разгрузочный день считается самым эффективным, поскольку именно грейпфрутовый сок содержит витамины, необходимые для поддержания нашей молодости, а также активнее других борется с жиром. Итак, как должен проходить ваш разгрузочный день на основе грейпфрутового сока:

**7:00** – выпить 1 стакан теплой кипяченой воды.

**7:30** – выпить 1 стакан свежевыжатого грейпфрутового сока.

**8:30** – выпить чашку зеленого чая с мятой.

**9:00** – выпить 1 стакан грейпфрутового сока.

**10:00** – выпить 1 стакан яблочного сока, приготовленного из несладких сортов яблок,

разбавленного теплой кипяченой водой в соотношении  
1:1.

# 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.