Автор: admin
15.08.2013 11:57 -

# Лицо – визитная карточка женщины. Что делать, чтобы выглядеть моложе?

С возрастом мышцы лица теряют тонус, кожа становится менее упругой, истончается и обезвоживается. Мы не можем пассивно наблюдать за такими изменениями нашей внешности. Именно теперь самое время вмешаться в этот процесс и начать борьбу за сохранение своей привлекательности.

**Гимнастика для мышц и кожи лица**

В качестве «секретного оружия» мы выбираем ежедневную тренировку лицевых мышц и кожи, позволяющую поддерживать форму молодого лица. С помощью специальных упражнений для мышц мы сможем нормализовать кровообращение лица, которое обеспечивает питание коже и ее обновление.

Как пример я хочу привести упражнения, которые делаю несколько лет. Максимальное число повторов для каждого упражнения – 10. Но рекомендую начать с 2-3 и затем добавлять по одному повтору каждый день. Все упражнения нужно выполнять, не задерживая дыхания, напрягаясь как можно сильнее и удерживая напряжение в течение 8-10 секунд.

**1.** Кладем пальцы на внутренние кончики бровей на переносице. Придавливаем кожу, но очень легко, чтобы давление было равномерным и мягким. Продолжая надавливать, пытаемся сдвинуть брови к переносице. Расслабляем кожу, но пальчики не убираем. Такое преодоление сопротивления тренирует кожу на переносице и позволяет избежать морщинок и складок от гнева или нахмуренности.

**2.** Располагаем три пальца обеих рук на лбу так, чтобы безымянные пальцы лежали над бровями. Слегка надавливаем на кожу. Медленно поднимаем брови, чувствуя, как преодолевается сопротивление (что нажатие должно быть равномерным и слабым).

**3.** Подушечками указательных пальцев придерживаем кожу у внешних уголков глаз, слегка надавливая на них. Кожа у глаз особо нежная и тонкая, и важно не перестараться. Преодолевая напряжение, максимально поднимаем верхнее веко глаза. Затем кладем пальцы на внутренние уголки глаз и повторяем то же упражнение.

**4.** Следующее упражнение можно проделывать несколько раз в день самостоятельно, в отрыве от остального комплекса, т.к. оно не только держит мышцы в тонусе, но и отлично расслабляет глаза. Спина прямая, голову держим ровно, без наклонов. Как можно шире открываем рот, поднимаем взгляд вверх, будто рассматривая потолок, и часто моргаем в течение полуминуты.

**5.** Лицо расслаблено, губы сомкнуты, но не сжаты. Кладем подушечки средних пальцев на углы рта и прижимаем их. Надавливаем сильнее, чем на уголки глаз или лоб, т.к. по сравнению с ними кожа в носогубном треугольнике несколько более толстая и эластичная. Вытягиваем губы и громко «чмокаем» воздух. Пальцы при этом не отрываем ото рта.

**6.** Губы плотно сомкнуты, но не сжаты. Делаем глубокий вдох через нос и сильно надуваем щеки. Выдыхаем воздух сначала постепенно, затем толчками. Во время выполнения упражнения губы не размыкаем.

**7.** Вдыхаем через нос и задерживаем дыхание на 4-5 секунд. Подушечками пальцев обеих рук снова надавливаем на уголки рта и выдыхаем воздух через рот так, будто дуем на что-то.

**8.** Вдыхаем через нос, надуваем щеки и начинаем перекатывать воздух внутри рта, как мячик. Губы остаются сомкнутыми. Это упражнение можно повторять несколько раз в день, при каждом удобном случае.

**9.** Вдыхаем воздух через нос, а выпускаем через рот, шлепая губами и издавая звук «недовольной лошади». Это упражнение можно делать в отрыве от комплекса и повторять несколько раз в день. Оно помогает убрать морщинки с верхней губы.

**10.** Шею держим прямо, голову не опускаем. Сильно напрягаем мышцы шеи и начинаем выдвигать вперед нижнюю челюсть. Выдвинув ее как можно дальше, двигаем челюстью вправо и влево. Голову и шею во время выполнения упражнения держим прямо, не наклоняем!

**11.** Обхватываем ладонями щеки таким образом, чтобы бугорки под мизинцами закрывали углы рта и надавливали на губы. Пальцы сомкнуты и лежат на щеках. Не отрывая поверхность ладоней от щек, начинаем улыбаться как можно шире. Губы не размыкаем и стараемся преодолеть сопротивление.

Существует множество различных гимнастик для укрепления лицевой мускулатуры. Главный критерий выбора должен быть основан на том, что в аэробике для лица должно быть задействовано как можно больше мышц. **Каждый может подобрать себе гимнастику, учитывая особенности своего лица.**

И еще один совет. Посмотрите, сколько подушек вы используете для сна. Если их несколько, то следует оставить только одну, чтобы не позволять лицу «сползать» ночью вниз и не отращивать второй подбородок. Если же он уже образовался, то может помочь следующая процедура. Намочите полотенце, скрутите его в свободный жгут и начинайте им аккуратно «подбивать» подбородок. Повторить поколачивание 10-15 раз. Через пару недель заметите разницу.

**Уход за кожей лица**

Поскольку у каждого из нас имеются свои особенности и проблемы, связанные с кожей лица, я позволю себе дать некоторые общие рекомендации по уходу за кожей и поддержанию ее в хорошем состоянии.

**Главное при уходе за кожей лица – это регулярность.**

**Утром** необходимо использовать средства для очищения, питания и защиты кожи. Очищаем кожу при помощи лосьонов или тонизирующих жидкостей. Затем для увлажнения кожи лица наносим на нее детское массажное масло. Масло тонким слоем распределяется по всему лицу, за исключением верхних век. Его нужно оставить на лице на 2-3 минуты. В это время можно аккуратно помассировать лоб, переносицу, кожу с внешней стороны глаз, носогубные складки. Потом нужно осторожно промокнуть лицо косметической салфеткой. Таким образом, мы увлажняем кожу лица на целый день. После этого можно нанести дневной крем и основу под макияж. Когда вы будете наносить пудру, то почувствуете, как она хорошо ложится на лицо, скрывая, а не подчеркивая морщинки.

**Вечерний уход** за лицом и шеей включает в себя очищение и питание кожи. За целый день на ее поверхности оседает пыль, содержащая все то, что взвешено в воздухе. Поэтому очищению надо уделить больше времени, чем утром. После этого на кожу лица и шеи наносится вечерний крем, излишки которого через час-полтора убираются с помощью косметической салфетки.

Кроме ежедневного ухода лицу необходимы: очистка ороговевших клеток с помощью **скраба**
(это можно делать 1 раз в неделю) и
**маски,**
которые делаются 1-2 в неделю.

Всегда нужно помнить, что любые косметические процедуры приносят пользу лишь в том случае, если применяются правильно, с учетом анатомического строения кожи.

В частности, **следует учитывать направления кожных линий, то есть наименее растяжимых участков кожи.** Все косметические процедуры – очистка кожи лица и шеи, нанесение кремов, макияжа и масок, проводятся снизу вверх именно по этим линиям.

**Направления кожных линий следующие:**

• по нижней челюсти: от середины подбородка – к мочкам ушей;

• на щеках: от угла рта – к слуховому проходу, а потом от середины верхней губы и боковой поверхности носа – к верхней части ушной раковины;

• вокруг глаз: от внутреннего угла по верхнему веку – к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку – к носу;

• на лбу: от середины лба – к вискам по направлению роста волос на бровях;

• на носу: от переносицы по спинке носа – к его кончику, от спинки носа – по его боковым поверхностям.

Никогда не нажимайте на кожу лица и шеи с силой при ее мытье, не пользуйтесь грубыми мочалками, растягивающими кожу. Для того, чтобы высушить лицо, лучше пользоваться мягким полотенцем.

Кратко подведем итоги. Важным элементом ухода и поддержания кожи лица в хорошем состоянии является регулярные упражнения для тренировки лицевых мышц. Ежедневный уход за кожей включает ее очистку, питание, увлажнение и защиту от внешних факторов. Не забываем также о глубокой очистке кожи и масках.

И самое главное: почаще смотритесь в зеркало! Там вы увидите красивую женщину, над которой не властно время.

Автор - **Тина Хеллвиг**
Источник