

Как разгладить лицо



Как скачать другие Бесплатные книги:

Если Вы скачали эту книгу, где то в интернете, то на этой странице: <http://info-knigi.ru/skachat-besplatnye-fajly/> Вы можете **БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ** 16 других книг с советами для женщин и для всех.

КАК ЗАРАБОТАТЬ

А на этой странице: <http://info-knigi.ru> , узнайте, как прямо сейчас, Вы можете начать зарабатывать!

А в самом конце этого сборника, есть список названий книг нашего магазина и ссылки на страницы с каждой книгой, по которым, Вы можете перейти и узнать о характере информации каждой книги.

А если Вам нужны клиенты и покупатели, то ...

Предлагаю узнать, **Как настроить контекстную рекламу в Яндекс Директ самостоятельно и правильно**, и как получать больше клиентов за меньшие деньги.

Подробности об этом, на этой странице: <http://info-knigi.ru/ak-nastroit-kontekstnuyu-reklamu-v-yandeks-direkt/>

О том, как «разгладить лицо» и быстро избавиться от носогубных складок и отвисших щёк, читайте в этом сборнике.

Немного лирики

Многие женщины знают, как после 35 лет, появляются носогубные складки и отвисшие щёки, которые сильно уродуют лицо, которое теряет былую красоту и привлекательность.

В поисках решения этой проблемы, женщины начинают искать методы, как решить этот вопрос и вернуть те черты лица, которые были в более молодом возрасте.

Способов избавиться от носогубных складок существует два:

Первый это обратиться за помощью к специалистам косметических салонов. Но это будет достаточно дорогое удовольствие.

Второй вариант это «разгладить» своё лицо в домашних условиях, быстро, бесплатно и предупредить рецидивы в дальнейшем.

Ну а сейчас, Вы узнаете способы, как разгладить лицо быстро и надолго.

Причины возникновения носогубных складок, отвисших щёк и морщин

Причины появления носогубных складок это ослабление мышц лица, которые каркасом держат все мышцы лица по бокам и разрушение коллагена кожи. Только и всего. Других причин нет. То есть мышцы ослабевают и перестают держать черты лица так, как в молодом возрасте.

- ü Вместе с ослаблением мышц лица, кожа лица то же слабеет, разрушается коллаген и эластин в коже и появляются морщины.
- ü В общем вопрос устранения носогубных складок, отвисших щёк и морщин, решается двумя путями: операционно (подтяжка мышц лица) и с помощью специальных упражнений и домашних косметических процедур.

Как Вы понимаете первый вариант, стоит денег и возможны, какие либо последствия после операции, а второй вариант совершенно бесплатен и позволит решить этот вопрос буквально в течение 1 месяца ежедневных и правильных занятий, которые не представляют никакой сложности.



Позволю себе сделать небольшое отступление от темы книги и предложить Вам прочитать книгу: **«Как укрепить грудь: узнай где обман, а где правда»**, в которой Вы узнаете ещё много ЦЕННОЙ и ИНТЕРЕСНОЙ

информации на этот вопрос.

Подробно прочитать, о чём рассказывается в книге, Вы можете узнать на этой странице: <http://info-knigi.ru/kniga-kak-ukrepit-grud-uznaj-gde-obmana-gde-pravda/>

Умывания льдом

Если каждое утро, начать умываться льдом, то уже через 2-3 месяца, Вы сами увидите ЗАМЕТНОЕ улучшение кожи на лице. Вы увидите и почувствуете как улучшился её тонус. Вы почувствуете, как она стала более упругой, гладкой, более натянутой и даже бархатистой.

А для того, чтобы начать каждое утро умываться льдом, достаточно заморозить воду в обычной решётке для заморозки льда, которая сейчас есть в каждом холодильнике.

- ü А дальше, после обычного умывания и принятия водных процедур, достаточно взять один кубик и быстро в течение 30 секунд, поводить им по всех поверхности лица. Именно по всей поверхности кожи лица.
- ü Если от кубика что то останется, то положите его обратно в решётку для льда.
- ü Заряд бодрости Вам обеспечен. А в качестве воды для заморозки, лучше взять талую воду, которую очень просто приготовить. И в следующем рецепте, я расскажу, как это просто сделать.

Что не нужно делать:

И не нужно делать отвары из трав и замораживать их в состояние льда, которым проделывать эту процедуру. НЕ НУЖНО. Вполне хватит льда из талой воды, свойства которой просто неоценимы и представляют из себя, структуру межклеточной жидкости человека.

А теперь представьте, что лёд сделанный из обычной водопроводной воды, даже не из под фильтра, оказывает отличный тонизирующий и омолаживающий эффект для кожи лица. А лёд, приготовленный из талой воды, творит поистине чудеса.

- ü Для скептиков скажу, что если Вы не верите в это, то можете тратить деньги на дорогостоящие процедуры, оставляя в косметических салонах огромные суммы денег и получая эффект меньше чем от обычного умывания льдом из талой воды.
- ü Не верите, попробуйте делать это каждое утро в течение 2 месяцев и сами убедитесь, что эффект просто колоссальный. МЫЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ И ДЕВУШКИ, поверьте, в эту процедуру и попробуйте делать это. В 100%

случаях, через минимум, 2 месяца. Вы сами убедитесь, что эффект есть. И очень ощутимый.

А все омолаживающие процедуры, обычный развод и трата денег. Вернее эффект от них есть, НО КРАТКОВРЕМЕННЫЙ и НЕ долгий.

А умывания льдом из талой воды, закрепить омолаживающий эффект на долгие годы. НО это нужно делать регулярно. ТЕМ БОЛЕЕ на данную процедуру, нужно тратить не более 1 минуты, где 30 секунд СОСТАВЛЯЕТ ВРЕМЯ протирания льдом, а другие 30 секунд, это доставание и убирание кусочка льда в морозилку.

Пейте талую воду

Целебные свойства талой воды уже не миф, а доказательства многих групп учёных из многих стран, которые вели свои исследования отдельно и все они доказали, что свойства талой воды, лучше всяких лекарств и омолаживающих процедур. И вот почему.

Структура молекулы талой воды, напоминает структуру молекулы межклеточной жидкости человека. ПРЕДСТАВЛЯЕТЕТЕ?!

Как готовить талую воду:

Набираете в 1,5 литровую бутылку чистой воды из под фильтра (лучше её процедить 2 раза), хотя если хороший фильтр, но 1 раза, будет достаточно.

Дальше, кладёте её в морозильную камеру, чтобы вода замёрзла.

- ù После того, как вода замёрзнет, достаёте бутылку и посмотрите на неё. В самой середине, будет столб мутного льда, а по краям от столбика будет чистый (прозрачный лёд). Именно этот прозрачный лёд и есть настоящая талая вода, которую нужно получить.
- ù Получить талую воду просто. Ставите бутылку со льдом на стол и ждёте, когда лёд в ней станет оттаивать. Как правило, он оттаивает по всей длине льда в бутылке. Ваши действия это по мере оттаивания льда выливать талую воду в стакан (с одного раза, как правило, получается один-два стакана талой воды).
- ù Её нужно выпить в течение 4 часов. Так как в это время она не потеряет свои супер целебные свойства. Сразу не пейте, она очень холодная. Подождите 1 час и выпейте.

В день, с 1,5 литровой бутылки получается 3 стакана талой воды. Дальше у Вас останется столбик мутного льда. В него входят примеси тяжёлых металлов. Просто подержите бутылку с остатками льда под краном с тёплой водой, чтобы он

растаял и наполняйте его снова чистой водой из под крана, чтобы получить новую порцию талой воды.

Вся процедура не сложная. Правил по приёму, никаких нет. Это можно делать после работы. И не обязательно выпивать по 3 стакана талой воды каждый день. 1-2 стаканов достаточно.

Этой же талой водой можете дополнительно умыть лицо. Омолаживающий эффект отличный. А оздоравливающий эффект, просто неоценимый. Попейте такую воду в течении года каждый день и сами убедитесь, как многие болезни либо пропадут или их рецидивы будут реже.

Как избавиться от носогубных складок

У многих людей, независимо от пола и возраста, появляются носогубные складки. Это складки, которые начинаются от переносицы и до уголков губ. У кого то они сильно выражены, у других нет, но так же, сильно заметны.

Появляются носогубные складки из за того, что ослабляются мышцы лица. Поэтому эти мышцы нам нужно укрепить. И сейчас я расскажу про несколько простых упражнений, которые нужно делать в любое удобное время и уже через 3-4 недели ежедневного выполнения этих упражнений от носогубных складок не останется и следа.

А сейчас я расскажу про этот специальный комплекс простых упражнений, которые нужно делать каждый день. Можно по утрам или в любое удобное для Вас время.

Кстати, данные упражнения, помогут избавиться и от отвисших щёк, которые в простонародье называют не иначе, как «брылами».

Упражнение 1

Сядьте прямо, сомкните губы надуйте под ними воздух, да посильнее. И удерживая воздух под губами, начинайте перекачивать его, как воду попеременно под нижнюю, а затем, под верхнюю губу. Но больше делайте перекачивание воздуха под верхней губой, с одного края на другой. Только соблюдайте давление воздуха (чтобы он не выходил). Делайте это в течении 2 минут.

Упражнение 2

Теперь наберите воздуха под 1 щекой и начинайте перекачивать этот тугий комок воздуха из под одной щеки под другую. Выполнять данное упражнение нужно 2 минуты.

Упражнение 3

Теперь наберите воздуха под 1 щёку и перекачивайте его под верхнюю губу и обратно. Выполняйте данное упражнение в течение 2 минут. То же самое проделайте и с другой щекой.

Упражнение 4

Наберите воздух сначала под одну щёку и подержите его там 1 минуту. Затем то же самое под другую. Но объём воздуха наберите как можно больше. А держать его (шарик с набранным воздухом) нужно равномерно под всей щекой.

Регулярное выполнение этих простых упражнений избавит Вас от носогубных складок и от отвисших щёк.

Отвар овса. Рецепт 1

200 граммов овса залить 200 граммами воды настаивать 10-12 часов. Затем долить воду так, чтобы она покрыла разбухшие зёрна овса и поставить на медленный огонь и томить на огне 1,5 часа (доливать воду по мере необходимости).

Затем достать зёрна и протереть в кашицу и снова залить водой, чтобы вода покрыла получившуюся кашицу доверху и поварить так ещё минут 15-30. Остудить и пить за 30 мин. до еды.

Полезное действие:

Кровоочищающее и омолаживающее весь организм средство.

Отвар из зёрен овса. Рецепт 2

Отвар из зёрен овса это отличное оздоравливающее и омолаживающее средство, регулярное употребление которого, поможет не только сохранить бархатистость кожи и блеск волос, но и благотворно действует на работу пищеварительного тракта, от которого зависит здоровье и красота.

Готовый отвар овса имеет приятный вкус, принимать который нужно за 15 минут до приёма пищи.

- ü Берёте 1 стакан промытого овса, который покупаете на рынке или в аптеке. Зёрна не должны быть подвергнуты какой-либо обработке.
- ü Высыпаете его в кастрюлю, заливаете 2 литрами воды, доводите до кипения, убавляете огонь, накрываете крышкой и варите так ещё 20 минут.
- ü После этого, кастрюлю с плотно закрытой крышкой оставляете до утра. Утром нагреваете отвар овса до кипения и сразу же выключаете огонь. Всё,

отвар овса готов. После того, как он остынет, принимайте его по пол стакана за 15 минут до еды.

Чтобы придать вкусу отвару можно добавлять в него чайную ложку мёда. Целебная сила отвара от этого только увеличится.

Облепиха

Про облепиху знает почти каждая женщина. Это очень полезная для организма ягода.

Целебные свойства облепихи определяются высоким содержанием в ее плодах целого «букета» витаминов, микроэлементов и органических кислот, чрезвычайно важных для профилактики и лечения многих заболеваний.

Но мало, кто из представительниц слабого пола знает о том, что эту прекрасную ягоду можно использовать и для сохранения молодости кожи.

Рецепт очень простой:

Нужно размять ягоды облепихи и делать массаж лица с использованием этой мякоти. Такой массаж способствует обновлению кожных тканей.

Ирга

Взять два стакана в один налить родниковой воды и положить несколько ягод ирги. В другой стакан положить горсть ягод ирги, размять и смешать с ложкой сметаны.

Затем выпиваем стакан родниковой воды вместе с ягодами ирги, которые туда бросили. После этого смесь размятых ягод со сметаной нанести на лицо и смыть через 15 минут родниковой водой. Делать такую очистительную маску в течение месяца.

Эффект в виде полного очищения кожи лица и омоложения всего организма организма.

Эти нехитрые рецепты помогут Вам, в сохранении молодости Вашей кожи и организма в целом.

Массаж лица

Самомассаж кожи лица способен усиливать приток крови к тканям и тонизировать кожу, что способствует лучшему действию других косметических средств.

- ü Кроме того, благодаря массажным процедурам кожа активнее избавляется от токсинов и других вредных веществ, впитывая необходимые ей

витамины и микроэлементы.

- ü Как правило, уже после одной недели регулярных сеансов самомассажа исчезают отёки, дряблость и мелкие морщины, а лицо принимает свежий молодой вид.

Делать массаж необходимо не менее двух – трёх раз в неделю (а в идеале, каждый день). При этом следует уделить особое внимание гигиене – руки и кожа лица должны быть очищены при помощи геля и тоника.

Приёмы массажа:

Вот некоторые из приёмов самомассажа: разглаживайте двумя пальцами кожу щёк от носовых пазух к вискам, разглаживайте кожу на лбу – от бровей к волосам (снизу – вверх), от середины подбородка к мочкам ушей и т.д.

Маска на основе оливкового масла.

Для приготовления этой маски Вам нужно смешать одну большую (столовую) ложку качественного оливкового масла с одним сырым яичным желтком и пятью – шестью каплями свежеотжатого лимонного сока.

- ü Правильно приготовленная маска, должна иметь однородную пастообразную консистенцию.
- ü Распределите приготовленную таким образом массу по всей поверхности лица и оставьте её на двадцать – тридцать минут.

Остаток смеси по окончании процедуры следует смыть тёплой очищенной или кипячёной водой, смешанной с отваром лекарственной ромашки в пропорции 1:1.

Крем-маска из сливочного масла.

Смешайте пятьдесят – семьдесят грамм свежего сливочного масла с двумя свежими яичными желтками, тремя чайными ложечками любого качественного растительного масла (например, оливкового или виноградного), половиной чайной ложечки глицерина и половиной стакана отвара из лекарственной ромашки.

В готовую смесь необходимо добавить тридцать грамм спирта, после чего нанести смесь на лицо на двадцать пять – тридцать минут.

Используйте крем не менее двух раз в неделю на протяжении двух – трёх месяцев.

И в завершении книги несколько советов, как выглядеть молодой и красивой.

Ваши волосы

Здоровье Ваших волос, их цвет, стрижка и причёска могут зрительно сделать Вас на несколько лет моложе. Первым делом откажитесь от тёмных оттенков краски, смените их на более светлые тона этого же цвета. Стильная стрижка и причёска сделают Вас более современной. Помните. Что короткая стрижка всегда делает лицо моложе своих лет.

Макияж

Помните, что тёмные оттенки макияжа зрительно прибавляют Вам лишние годы, а светлые оттенки, наоборот, убирают лишние и свои года. Выбирая помаду, откажитесь от тёмных и плотных тонов, и помните, что ярко красный цвет помады не сделает Вас моложе, эффект будет обратный. Выбирайте персиковые и розовые оттенки помады и блеска для губ. Регулярно пользуйтесь специальными скрабами для губ.

Использование пудры, может подчеркнут мелкие морщинки, поэтому отдавайте предпочтение жидким средствам. Если нанесёте на веки осветляющее средство, то также, получите хороший эффект.

Особое внимание уделите бровям, их большая растительность делает Вам только минус. Удалите лишние волосы, выбрав классическую форму и среднюю толщину.

Если носите очки, то макияж глаз следует делать более яркий. Этим Вы отвлечёте внимание от очков.

Кожа

Регулярно используйте ванны с морской солью, применяйте скрабы, питательные и увлажняющие крема. Спортивные упражнения, особенно утренняя зарядка, позволят сохранять упругость кожи.

Парфюм

Выбирая парфюмерию, отдавайте предпочтение ароматам мяты, цитрусовых. Это ароматы свежести.

Время от времени проводите процедуры очищения организма от шлаков. Для этого есть много способов и совсем не обязательно применение клизм и

специальных диет. Достаточно одного раза в неделю не есть и пить чистую воду и разнообразить питание, сделав рыбный день, овощной и т.д.

Кушайте много фруктов, так как это энергия и витамины. Витаминные добавки следует употреблять в весеннее время года, так как в это время у всех людей наблюдается авитаминоз и организму нужно помочь.

А главное, любите себя и свой организм и он, ответит Вам тем же, Вы сохраните свою молодость и красоту на долгие годы!

Предлагаем другие наши книги с интересной информацией, которые помогут решить многие Ваши жизненные проблемы.

Для женщин

Много книг в рубрике по этому адресу: <http://info-knigi.ru/category/dlya-zhenshhin/>

Для всех

<http://info-knigi.ru/category/dlya-vsex/>

Если хотите быстро заработать

<http://info-knigi.ru/category/kak-zarabotat/>

Книги по Акции

<http://info-knigi.ru/category/ovary-po-akcii/>

Если у Вас есть сайт

Если у Вас есть сайт, то без этих книг, Вам не обойтись: <http://info-knigi.ru/category/dlya-veb-mastera/>

Разрешается использовать книгу в своих целях, а именно: давать возможность скачивать платно и бесплатно. Эту книгу, Вы можете продавать и отдавать взамен

за какие либо действия пользователей, например, взамен за подписку на рассылку сайта.

Вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста.

Сайт: <http://info-knigi.ru/kontakty/>

Контакты на сайте: <http://info-knigi.ru/kontakty/>