Автор: Administrator
15.07.2008 14:37 - Обновлено 15.07.2008 14:40

Женщина, в один печальный день обнаружившая у себя морщины или маленькие еще морщинки, впадает в мрачное настроение на несколько дней: "Вот она, старость, пришла уже, словно звали. Конечно, чего я хочу, - не пятнадцать ведь уже. Вон они ходят, куклы: кожа гладкая, до морщин еще жить да жить." Затем лицо женщины принимает выражение умудренности, приходящее только с годами, и она, загадочная, идет на работу. Недавно ей исполнилось тридцать лет.

Первые морщинки появляются у молодых женщин уже в 25-28 лет и чаще всего практически незаметны, пока... Пока ей не указывают на них подруги или мужчины, нечаянно или специально.

И тогда начинается паника, совершенно напрасная, потому что мимические морщины просто обязательны, нравится это человеку или нет. В наружных уголках Глаз появляются крохотные морщинки, которые "сложились" в результате улыбок, которыми так замечательна молодость.

Небольшие продольные морщинки на лбу появляются в результате естественных мимических движений, когда женщина поднимает брови или морщит лоб. Вы слышали анекдот, объясняющий, почему у мужчин и женщин разный тип морщин? У мужчин горизонтальные морщины на лбу, а у женщин вертикальные между бровями создаются ежемесячными ситуациями: жена, в день получки встречающая мужа на пороге, спрашивает, грозно сдвинув брови: "Где зарплата?" А тот преувеличенно недоуменно поднимает брови и наивно говорит: "Какая зарплата?"

Милые женщины, не сдвигайте брови даже по серьезному поводу, а в яркий солнечный день носите очки, потому что мимика работает помимо нашей воли, незаметно. Хотя эти морщины естественные, лучше их не увеличивать.

А для их предупреждения существуют специальные упражнения:

1. Для укрепления кожи в уголках глаз несильно надавите средними пальцами и напрягайте веки, стараясь закрыть глаза почти полностью; делайте упражнение 15 раз.

2. Безымянными пальцами нажмите на уголки рта, а указательными около наружных уголков глаз. Вытягивайте вперед губы, а затем расслабляйте. Эти движения разглаживают носогубные складки, углубляющиеся с возрастом.

3. Легко надавите подушечками пальцев на лоб, расположив их друг над другом над внутренними концами бровей, затем наморщите лоб и расслабьте; делайте упражнение 15 раз.

Кроме мимических морщин, к сожалению, возникают морщины от плохого ухода за кожей и нездорового общего состояния организма. Какое-то заболевание, хроническое переедание, в особенности на ночь, неправильное питание, курение, сбитый режим, отрицательные эмоции очень быстро создают на лице молодой женщины памятный "рисунок".

Кроме того, ежедневное неправильное умывание также играет свою немалую роль. Как нужно умываться? Во-первых, только кипяченой водой (в крайнем случае отстойной), а не хлорированной из крана. Не пользуйтесь при этом мылом, возьмите жидкое мыло или мыло-крем. Не вытирайте яростно полотенцем лицо, как обожает делать немало людей, а бережно промокайте его. Умывающие движения направляйте снизу вверх, глаза нужно умывать но направлению от висков к носу.

Хороший эффект при появлении небольших морщин и для их предупреждения дают массаж или самомассаж лица и косметические "противоморщинистые" маски. Мы хотим напомнить вам направление кожных линий наименьшего растяжения на лице, которые идут: от середины лба к вискам; от боковых поверхностей носа к ушным раковинам; от середины верхней губы к щекам; от середины подбородка к мочкам ушей; от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз но его боковым поверхностям; но верхнему веку глаза - от его внутреннего угла к наружному, по нижнему веку - от наружного угла к внутреннему. Перед самомассажем обязательно очищайте лицо

кремом, можете также использовать косметическое масло с лекарственным эффектом. Через 5 минут после массажа снимите его с помощью салфетки.

Хочется повторить: для хорошей кожи необходимо прежде всего хорошее настроение, отсутствие злых мыслей, общий оптимистичный эмоциональный настрой, потому что именно кожа является первейшим зеркалом души, глазами все равно можно обмануть, они находятся на втором месте. А вот кожа не сумеет "пустить пыль в глаза". Не верите - проверьте!

С лицом мы разобрались и знаем, как нужно его беречь, избавляться от недостатков и решать возникающие проблемы. Но вот наши глаза опускаются чуть ниже и видят, что бедра, да и вообще ноги не в самом лучшем состоянии. Что случилось?