



Нагрузки без расслабления — это стресс, они надолго искажают мимику, осанку и фигуру. Поэтому уметь расслабляться так же важно, как активно тренироваться

Под стрессом понимают все возможные виды нагрузок, напряжений и тяжести. При этом может возникать как чувство удовольствия, так и недовольства. Стресс может стимулировать, а может и вызвать заболевание. Поэтому различают «эй-стресс» (от греческого эй — хорошо) и «дис-стресс» (от латинского дис — плохо). В обоих случаях организм в избытке высвобождает гормон адреналин, и тело тут же мобилизует свои резервы и приходит в состояние готовности — во всяком случае, на известное время. Если вслед за этим не наступит расслабления, а вместе с ним разложения адреналина, начинаются проблемы: обмен веществ и кровоснабжение кожи выбиваются из ритма. При длительных стрессах наступают неприятные последствия: мышечные судороги, болезни желудка и кишечника, бессонница, раздражительность, неправильная осанка, утомленная, серая кожа.

Поэтому так важно владеть техникой расслабления, которая быстро поставит вас на ноги, а при регулярной тренировке снизит подверженность стрессам.

Эфирные масла, испаряясь в курительнице, распространяют по квартире запахи. В зависимости от выбора, аромат может действовать возбуждающе или успокаивающе

Ароматерапия с растительными запахами

Вплотную за основанием носа находится обонятельный центр, который за доли секунды распознает запах и передает сигнал в близлежащую «конечную систему». Эта часть мозга управляет эмоциями — такими, как радость, печаль, удовольствие, недовольство, — всех степеней. Таким образом можно нацеленно воздействовать на настроение,

возбуждать или успокаивать.

- Расслабляюще действуют лаванда, корица, бергамот, нероли, сандаловое дерево и роза.
- Растворенные в воде эфирные масла можно испарять в курительнице, чтобы расслабляющие душистые молекулы через нос и дыхательную систему проникали в организм. Так же действенно: несколько капель влить в ванну или сделать массаж с ароматическими маслами.

Покой в результате аутогенной тренировки

Аутогенную тренировку можно определить как вид самогипноза. Сидя или лежа

- без малейшего напряжения — вы мысленно внушаете себе расслабление всех членов. Если вам это удастся, снимаются мышечные судороги, все органы лучше снабжаются кровью, дыхание и сердцебиение успокаиваются.

Но аутогенной тренировке нужно непременно учиться у опытного специалиста на протяжении десяти—двадцати сеансов. Самообучение не рекомендуется. Если вы хотите овладеть этой техникой настолько, чтобы в любой момент по потребности применять ее, надо тренироваться каждый день, а то и дважды в день по десять минут. Обучение можно пройти у врачей (неврологов, психотерапевтов), а также у практиков или в народных университетах.

Расслабление при помощи медитации

Внутренняя безмятежность и покой поддерживают вашу витальность, обновляют мотивацию и снимают психическую блокаду. Медитация — испытанное средство достичь этого состояния. Сосредоточение на определенных энергетических центрах

(чакрах) посредством известных звуков или картин (мантр) позволяет расслабиться духовно и телесно. Это состояние можно зафиксировать измерением токов мозга, оно называется состоянием «альфа-волн». Медитировать можно научиться по учебным пособиям или при помощи аудиокассеты. Но лучше всего пройти обучение у терапевтов, практиков, в институтах йоги или в народных университетах. Регулярные ежедневные упражнения неизменно дают успешные результаты.

Помощь гормонов

Организм имеет способность, так сказать, самоопьяняться. Потому что при физических нагрузках, при волнующих переживаниях — таких, как свидание или ласки с милым человеком — в организме вырабатывается так называемый эндорфин. Он поможет забыть всякую усталость и вызовет счастливое, искрящееся настроение. Этот подъем настроения благотворно сказывается на организме в целом: кровоснабжение оживляется, кожа становится румяной и упругой, зрачки расширяются и заставляют глаза лучиться. Любящие партнеры, кроме того, вырабатывают при оргазме гормон окситозин, который вызывает потребность в ласках и прикосновениях, то есть в особенно расслабляющем состоянии (это можно продемонстрировать на опытах с животными). А поскольку при каждом оргазме циркуляция крови убыстряется так же, как при двадцатиминутной лесной пробежке, то образуется и эндорфин. Так что не стоит удивляться, что человек постоянно тоскует о любви и симпатии.

Расслабление посредством цвета

Цвета имеют большое влияние на психику — с этим обстоятельством пока еще мало считаются. Психологическое воздействие цветов надо учитывать при устройстве жилья (см. настольную книгу серии «Подруга» — «Краски в вашей квартире»). Голубой, например, на большинство людей действует успокаивающе. То же самое — с зеленым (он даже понижает чувствительность к шуму). Действенным может быть облучение приборами, излучающими свет на длине волны чистого цвета. Облучать можно целые зоны тела или акупунктурные точки. Этот метод практикуется врачами, которые ориентируются на народные средства, а также в институтах косметики. Необходимо по меньшей мере десять сеансов облучения, чтобы получить ощутимый результат.

Дыхание расслабляет

Если вы будете держать под контролем свое дыхание, вы почувствуете себя здоровее,

1. Расслабляющее средство, действующее почти на всех женщин: обстоятельный ритуал ухода за кожей в ванной.
2. Внутреннее беспокойство снимет курс лечения смородиновым чаем, который надо пить в течение месяца каждый день по три чашки.
3. Аутогенная тренировка — проверенный метод самопомощи при стрессах. Надо внушать себе определенное ощущение длякаждо-го участка тела — сначала ощущение теплоты, потом тяжести или покалывания. Это снимает мышечные судороги и умиряет дух.
4. В цветотерапии голубой и зеленый цвета используются для успокоения и расслабления. Облучаются в основном чакры (энергетические точки). Косметические институты дополнительно применяют противовоспалительное и укрепляющее ткани действие чистых излучений.

Ванна может и отнять силы, и освежить, и оживить воображение — все зависит НИ от того, как и с чем принимать ее

Недаром мы так хорошо чувствуем себя в ванне. Вытесняющее давление воды рождает чувство легкости и разгружает мышцы; потому-то они так расслабляются в ванне. В воде мы дышим глубже и ровнее, что облегчает воздействие косметических добавок (или чистых эфирных масел) через легкие. Действие при этом такое же, как при ароматерапии. Одновременно и кожа вбирает в себя вещества, которые и после ванны продолжают действовать, успокаивая или возбуждая, связывая влагу или просто размягчая.

Душ или ванна? Всему свое время

Врачи рекомендуют ради кожи принимать ванну не чаще, чем раз в неделю, а в остальное время мыться в душе. Чаще лежать в горячей воде вредно для кожи, она сохнет и начинает шелушиться. Кроме того, принимая душ, вы расходуете только 30—40 литров воды вместо 150 литров, необходимых для ванны.

Современные моющие средства для душа содержат много питательных, увлажняющих и прочих живительных субстанций и потому не сушат кожу. Но если вы принимаете душ ежедневно, не следует всякий раз намыливать все тело. Достаточно ограничиться теми местами, которые склонны к образованию запахов, со всем остальным справится просто теплая вода. Но умащать тело питательным молочком рекомендуется после всякого мытья. Исключение составляет только мытье с гелем для душа, который содержит такое молочко в своем составе, и кожа питается уже в процессе мытья. Правда, при условии, что вы натираете этим средством не отдельные участки, а все тело и затем принимаете душ.

Ванна освежает или утомляет

- Если вы собираетесь сразу после ванны юркнуть под одеяло и поскорее заснуть, вас приятно расслабит теплая ванна (до 37 градусов), если вы принимаете ее не дольше 20 минут. Более горячая вода не рекомендуется, потому что она выщелачивает и истощает кожу. Добавки, которые рекомендуются для такой ванны, содержат эфирные масла лаванды, мяты, фенхеля, ромашки, пачули или йланг-йланг. Эфирные масла можно применять и в чистом виде (см. также «Ароматерапия» на стр. 109): 8—10 капель на полную ванну. После ванны следует ополоснуться теплым душем или просто завернуться в махровый халат.
- Если вы хотите снять при помощи ванны стресс и напряжение, но не утомиться при этом, а взбодрить силы, оставайтесь в горячей воде (38—39 градусов) не дольше 10 минут и в заключение ополоснитесь холодным душем. Если вы боитесь холодного шока и стараетесь избежать его, у вас начнутся проблемы с кровообращением.
- Добавки для ванны, которые хоть и расслабляют, но не делают сонными, содержат эссенции цитрусовых, арники, можжевельника, ментола, камфары, розмарина, эвкалипта и мяты. Улучшают состояние и настроение ирис, пачули, йланг-йланг, жасмин, роза и корица. Проще всего накапать в ванну чистое ароматическое масло и глубоко подышать.

Если теплая ванна должна расслабить вас, лягте в нее, распутив все мышцы. Подложите под голову свернутое полотенце или надувную подушку

Питательные кремы обязательны

Косметические добавки для ванны содержат и моющие вещества, и питательные, предохраняющие кожу от высушивания и истощения в горячей воде. Различают три типа добавок для ванн:

- • Пенные средства, которые образуют легкую пену и освобождают кожу от пота и грязи без дополнительного трения. Эти средства зачастую содержат и ароматические добавки, которые обладают стимулирующим действием. Если у вас очень сухая кожа, вам лучше избегать пенных средств и лучше выбирать кремы и масла для ванны.
- • Кремы для ванны содержат особенно мягкие моющие субстанции и, кроме того, большую долю питательных и увлажняющих веществ, что позволяет особенно рекомендовать их для сухой кожи. После ванны можно дополнительно смазать кожу кремом, но можно обойтись и без него.
- • Кремы-масла для ванны совсем не образуют пены, поскольку почти не содержат моющих веществ. Поэтому перед такой ванной не мешает сперва помыться в душе. Смазываться после такой ванны кремом излишне даже при очень сухой коже, потому что тонкая жировая пленка образуется на коже еще в воде — в том числе и на местах, до которых обычно трудно дотянуться — например, на спине.

Не стройнит ли ванна?

Так называемые «натягивающие» добавки для ванны или «антицеллюлиты» содержат вытяжки из водорослей, плюща, каштана, ананаса или морскую соль и обладают сильным стимулирующим действием на кровообращение. В более горячей воде (40 градусов) обменные процессы активизируются дополнительно. После такой ванны надо облиться холодной водой. В сочетании с диетой, спортом и массажем такие ванны

действительно могут позитивно подействовать на фигуру. Но будьте осторожны, если у вас есть проблемы с кровообращением, расширение вен или красные прожилки — горячая вода в этом случае вредит.

Шесть золотых правил для ванны

- • Не купайтесь дольше 20 минут, иначе даже самые лучшие добавки не смогут предохранить вашу кожу от вредного воздействия горячей воды: кожа разбухает, защитная кислая среда почти полностью разрушается на ее поверхности. Потребуется не меньше двух часов, чтобы она восстановилась. Эти два часа кожа беззащитна, даже если смазать ее кремом.
- • Идеальная температура для ванны — 34—37 градусов.
- • Все добавки для ванны с пеномоющими включениями, а также соли должны после купания смываться в душе.
- • Очень рекомендуется после ванны холодный или в крайнем случае прохладный душ, иначе кровообращение становится вялым.
- • После купания нужно хорошенько вытереться. Прежде всего позаботьтесь о том, чтобы не осталось влаги между пальцами на ногах, потому что влажная среда благоприятна для развития грибка.
- • Если вы принимали ванну без питательных добавок, надо обязательно смазаться кремом или питательным лосьоном — в зависимости от типа кожи

Массаж и гимнастика в ванне

Если вам нравится делать массаж щеткой, вы можете делать его и в ванне. Но при этом не следует прилагать слишком больших усилий, особенно если вы хотите сохранить после ванны бодрость.

Если вам захочется немного потренировать размягченные и разогретые в теплой воде мышцы, вы можете проделать следующие упражнения:

- • Сидя, водите по спине кругами большую мочалку, сперва правой рукой, затем левой — по шесть раз. Сидите при этом прямо. Это напрягает мускулы затылка и плечевого пояса.
- • Сидя в ванне прямо, вытянуть ноги. Ладони просунуть под колени и втянуть живот. Медленно сгибать спину так, чтобы коснуться лбом воды. При этом выдохнуть. Вдохнуть и медленно выпрямиться. Все это проделать пять раз. Это тренирует живот и спину.
- • Лечь в ванне плашмя, руки вытянуть по швам. Согнуть одну ногу и вытянуть ее вверх, снова согнуть, снова выпрямить вверх. Сделать двадцать раз, потом сменить ногу. Это упражнение укрепляет бедра.

Сверху слева по часовой стрелке: добавка для ванны с лавандой обладает успокаивающим и расслабляющим действием: 100 граммов сухих цветков заварить стаканом кипятка, оставить на десять минут, процедить и влить в ванну. Крем-масло для ванны предохраняет кожу от высыхания и позволяет обойтись без крема после ванны. Соляные добавки возбуждающе действуют на кровообращение, и кожа при этом не так разбухает, как в обыкновенной ванне.

150 граммов морской или поваренной соли растворить в воде. При этом очень важна температура воды, чтобы достичь определенного эффекта, поэтому нужен термометр. Превосходное средство: две пригоршни сухих розовых лепестков в мешочке подвесить под кран и напустить в ванну воды. Действует расслабляюще. Пемза удаляет с подошв ороговевшую кожу — эту процедуру лучше всего делать в теплой ванне, когда кожа размягчена. Ванна с лимоном освежает, делает кожу нежной и стимулирует циркуляцию крови. Разрезать несколько лимонов на тонкие кружки и заварить половиной литра кипятка. Оставить на 20 минут, затем вылить настой в ванну.

Чередование горячего воздуха и холодной воды расслабляет, делает кожу красивой и гладкой и улучшает кондицию

Сауна и баня — различия и сходства

В сауне температура воздуха 70—90 градусов при влажности 12 процентов. В бане, наоборот, при влажности 95 процентов температура в парной 40—50 градусов. При сухой жаре сауны кожа сильнее потеет. В парной на коже образуется тонкий слой воды, препятствующий испарению внутренней влаги из кожи.

И сауна, и баня исключительно благотворны для циркуляции крови и для тренировки сосудов, при этом оказывают замечательное расслабляющее действие и улучшают фитнес тела. Что лучше — сауна или баня — однозначно сказать нельзя. Каждый должен испытать это на себе и выбрать то, что для него лучше. • Когда нельзя позволить себе сауну или баню? При острых инфекциях типа бронхита или гриппа и сауна и баня скорее ухудшают общее состояние. При сердечно-сосудистых проблемах, с больными венами или щитовидной железой нужно предварительно посоветоваться с врачом. Беременным в первые три месяца лучше избегать сауны, потому что организм еще слишком чувствителен к внешним воздействиям.

В сауне расслабляются не только мышцы. Жара и пот смывают все нервные напряжения, стрессы и злость

Классическая сауна

- • В сауну входите, предварительно помывшись в душе и насухо вытершись. Ступни должны быть разогреты. Для этого желательно сделать предварительную горячую ванночку для ног.

- • Не следует надевать купальник или что-нибудь на голову.

- • Жара в сауне сильнее в верхних зонах. Тренированные могут вначале садиться на верхнюю полку, а после первого потоотделения можно переместиться пониже, на среднюю скамью. Нетренированные и начинают и остаются на средней полке.

- • Лучше всего в сауне лежать. Если для этого нет места, ноги нужно все равно разместить на уровне сиденья.

- • Минут через десять можно сделать обливание холодной водой с эфирными маслами. Пар, который поднимется от тела, стимулирует кожу, нервы и дыхательные пути. Перед началом сауны лучше не обливаться.

- • Последние две минуты сауны проводите на нижней полке, сидя прямо и опустив ноги вниз. Это поможет вам избежать головокружения при вставании.

- • После сауны обязательно походите взад-вперед по холодному предбаннику без одежды и подышите глубоко. Но не давайте себе замерзнуть.

- • Облейте холодной водой или постоит под холодным душем.

- • Присядьте и сделайте теплую ванночку для ног.

- • Как только кожа снова согреется, либо еще раз облейте холодной водой, либо окунитесь в холодный бассейн. Этот охлаждающий ритуал повторяйте до тех пор, пока кожа перестанет выделять пот.

Вытрите и полежите в предбаннике.

Ошибки, которых надо избегать

- • Сидеть на нижней, самой холодной скамье, чтобы пробыть в сауне подольше.
- • Сидеть на верхней полке, свесив ноги вниз, а голову держа под потолком.
- • Обливаться после сауны теплой водой вместо холодной.
- • Не выходить в холодное помещение или разгуливать там в одежде. Это понижает эффект закаливания.
- • Пить в сауне или в перерыве между заходами. Еще хуже — принимать алкоголь. Кровеносные сосуды, и без того расширенные, могут расширяться до угрозы коллапса.
- • После сауны окунаться в бассейн, не смыв с себя пот под душем. Это негигиенично.
- • Плавать между заходами в сауну или после нее. Давление воды может причинить вред расширенным сосудам. Лучше поплавать перед началом сауны.
- • Превращать сауну в парную частыми длительными обливаниями. Если это произойдет, повышается нагрузка. Высокая температура сауны вместе с повышенной влажностью повредят здоровью.
- • Расчесывать волосы в сауне. Это вредно для волос.
- • Болтать в сауне. Это место расслабления, и разговоры могут помешать людям, ищущим здесь покоя.

Парная

Различают два ритуала парной: романско-ирландско-русский и турецкий.

Для посещения сауны или бани нужно выбрать достаточно времени, чтобы сделать это без спешки. Между заходами отдохнуть или делать массаж.

1. Организм теряет до двух литров жидкости через потовыделение. Эта потеря должна быть тут же возмещена — лучше всего минеральной водой или фруктовым соком, поскольку и то и другое компенсирует не только потерю жидкости, но и минеральных веществ, вышедших с потом.

2. Отдых после жары или пара — бальзам для души и тела.

3. В парной температура достигает 50 градусов (в сауне 90). Воздействие же на организм в обоих случаях одинаковое.

4. Ледяной душ в промежутках между фазами пота мгновенно понижает частоту сердцебиения и давление крови, поддерживая эластичность сосудов.

5. Плавать или подолгу оставаться в бассейне рекомендуется только перед первым заходом в сауну или парную, но не между заходами.

В романско-ирландско-русской бане порядок следующий:

- • Обтеревшись после душа, идут для предварительного разогрева в теплое помещение градусов в 50 (классические бани имеют теплое помещение, горячее и затем парную, так что тело постепенно разогревается до 45—80 градусов).

- • После этого остывают — тоже ступенчато: при помощи холодного душа и холодного бассейна.
- • Если в бане есть бассейн и с теплой водой, в нем проводят несколько минут, потом еще раз обливаются в душе холодной водой и тщательно вытираются.
- • И только после этого входят в парную, где проводят десять-пятнадцать минут в температуре около 45 градусов при влажности, близкой к 100 процентам.
- • Так же, как после разогрева в сауне, тело после парной надо как следует остудить под душем и в бассейне.
- • Перед следующим заходом, который в принципе должен протекать так же, как и предыдущий, нужно отдохнуть десять-двадцать минут и сделать теплую ванночку для ног.

В турецких банях нет ступени предварительного разогрева. В парной просто через каждые пять минут поднимаются на одну ступеньку выше. Через 15 минут принимают ледяной душ. В традиционных банях далее следует массаж щеткой или люф-фой, а затем чуть теплый душ и полчаса отдыха. Чередование тепла и холода — как и в сауне — можно повторить еще два раза.

Стройнят ли сауна и баня?

Потеря веса, которая достигается в бане, держится недолго, потому что она обусловлена обильным потоотделением. Испарившаяся вода должна быть как можно скорее возмещена. Но жир не «растопляется» ни в сауне, ни в бане. Но все же при обеих процедурах активизируется обмен веществ, а это оказывает на вес стабилизирующее воздействие и может подкрепить диету. Немедленное возмещение потери воды после сауны очень важно для нормального функционирования внутренних органов, прежде всего почек. Кроме того, необходимо восстановить вышедшие с потом минеральные вещества, чтобы не нарушился электролитный процесс. Пить лучше всего минеральную

воду или фруктовые и овощные соки без сахара. Будьте осторожны с алкоголем: он дополнительно отнимает у организма воду вместо того, чтобы возмещать ее потерю.

Все массажные техники служат одной цели — освобождению от душевных и телесных блокад. Тело лучше отдыхает и быстрее приходит в форму

Массажи уже давно перестали быть чисто медицинским терапевтическим средством, превратившись в способ привести себя в чувство — как в душевном, так и в телесном значении. Кто не позволяет себе никаких эмоций, кто держит себя под контролем и подвергает себя перегрузкам, очень скоро получает от тела ответ: мышечные судороги от головы до пяток, головные боли, бессонница, проблемы с кожей и многое другое. Терапевты снова и снова замечают, что касания нежными пощипываниями или поглаживаниями, похлопываниями и сотрясениями могут расслабить и душевные узлы и дать толчок позитивной перемене настроения и состояния.

Очень важную роль в этом играет личность массирующего или терапевта, потому что действительно глубокое расслабление возможно лишь при взаимной симпатии. Если во время массажа вы чувствуете себя неприятно, это значит, что возникают дополнительные блокады, и тогда нужно непременно поменять массажиста.

Классический массаж

Под этим понимается полный или частичный (например, только спина) массаж тела, при котором ткани разминают, поглаживают, похлопывают или растирают. Он служит общему расслаблению сведенных или перенапряженных мышц и улучшению кровообращения. Для спортсменов это важная составная часть тренировки. Мышцы, как следует размятые перед выступлением, гораздо меньше подвержены повреждениям. Потянутые или сведенные во время тренировки мышечные группы тоже могут быть приведены в порядок массажем. Классический или спортивный массаж длится один час, его можно получить в массажных салонах, спортивных центрах, а также в некоторых фитнес-студиях или бассейнах. По медицинским показаниям массаж может прописать и врач.

Лимфодренаж

Его еще называют косметическим, потому что благодаря нежным поглаживаниям вдоль лимфатических путей вид кожи и общее самочувствие надолго улучшаются. Циркуляция лимфы, которая выводит из организма многие шлаки, ускоряется. Если эта отводящая и очистительная функция замедлилась из-за каких-то помех в теле, это становится заметно по припухлости век, колен или щиколоток, а также по целлюлитовым изменениям на бедрах.

Лимфодренаж всегда начинается с шеи и легкими круговыми поглаживаниями идет вниз до ступней вдоль лимфатических путей, а затем обратно. Лучше, если массаж выполняет обученная массажистка или косметичка. Очень полезно было бы некоторое время подряд принимать массаж ежедневно или по крайней мере еженедельно. Он может быть прописан врачом и по медицинским показаниям.

Массаж соединительной ткани

Этот вид массажа проводится прежде всего на спине, потому что здесь отчетливее всего заметны изменения соединительной ткани. При помощи видимых выступов и выбуханий массажист может судить о нарушениях в определенных органах. Поглаживающими протяженными движениями кончиков пальцев раздражение передается

Целенаправленными прикосновениями массаж может расслабить сведенные мышцы и путем расслабления вернуть организму полную работоспособность

через кожу, нервные окончания и соединительные ткани к внутренним органам. Это должно поддерживать механизм самоисцеления организма. Этот специальный массаж проводится при болезнях сосудов, ревматических явлениях, при нарушениях пищеварения и других желудочно-кишечных проблемах. Каждый сеанс длится 40 минут и временами бывает болезненным. Как часто нужно принимать такой массаж, определяет врач.

Шиацзу

Мягкий лечебно-энергетический массаж начал культивироваться лет 100 назад. Он базируется на азиатском учении об энергетических потоках в нашем организме, которые протекают по определенным путям (меридианам). Душевные нарушения, мышечные судороги или больные органы препятствуют, согласно этой теории, свободному току энергии. Однако стимулирование определенных точек (цубо) вдоль меридиан может устранить эти блокады. В шиацзу похлопывают, надавливают, потирают, поглаживают. Тихая восточная музыка и ароматические воскурения усиливают действие массажа. Шиацзу выполняется терапевтами и практиками, прошедшими специальный курс обучения.

Рольфинг

При помощи такого массажа, названного по имени его разработчицы Иды Рольф, можно расслабить глубокие судороги и затвердения мышц, сухожилий и соединительной ткани, из-за которых возникают изменения в осанке, постоянные боли в спине, затруднения пищеварения и дыхания. Массажист работает при этом пальцами, запястьями и локтями, чтобы добраться до начала глубоких мышц, такой массаж часто бывает болезненным. Однако никаких следов боли в мышцах не остается, и массируемый вскоре начинает чувствовать легкость и свободу во всем теле и в голове. Сеанс длится от 60 до 90 минут. После курса в десять сеансов нужно сделать перерыв на три месяца, чтобы действие проявилось.

Самомассаж

На руках и на ногах, на затылке, животе и всех остальных местах тела, до которых можно беспрепятственно дотянуться, мускулатуру и кожу можно разминать самостоятельно, пощипывая, подавливая и поглаживая. При этом надо продвигаться снизу вверх, к сердцу — начиная от пальцев на ногах до груди, затем от сердца тоже вверх, совершая маленькие круговые потирания или протяжные поглаживания. Смазываясь после ванны, душа или сауны кремом, старайтесь дополнить это массажем, не бойтесь сделать что-нибудь не так.

Японский точечный массаж обладает всей полнотой воздействия, то есть он расслабляет не только мускулатуру, но и благоприятно влияет на психические процессы. Благодаря ему вы выглядите свежее и чувствуете себя спокойнее. Нужные точки можно найти сильным нажимом. Там, где нажим причиняет боль, и находится искомая точка.

Массировать эти точки нужно очень нежным давлением, совершая маленькие круговые движения или легкую вибрацию в течение 10—15 секунд.

1. Точка головы. Активизирует обмен веществ. Сидя, поместите пальцы на верхней части затылка. Закройте глаза и массируйте.
2. Точка ступни. Укрепляет почки и выводит жидкость. Расслабьте ступню и массируйте углубление под щиколоткой.
3. Точка спины. Ускоряет вывод жидкости. Стоя массируйте обеими руками точки справа и слева от позвоночника.
4. Точка груди. Разлагает гормоны стресса и улучшает осанку. Стоя, поместите пальцы на декольте. Массируйте на три сантиметра ниже шеи.
5. Точка колена. Активизирует пищеварение и выводит воду из организма. Сидя, массируйте точку на несколько сантиметров ниже колена на внешней стороне ноги.

Однако самомассаж не дает таких результатов, как профессиональный массаж, потому что вы не можете при этом расслабиться полностью. Кроме того, здесь отсутствует столь необходимый для расслабления и блаженства телесный контакт с другим человеком. Массировать друг друга с намерением заменить этим профессиональный массаж можно лишь с большими ограничениями. Неправильные приемы могут привести скорее к сведению мышц, чем к расслаблению. Самостоятельный точечный массаж может быть очень приятным (см. руководство слева).

Поглаживающий массаж

Массаж легкими прикосновениями кончиков пальцев, скользящих вдоль тела, лишен какого бы то ни было риска и доставляет большинству людей громадное удовольствие.

Эти нежные прикосновения очень сильно воздействуют на нервные окончания. Массируемый впадает в состояние глубокого расслабления. Особенно чувствительны к этому руки и ноги, прежде всего на внутренней стороне, а также подколенные впадины и лодыжки. Чем медленнее и нежнее скользят по коже пальцы, тем лучше.

Шесть советов по уходу за кожей тела

1. Вот что необходимо для отдыха кожи и психического расслабления: питательное масло для ванны, например, NIVEA, которое не оставит кожу беззащитной даже в воде.

2. Любая кожа становится красивее, если она ежедневно получает все необходимое. Сухой коже нужно интенсивное питательное молочко для тела, например, NIVEA body MILK. Нормальной коже нравятся жидкие средства ухода — например, NIVEA body LOTION, прекрасно возмещающий ежедневные потери влаги. Для чувствительной кожи идеальны специальные препараты — например, NIVEA body BALSAM, который делает ее менее раздражимой.

3. Всегда быть свежей — не проблема, даже при чувствительной коже. Дезодоранты могут быть одновременно и мягкими и эффективными — как, например, NIVEA deo. В нем содержится папоротниковое масло, натуральное вещество, обладающее дезодорирующим действием. В этой эмульсии отсутствуют консерванты и красящие вещества. Не забывайте: дезодоранты действуют лучше на коже, с которой удалены волосы.

4. Солнцезащитные средства сводят к минимуму аллергическое воздействие солнечного облучения. Все продукты NIVEA против солнца свободны от консервантов и красителей. Гель-крем для лица не содержит эмульгаторов. А гель от солнца свободен и от жиров. Особенно мягкое средство — молочко от солнца и детский крем против солнца,

5. Чем интенсивнее светит солнце, тем выше должен быть солнцезащитный фактор, предохраняющий от ультрафиолетовых ожогов. Кожа должна быть постоянно защищена от ультрафиолета, чтобы не постареть преждевременно. Потому что доля А-ультрафиолета в солнечном свете стабильна в любое время года повсюду.

Солнечные кремы, молочко и гели с активной защитой — например, NIVEA, с различным светозащитным фактором — надежно предохраняют кожу от облучения и преждевременного старения. И поскольку ухоженная кожа менее чувствительна к солнцу, эти средства содержат и питательные препараты.

6. Даже принимая душ, вы можете одновременно питать кожу — например, применяя молочко для душа от NIVEA. Это

Нежный, как сливки, пенный гель для душа, содержащий и увлажняющие питательные вещества: NIVEA. Сделает вашу кожу нежной и пластичной молочко пенится так же хорошо, как и гель, но одновременно содержит масла и увлажняющие субстанции. Поэтому с этим средством можно принимать душ сколько душе угодно. Потому что еще долго после душа кожа чувствует себя ухоженной — будто ее смазали кремом.

Ежедневно 5 минут: массаж против целлюлита

Причина целлюлита — чаще всего недостаток движения, неправильное питание и ослабленная циркуляция лимфы. Из-за этого затруднен вывод из организма продуктов обмена веществ, зато все способствует накоплению жира и воды. Этому можно помочь целенаправленными тренировками и здоровым питанием — наряду с регулярным массажем при помощи прибора BEAUTYFORM фирмы BEURER. Уже 5—10 минут ежедневного массажа приведут к тому, что ткани освободятся от шлаков и застоя жидкости, улучшится снабжение клеток кислородом и питающей кровью. Поскольку массаж раскрепощает сведенные мышцы, этот прибор очень хорош для разогрева мускулатуры перед любым видом спортивных занятий. Его можно включить на две скорости: первая ступень действует наподобие лимфодренажа. Вторая ступень повышает циркуляцию крови. В обоих случаях массаж остается очень мягким и не грозит волокнам эластина и коллагена. Применение массажных масел может усилить эффективность прибора. Массажная плата легко снимается при помощи прилагаемого ключа, чтобы можно было очистить прибор.

Патентованный массаж вращением и давлением при помощи девяти концентрических массажных узлов предлагает BEAUTYFORM фирмы BEURER, особенно в применении против целлюлита. Прибор удобен и прост в обращении. Специальная вилка и длинный шнур обеспечат вам безопасность и свободу движения .