

CHRISTINA SCHMIDOVÁ

PŘÍRODNÍ **FACELIFTING**

*Za 10 minut denně
o několik let mladší*

KAZDA



CHRISTINA SCHMIDOVÁ

PŘÍRODNÍ **FACELIFTING**

*Za 10 minut denně
o několik let mladší*

OBSAH

TEORIE

Svoji krásu máte ve svých rukou 5

CO POTŘEBUJE ZRALÁ TVÁŘ 7

Co se děje s obličejem, když stárneme? 8

Procesy stárnutí 8

Všechno jde od desíti k pěti – je načase
s tím něco udělat 11



Jak každodenní život formuje
naš obličej 12

Mimika 12

Držení těla 13

Dýchání nosem s jazykem na patře 15

Aktivní boj se stárnutím 16

Obličejová jóga 17

Kua-ša, škrábací masáž 17

Baňkování obličeje, baňková masáž 18

Skvělé výsledky 20

Do třetice všeho dobrého 20

Nový život v tváři 23

Něco navíc: Příjemné vedlejší účinky 24

PRAXE

JSTE SVÁ NEJLEPŠÍ
ESTETICKÁ LÉKAŘKA 27

Obličejová jóga 28

Nejlepší způsob cvičení 29

Něco navíc: V kostce 31

Základní program – 10 minut	32
Obličejová power jóga – 30 minut	40
Mini program pro ty, kteří spěchají – 3 minuty	52
Relaxační program pro obličej – 10 minut	54
Masáž kua-ša	59
Kdy, jak často a jak dlouho masírovat?	60
Fakta o kua-ša	60
Základní masáž	64
Baňková masáž obličeje	67
Kdy, jak často a jak dlouho?	68
Fakta o baňkování obličeje	68
Základní masáž	71
Kua-ša a baňkování obličeje	74
Programy pro zvláštní oblasti	76
Vráska na čele a mračné vrásky	77
Tváře a nosoretní rýhy	83
Povislé tváře, dvojité brada a krk	87
Oblast očí	94
Rty	100
Něco navíc: Často kladené otázky	104



ČTENÁŘSKÝ SERVIS

Návrhy týdenních programů	106
Doporučené pomůcky	107
Knihy a adresy, které pomáhají	108
Věcný rejstřík	109
Tiráž	112

*Naše tvář je naší vizitkou. Chceme vypadat stejně mladě,
jako se cítíme. Vezměte svůj vzhled do vlastních rukou
a získejte zpět svou svěžest a půvab!*



Mag. Christina Schmidová

Narodila se v roce 1975 a je odbornicí na obličejovou jógu, trenérkou krásy, kinezioložkou a publicistkou. Více než deset let se zabývá obličejovou jógou a čínskými metodami proti stárnutí. Jako první spojila blahodárný vliv aktivního cvičení obličeje s hlubokými účinky dálněovýchodních masáží. Je autorkou knih *Chi statt Botox* (Čchi místo botoxu) a *Du bist am schönsten, wenn du bist du bist* (Nejkrásnější jsi, když jsi sama sebou). Christina Schmidová pořádá kurzy v Německu i v zahraničí a její blog (chi-statt-botox.com) a kanál na YouTube mají desítky tisíc odběratelů.

SVOJI KRÁSU MÁTE VE SVÝCH RUKOU

Mnoho lidí dnes chce udělat něco pro sebe a převzít odpovědnost za své zdraví prostřednictvím cvičení, výživy a alternativních metod. Touto cestou se můžeme vydat i v oblasti krásy. Příliš dlouho se mnozí domnívali, že po dosažení určitého věku jsou jediným řešením drahé krémy a kosmetičtí chirurgové. Že kromě pití velkého množství vody a dostatku spánku nemůžeme dělat nic, abychom stárnutí své pleti zabránili.

Tři přírodní postupy pro optimální výsledky

V knize, kterou máte v rukou, objevíte tři metody: obličejovou jógu, masáž kua-ša a baňkování obličeje. Snadno si je osvojíte, jednoduše se aplikují a nabízejí skvělé možnosti, jak můžete sama udělat něco pro svůj lepší vzhled, aniž byste potřebovala drahé krémy a procedury. Od nynějška můžete bez větší námahy přispět k tomu, aby byl váš obličej každý den svěžejší, zářivější a hladší. Skvělé na těchto metodách je, že jsou zcela přirozené. Obličejová jóga (znovu) buduje svaly obličeje, které celý obličej zpevňují. Masáž kua-ša a baňkování obličeje zajišťují zvýšenou tvorbu kolagenu a elastinu a větší pružnost a zářivost pleti.

V této knize najdete vše, co potřebujete k začlenění těchto tří technik do své každodenní péče. A bude vás to bavit!



CO POTŘEBUJE ZRALÁ TVÁŘ

Mladý obličej má pevné svaly, neporušené fascie, dobře fungující tok lymfy a pružné cévy. Avšak čím jsme starší, tím větší podporu od nás naše pleť potřebuje.

CO SE DĚJE S OBLIČEJEM, KDYŽ STÁRNEME?

8

JAK KAŽDODENNÍ ŽIVOT FORMUJE NÁŠ OBLIČEJ

12

AKTIVNÍ BOJ SE STÁRNUTÍM

16

SKVĚLÉ VÝSLEDKY

20



CO SE DĚJE S OBLIČEJEM, KDYŽ STÁRNEME?

S přibývajícím věkem naše pleť ochabuje a objevují se vrásky. To si uvědomujeme. Ale proč tomu tak je? Jaké fyzické procesy k tomu vedou? Pokud nám například teče z nosu, víme, že je to jen příznak. Víme, že nos není zlomený, ale že za to může virus, a snažíme se posílit svůj imunitní systém. U vrásek je to velmi

podobné – jsou pouze příznakem, příčina leží hlouběji.

PROCESY STÁRNUTÍ

Abychom mohli udělat něco pro krásnou pleť, je důležité nejprve pochopit, které oblasti procesem stárnutí trpí.

Obličejové svaly

Stejně jako zbytek těla se i svaly v obličeji v průběhu let stále hůře vyrovnávají s gravitací. Ochabují a ochabují. K tomu přispívá i skutečnost, že obličejové svaly jsou přímo spojeny s kůží. Takže pokud ochabnou svaly, ochabne i kůže.

To ale není všechno. Málokdy si uvědomujeme, jak moc přetěžujeme jednotlivé svaly, zatímco jiné leží ladem.

Naše obličejové svaly reagují na naši emocionální pohodu. Jsme-li napjatí, jsou napjaté také ony. Chronické napětí se objevuje zejména v oblasti čelistí, rtů a čela, což vede ke vzniku nevzhledných vrásek. Uvolňovat obličej jsme se nikdy neučili. Ve srovnání s tím, jak pečujeme o ostatní svaly v našem těle, obličejové svaly obvykle zanedbáváme.

Stavba kostí obličeje

Součástí procesu stárnutí organismu je rovněž úbytek kostní hmoty. Hustota kostí se stále více snižuje také v obličeji.

Pokud je úbytek kostí závažný, může se obličej změnit k nepoznání.

U žen začíná toto zhoršování mnohem dříve než u mužů. Zatímco u nich se struktura kostí v obličeji mění až mezi 45. a 65. rokem života, u žen se začíná měnit již mezi 25. a 45. rokem.

Mezi 25. a 45. rokem života dochází k ústupu obočí a brady a k poklesu horní

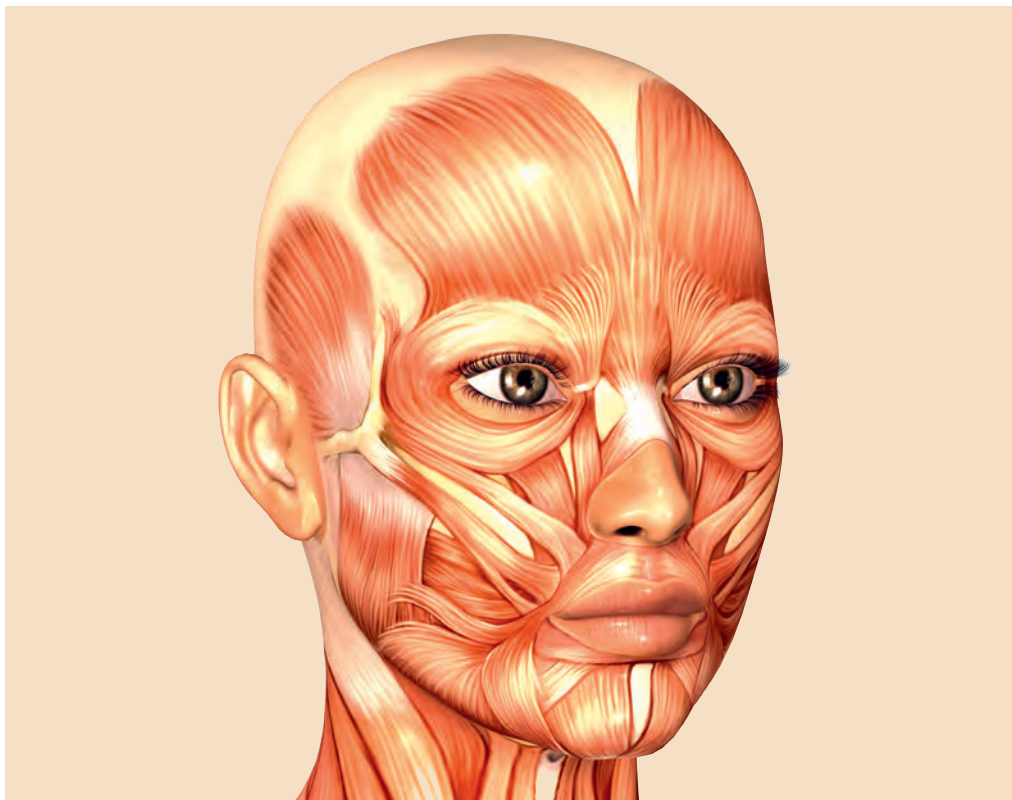
čelistní kosti. Obličej tak vypadá propadlý a ochablý.

Lymfatický systém

Mízní čili lymfatická soustava je stále trestuhodně podceňovaný systém v našem těle, který je také zodpovědný za detoxikaci odpadních látek z kůže. Čím jsme starší, tím je tento systém pomalejší, což je jasně vidět právě na obličeji. Nahromadění lymfy vede k nevzhledným otokům, zejména po ránu, a z dlouhodobého hlediska k nerovnoměrné, matné pleti, černým tečkám a miliím a v důsledku toho k rozšířeným póřům. Chronické otoky, například v oblasti očí, mohou zase vést k novým vráskám a unavenému výrazu obličeje. Pravidelné přetížení lymfatických cest přispívá k postupnému rozostření kontur obličeje.

Fascie

Fascie jako součásti pojivové tkáně prostupují celým tělem včetně obličeje. V mladém věku jsou pružné a pevné a mají vysoký obsah vody a elastinových vláken. S přibývajícím věkem však mohou vznikat srůsty a propletence a s tím se mění prostorové uspořádání kolagenových a elastinových vláken. Proudění vody a živin je stále obtížnější a kůže ztrácí pružnost. Ztráta pružnosti se projevuje vznikem vrásek, které již nemizí.



Vše v soustavě obličejových svalů je složitě propojeno.

Zatímco dříve se vrásky od smíchu opět vyhladily, když jste se přestali smát, nyní zůstávají „vytesané“ do kůže.

Podkožní tuk

Pod kůží se nacházejí tukové polštářky, jež přispívají k naší podobě. V průběhu let se odbourávají nebo posouvají a v důsledku toho obličej ztrácí část

svého objemu; vypadá to, jako by byl „vyfouknutý“. I tento jev podporuje ochabování kůže, jež se navíc nyní na některých místech hromadí, což následně přispívá k tvorbě vrásek.

Kůže

Kůže je s věkem stále tenčí, méně pružná a méně schopná udržet vlhkost, takže je

suchá a vrásčitá. Snadněji se trhá. Je to částečně proto, že tělo v pozdějším věku produkuje méně kolagenu a elastinu, ale také proto, že kolagen a elastin podléhá chemickým změnám a stávají se méně pružnými.

Cévy

S věkem se snižuje počet cév a zpomaluje se průtok krve do hlubších vrstev kůže. V důsledku toho je kůže hůře zásobována kyslíkem a živinami. Cévy jsou také tužší a méně pružné a jsou křehčí.

VŠECHNO JDE OD DESÍTI K PĚTI – JE NAČASE S TÍM NĚCO UDĚLAT

Nečinně přihlížet tomuto vývoji by však bylo špatným přístupem. Předpokládá se, že pouze 20–30 % procesů stárnutí obličeje je podmíněno geneticky, zbytek je způsoben životním stylem a v neposlední řadě přístupem k životu. Naše tělo i obličej prostě během let potřebují více pozornosti a péče.

V této knize najdete vyložené metody, kterými můžete aktivně působit proti procesům stárnutí svého organismu. Doby, kdy jsme si mysleli, že za naše zdraví jsou zodpovědní pouze lékaři, jsou pryč. Víme, že musíme jednat sami, samozřejmě především preventivně. Podobné je to i s obličejem – měli

bychom se přestat domnívat, že když máme problém se svým vzhledem, dokáže nám pomoci jediné kosmetický průmysl.

**Říká se, že od určitého věku
je za svoji tvář zodpovědný
každý sám.**

Naštěstí existují vyzkoušené a účinné postupy a metody, jak si můžeme pomoci svépomocí, a to bez ohledu na věk. A já vám je v této knize nabízím, abyste mohli čelit stárnutí s klidem v duši.

PŘÍZNAKY STÁRNUTÍ

Vrásky jsou zřídka kdy příčinou staršího vzhledu obličeje samy o sobě. Pleť je sušší, matnější, nerovnoměrná a skvrnitá. Obličej se zplošťuje a ztrácí kontury. Zvětšují se dolní víčka („váčky pod očima“), horní víčka a obočí klesají. Horní ret se ztenčuje, koutky úst se stahují dolů. Obličej vypadá unaveně a smutně. Brada ustupuje a vytváří se dvojité brada. Mimika obličeje je omezená.



JAK KAŽDODENNÍ ŽIVOT FORMUJE NÁŠ OBLIČEJ

Stejně jako klasická jóga není ani obličejová jóga jen formou cvičení, ale i postojem a způsobem života. Přesahuje do našeho každodenního života, vždyť právě každodenní život nás dělá tím, kým jsme.

Naše návyky v nás zanechávají své stopy, a to jak psychické, tak fyzické. Je proto důležité, abychom si uvědomili, co naši tvář utvářelo mimo běžné procesy stárnutí, jak vypadá dnes a co ji i nadále

formuje. Odpovědi najdeme v mnoha drobných návycích, které si až příliš často ani neuvědomujeme.

MIMIKA

Mimika je pohyb obličejových svalů. Je součástí našeho expresivního chování. Obličej automaticky reaguje na naše emoce a my si svoji mimiku uvědomujeme jen částečně. Mimika je základním prvkem neverbální komunikace. Hranice mezi mimikou a napětím obličejových svalů jsou však neostré.

Proto je důležité, abychom se naučili vědomě rozpoznávat výrazy svého obličeje v běžném životě. Byla by škoda, kdybyste pravidelně používali metody faceliftu, ale v každodenním životě si nevědomým šklebením vytvářeli nové vrásky.

Jste-li cvičeným mimickým jogínem, do jisté míry si automaticky uvědomujete svoji vlastní mimiku. Jednoduše si více uvědomujete mimovolní pohyby. Tento proces uvědomování je zároveň důležitou přípravou na metody faceliftingu.

- Jaké pohyby jsou na vaší tváři vidět nejčastěji? Rádi zvedáte obočí, mračíte se, koušete si rty, tisknete je k sobě, přivíráte oči?
- Jaké emoce jsou pro vás typické? Co se děje ve vaší tváři, když jste ve stresu, naštvaní, nevrlí, přetíženi, znudění,

smutní? Jak často se u vás tento výraz tváře projevuje?

V žádném případě byste neměli mít kamenný, nehybný obličej: je samozřejmé, že své emoce můžete vyjadřovat přirozeně, dbejte však na to, abyste v sobě nehromadili trvalé napětí, protože to neprospívá ani vašemu vzhledu, ani vaší pohodě. Není žádný důvod, abyste neustále stahovali obočí k sobě. Nemá to nic společného s přirozeným výrazem obličeje, je to zlovyk. Metody v této knize vám pomohou takové napětí snížit.

DRŽENÍ TĚLA

Držení těla má zásadní vliv na změny vašeho obličeje. Nesmíme zapomínat, že s obličejovými svaly jsou propojeny svaly krku a šíje. Když se tyto svaly zkracují, odkud myslíte, že berou kompenzaci?

TIP

Noste u sebe malé kapesní zrcátko. Nastavte si v mobilním telefonu funkci, která vám každou půlhodinu připomene, že máte zkontrolovat, co dělá váš obličej. Poznejte svou nevědomou mimiku a svá osobní centra napětí. Znovu a znovu vědomě uvolňujte čelo a čelist.

Správně, z obličeje. Zbytečně stahují obličejové svaly dolů a dvojitá brada je nevyhnutelná.

Na držení těla záleží – to, jak sedíte nebo stojíte, ovlivňuje také váš krk a obličej.



Sedíte správně

Posaďte se na židli přímo na sedací kost. To znamená, že musíte sedět poměrně daleko vpředu. Snažte se, abyste všude svírali pravý úhel – mezi bradou a horní částí těla, mezi horní částí těla a stehny a mezi stehny a dolními končetinami.

Nyní stáhněte ramena dozadu a mírně je zatlačte směrem dolů. Představte si, že zadní část vaší hlavy je tažena neviditelnou nití vzhůru. Nyní vnímejte zdravé napětí v oblasti brady a krku a vyzkoušejte si, co se v této oblasti děje, když ramena opět pustíte dolů, jak to všichni běžně děláme. Všimnete si, že se okamžitě vytvoří mírná dvojitá brada.

Poskytněte svému obličeji pevný základ správným držením těla a udržujte oblast krku pěkně protaženou a pružnou. Bude to pro vás přínosné v mnoha ohledech. Nejenže budou rysy vašeho obličeje v lepší pozici a vaše zdravé a záda vám za to poděkují – budete také vypadat mladší jednoduše díky správnému držení těla. Ještě než se podíváme druhým do tváře, vnímáme jejich siluetu. Naše podvědomí to dělá automaticky a snaží se druhou osobu odhadnout. Pozitivní napětí a vzpřímené držení těla vyjadřují mladistvost. Jakmile se objevíme se svěšenými rameny, předpokládají druhí automaticky, že jsme starší, i kdyby byl náš obličej bez vrásek.

Proto se vyplatí cvičit správné držení těla. Narovnejte se. Stáhněte ramena dozadu a dolů. Protáhněte si krk. Prospěje to i vašemu obličejí.

DÝCHÁNÍ NOSEM S JAZYKEM NA PATŘE

Málokdo si uvědomuje, že dýchání nosem je velmi důležité nejen pro naše zdraví, ale také pro náš vzhled. Dýchání ústy může ve skutečnosti deformovat obličej. Vede ke špatnému postavení zubů a čelistí, způsobuje „růst“ obličeje do délky, mizení brady a vytváření „krutího krku“ s povislou kůží.

Jak to funguje?

Když dýcháte ústy, necháváte jazyk automaticky dole. Jazyk však patří na patro. Leží-li dole, časem ochabne. Při polykání se již svaly jazyka nepoužívají – místo toho musí ochablý jazyk podpírat svaly v jeho okolí.

Jazyk je jedním z nejsilnějších svalů v těle. Při polykání by měl pevně tlačit na patro a tím pravidelně dávat horní čelisti důležitý impuls. Jen tak zůstane ve formě a stejně tak i zuby. Jazyk v podstatě plní roli přirozených rovnátek. Při dýchání nosem by měl ze dvou třetin uvolněně ležet na horním patře.

Denně polkneme asi 2000krát. Pokud se k tomu připojí jazyk, patro nabyde krásný

tvár obráceného U. Tento silný impuls pomáhá zachovat kostní strukturu obličeje. Zajišťuje, že vaše lícní kosti jsou udržovány od sebe, což dodává vašemu obličejí krásný tvar.

Pokud však jazyk leží v ústech ochable, tyto impulzy se nedostaví a patro se deformuje do polohy obráceného V. Zuby již nemají dostatek prostoru a kloužou po sobě. Horní čelist se deformuje směrem dozadu a dolů místo nahoru a dopředu, což způsobuje nežádoucí změny tvaru obličeje.

Výsledkem je, že tváře poklesnou, stáhnou s sebou okolí očí a spodní kontury obličeje zmizí. Zároveň se zužují dýchací cesty, čímž se začarovaný kruh uzavírá: dýchání nosem se stává obtížnějším a ještě častěji dýcháte ústy.

Jak správně dýchat

Zvykněte si na následující polohu úst a jazyka. Ústa zůstávají zavřená a dýcháte nosem. Dvě třetiny jazyka jsou uvolněně u patra, špička jazyka je několik milimetrů za předními zuby. Při polykání pevně přitiskněte jazyk k patru. Tím udržujete čelist, zuby a obličej v dobré kondici. Pokud v noci dýcháte ústy, můžete si pomoci speciální náplastí nebo obličejovým páskem.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Přírodní facelifting.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.