

4 ДЕЙСТВИЯ БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ВЫ НАЧНЕТЕ МОЛОДЕТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ



КАК ДОБИТЬСЯ МОЛОДОЙ, БЕЗУПРЕЧНОЙ КОЖИ
И ВЫГЛЯДЕТЬ СНОГСШИБАТЕЛЬНО ВСЕГО ЗА
НЕСКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ

РУКОВОДСТВО



Вся информация в этом руководстве предоставлена в информационно-ознакомительных целях. Каждый человек индивидуален, каждый организм имеет свои особенности и то, что работает для одного может не работать для другого. Вся информация в этой книге должна рассматриваться только с учетом особенностей вашего организма и с учётом всех обстоятельств, в которых вы находитесь. Автор или тот, кто поделился с вами этой информацией не несет ответственности за результаты от использования этой информации. Информация в книге предоставлена с учетом последних известных на момент написания книги научных фактов и достижений. Проконсультируйтесь с вашим врачом, перед применением того или иного действия.

ОТ АВТОРА

Никому не хочется стареть, но время неумолимо. Однако, это не означает, что нужно запускать себя. Наоборот, с возрастом вашей коже всё больше и больше нужна ваша поддержка и забота.

Конечно, заикливаться на этом и доводить это до одержимости тоже не стоит. Просто приближаться к всё более и более зрелому возрасту можно всё так же оставаясь красивой и здоровой. Существует очень много женщин, которым словно удалось остановить время – они всегда молоды, свежи, бодры, ярки и привлекательны, ощущение, что весь мир у их ног!

Причём всё это без пластической хирургии, инъекций, токсичных препаратов и тому подобного.

Как им это удаётся? Какие секреты они хранят? И как вам стать одной из них?

Именно для этого и был создан ресурс «Уход за собой» - MYSELF CARE.RU. Мы создали его именно с этой целью – помочь любой женщине добиться того же, что и они.

На самом деле нет никаких секретов и ничего сверхъестественного. Всё очень просто, если чётко и систематично следовать определённым шагам. Все эти шаги описаны в материалах на сайте и в продвинутой системе ухода за собой. Это руководство раньше было дополнением к системе, так сказать «продвинутый уровень».

Но мы увидели, что оно само по себе даёт сильнейшие результаты. В системе, конечно же, результат усиливается многократно. И всё же, мы хотели дать что-то не обычное, что итак есть в любом бьюти-блоге, на каждом сайте женской тематики. Что-то что представляло бы большую ценность для вас. И решили отдать вам то, что было раньше нашим «секретным оружием» 😊.

Я очень надеюсь, что они принесут вам неоценимую пользу.

И еще кое-что....

Каждый день помните – вы прекрасны всегда, в любом возрасте! Были, есть и будете! Так давайте сохраним эту красоту.

С уважением,
Алсу Ахметова,
со-основатель «Уход за собой» - MYSELF CARE.RU

ВСТУПЛЕНИЕ

Сейчас в интернете можно найти очень много советов, нюансов об уходе за лицом, блоги пестрят ими.

Здесь же мы расскажем о таких, которые мало кто знает, и еще меньше применяют. Они использовались самыми красивыми женщинами со всех стран мира, в разные исторические времена. Их до сих пор используют женщины, чья молодость и красота покоряет не только мужскую половину, но и вызывает восхищение и зависть у женской половины мира.

Теперь они доступны и вам. Вы запустите в своем организме процессы омоложения СРАЗУ ЖЕ как только начнёте применять их.

Откуда такая уверенность? Во-первых, потому что это научные факты, во-вторых, потому что мы проверили их на себе. Причем кроме первого действия, эффект от всех остальных получился не намеренно, случайно. Не было цели омолодиться. Была цель просто укрепить иммунитет, улучшить здоровье, увеличить выносливость, побороть утомляемость, то есть просто улучшить общее состояние организма. А в результате, заметили очень сильный эффект омоложения тоже. И решили поделиться с вами.

Итак, давайте поскорее к ним перейдём.

1. УВЕЛИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПРОЦЕДУР ПО УХОДУ ЗА ЛИЦОМ.

На первый взгляд это так банально. Но на самом деле это маленькое изменение даёт мощнейший результат. Почему так происходит?

Ухаживая за лицом, вы очищаете кожу, защищаете, увлажняете и питаете её. Это то же самое, что чистота, защита, вода и еда для человека. Обычно процедура ухода за лицом осуществляется 2 раза – утром и вечером.

А теперь скажите, вы питаетесь 1-2 раза в день (если да, то вам срочно нужно исправить эту ситуацию, иначе ни о каком здоровье и красоте речи и быть не может)?

Или всё же, вы питаетесь минимум 3 раза в день? Так почему же тогда ваша кожа должна перебиваться?

Добавьте хотя бы одну процедуру ухода за лицом, скажем, во время обеденного перерыва и вы резко измените питание в организме такого органа как кожа. Вместо привычного голодания, она получит кладезь необходимых ей веществ.

Таким образом, ваша кожа питается и очищается чаще, получая улучшенное питание всеми жизненно необходимыми для неё элементами – витаминами, минералами и т.д. А это её многократно улучшенное состояние, здоровье и красота.

Причем займёт это у вас всего 2 минутки.

Это один из секретов всемирно известной красоты кожи кореянок и супер-моделей – ухаживать за лицом 3-4 раза в день.

Но не забывайте, уход должен быть правильным и полноценным. Это 4 этапа (смотрите программу ухода в приложении – мы прикрепили её дополнительно в качестве бонуса в самом конце руководства). Если вы пропускаете какой-то из этапов, соответственно ваша кожа не получает чего-то важного для её полноценной жизни.

Кроме того, качественный и полноценный уход за кожей это уход за собой в целом. Это питание, избавление от вредных привычек, физические упражнения, качественный сон и т.д. То есть всё должно быть в комплексе, кожа ведь не живёт отдельно от вашего тела, от остального вашего организма. Подробнее обо всех составляющих мы рассказываем в нашей системе глубокого, эффективного и полноценного ухода за лицом на высоком уровне, о которой вы узнаете чуть дальше.

2. ИЗМЕНЕНИЕ ОБРАЗА МЫШЛЕНИЯ, ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ, ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Что происходит, когда вы находитесь в подавленном состоянии или если вы постоянно чем-то недовольны, когда на что-то или кого-то злитесь, одним словом испытываете негативные эмоции?

В эти моменты нервная система находится в состоянии возбуждения, гибнут нервные клетки, ваш мозг, органы вырабатывают различные вещества, негативно влияющие на организм. В итоге его состояние и состояние всех органов ухудшается, начинаются различные болезни.

Не зря ведь есть поговорка – все болезни от нервов. Как видите, этому есть научное обоснование. В нашей системе полноценного ухода мы раскрываем этот вопрос подробнее, потому что он имеет очень серьезные, глубокие и масштабные последствия для всех областей жизни.

Поэтому очень важно изменить образ мышления с негативного на положительный, изменить наше поведение, точнее реакции на внешние раздражители, снизить количество стресса и сделать так, чтобы наши мозг и тело «жили в позитивной среде», если можно так выразиться.

Частью этого является визуализация. Это очень мощный способ воздействовать на ЛЮБОЙ аспект вашей жизни. Но в данном случае, возьмём только состояние кожи, её омоложение, здоровье, а соответственно и внешний вид.

Что происходит когда вы просто представляете как ваши морщины уменьшаются в глубине, распрямляются и постепенно исчезают, как ваша кожа становится всё более гладкой, подтянутой, упругой, шелковистой, здоровой, приобретает красивый, цвет и становится моложе?

Под впечатлением, на эмоциональном подъёме в организме начинают вырабатываться полезные элементы, взять хотя бы тот же эндорфин.

Все сигналы которые отдает или получает мозг – это электрические импульсы и он не различает приходит ли сигнал от реальной ситуации или от воображаемой – электрический импульс есть электрический импульс и в том и в другом случае.

Под действием этих мыслей, мозг отдаёт соответствующие сигналы клеткам и они начинают выполнять команды, которые вы представили и вырабатывать все необходимые для этого вещества.

Это подтверждают различные исследования в этой области. Примером может послужить эксперимент проводившийся в отделении эпидемиологии и общественного здоровья Йельского университета (штат Коннектикут, США). Это исследование показало, что люди в возрасте с позитивным восприятием процесса старения, жили на 7.5 лет дольше, чем те, кто был настроен пессимистично по отношению к своему возрасту и процессу старения.

Всего в эксперименте приняло участие 660 человек. У всех позитивно мыслящих было лучше здоровье, они выглядели и чувствовали себя лучше, чем люди мыслящие негативно.

Существуют различные свидетельства того, как люди с помощью визуализации смогли избавиться от различных шрамов, каких-то повреждений кожи, мышц и т.д. В медицине и других областях уже давно известен эффект плацебо.

Поэтому, не позволяйте негативу и стрессу разрушать вашу жизнь, вашу молодость, красоту и здоровье. Настройтесь на позитивный лад и почаще визуализируйте. Здесь главное регулярность и постоянство. Лучше по 5 минут каждый день, чем один час в неделю.

Итак, это было второе действие. Эти два вышеописанных действия подробнее описываются в нашей системе глубокого, эффективного и полноценного ухода за лицом, частью которой они являются и которая содержит, конечно, больше даже более сильных шагов, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и дают намного более мощный и быстрый результат.

А вот следующие два шага, не входят в нашу систему, они являются дополнением к ней. Это как бы продвинутый уровень. Но мы решили поделиться ими с вами, потому что для большинства женщин это будет настоящей ценностью, находкой.

Они более сильные и, конечно, лучше настроить всю систему полноценного ухода в своей жизни, чем применять следующие два действия отдельно от системы. В комплексе результат будет намного сильнее, быстрее и лучше. Итак, переходим к ним.

3. ЗАКАЛИВАНИЕ

Как выяснилось, такое действие как обливание холодной водой – мощнейший инструмент омоложения. Не пугайтесь и не отменяйте сразу это действие, чуть далее я расскажу варианты, которые подойдут лично вам.

Итак, при обливании, в организме происходит омоложение всего организма на клеточном уровне. В этот момент и после него происходит буквально всплеск большого количества веществ – адреналина, эстрогена, тестостерона, эндорфина и множества других гормонов и ферментов. Кожа начинает вырабатывать коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту и еще кучу различных жизненно важных веществ.

Однако, для многих это очень сложный, трудный шаг. Но на самом деле, это только ваш страх. В реальности же всё совсем по-другому. И чтобы начать, не нужно сразу выливать на себя ведро ледяной воды. Напротив, сразу этого делать ни в коем случае нельзя, особенно людям, имеющим проблемы с давлением или с сердцем.

Во-первых, прийти к этому можно постепенно. Начинать можно со слегка тёплой воды и не обливаясь, а протирая некоторые части тела – лицо, руки, затем плечи, постепенно с каждым разом добавляя участки и снижая температуру воды.

Во-вторых, можно принять контрастный душ. В этом случае так же отмечается резкий всплеск выработки коллагена, эластина и других веществ.

В-третьих, вы можете не закаливаться полностью, а сделать контрастное умывание только лица и других волнующих вас участков. Конечно, в этом случае эффект будет меньше, чем когда омолаживается полностью весь организм, но он всё же есть.

Какой способ подходит вам – это выбирать вам. А можно начать с одного, самого простого и затем постепенно перейти к общему закаливанию всего организма. И вот мы переходим к четвёртой составляющей.

4. ПИТАЙТЕ ВАШ ОРГАНИЗМ И КОЖУ РАСТЕНИЯМИ.

Сейчас я говорю не о полностью растительной еде (хотя это тоже одна из составляющих красивой кожи), а некоторых травах, имеющих сильнейший омолаживающий эффект. Это такие растения как:

- Женьшень
- Родиола розовая
- Левзея софлоровидная
- Элеутерококк
- Лопух (его еще называют русским женьшенем)
- Красный перец
- Астрагал
- Куркума
- Крапива
- Асваганда
- Имбирь
- Амла
- Сок алоэ
- и многие другие.

Во многих странах мира, в древнейших культурах эти растения известны как «цветы жизни» или «корни жизни». Настойки этих растений обладают настолько мощным действием, что их принимают в очень маленьких количествах, буквально каплями.

Какое омолаживающее воздействие имеют эти растения:

- Имеют сильные антиоксидантные свойства и препятствуют разрушению клеток нашего организма.
- Обладают противовоспалительным эффектом
- Повышают иммунитет
- Насыщены витаминами и минералами
- Стимулируют выработку белков, включая коллаген и эластин
- Улучшают функции внутренних органов
- Повышают выносливость
- Тонизируют, придают энергии и сил
- Увеличивают мышечную силу, приводят в тонус мышечные и кожные ткани
- Улучшают половые функции
- Помогают приостановить рост и развитие раковых клеток
- Очищают организм и кровь от токсинов и вредных веществ
- Улучшают состав крови, питание всех органов полезными веществами
- Снимают стресс, чувство тревоги и восстанавливают нервную систему
- Помогает справиться с различными болезнями, такими как артрит, гипертония, диабет и т.д.
- Укрепляют сердечно-сосудистую систему
- Обладают противоаллергическим действием
- Обладают антианемическими свойствами
- Улучшают работу мозга
- и т.д.

Каждое из этих чудо-растений в разной степени обладает теми или иными свойствами. Я не буду расписывать здесь каждое из растений, цель этого руководства, подсказать вам, а подробнее о каждом из них вы можете легко найти в интернете – сегодня там море информации о них.

Настойки этих трав можно найти в аптеке или поискать в интернет-магазина. Существуют так же различные сборы или чай с добавлением этих растений. Можно сделать всё это самим, если вы проживаете в местах произрастания этих трав.

Однако практически у всех них есть противопоказания, причем очень серьёзные, поэтому обязательно ознакомьтесь с ними. К примеру, большинство из них противопоказано людям с повышенным кровяным давлением.

ВНИМАНИЕ: Если у вас имеется какая-то болезнь или нарушение, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Если же нет, всё равно ознакомьтесь с противопоказаниями и не превышайте рекомендованных доз.

Что делать в случае, если эти травы вам не подходят по причине противопоказаний или каких-то болезней?

Во-первых есть и другие растения. Эффект у них может быть слабее, но в комплексе, при добавлении в пищу, они всё равно оказывают омолаживающее и оздоровительное воздействие на организм.

Во-вторых, используйте средства ухода на растительной основе. Ведь эти растения никто не поливает, никакой химией. Они растут в основном в дикой природе и сохраняют все свои природные свойства, и чистоту, насыщены витаминами и минералами. В отличие от тех овощей и фруктов, которые сейчас продаются в магазинах и на рынках...

В комплексе все эти 4 действия, оказывают мощнейший эффект омоложения. А если их применять в системе ухода, о которой вы узнаете чуть далее, эффект увеличится в несколько раз и намного быстрее. Так же помните, что хоть эти 4 составляющих запускают процессы омоложения мгновенно, результат от них, всё же, имеет накопительный эффект. Как добиться мгновенного результата, мы рассказываем в системе ухода.

А если вам по какой-то причине, не подошло ничего из вышеописанного, то эта система глубокого, эффективного и полноценного ухода за лицом на высоком уровне для вас, как говорится «то, что доктор прописал».

В принципе она обязательна для каждого, кто хочет иметь красивую, здоровую кожу, выглядеть моложе, быть здоровее и энергичнее (то есть для каждого нормального человека):



<https://myselfcare.ru/sistema-polnocennogo-uxoda-za-licom-v-lyubom-vozraste/>

ПРИЛОЖЕНИЕ: ПРОГРАММА УХОДА ЗА ЛИЦОМ.

ШАГ 1 ОЧИЩЕНИЕ



ШАГ 2 УХОД ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ



ШАГ 3 АКТИВАТОР



ШАГ 4 ОСНОВНОЙ УХОД



Очищение (подразумевает так же и процедуру тонизирования):

- Молочко, гель-пенка для умывания, очищающее средство
- Тоник
- Средство два в одном (2-в-1 очищающее средство и тоник)

Уход за кожей вокруг глаз:

- Очищающее средство для кожи вокруг глаз
- Крем вокруг глаз

Активация:

- Сыворотка

Основной (базовый) уход – питание и увлажнение кожи:

- Ночной крем
- Дневной крем



4 простых
шага



2 минуты
утром



2 минуты
вечером