

Малахова, Ольга.

M18 Ольга Малахова. Система молодости лица / Ольга Малахова. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с. : ил.

Как сохранить молодость в 25—30 лет и как вернуть в 45—55? Без инъекций! Без дорогих кремов! Всего за 10 минут в день! И главное — своими руками! Комплекс упражнений для лица от известного блогера Ольги Малаховой поможет вам каждый день получать комплименты. Следуя советам книги, вы сможете заниматься где угодно: у зеркала в ванной комнате, в автомобильных пробках, на пляже, в бане и даже в постели. Только представьте: вы просыпаетесь утром, подходите к зеркалу и... не видите привычной отечности, нависших век, «гусиных лапок», второго подбородка. Вы полюбите свое отражение в зеркале!

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-096153-5

© Малахова О.В., текст, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Ольга Малахова

ОЛЬГА МАЛАХОВА. СИСТЕМА МОЛОДОСТИ ЛИЦА

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Дмитриева*
Корректор *Т. Кузьменко*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:

Sport08, Jack Frog, Tropical studio, Syda Productions, LIDOPhotography, JRB67, iconogenic, Kalamurzing, Roman Samborskyi, ARTFULLY PHOTOGRAPHER, Milica Nistoran, images72, Image Point Fr, kurhan, carol.anne, Goran Bogicevic, Tatsiana_S, matka_Wariatka, Lisovskaya Natalia, Yuliya Yafimik, stavklem, Andrey_Popov, finaeva_i, Evgeny Atamanenko, fizkes, goodluz, Iryna Kaliukina, fizkes, Miew S, WhiteJack, Lyashenko Egor, namtipStudio, Maksim Shmeljov, iconogenic, KieferPix, Iurii Motov, Siberian Art, chyworks, Saiana / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импортерушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 08.04.2019. Формат 80x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 19,26.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-096153-5



9 785040 961535 >

16+

В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ книги издательств вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями *обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»*
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, *обращаться по тел.:* +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо». Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094,

г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».

Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны,

д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбурге. Адрес: 620024,

г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).

E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самара.

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».

Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,

г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023,

г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.

Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015,

г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск,

пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).

Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре

Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж

Cash&Carry в г.Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск,

пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.

Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3 «А».

Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербовая, д. 17а.

Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com

**Полный ассортимент продукции Издательства «Эксмо» можно приобрести в книжных
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине www.chitai-gorod.ru.**

Телефон единой справочной службы 8 (800) 444 8 444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: imarket@eksmo-sale.ru

EKSMO.RU
новинки издательства





Ольга Малахова

СИСТЕМА

МОЛОДОСТИ ЛИЦА

УПРАЖНЕНИЯ • ПИТАНИЕ • УХОД ЗА КОЖЕЙ • РИТУАЛЫ КРАСОТЫ



Москва
2019

Содержание

Вступление 6

Часть I

Стареть не модно 9

#1 Молодость = здоровье 10

- 1.0 Почему мы стареем? 11
- 1.1 Как продлить молодость 20
- 1.2 Про инъекции 26

#2 Лицо и возрастные изменения 34

- 2.0 О коже и ее функциях 35
- 2.1 Лицевые мышцы. Строение 38
- 2.2 Морщины – откуда берутся и как избежать? 42

#3 Режим дня 56

- 3.0 Как режим дня влияет на здоровье и красоту? 57

#4 Гимнастика для лица – простой способ омоложения 66

- 4.0 Омоложение – это просто 67

#5 Мифы о фейсфитнесе 70

- 5.0 Правда и миф 71

#6 Сказочница и Волшебница, или Всё в ваших руках 76

- 6.0 Будь Волшебницей 77
- 6.1 Сказка про фею Здравушку и молодильные яблоки 79

Часть II

Система Молодости Лица 83

#1 Шаг 1 – работа органов и систем 90

- 1.0 Диагностика лица 91
- 1.1 Как работает наш организм? 92
- 1.2 Вода – зачем она нужна? Мифы про воду 93
- 1.3 Разгрузочные дни, детокс – что это и зачем они нужны? 100
- 1.4 Питание для молодости кожи 104

#2 Шаг 2 – правильный уход за лицом 108

- 2.0 Секреты ухода за кожей 109
- 2.1 Ошибки в уходе за кожей 112
- 2.2 Что любит ваша кожа? 114
- 2.3 Рецепты красоты. Какой крем выбрать? 116

#3 Шаг 3 – ежедневные практики: выработка привычки 126

- 3.0 Когда лучше заниматься практиками? 127
- 3.1 Ритуалы перед сном 129
- 3.2 Личный план красоты 132
- 3.3 Совет начинающим! 133

-
- #4** Шаг 4 – отчего мы стареем, или Стоп, антифитнес 138
 - 4.0 Стресс и 10 способов быстро из него выйти 139
 - 4.1 Лицо начинается со спины 150
 - 4.2 Неправильный сон, подушка и старение – как связаны? 156
 - #5** Шаг 5 – создай свое настроение, или Боди-позитив 158
 - 5.0 Быть женщиной 159
 - 5.1 Телесная карта эмоций 164

Часть III

Гимнастика для лица, или
Фейсфитнес 177

- #1** Осознанное управление мышцами лица 178
 - 1.0 Движение – основа красоты 179
 - 1.1 Упражнения 184

Заключение и призыв стать именно волшебницей 198

Литература 199



Вступление

Дорогие читательницы, я приглашаю вас отправиться в увлекательное путешествие к себе настоящей. К себе красивой, ухоженной, сияющей.

Возможно, вы сейчас возразите:

«Как это сделать, ведь мне еще 18/25/30 (или мне уже 40/50/60 лет) и я не готова вкладываться в дорогостоящие процедуры по подтяжке? Или тратить часы драгоценного времени ежедневно, пытаясь следовать советам по уходу в домашних условиях».

Весь секрет в альтернативном, но при этом безопасном и совершенно экологичном способе подтяжки лица и омоложения.

- Без инъекций.
- Без дорогих кремов.
- Всего за 10 минут в день.
- И главное – своими руками!

Думаете, это нереально?! А вот и нет! Давайте знакомиться! Я Ольга Малыхова – специалист по естественному омоложению, основатель и тренер «Системы Молодости Лица», автор популярного канала на Youtube.

На своих страничках и в этой книге я делюсь простыми советами:

- как сохранить молодость в 25–30 лет и как вернуть в 45–55 лет;
- как заставить время остановиться всего за 10–15 минут в день.

В моей системе мы занимаемся только восстановлением функций нашего тела, приводя его в молодое состояние и запуская процессы, обратные старению. Я использую:

- комплекс упражнений для мышц лица;
- простые самомассажи;
- правила ухода;
- настройку нашего психоэмоционального состояния;
- всего три простые вещи: 10 минут в день, ваши чудо-руки и немного магии;
- и главное – понимание того, как связаны все процессы и органы внутри нашего тела.

Следуя советам книги, вы сможете заниматься своим лицом где угодно: у зеркала в ванной комнате, в автомобиле при уличных пробках, на пляже, в бане и даже в постели.

Главное – выбрать время, настроиться, найти подходящий комплекс упражнений и выполнить его на радость своему отражению.

Только представьте: вы просыпаетесь утром, подходите к зеркалу и... не видите привычной отечности, нависших век, «гусиных лапок», второго подбородка.

Вам нравится отражение в зеркале!



От этого поднимается настроение, мир вокруг словно улыбается вам, и все задуманное получается. А родные и близкие раз за разом приговаривают, что годы летят, а вы меняетесь только в лучшую сторону, будто время для вас течет вспять.

Чудеса? Да, но каждой из нас под силу им научиться!

Создать новое лицо и войти в новый день помолодевшей и посвежевшей – задача реальная и выполнимая.

Вы тоже хотите в эту сказку?

Тогда читайте книгу, и начнем по порядку.



ЧАСТЬ



СТАРЕТЬ НЕ МОДНО

Существует источник молодости: это ваш ум, ваш талант, творчество, которое вы вносите в свою жизнь и жизнь любимых людей. Когда вы научитесь пить из этого источника, вы действительно победите возраст.

Софи Лорен

#1

МОЛОДОСТЬ = ЗДОРОВЬЕ

Кто рассчитывает
обеспечить себе здоровье,
пребывая в лени,
тот поступает так же
глупо, как и человек,
думающий молчанием
усовершенствовать
свой голос.

Плутарх



1.0

Почему мы стареем?

Нам всем хочется выглядеть красиво и молодо, правда? Но, увы, годы делают свое дело. И многие просто смиряются с морщинами или же, наоборот, начинают им активно противостоять с помощью агрессивных методов.

Мы живем в XXI веке – веке научных разработок, быстрого развития технологий, прорыва цивилизации. Чуть ли не ежедневно во всем мире изобретаются новые фармацевтические препараты, происходят открытия в области генной медицины. Казалось бы, человечество уже должно победить все болезни и старость.

Тем не менее миллионы людей в мире не то что не ведут активную жизнь на пенсии, но даже не всегда до нее доживают. Многие болезни «помолодели» – сейчас сахарный диабет, инфаркты, инсульты, сердечно-сосудистые заболевания поражают даже молодежь и детей. Почему так? Куда же смотрит прогресс? И что делать, чтобы изменить ситуацию?

Наши дети болезненнее, чем наши родители. И каждое поколение будет переживать свое «развитие» и естественный отбор, потому что появилось слишком много факторов для искусственного отбора:

- экология;
- наследственность;
- бурные эмоции и стресс;
- солнечный свет;
- плохой сон;
- отсутствие движения;
- некачественное питание;
- окислительный стресс.

Давайте рассмотрим все по порядку.

ЭКОЛОГИЯ

Наши родители жили в условиях хорошей экологии: чистая вода, почва для выращивания сезонных продуктов без анаболиков и антибиотиков, обилия тяжелых металлов. Они жили по большей части размеренно и предсказуемо, без постоянных стрессов и суеты. Сейчас же мы зачастую дышим грязным воздухом и выхлопными газами, умываемся хлорированной водой и покупаем продукты с кучей Е-добавок. Не зря же горные народы, которые живут в деревнях с чистой экологией, считаются долгожителями и выглядят более молодыми и подтянутыми.

НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ

Современное поколение растет и взрослеет быстрее. Естественно, ме-

таболизм и все внутренние процессы также ускоряются.

А теперь давайте посмотрим на эту ситуацию с точки зрения клетки. Человеческий организм состоит из примерно 50–100 триллионов клеток. И у каждой из них – свой жизненный цикл, свои потребности в энергии и выведении продуктов распада.

Грегор Мендель, отец-основатель современной генетики, считал, что гены, с которыми мы рождаемся, целиком и полностью определяют нашу судьбу. В последние годы выделилась новая область генетики: эпигенетика. Она изучает влияние внешних факторов, таких как образ жизни, на проявление наших генов. Так вот, исследования в области эпигенетики показали, что наш образ жизни влияет на причины возникновения болезней на 80%, а сами по себе гены – только на 20%. И это чудесная новость, ведь от нас самих зависит очень и очень много! Чем же на самом деле нас одарили родители? Очень часто приходится слышать такую фразу: «У вас (или у меня) гены хорошие!» или «У мамы (папы) такое лицо или такие проблемы, и у меня будет так же».

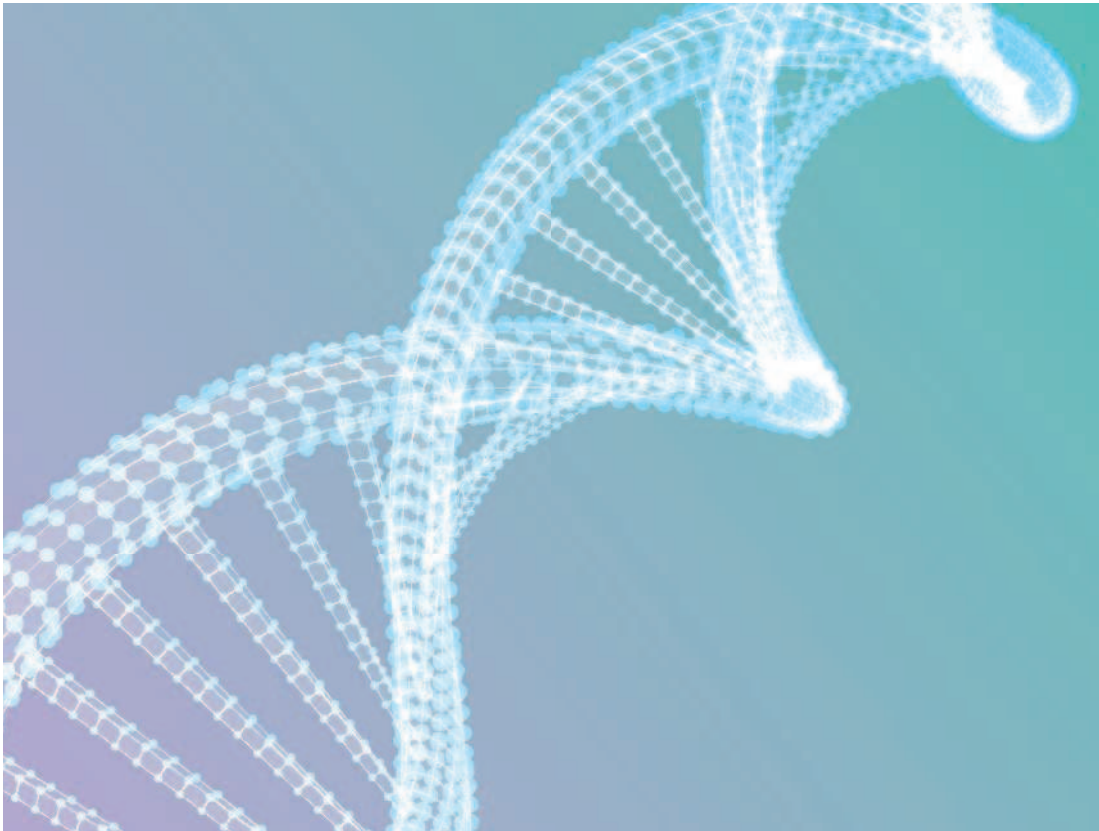
«Ничего не поделать! Гены», – возможно, возразите вы – и окажетесь частично правы, но в то же время и не правы. Правы вы в том, что вы наполовину – отец и наполовину – мать. А еще есть история болезней рода – это важная составляющая вашей личной истории. Это нужно знать,

а предупрежден – значит, вооружен. Она может помочь вам в выборе направления поиска в отношении определенных рисков для здоровья и состояний.

Новый раздел медицины, известный как предсказательная геномика, может снабдить более подробной информацией. История болезни вашей семьи хранит лишь набросок генетического портрета.

На сегодня достижением предсказательной геномики можно считать множество генетических тестов в свободной продаже: они помогут определить генетическую склонность ко многим серьезным заболеваниям, которые удастся предотвратить или вылечить. К таким относятся заболевания сердца, болезнь Альцгеймера и рак.

Однако проблема в том, что многие на самом деле боятся узнать тайны своих генов. Большая часть этих страхов безосновательна, потому что почти во всех случаях в генах выражаются лишь предрасположенности. Недавно доктор Дин Орниш и его коллеги из Калифорнийского университета в Сан-Франциско (UCSF) и Научно-исследовательского института профилактической медицины опубликовали два значимых исследования, обнаруживших, что изменение образа жизни меняет наши гены. В рамках первого улучшенное питание в совокупности с умеренными физическими упражнениями, применением методик управления стрессом



История болезни вашей семьи хранит лишь набросок генетического портрета.

и усиленной социальной поддержкой всего лишь за три месяца привели к изменению экспрессии более чем 500 генов. То есть к «включению» генов, предотвращающих заболевания, или «выключению» генов, способствующих развитию сердечных заболева-

ний, рака, воспаления и окислительного стресса. Эти результаты были опубликованы в Proceedings of the National Academy of Sciences.

То же самое можно сделать и с особенностями внешности. Мои клиенты говорят: «У всех членов моей семьи