

Self-lifting





Sommario

<i>Prefazione</i>	9
<i>Introduzione</i>	15
Come è strutturata e come invecchia la pelle	17
I tre strati della pelle	17
I principali fattori di invecchiamento	20
I principali segnali di invecchiamento	21
Metodi 'high tech' e chirurgia plastica	23
Funzionano davvero?	23
Che cos'è il Bio-lifting	27
Il sistema di ringiovanimento naturale	27
Da dove partire	28
NATURAL FACE BUILDING	31
Gli esercizi	32
Alcune avvertenze	33
Esercizi per lo stiramento del collo e del mento	34
Esercizi per acquisire una bella forma delle labbra	39
Esercizi per ristabilire l'ovale del viso e per delineare gli zigomi	41
Esercizi per eliminare le pieghe della zona nasolabiale e per tonificare le guance	45
Esercizi per riattivare i muscoli degli occhi e della fronte	52
Esercizi per il naso	57

**Piccole astuzie quotidiane,
grandi risultati** **59**

I gesti da ripetere mattina e sera **59**

Esiste la crema 'magica'? **65**

I componenti indispensabili **67**

Le tecniche di automassaggio del viso **71**

I movimenti **72**

**Maschere naturali
per la cura della pelle** **81**

Maschere astringenti e compattanti **83**

Maschere idratanti e nutritive **84**

**Maschere naturali
per problemi specifici** **85**

Macchie pigmentali **85**

Acne **89**

Rughe del contorno occhi **92**

Borse sotto gli occhi **93**

Effetti nocivi dei raggi solari **94**

Cura dei capelli **95**

Cura del corpo **99**

**Gli occhi: lo specchio dell'anima,
e non solo...** **101**

Esercizi quotidiani per gli occhi **103**

**Le orecchie:
il nostro passaporto biologico** **105**

Come massaggiare le orecchie **105**

Per concludere **107**





*Dedico questo libro alla memoria
della mia cara nonna, grazie
alla quale sono cresciuta e sono
diventata quello che sono ora.
Grazie anche a mia figlia,
l'altro mio grande amore,
con l'augurio di seguire
la tradizione
della nostra famiglia.*

Prefazione

L'interesse che nutro per i metodi naturali di ringiovanimento e di salvaguardia della bellezza risale a molto tempo fa. La scelta della professione che esercito è venuta, potrei dire, quasi da sé e senza troppo rifletterci.

Sono nata e cresciuta nell'ex Unione Sovietica. Ho trascorso l'infanzia e la giovinezza sotto l'influenza di mia nonna, che si occupava della mia educazione; era una persona religiosa e una guaritrice di notevole fama, perciò era naturale per me vedere ogni mattina una coda di gente ammalata che veniva a farsi aiutare da lei.

Mia nonna curava con le erbe, con le preghiere, con i mantra, con applicazioni e tecniche di medicina naturale, e i suoi rimedi funzionavano (si può essere scettici quanto si vuole su questi metodi terapeutici, ma di fronte a episodi di evidente guarigione c'è poco da discutere). Per quel lavoro mia nonna non voleva soldi, perché era fermamente convinta che il suo fosse un dono del cielo e che non ci si potesse guadagnare sopra.

Era una donna semplice, con una mentalità rigorosa e onesta; mi ha messo a parte di molte conoscenze, e mi ha dato consigli preziosi sul modo di preservare la mia salu-

te e di curare gli altri. Io ho accolto con interesse tutte le nozioni, senza essere pienamente consapevole del fatto che molte di quelle tecniche terapeutiche erano di carattere, come si direbbe oggi, piuttosto esoterico; per me infatti tutto ciò che faceva mia nonna era assolutamente naturale. Il sistema curativo che praticava era fondato su un bagaglio di sapere che si trasmetteva da un membro all'altro della famiglia; aveva ricevuto queste conoscenze da sua madre e a sua volta ne parlava a me. Io l'assecondavo più che altro per non dispiacerle, ma non mi sono mai vista nei panni di una guaritrice: preferivo lo sport e lo studio di vari generi di massaggio terapeutico e sportivo, la fisioterapia e la cosmetologia. Questi interessi mi avrebbero poi portato a frequentare svariate scuole e corsi di specializzazione in queste discipline.

Avevo una particolare predilezione per l'estetica del viso; ho perfezionato l'apprendimento della tecnica manuale con famosi maestri (uno di loro attualmente è il cosmetologo personale delle più note ladies della Russia). Mia nonna accoglieva con favore questa mia passione e mi dava ulteriori consigli su come caricare le mani di energia prima di praticare il massaggio a qualcuno.

Mia nonna non faceva personalmente uso di cosmetici, ma per preservare la freschezza della sua pelle impiegava ricette naturali; di alcune di esse vi parlo nel capitolo 'Maschere naturali per la cura della pelle'. Mi preme infatti dire che molti di quei consigli sono assolutamente efficaci anche oggi. L'enorme successo della prima edizione mi ha spinto a corredare questa seconda edizione di un nuovo capitolo, 'Maschere naturali per problemi specifici', interamente dedicato alla cura della pelle e dei capelli con prodotti a base degli straordinari ingredienti che la natura ci mette a disposizione. Anche molte di queste ricette sono ispirate agli insegnamenti di mia nonna.

L'interesse personale mi ha portato a studiare Scienze biologiche all'università, dopodiché ho perfezionato la mia formazione con studi postuniversitari presso l'Accademia russa delle scienze, all'Istituto Kol'cov di Biologia evolutiva. I miei lavori scientifici hanno riguardato lo studio delle proprietà dei neurorecettori e delle peculiarità fisiologiche connesse alla loro desensibilizzazione per effetto di prolungati trattamenti con diverse sostanze attive. Si potrebbe pensare che questi studi abbiano poco a che vedere con la mia attuale attività, e invece è stata proprio questa espe-

rienza che mi ha permesso un approccio consapevole alla composizione biochimica dei prodotti che utilizzo nel lavoro sulla pelle, portandomi a creare una linea di cosmetici alla quale ho dato il nome di NaturalBioLifting (NBL).

Facendo ricerca di base sulla fisiologia delle cellule, ho poi maturato l'idea che l'approccio scientifico fornisca una visione meramente unidimensionale di questi processi. Esistono forze ancora più potenti che governano il sistema energetico del nostro organismo, e di conseguenza anche quello di tutti i processi fisiologici.

Queste considerazioni mi hanno portato in una nuova direzione, verso l'approfondimento di 'filosofie terapeutiche' alternative. Ho cominciato a studiare il buddhismo, la medicina tibetana, il feng shui, per poi passare alla scuola di 'massaggio senza contatto' delle tradizioni di Džuna Davitašvili, nota (e discussa) esponente di medicina alternativa. Ho consultato montagne di libri su tutti questi argomenti e ho appreso così che molti sistemi terapeutici si richiamano l'un l'altro. Praticamente, quello che insegnava mia nonna quand'ero giovane me lo ritrovavo davanti agli occhi anche studiando i più diversi sistemi teorici e filosofici.

È stato un percorso avvincente... le mie inclinazioni sono sfociate in un'autentica passione; sono stata profondamente conquistata dall'idea di poter ringiovanire mediante metodi naturali, perciò ho appreso diversi sistemi di meditazione e di ginnastica facciale, oltre a vari modi per rafforzare il proprio sistema energetico.

Qualche tempo dopo aver conseguito il titolo accademico, ho tenuto un corso universitario di fisiologia e ho cominciato a collaborare con un centro di medicina alternativa come specialista in Bio-lifting facciale. Di lì a poco ho conosciuto il mio futuro marito, un italiano, e nel giro di qualche tempo mi sono trasferita in Italia.

Ho cominciato a praticare gradualmente la mia tecnica a Milano, nel periodo in cui mia figlia era ancora piccola. Dopo alcuni anni di collaborazione con diversi centri e dopo aver frequentato una scuola di specializzazione anche in Italia, ho finalmente aperto il mio Centro di bioestetica e ringiovanimento naturale del viso e del corpo.

In questa sede ho l'opportunità di proporre i metodi di ringiovanimento naturale da me studiati per riportare indietro le lancette dell'orologio biologico della pelle. Si rivolgono a me le persone più diverse: nomi famosi del mondo televisivo, stelle dello spettacolo, donne in carriera, ma anche impiegate e casalinghe.



Personalmente mi preoccupo di spiegare sempre che il processo di invecchiamento è nelle nostre mani. Non esistono bacchette magiche, e anche le persone più ricche del pianeta invecchiano e muoiono. Tuttavia abbiamo a che fare con un processo che si può e si deve gestire.

Ma come fare? In questo libro vi propongo il mio metodo, che ho ampiamente sperimentato nella pratica. Provatelo: funziona davvero.

Come dicono in Oriente, occorre un maestro per indicarvi la strada, ma sta solo a voi percorrerla! Certo, può essere un po' noioso fare gli esercizi che trovate nel libro, ma vi assicuro che il vostro entusiasmo crescerà quando arriveranno i primi risultati e i complimenti cominceranno a piovere da tutte le parti.

Noterete i primi segni evidenti di un nuovo turgore della pelle dopo solo 3-4 settimane di allenamento. E per quanto tempo è necessario seguire questo metodo? Per sempre! Del resto, che cosa credete? Nessuno ha mai smesso d'invecchiare. È un po' come quando andate in palestra, ottenete buoni risultati e poi abbandonate. Vi mantenete in forma per un po', ma poi torna tutto come prima.

Quanto più sarete assidue e regolari nella pratica degli esercizi, tanto più l'effetto sarà manifesto e consolidato nel tempo. Un risultato che a volte è paragonabile a quello che si otterrebbe con la chirurgia, a patto che non ve lo aspettiate nell'immediato: il metodo funziona, ma sulla lunga distanza.

Questo riguarda qualsiasi metodo naturale: la dieta, la ginnastica, il massaggio. I sistemi naturali di ringiovanimento devono diventare la vostra personale filosofia.

Il mio metodo di ringiovanimento

Ho messo a punto un sistema di ringiovanimento naturale che chiamo Natural Bio-lifting, lo stesso praticato con successo nel mio Centro di bioestetica. Il metodo, che per i suoi effetti si può considerare come un 'lifting naturale', si distingue in due fasi: il nostro lavoro sul vostro viso e il vostro lavoro sotto la nostra supervisione, i cosiddetti 'compiti a casa'.

- *Il trattamento Bio-lifting del viso è una particolare tecnica finalizzata al rafforzamento del metabolismo cellulare della pelle e serve a stimolare le cellule a produrre di nuovo sostanze attive. Il trattamento dà*

la spinta iniziale che riattiva il ritmo metabolico; l'effetto è evidente fin dalla prima seduta. Nella tecnica di massaggio metabolico del viso che ho messo a punto personalmente, l'operatore lavora con il cliente a un alto livello di influsso tattile ed energetico. Il trattamento combina tecniche manuali conosciute e altre create da me, tecniche bioenergetiche e prodotti cosmetici NBL professionali.

- *Presso il nostro Centro insegnamo inoltre una speciale ginnastica facciale, degli accorgimenti per la cura quotidiana del viso, un automassaggio, una tecnica di meditazione orientata al rilassamento dei muscoli facciali e del corpo, e infine un massaggio autoenergetico. Potrete praticare tutto questo da sole, dopo aver avuto il nostro 'ok' sul fatto che avete appreso correttamente le nostre tecniche.*

In effetti, affinché la risposta dell'organismo al trattamento non si perda, è indispensabile cominciare subito a casa la pratica degli esercizi di mantenimento.

Mi rendo conto che non tutti sono in condizione di poter sperimentare il trattamento direttamente presso la mia struttura o rivolgendosi a centri che lavorano seguendo il mio metodo, ma vi assicuro che anche nel caso in cui decideste di seguire da sole, a casa vostra, i consigli che vi propongo, otterrete comunque un ottimo risultato; ci vorrà un po' più di tempo, ma l'importante è che cominciate.

Scopo di questo libro è dunque illustrare in dettaglio come lavorare da sole sul proprio viso. Il sistema ha dato ottimi risultati, provati nel tempo, e tutto ciò in un gran numero di casi.

La sfida più avvincente è proprio la conoscenza di noi stesse, delle potenzialità del nostro organismo.

Senza contare che regalare a noi stesse attenzione e amore è anche una forma di psicoterapia. Invece di aspettarvi amore e attenzione dagli altri, ve li regalate da sole, cosa che non tarderà a riflettersi anche sul vostro umore.

JOANNA HAKIMOVA



Introduzione

Il primo passo per contrastare l'invecchiamento che avanza è un atteggiamento 'filosofico' nei confronti di questo fenomeno, unito a una buona dose di sana ironia. Se non volete cadere in depressione e peggiorare la situazione, dovete accettare voi stesse e i cambiamenti che arrivano.

Certo, se vi guardate allo specchio, non potete non constatare che ormai non dimostrate più 25 anni. D'altra parte è impossibile avere tutto insieme: giovinezza, una figura perfetta e l'esperienza dei vostri anni. Ma provate a sorridere a voi stesse e, guardandovi allo specchio, a dire: «Ciao, bella!», riconoscendo che l'autentica bellezza non è soggetta al tempo. Non è infatti soltanto il vostro aspetto fisico che conta, ma è piuttosto come vi sentite di essere nell'insieme, come persona.

Non è un segreto che molte signore con l'avanzare dell'età acquistino più fascino, trovando nella loro maturità lo *charme* che non avevano prima, e il risultato è... che hanno molti più ammiratori!

Se a 60 anni è indubbiamente impossibile sembrare una ventenne, invece è del tutto realistico avere 50 o 60 anni e dimostrarne almeno 10 di meno. Non ci è dato di cambiare il corso del tempo, ma è assoluta-

mente possibile rallentare il processo di invecchiamento. Non lo dico per farmi pubblicità: questa è la mia personale convinzione, fondata su un'esperienza professionale di molti anni e con molte clienti. Sono orgogliosa del fatto che il mio sistema abbia dato e continui a dare ottimi risultati.

Il metodo che ho creato si basa su un approccio olistico, tratta cioè il ringiovanimento sotto vari aspetti.

Il processo d'invecchiamento dipende infatti da molte e diverse ragioni, e ogni singolo individuo invecchia a modo suo, perciò non ha senso andare a caccia dell'elisir di giovinezza provando a individuarlo in un solo fattore.

Per esempio, mi capita spesso di sentir dire: «Compro le creme di bellezza più costose, eppure non vedo alcun effetto reale», oppure: «Vado tutti i giorni in palestra, tonifico i muscoli, ma la pelle comunque non sembra elastica». Posso rispondere facilmente a queste obiezioni.

In primo luogo, la crema più costosa del mondo non è detto che sia la migliore per voi. Vi serve il prodotto più adatto e la giusta cura per la vostra pelle, impostata in modo professionale.

Per quanto riguarda la palestra, invece, va detto che l'esercizio fisico in generale tonifica i muscoli e influisce anche positivamente sull'elasticità della pelle, tuttavia questo non basta: la pelle e i muscoli sono due cose diverse, e necessitano dunque di un lavoro distinto.

Per questo motivo mi sforzo di educare le persone non soltanto a esercitare i muscoli facciali, ma anche ad apprendere una tecnica speciale di automassaggio, da affiancare a maschere e ad altri piccoli accor-

gimenti quotidiani. È proprio la sinergia tra questi metodi a dare i risultati desiderati. In questo libro mi riprometto di chiarire che soltanto un approccio integrato può dare sia speranze di successo, sia risultati concreti.

Seguendo le mie raccomandazioni, sarete in grado di ristabilire e conservare la giovinezza e la freschezza della pelle del vostro viso, qualunque età abbiate e senza ricorrere a metodi invasivi.

Gli esercizi

Penso che non occorra convincere nessuno del fatto che per mantenere e rafforzare il tono muscolare del nostro corpo sia necessario praticare dell'attività fisica. Tuttavia poche persone sanno che con appropriati esercizi anche i muscoli del viso possono essere tonificati e rafforzati in modo da donare al volto tratti più delineati.

Il volto umano si compone di 57 muscoli diversi, grazie ai quali siamo in grado di masticare e di esprimere emozioni.

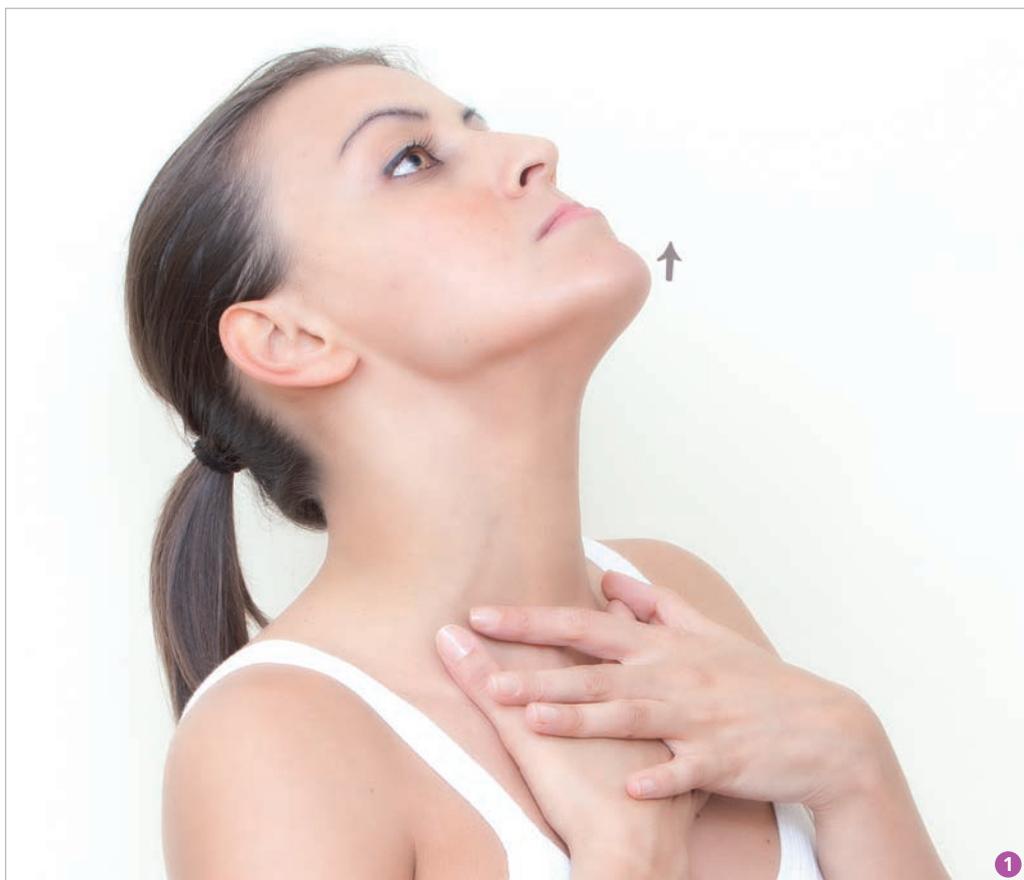
I muscoli (quelli del viso, come quelli del corpo) sono costituiti da filamenti che assomigliano a corde spesse, che si dividono a loro volta in filamenti più sottili, detti miofibrille o fibrille muscolari (queste ultime si dividono in fili ancora più sottili).

Quando i muscoli si tendono, i filamenti scorrono uno verso l'altro e conferiscono al volto le espressioni. Se volete sentire come lavorano insieme, provate a muoverli proprio ora, assumendo varie espressioni facciali, e avvertirete il loro scorrere armonioso. Questo avviene in condizioni di normalità; se invece una persona è sottoposta a condizioni di stress, involontariamente trattiene a lungo in tensione i muscoli del viso e del collo, cosa che determina l'interruzione del normale flusso sanguigno e il conseguente nutrimento cellulare.

I muscoli allora diventano rigidi e doloranti. Il modo migliore di rilassarli è naturalmente eliminare stress e tensioni con l'aiuto di pratiche quali il massaggio, la ginnastica e la meditazione.

Con il trascorrere degli anni si osserva una diminuzione della massa muscolare per effetto della ridotta sintesi di collagene, per cui i muscoli si riducono di volume, come se si 'sgonfiassero'. Potete ricondurli alla loro forma ed elasticità originarie a patto che praticiate con regolarità la ginnastica facciale.

Ho studiato e sperimentato personalmente le tecniche dei più noti sistemi di ginnastica del viso e, assieme ai miei collaboratori, ho accumulato esperienza e pratica tali da capire quali di queste tecniche funzionavano, quali non davano l'effetto desiderato e quali addirittura, pur essendo efficaci per una zona del viso, risultavano dannose per un'altra. Ho perciò modificato questi movimenti e in più ho inventato esercizi completamente innovativi, specifici per determinate zone del viso. Gli effetti e i risultati hanno superato ogni aspettativa: i muscoli si sollevavano e si tonificavano praticamente a vista d'occhio e in poche settimane si ristabiliva il volume muscolare.



Esercizi per lo stiramento del collo e del mento

Il pesce

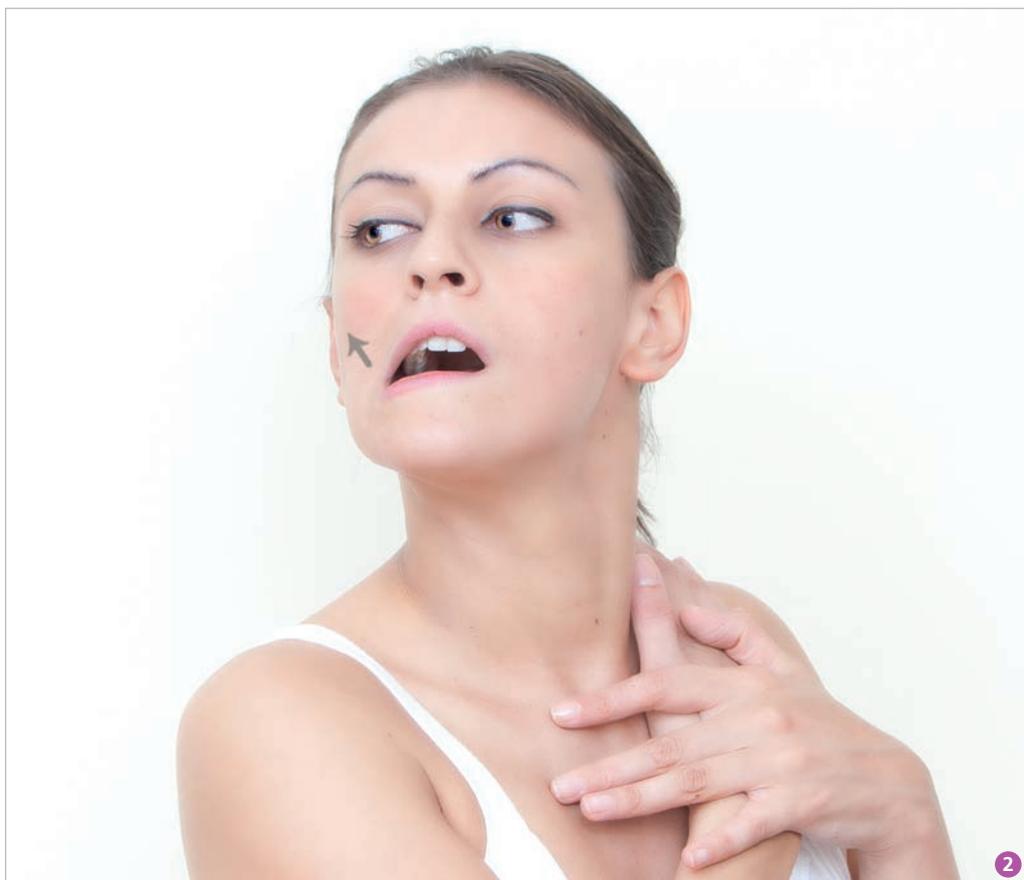
Questo esercizio è mirato al rafforzamento dei muscoli del collo. È utile in caso di collo 'flaccido' e doppio mento.

Fissate le mani alla base del collo. Sollevate il mento e immaginate il movimento di

un pesce dentro un acquario che cerca cibo sul pelo dell'acqua.

Dovrete eseguire con la bocca un movimento analogo: tendendo i muscoli del collo e del mento, aprite e chiudete ritmicamente la bocca, sollevando più che potete la mascella (1).

Ripetete il movimento per un minuto, fino ad avvertire una sensazione di bruciore e di indolenzimento.



La mela

Questo esercizio sollecita la parte superiore del collo e il mento.

Poggiate le mani su un lato del collo, girate la testa verso il lato opposto e immaginate

di dover dare lateralmente un morso a una mela (2).

Cercate di ripetere i 'morsi' con un ritmo regolare e di sentire la tensione dei muscoli nella zona indicata, fino ad avvertire una sensazione di bruciore e di stanchezza.

D. Arcari Morini, A. Agosta *Manuale pratico di rimedi naturali*

L. Bourgeois, *Bellezza 100% bio*

M. de Surany, *Il volto racconta*

S. di Massa, *Antiossidanti per la bellezza*

H. Höfler, *Esercizi per gambe in forma*

A. McIntyre, *Sorsi di salute*

R. Moatti, *Oligoelementi*

M. Morelli, *Yoga della bellezza*

S. Rose, *Vitamine e minerali per la nostra salute*

C. Urwicz, *Corso video di ginnastica per il viso* (con Dvd allegato)

T. Valpiana, *Curarsi con l'argilla*

S. Vignali, *Manuale moderno di naturopatia*

S. Vignali, *Manuale moderno di ayurveda*