Автор: admin
25.03.2012 21:50 -

Как добиться вечной молодости вашей шеи?

Все женщины всегда хотят быть красивыми и долго оставаться молодыми. Многие ухаживают только за своим лицом, полагая, что именно оно является отражением их молодости, и совершенно забывают о шее. Как известно, возраст женщины выдают лицо, руки и шея. Но если руки можно спрятать, то шея всегда на виду. А прятать ее все время за шарфиками, платочками и длинными воротниками невозможно, особенно в жаркую погоду. Красивая лебединая шея без сотни складочек и морщинок оказывает просто магнетическое действие на мужчин и соблазняет их не меньше, чем грудь четвертого размера.

Ухаживать за шеей просто. Делайте все те же процедуры, что и для лица. Очистите очищающим средством, протрите тоником и обязательно смажьте кремом, лучше увлажняющим, так как с возрастом кожа на шее становится более сухой и стянутой. Наносите маску на лицо? Так нанесите ее и на шею. Но особенно хороша специальная маска, которая возвратит вашей шее бархатистость и гладкость. При регулярном применении снизит возраст вашей шеи лет на 7-8. Налейте оливковое масло в блюдечко и подогрейте на водяной бане до теплого состояния, но не горячего. Затем ватным тампоном мягкими движениями нанесите на шею от груди к подбородку и сзади от спины к затылку. Оберните шею мягкой хлопковой тканью, чтобы шея находилась в тепле. Через полчаса остатки масла удалите тампоном и минут через двадцать нанесите крем.

К сожалению многих женщин, с возрастом кожа на шее обвисает, становится вялой и появляется второй, а то и третий подбородок, который так портит очаровательный овал лица. Но избавится от всего этого поможет небольшой комплекс упражнений, на выполнение которого в день уйдет минут 15-20. Но что такое эти несколько минут, если у вас в пятьдесят лет шея будет выглядеть как у двадцатипятилетней девушки?

Комплекс упражнений:

1) Покачать головой влево-вправо, вперед-назад поочередно по 10 раз в каждую сторону.
2) Запрокинуть голову назад и потянуть секунд 10, но не сильно, без болевых ощущений.
3) Похлопать шею и подбородок тыльной стороной руки не менее 30 раз.

Это были подготовительные действия, которые должны были разогреть мышцы. Но теперь перейдем к основным упражнениям:

4) Полукруг головой спереди. Положить голову на левое плечо. Максимально прижимая подбородок к груди, плавно перенести голову на правое плечо. Проделать те же самые действия, только уже с правого плеча на левое. Повторить 6 раз.
5) Полукруг головой сзади. Положить голову на плечо и, максимально прижимая затылок к спине, плавно перенести голову на противоположное плечо. Повторить 6 раз.
6) Вытягивание подбородка. Представь себе, что тебе надо сдвинуть подбородком какой-нибудь предмет с поверхности, параллельной полу, вытягивая шею. Повторить 5 раз.
7) Перенести голову от плеча к плечу, подражая восточным танцовщицам. Стараться держать подбородок параллельно полу.
8) Из того же исходного положения потянуться шеей вперед и по диагонали.
9) Сжать губы, напрячь мышцы шеи, расслабить. Повторить 10 раз.
10) Наклонить голову назад, приоткрыв при этом рот. Теперь подтягивать нижнюю губу к верхней так, чтобы первая закрыла вторую. Повторить 10 раз.

Избавиться от второго подбородка также помогают контрастные компрессы (поочередное протирание тряпичными салфетками, смоченными в ледяной и холодной воде), протирание кожи шеи кусочками льда - желательно замороженного травяного отвара. Очень хорошо помогают похлопывания по подбородку теплым полотенцем, смоченным в солевом отваре (чайная ложка соли на стакан воды).

Будьте красивыми и молодыми, дорогие женщины! И пусть ни одна мелочь не выдает ваш настоящий возраст!

Автор - **Татьяна Баклага**
Источник