



JOANNA HAKIMOVA

*350 semplici*  
**RIMEDI NATURALI**

PER RINGIOVANIRE VISO E CORPO

**red!**



## Sommario

<i>Prefazione</i>	7	<b>Couperose</b>	<b>65</b>
<i>Introduzione</i>	11	<b>Crepe agli angoli della bocca</b>	<b>70</b>
<b>Pelle secca e appassita</b>	<b>16</b>	<b>Cambiamenti senili di orecchie e occhi</b>	<b>74</b>
<b>Perdita di tonicità dei muscoli facciali</b>	<b>20</b>	<b>Peeling per levigare viso e corpo</b>	<b>77</b>
<b>Pelle sensibile e irritabile</b>	<b>24</b>	<b>Cicatrici e smagliature</b>	<b>82</b>
<b>Pelle grassa, incline all'acne</b>	<b>30</b>	<b>Cellulite</b>	<b>89</b>
<b>Palpebre cadenti e 'zampe di gallina'</b>	<b>37</b>	<b>Migliorare la forma del seno</b>	<b>93</b>
<b>Occhiaie e borse sotto gli occhi</b>	<b>42</b>	<b>Perdita di tonicità di braccia, glutei, cosce</b>	<b>100</b>
<b>Rughe sulla fronte</b>	<b>45</b>	<b>Pancia e 'culotte de cheval'</b>	<b>104</b>
<b>Naso ingrossato e pendulo</b>	<b>48</b>	<b>Rivitalizzazione delle mani</b>	<b>109</b>
<b>Perdita di forma delle labbra</b>	<b>50</b>	<b>Migliorare la condizione dei capelli</b>	<b>112</b>
<b>Pieghe nasolabiali e 'guancette da bulldog'</b>	<b>53</b>	<b>Eliminare l'alito cattivo</b>	<b>116</b>
<b>Doppio mento e collo rugoso</b>	<b>56</b>	<b>Segreti di bellezza di ieri e di oggi</b>	<b>118</b>
<b>Décolleté 'geografico'</b>	<b>61</b>	<b>Abbronzarsi e mantenere un bel colore</b>	<b>128</b>
<b>Macchie pigmentarie</b>	<b>63</b>	<i>Conclusioni</i>	<b>140</b>





*Dedico questo libro a tutte le donne che, come me, accettano serenamente il fatto che invecchiare non è un dramma, ma solo un'idea. Ognuno di noi può essere giovane per quanto vuole permettersi di esserlo. Ringrazio i miei clienti e amici che hanno creduto in me e nel mio lavoro, che mi hanno permesso di crescere con la loro fiducia, e che mi hanno fatto capire quanto importante fosse per loro ciò che facevo.*

# Prefazione

## La mia esperienza per la vostra bellezza

*L'idea di questo libro è nata dopo che Self-lifting. Come cancellare le rughe da soli, il mio primo manuale, è diventato un best seller: molte persone, dopo averlo letto, hanno cominciato a farmi domande per approfondire i temi più vari. In particolare, mi chiedevano come combattere con ricette a base di prodotti naturali specifici problemi cutanei. Per esempio: come recuperare l'elasticità della pelle in diverse parti del corpo soggette a invecchiamento precoce? Come rendere vellutata la pelle delle mani? Come migliorare la forma del seno e dei glutei?*

*Visto che nel corso di molti anni di lavoro pratico nel mio centro di bioestetica NaturalBioLifting (NBL), dedicato al ringiovanimento naturale del viso e del corpo, ho messo a punto tante ricette e tanti trucchi per affrontare in modo risolutivo i problemi legati all'invecchiamento cutaneo che inevitabilmente affliggono ciascuna di noi, ho deciso di condividere con voi la mia esperienza. Sarò molto felice se queste informazioni vi saranno utili. Sicuramente non suggerisco panacee e non prometto miracoli. Ciò che vi propon-*

*go è di provare su voi stesse l'efficacia di qualche ricetta, che non comporta alcun effetto collaterale e non richiede alcuna spesa da parte vostra. L'eterna giovinezza, come sappiamo, non esiste e prima o poi tutte ci ritroviamo ad affrontare qualche 'problemino' che prima non c'era... Ma se riuscirete a curare correttamente il vostro viso e il vostro corpo, tenendo in conto che il processo di invecchiamento è diverso per ciascuna di noi perché è legato alla propria predisposizione genetica e anche al proprio ritmo di vita, forse sarete in grado di non arrivare in condizioni tali da dover fare un 'tagliando radicale'. Una ruga non diventa subito profonda, ma si manifesta pian piano, e se prenderete per tempo accorgimenti per non accentuarla... non avrà alcuna seria possibilità di sopravvivere.*

*Potrà sembrarvi strano, ma è proprio così. Seguo personalmente questo principio e insegno agli altri certi piccoli trucchi da mettere in pratica ogni giorno senza dispendio di tempo e di soldi: vi assicuro che sono un ottimo mezzo per tenersi giovani a lungo. Prevenire è senz'altro meglio che curare, ma anche nel caso in cui vadano affrontati inestetismi già evidenti, ci sono tante possibilità di invertire la rotta. Ci vorrà più impegno, ma ne varrà la pena...*

# Perdita di tonicità dei muscoli facciali

Tutti sanno che per mantenere tonici i muscoli del corpo occorre praticare regolarmente dello sport. Messo al lavoro, un muscolo allenato risulta più elastico e tonico. Lo stesso discorso vale anche per i muscoli del viso. Molte di voi probabilmente credono che i muscoli facciali siano già abitualmente attivi nel quotidiano processo della masticazione, della fonazione e della mimica espressiva. Questo è vero, ma ciò è del tutto insufficiente a preservare la giovinezza del viso. Chiunque, nel corso della vita, acquisisce e consolida certe abitu-

dini che diventano parte integrante della propria natura. Alcune sono indotte dai genitori (per esempio lavarsi i denti), altre ancora le abbiamo adottate da soli riconoscendone la necessità. Qui si discuterà appunto della buona abitudine di allenare i muscoli facciali. Per far questo non avrete bisogno di iscrivervi in palestra o di disporre di molto tempo libero. Ci sono alcuni esercizi che potete eseguire anche mentre siete davanti al computer, mentre guardate la televisione o cucinate, oppure mentre siete in macchina, nel traffico. La cosa essenziale è assimilare correttamente le modalità di esecuzione e non dimenticare di metterle in pratica almeno una volta al giorno.

## Gli esercizi per un 'lifting naturale'

Gli esercizi spiegati in questa sezione appartengono al sistema integrato della metodologia NaturalBioLifting, da me ideata e comprovata da decenni di esperienza pratica. Potrete trovare una descrizione più dettagliata di questo sistema di allenamento dei muscoli facciali nel mio libro *Self-lifting*.

### 17. Esercizio 'mummia'

È un esercizio importantissimo per allenare un gran numero di muscoli facciali (fig. 1).



Figura 1. L'esercizio 'mummia'.



Figura 2. I punti su cui lavorare quando si fa il 'sorriso della mummia'.



Figura 3. L'esercizio 'sorriso della mummia'.

- Immaginate di essere una mummia. Aprite bene la bocca senza alcuna tensione, come se foste dal dentista, tenendo la mascella più in basso che potete; restando in questa posizione, muovete soltanto le labbra cercando di pronunciare una 'O' molto rotonda. Tenete le labbra leggermente in dentro. Fate attenzione a non formare rughe intorno alla bocca. Avvertirete tutti i muscoli del viso tendersi insieme.
- Mantenete la posizione per 20 secondi e ripetetela per 3 volte, con un intervallo di 2-3 secondi per riposare. In totale l'esercizio richiede poco più di un minuto.
- Ripetetelo non più di 2-3 volte al giorno!

### 18. Esercizio 'sorriso della mummia'

Questo efficacissimo esercizio permette di concentrarsi su più punti deboli del viso. La posizione di partenza è come quella dell'esercizio 'mummia', ma in questo ca-

so dovrete premere con la punta di indice e medio su 5 zone fondamentali del viso, in cui di solito è più evidente l'afflosciamento delle guance. Si tratta dei punti indicati nella fig. 2:

1. la zona subito sotto l'angolo interno dell'occhio, accanto al naso;
  2. il punto superiore dell'osso dello zigomo;
  3. il punto dove la mandibola curva;
  4. a metà fra gli angoli della bocca e il mento;
  5. la zona che si trova alla radice del naso, leggermente di lato, praticamente dove inizia la piega nasolabiale.
- Posizionate le dita su questi punti come per spingerli in dentro e verso l'alto, eseguendo contemporaneamente una pressione opposta con la testa che spinge verso le dita, aumentando in questo modo la resistenza sul viso (fig. 3). Scopo dell'esercizio è aumentare la pressione sulle zone

# Pelle grassa, incline all'acne

Il problema della pelle grassa, lucida e con pori dilatati, più comune tra i giovani durante la pubertà, riguarda circa il 10% degli adulti. Le ghiandole sebacee della pelle in questo caso lavorano più del normale, producendo molto sebo. Lo strato corneo esterno della pelle grassa è anch'esso più spesso. I pori si 'intasano' creando tappi, il sebo non esce e così in superficie appaiono brufoli e punti neri.

Ma la pelle grassa ha anche un vantaggio: resta giovane più a lungo, in quanto il sebo funge da naturale pellicola che protegge l'epidermide dai danni ambientali. È per questo motivo che nelle donne con pelle grassa, in genere, le rughe compaiono molto più tardi che nelle altre.

## Le cure di base

La pelle grassa richiede una cura specifica.

### 34. Consigli generici per la pelle grassa

- La mattina e la sera, pulite a fondo la pelle con un gel detergente per il viso. Sciogliete il gel tra il palmo delle ma-

ni trasformandolo in schiuma e applicatela uniformemente sul viso.

- È di particolare giovamento un delicato massaggio con una piccola spazzola morbida. Un massaggio quotidiano del viso con il gel, esercitando una leggera pressione ed eseguendo movimenti circolari per circa 2 minuti, consente di pulire in profondità i pori.
- Per detergere la pelle grassa vanno utilizzati prodotti delicati, con pH neutro.



### 35. Pulizia del viso con il vapore

Di grandissimo giovamento è la pulizia della pelle con vaporizzazione. La potete fare anche da sole, a casa vostra. Ecco come.

- Rimuovete dal viso ogni traccia di cosmetici. Versate dell'acqua - o, ancora meglio, un infuso di camomilla - nello speciale vaporizzatore (se non lo avete, va bene anche una pentola comune). Coprite la testa con un asciugamano e tenete il viso sul vapore per 15-20 minuti.
- Dopo che la pelle sarà ammorbidita, munitevi di salviette sterili e con delicatezza strizzate il contenuto dei pori.
- Portata a termine l' 'esecuzione', tonificate il viso con una lozione antisettica o frizionate con tintura alla calendula.

### 36. Disinfettare e disinfiammare la pelle arrossata

- Se la pelle è arrossata, dopo ogni seduta di pulizia profonda, tamponatela con acqua di colonia che contenga una minima percentuale di alcol: permette di disinfettare la pelle e previene l'insorgenza di altre infiammazioni.
- Molto utili sono anche le lozioni con un contenuto di ossido di zinco e di acido salicilico. L'ossido di zinco restringe leggermente i pori e rimuove dalla pelle il grasso in eccesso.

- L'acido salicilico - un agente antibatterico - favorisce la rapida guarigione dell'acne e ammorbidisce la pelle.

### 37. Idratare con i prodotti giusti

Al posto di creme grasse, è preferibile applicare una leggera emulsione (idrogel) che appartenga a una linea di prodotti antinfiammatori contenenti una minima (o nulla) quantità di grasso e un'alta percentuale di sostanze idratanti.

## L'acne

Esistono tantissimi rimedi per contrastare l'acne con ingredienti naturali e facilmente reperibili. Nelle prossime pagine vi propongo le ricette che, secondo la mia esperienza, sono risultate le più efficaci.

### 38. Contrastare l'acne con la salvia

Un'ottima sostanza battericida è la salvia. Per usarla contro l'acne fate impacchi con le foglie di questa pianta.

- Versate in un bicchiere di acqua bollente un'abbondante quantità di salvia e lasciate in infusione per 30 minuti. Filtrate e aggiungete del miele (la punta di un cucchiaino).
- Effettuate l'impacco almeno 2 volte al giorno.

# Occhiaie e borse sotto gli occhi

Si tratta di un problema ben noto, vero? In effetti è proprio questo l'argomento in merito al quale più spesso mi capita che mi vengano chiesti dei consigli.

## Le cure di base

Per combattere questo problema è indispensabile un approccio integrato.

### 67. Consigli generici per occhiaie e borse sotto gli occhi

- Fate attenzione alla vostra postura durante il sonno. Non dormite con il viso premuto contro il cuscino. Cercate di riposare su un fianco oppure, ancora meglio, sulla schiena.
- Se trovate difficoltoso dormire sulla schiena, provate a mettere un piccolo cuscino cilindrico sotto il collo e un altro cuscino sotto le ginocchia. In questo modo imparerete a conoscere e controllare il vo-

stro corpo e potrete dormire più comodamente sulla schiena.

- È importante controllare le abitudini che assumete nel corso della giornata. Non fate le ore piccole e cercate di dormire almeno 8 ore a notte.
- Appena potete, uscite all'aria aperta. Durante una passeggiata il vostro sangue si ossigena e questo ha un effetto assai benefico, tra le altre cose, anche sulla pelle del vostro contorno occhi.
- Se non avete problemi renali, bevete quanto più potete nel corso della giornata: le occhiaie sono spesso provocate dal fatto che l'organismo trattiene i liquidi quando ne sente la mancanza.
- Non bevete tanto prima di andare a dormire. Tra l'ultima assunzione di acqua e il riposo notturno non dovrebbero passare meno di 2 ore. A cena non esagerate con i cibi troppo piccanti o salati.

### 68. Un trucco per l'applicazione della crema

Per contrastare la tendenza alle occhiaie, non applicate la crema nutriente prima di andare a dormire, ma un paio d'ore prima: attendete che la sostanza si assorba completamente e poi rimuovete la quantità eccedente, tamponando la pelle con una salviettina di carta.



### 69. Massaggio linfodrenante

Prendete confidenza con la tecnica del massaggio linfodrenante.

- Con la punta delle dita muovetevi dal centro alla periferia della fronte, dalle sopracciglia all'attaccatura dei capelli, dalla radice del naso alle tempie, dal mento agli angoli esterni degli occhi. Lavorate sulle palpebre con lievi movimenti pressori.
- Include il massaggio nel programma quotidiano di cura serale della pelle del viso, utilizzando una crema da notte con l'aggiunta di gocce d'olio essenziale di geranio o rosmarino. Trattate la pelle con una traiettoria di massaggio che segua le linee linfatiche di deflusso.

### 70. Esercizio 'stella'

Per le persone soggette a formazione di borse sotto gli occhi, si tratta di un vero e

proprio esercizio da 'pronto soccorso'! Permettendo un rapido drenaggio della zona periorbitale, l'esercizio risulta fondamentale per aumentare la tonicità della palpebra inferiore, per appianare le occhiaie e drenare le borse sotto gli occhi.

- Si parte dalla posizione 'mummia' (vedi il consiglio n. 17).
- Tenete fermi i muscoli delle guance con la punta delle dita e, rivolgendo il vostro sguardo verso l'alto, cercate di strizzare ritmicamente gli occhi, come se voleste guardare, in alto e molto lontano, una piccolissima stella.

## Gli impacchi e le compresse

Ecco i rimedi che, secondo la mia esperienza, sono più efficaci nel ridurre le borse sotto gli occhi.

# Abbronzarsi e mantenere un bel colore

Dopo un inverno in cui patiscono per il freddo e la mancanza di luce, con l'arrivo della bella stagione molte persone cominciano a esporsi al sole per acquisire un bel colorito e scacciare il pallore invernale.

Nell'immaginario comune, essere abbronzati è sinonimo di bellezza e di salute, ma non è sempre stato così. Fino al XX secolo, al contrario, chi apparteneva alle classi sociali più elevate cercava di mantenere un colorito più chiaro possibile e per questo motivo evitava di esporsi alla luce del sole, proteggendosi anche con ombrellini parasole. Quest'epoca tramontò definitivamente agli inizi degli anni '20 del secolo scorso, e il merito di questa svolta può essere attribuito alla celebre e rivoluzionaria stilista francese Coco Chanel: sfoggiando a Cannes un bel colorito, sdoganò per sempre l'abbronzatura, rendendola di moda. In tempi più recenti, numerosi studi hanno appurato che il sole può essere decisamente be-

nefico per la salute sotto diversi aspetti. Il riquadro alla pagina seguente riassume i vantaggi che il sole può apportare, a patto naturalmente che ci si esponga con buon senso e con alcuni accorgimenti.



## Abbronzarsi in sicurezza

Il mondo medico da tempo mette in guardia dai rischi per la salute di una prolungata esposizione al sole, con particolare riferimento al rischio di cancro della pelle e ai possibili danni al cuore e al sistema neurovegetativo. L'eccessiva esposizione al sole, inoltre, tende a seccare l'epidermide, favorendo la formazione di rughe, e può essere particolarmente dannosa per la pelle che presenti fragilità capillare, couperose e macchie.

Ecco allora, nelle prossime pagine, tutto quello che c'è da sapere per abbronzarsi in sicurezza, senza compromettere la salute né la bellezza della pelle.

### TUTTI I BENEFICI DEL SOLE

- Favorendo la sintesi della vitamina D nell'organismo, è d'aiuto in caso di reumatismi e osteoporosi.
- Per effetto dei raggi UV, la presenza di anticorpi nel sangue aumenta in modo significativo, rendendoci più resistenti rispetto a malattie infettive e virali e raffreddori.
- Il sole favorisce il processo di normalizzazione della pressione sanguigna.
- L'esposizione alla luce solare contribuisce a prevenire l'insorgenza di numerose malattie cutanee, e in alcuni casi svolge una vera e propria funzione curativa (per esempio nel

trattamento di eczema, desquamazione della pelle e acne).

- Indirettamente, attraverso le ghiandole ormonali, il sole è in grado di influenzare anche lo stato mentale, inducendo rilassamento, miglioramento dell'umore e positività.

- Per effetto del sole i capelli crescono più velocemente e la pelle, oltre ad assumere un bel colorito, diventa anche più elastica.

È importantissimo non dimenticare mai che il sole deve essere preso con gradualità e moderazione e seguendo le regole, semplici ma assolutamente tassative, illustrate in queste pagine.

### 319. Peeling: sì, ma qualche giorno prima

Come ho già anticipato, per ottenere un'abbronzatura bella e omogenea la pelle di viso e corpo deve essere preparata adeguatamente. In particolare occorre rimuovere lo strato superficiale di cellule morte che la riveste attraverso peeling effettuati con prodotti acquistati già pronti oppure preparati in casa (vedi il capitolo 'Peeling per levigare viso e corpo'). Questa operazione, però, deve essere fatta almeno 3-5 giorni prima di esporsi al sole. Per prevenire la comparsa di macchie, evitate invece di effettuare scrub subito prima di prendere il sole e durante tutto il periodo in cui vi esporrete.

causare la comparsa di sgradevoli macchie sulla pelle, molto difficili da eliminare.

### 321. Niente prodotti a base alcolica

Prima di andare in spiaggia, evitate di usare saponi e lozioni contenenti alcol, che

### 320. Niente oli essenziali ed estratti vegetali

Prima di andare in spiaggia, non utilizzate trucchi, deodoranti o profumi contenenti oli essenziali o estratti vegetali: potrebbero





indeboliscono le difese naturali della pelle, rendendola vulnerabile e facilmente soggetta alla comparsa di macchie.

### 322. Qual è il vostro fototipo?

Nello stabilire il tempo di esposizione al sole e il grado di protezione solare da utilizzare, considerate il vostro fototipo: com'è noto, carnagioni diverse determinano una differente sensibilità al sole. In genere le persone con pelle e capelli scuri tollerano meglio i raggi UV rispetto alle persone chiare di pelle e di capelli, per le quali la probabilità di ottenere una scottatura invece di bella abbronzatura è molto alta.

### 323. Quando mettere la crema?

Applicate la protezione solare 15-20 minuti prima di andare in spiaggia e ripetete l'applicazione ogni due ore, e in ogni caso dopo aver nuotato o sudato abbondantemente.



### 324. In caso di pelle sensibile

Soprattutto se la vostra pelle è sensibile o soggetta ad allergie, scegliete con molta cura una protezione solare adatta, facendovi consigliare da personale qualificato. Optate per prodotti non troppo grassi, fotostabili e rigorosamente privi di profumi.

### 325. Occhio all'orologio

Evitate di esporvi al sole nelle ore centrali della giornata (dalle 12 alle 16). A mezzogiorno la quantità di raggi UV raggiunge il suo picco massimo e si corre maggiormente il rischio di scottarsi. Il momento migliore e più sicuro per prendere il sole è fino alle 11 e dopo le 16.

### 326. Niente fretta!

Prendete il sole con gradualità. Il primo giorno è preferibile non superare i 20 minuti di esposizione. Nei giorni successivi, quando la pelle avrà ormai

assunto un bel colore dorato, il tempo potrà aumentare fino a un'ora. Se però avete molti nei e macchie, è preferibile limitare l'esposizione a 30-40 minuti al giorno.

### 327. Meglio non da sdraiate

Prendete il sole in modo attivo: l'abbronzatura migliore è quella che si prende quando si fa movimento, per esempio passeggiando lungo la spiaggia oppure giocando a racchette o a palla. In questo modo si coglie l'occasione per bruciare anche un po' di calorie e per attivare il sistema delle endorfine, che ci aiutano a stare meglio con noi stesse. Sconsigliato, invece, prendere sole stando sdraiate a lungo nella stessa posizione, perché in questo modo il flusso del sangue rallenta e il rischio di surriscaldamento si fa concreto.

### 328. Sempre protette

Utilizzate una protezione solare adeguata anche se il cielo non è terso, visto che le nuvole trattengono solo il 20% dei raggi solari. Una buona crema solare idrata la pelle, rallentando il fotoinvecchiamento. Non dimenticate di applicare il prodotto anche sulle orecchie, che possono scottarsi in modo grave.

