



*Conservare un bell'aspetto dopo gli "anta" è un traguardo alla portata di tutte, ma richiede indubbiamente impegno e costanza.*

# RINGIOVANIRE CON IL METODO SELF-LIFTING

## COME È NATO IL METODO SELF-LIFTING

All'inizio degli anni '80 esisteva ancora l'Unione Sovietica con la sua disciplina quasi militare, e così, mentre studiavo all'università, seguivo un corso di ginnastica curativa-correttiva e fisioterapia. Il nostro professore ci invitò a scegliere l'argomento della tesi annunciando che i lavori migliori sarebbero stati premiati durante una conferenza alla presenza di tutti gli studenti. Tra gli argomenti proposti ce n'era uno che mi interessava molto: *L'effetto del massaggio estetico sul ringiovanimento del viso*. Setacciai accuratamente la biblioteca della città alla ricerca di notizie su questo tema ma non trovai nulla di soddisfacente, allora mi informai su quali fossero in zona i migliori specialisti della cura del viso. Li contattai e parlai a lungo con loro, raccogliendo informazioni molto utili.

Il risultato fu un lavoro estremamente complesso e approfondito, sia sulla fisiologia del viso che sulle possibili auto-cure. Il professore ne fu veramente entusiasta,

apprezzando innanzitutto il modo creativo con cui avevo affrontato l'argomento. Con mia grande gioia e soddisfazione, il mio lavoro venne presentato al concorso e vinse il primo premio. Ma la cosa più divertente e sorprendente fu che molte professoressine dell'università mi chiesero una copia della tesi... per uso personale!

In seguito ho continuato a studiare e ad approfondire l'argomento, che per me è diventato una vera e propria passione, negli anni di ricerca presso l'Istituto di Biologia dello Sviluppo H.K. Koltsov, dell'Accademia Russa delle Scienze a Mosca. Naturalmente, lo studio scientifico approfondito mi ha fornito una vasta e diversa visione dei processi fisiologici della pelle e di come la si può aiutare a mantenersi fresca e giovane il più a lungo possibile. Quindi, ho attentamente studiato da un'angolazione diversa e più ampia tutte le fasi dei trattamenti, le formulazioni dei prodotti cosmetici e le cure da seguire a casa. Ho avuto la fortuna di poter imparare da grandi maestri, i migliori specialisti del viso di quei tempi, che vedendo il mio entusiasmo hanno condiviso



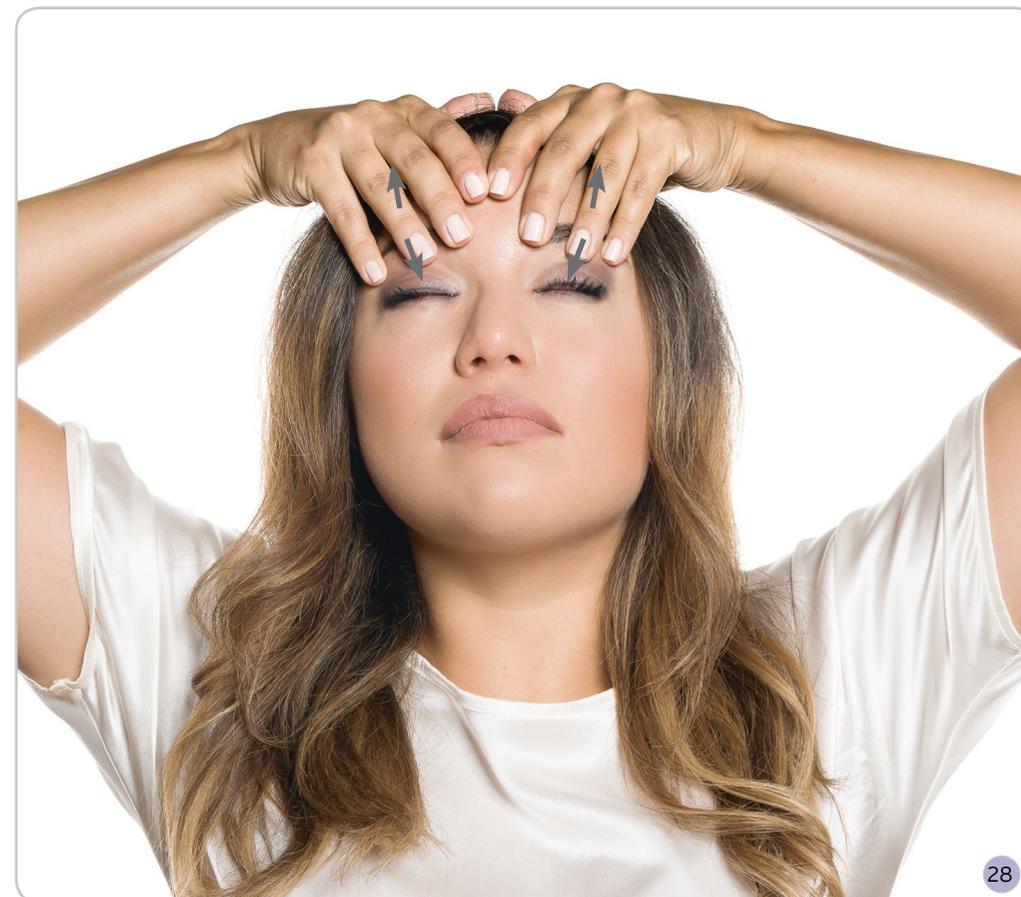
## TONIFICARE I MUSCOLI DEL CONTORNO OCCHI

### Stella

È un esercizio molto importante che favorisce la tonicità della palpebra inferiore, aiuta a schiarire le occhiaie e a drenare le borse sotto gli occhi. In genere le borse sotto gli occhi sono più evidenti la mattina, quindi è particolarmente indicato fare questo esercizio appena sveglie.

La posizione di partenza è quella della

Mummia (p. 51). Appoggia i polpastrelli sotto la palpebra inferiore, bloccando così i muscoli delle guance (27). Guardando verso l'alto, cerca di strizzare ritmicamente gli occhi, come se volessi osservare in cielo una piccolissima stella molto lontana. È importante non coinvolgere i muscoli della fronte, che devono rimanere rilassati. Basterà eseguire questo esercizio per un minuto per vedere immediatamente un risultato. Si tratta infatti di un vero e proprio esercizio di "pronto soccorso" per chi soffre del problema delle borse sotto gli occhi.



## Palpebre da regina

Questo esercizio rende più distesa la pelle delle palpebre superiori e aiuta a migliorare il problema delle palpebre cadenti.

Afferrati la fronte tenendo ferme le sopracciglia con i palmi delle mani oppure, come nella foto, con i polpastrelli (28). Comincia a strizzare gli occhi, dovrai avvertire la tensione delle palpebre superiori, non permettere che le sopracciglia si curvino verso il basso. Esegui l'esercizio per un minuto dividendolo in tre fasi di 20 secondi

l'una e facendo una breve interruzione di qualche secondo fra una e l'altra.

### Palpebre da regina - Variante

Metti le mani nella stessa posizione dell'esercizio precedente e, tenendo fermi i gomiti, quando percepisci la tensione della palpebra muovi la testa ritmicamente come se volessi annuire. Sentirai i piccolissimi muscoli della palpebra contrarsi, opponendo resistenza.

nausea, depressione, dermatite seborroica, glossite. La mancanza di vitamina B<sub>6</sub>, negli studi condotti sui ratti, ha portato alla comparsa di dermatite, ad arresto della crescita e a disturbi nervosi.

## Vitamina C

La vitamina C è uno degli integratori più noti e diffusi soprattutto per l'azione antiossidante, in grado di contrastare il danno dei radicali liberi. È presente in molti alimenti, come agrumi, spinaci, papaya, cavoli, more, fragole. Viene immagazzinata nel fegato e nelle ghiandole surrenali, i sintomi da carenza compaiono solo dopo qualche mese.

La vitamina C svolge diverse funzioni importanti, come la biosintesi del collagene, il potenziamento delle difese immunitarie, la sintesi della carnitina (una molecola importante per il metabolismo degli acidi grassi), la sintesi degli ormoni steroidei, ma soprattutto aumenta l'assorbimento del ferro e la

biodisponibilità del selenio. Normalmente la dose giornaliera consigliata per gli adulti è di 80-90 mg, facilmente raggiungibile con l'assunzione di una spremuta.

Uno studio condotto su un gruppo di donne riguardo l'azione antiossidante della vitamina C insieme ad altre sostanze con le stesse proprietà (flavonoidi e zinco) ha mostrato, dopo 8 settimane di trattamento, un significativo incremento della luminosità della pelle e una diminuzione del rossore, delle occhiaie e, in generale, delle imperfezioni cutanee.

## Esperidina

L'esperidina è uno dei flavonoidi caratteristici degli agrumi dalla spiccata attività antiossidante, capillarotropica e vasoprotettiva. Si trova facilmente in commercio, anche in ambito farmaceutico, come vasoprotettivo ed è indicata come coadiuvante nel trattamento delle varici e dei capillari,

poiché riduce la permeabilità e la fragilità delle pareti capillari.

Da recenti studi emergono anche capacità antiossidanti e antinfiammatorie, che fanno dell'esperidina un'ottima sostanza anti-aging.

## Calendula

La calendula contiene triterpeni, flavonoidi, caroteni, fitosteroli, acido salicilico e sostanze amare. Ha attività antinfiammatoria e cicatrizzante: favorisce la rigenerazione della pelle ed è un ottimo lenitivo e calmante, utile in caso di infiammazioni della pelle (acne, dermatiti, sfoghi cutanei). Inoltre, è stata scientificamente provata la sua efficacia per il trofismo e la funzionalità della pelle.

## Quercetina

La quercetina è un flavonoide presente nel mondo vegetale (corteccia, scorza, fiori e polline), nella frutta (mele, uva, olive, agrumi, frutti di bosco), nelle verdure (broccoli, cipolle, pomodori) e nelle bevande (tè nero e vino rosso).

Apprezzata per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, rappresenta una delle sostanze predilette della medicina anti-aging e viene ampiamente usata nelle formulazioni di integratori con attività anti-aging per la pelle. È in grado infatti di contrastare l'azione dannosa dei raggi ultravioletti, e quindi di proteggerla dai radicali liberi, in modo da mantenere integre le proteine della matrice extracellulare (collagene ed elastina). L'assunzione di querce-

tina, inoltre, aumenta l'assorbimento della vitamina C: è ottima, quindi, la loro integrazione congiunta.

Purtroppo non sono disponibili ricerche cliniche ad ampio raggio finalizzate a verificare scientificamente le proprietà della quercetina, ma alcuni studi in vitro e su modelli animali suggeriscono che questo flavonoide possa avere effetti rilevanti anche sull'uomo.

## Acido ialuronico

È una sostanza che viene già prodotta naturalmente nel nostro organismo, come uno dei componenti principali del tessuto connettivo, per preservarne e garantirne l'idratazione, il turgore e l'elasticità.

Fino a pochi anni fa l'acido ialuronico veniva estratto dalla cresta del gallo, quindi era esclusivamente di origine animale. Oggi viene prodotto grazie alla fermentazione batterica e sono disponibili diverse formule, in base all'uso a cui è destinato.

La naturale produzione di acido ialuronico nell'organismo diminuisce con il passare degli anni e, in quanto componente fondamentale del derma, la sua mancanza è responsabile dell'invecchiamento cutaneo, della formazione di rughe e della perdita di elasticità e morbidezza. L'acido ialuronico assunto per via orale viene degradato a livello gastrico e intestinale in molecole più piccole, che in un secondo momento fungono da "mattoncini" per ricostruirlo nelle sedi opportune.

Un tempo si consigliava l'assunzione di integratori a base di acido ialuronico, in combinazione con la glucosamina, per promuovere il benessere delle articolazioni.

*Il fabbisogno quotidiano di vitamina C viene soddisfatto semplicemente consumando una spremuta d'arance.*





Se hai l'impressione che alcune di queste pratiche siano troppo impegnative, non darti subito per vinta, ma affrontale in modo graduale: la vetta non si raggiunge con un salto! Impara a essere creativa, positiva e paziente e col tempo riuscirai a fare tue tutte le pratiche proposte. E non scordarti mai del nostro obiettivo principale: diventare una "donna senza età".

Saremo contente di sapere che i nostri consigli ti sono piaciuti e che ti hanno giovato. Ti invitiamo dunque a visitare i nostri siti internet, dove troverai i nostri riferimenti. Contattaci!

#### Internet

[www.naturalbiolifting.com](http://www.naturalbiolifting.com)  
[www.selflifting.it](http://www.selflifting.it)

#### Instagram

@joannahakimova  
 @naturalbiolifting

#### Facebook

Naturalbiolifting by Joanna Hakimova

#### Youtube

NaturalBioLifting

# INDICE

|                                                                    |           |                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Presentazione</b>                                               | <b>5</b>  | <b>Ringiovanire con il metodo Self-Lifting</b>   | <b>31</b> |
| A cosa serve questo libro                                          | 6         | Come è nato il metodo Self-lifting               | 31        |
|                                                                    |           | Un approccio olistico                            | 33        |
| <b>Essere protagonista della propria bellezza</b>                  | <b>9</b>  | Come agiscono gli esercizi per il viso           | 34        |
| Invecchiare in modo attivo                                         | 9         | Caratteristiche degli esercizi di Self-Lifting   | 34        |
| Scegliere metodi naturali o invasivi per prolungare la giovinezza? | 10        | Da dove cominciare?                              | 36        |
| 4 passi per prendersi cura di sé                                   | 11        |                                                  |           |
| Come contrastare i cambiamenti della pelle legati all'età          | 14        | <b>IL METODO SELF-LIFTING IN PRATICA</b>         |           |
|                                                                    |           | <b>Gli esercizi del metodo Self-lifting</b>      | <b>41</b> |
| <b>Cosa bisogna sapere sulla pelle</b>                             | <b>19</b> | Tonificare il collo ed eliminare il doppio mento | 42        |
| I tre strati della pelle                                           | 19        | Pesce                                            | 42        |
| I principali fattori di invecchiamento della pelle                 | 21        | Mela                                             | 43        |
| I principali segni dell'invecchiamento della pelle                 | 22        | Anatra                                           | 44        |
| A ogni pelle la sua cura                                           | 22        | Rana                                             | 46        |
|                                                                    |           | King Kong arrabbiato                             | 47        |
|                                                                    |           | Cigno                                            | 47        |

|                                                        |    |                                                                     |           |                                                         |            |                                                          |            |
|--------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------|------------|----------------------------------------------------------|------------|
| Acquisire una bella forma delle labbra                 | 48 | <b>Le cure quotidiane della pelle</b>                               | <b>75</b> | Pinza intorno all'orecchio                              | 105        | <b>Le orecchie: la nostra carta d'identità biologica</b> | <b>119</b> |
| Lucertola                                              | 48 | Latte e tonico, ogni giorno, per tutte                              | 75        | Scappellotti                                            | 106        | Come massaggiare le orecchie                             | 120        |
| Coniglio                                               | 49 | Scegliere i prodotti giusti                                         | 76        | Palloncino                                              | 107        |                                                          |            |
| Masticare le labbra                                    | 50 | Il siero per la cura delle zone problematiche                       | 80        |                                                         |            |                                                          |            |
| Ridefinire l'ovale del viso e sollevare gli zigomi     | 51 | Come applicare Il siero                                             | 82        | <b>Maschere naturali: semplici ricette di bellezza</b>  | <b>109</b> | <b>Gli integratori per la bellezza della pelle</b>       | <b>123</b> |
| Mummia                                                 | 51 | Zona contorno occhi: pressione sugli 8 punti del muscolo orbicolare | 82        | Scegliere la maschera adatta                            | 109        | Le cause dell'invecchiamento                             | 123        |
| Sorriso della mummia                                   | 52 | Zona tra le sopracciglia:                                           |           | Maschere di tipo 1: astringenti e compattanti           | 111        | Gli integratori per la pelle servono davvero?            | 124        |
| La pioggia                                             | 56 | Pinza fra le sopracciglia                                           | 83        | Maschere di tipo 2: idratanti e nutrienti               | 112        | I più efficaci integratori anti-aging                    | 124        |
| Mummia piangente                                       | 57 | Fronte: Movimento "a V"                                             | 84        |                                                         |            |                                                          |            |
| Saluto della mummia                                    | 58 | Zona naso-labiale:                                                  |           |                                                         |            |                                                          |            |
| Tartaruga                                              | 59 | Pizzichini e Rotolini                                               | 85        |                                                         |            |                                                          |            |
| Zampetta del gattino                                   | 60 | Collo: Chitarra                                                     | 86        | <b>Gli occhi: lo specchio dell'anima, e non solo...</b> | <b>115</b> | <b>Domande frequenti</b>                                 | <b>133</b> |
| Eliminare le pieghe nasolabiali e tonificare le guance | 61 | Ovale: Mezzaluna                                                    | 87        | Esercizi quotidiani per gli occhi                       | 116        | <b>Per concludere</b>                                    | <b>137</b> |
| Mummia parlante                                        | 61 |                                                                     |           |                                                         |            |                                                          |            |
| Massaggio della mummia                                 | 64 | <b>L'automassaggio del viso</b>                                     | <b>89</b> |                                                         |            |                                                          |            |
| Massaggio con la lingua                                | 64 | A cosa serve il massaggio del viso?                                 | 89        |                                                         |            |                                                          |            |
| Criceto                                                | 65 | Schema base di automassaggio                                        | 91        |                                                         |            |                                                          |            |
| Tonificare i muscoli del contorno occhi                | 66 | Collo                                                               | 91        |                                                         |            |                                                          |            |
| Stella                                                 | 66 | Zigomi                                                              | 92        |                                                         |            |                                                          |            |
| Palpebre da regina                                     | 67 | Zona temporale                                                      | 93        |                                                         |            |                                                          |            |
| Palpebre da regina - Variante                          | 67 | L'altro lato                                                        | 93        |                                                         |            |                                                          |            |
| Binocolo                                               | 68 | Fronte                                                              | 94        |                                                         |            |                                                          |            |
| Alieno                                                 | 69 | Cerchi intorno agli occhi                                           | 95        |                                                         |            |                                                          |            |
| Migliorare la fronte                                   | 70 | Circolini                                                           | 96        |                                                         |            |                                                          |            |
| Fronte liscia                                          | 70 | Tagli trasversali                                                   | 98        |                                                         |            |                                                          |            |
| Migliorare la forma del naso                           | 71 | Fuochi artificiali                                                  | 99        |                                                         |            |                                                          |            |
| Pinocchio                                              | 71 | Movimento "a S"                                                     | 100       |                                                         |            |                                                          |            |
| Pinza sul naso                                         | 73 | Compattare lungo 6 linee                                            | 102       |                                                         |            |                                                          |            |
| Rialzare la punta del naso                             | 73 | Conchiglia                                                          | 104       |                                                         |            |                                                          |            |
|                                                        |    | Insisti sulle zone problematiche                                    | 105       |                                                         |            |                                                          |            |