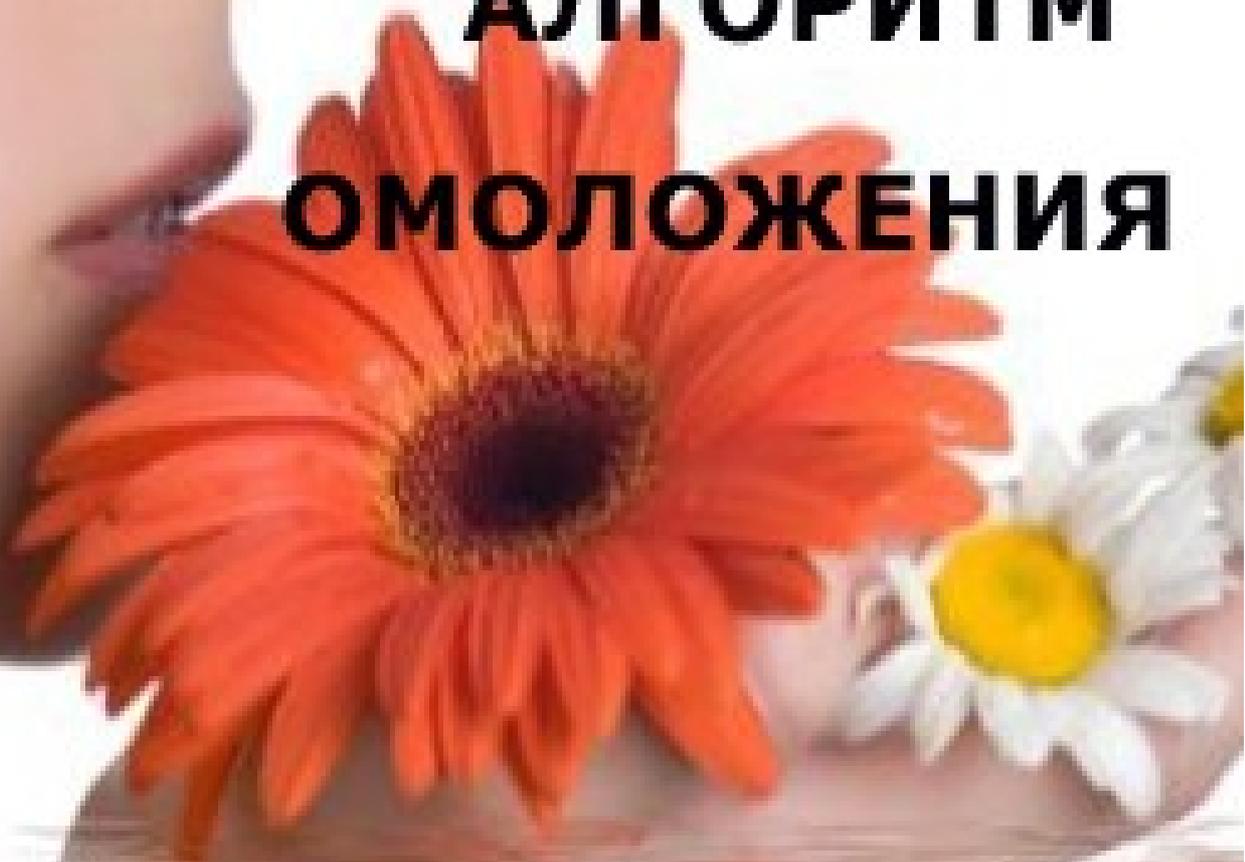




**СЕКРЕТНЫЙ
АЛГОРИТМ
ОМОЛОЖЕНИЯ**



РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Как пожилые женщины превращаются в... ухоженных пожилых женщин.

Чем регулярные посетительницы косметических салонов (и клиник) отличаются от женщин, которые эти учреждения вовсе не посещают или делают это с редкой периодичностью?

Оказывается, что женщины одного возраста и примерно одной же комплекции, вне зависимости от их отношения к косметике и косметическим процедурам, *выглядят практически одинаково* (особенно если сравнение проводить в бане, где все одинаково раздеты и умыты☺).

Почему? В чем причина, что лицо, регулярно подвергающееся различным косметическим воздействиям, точно так же выдает возраст, как и лицо, которого и крем-то касается лишь изредка?

Что это за воздействия такие, на которые возлагается столько надежд, а они не работают? И ведь все в наше время уже по высшему разряду: состав косметики практически повторяет состав кожи и замечательно учитывает ее потребности, методы внедрения питательных веществ тоже чрезвычайно хороши, а толку нет – кожа, временно реагируя на воздействия, знает себе стареет, образуя мелкие и крупные морщины, сползает вниз, делая черты лица смытыми и невыразительными, и вообще ведет себя так, что хочется побить все зеркала.

Почему?

Уверена, что вы знаете ответ. Не можете не знать, потому что никогда не сомневались в том, что кожа – это индикатор.

Кожа отражает состояние каждого внутреннего органа и организма в целом, и наиболее ярко это отражение видно на лице.

Именно лицо является той картой, по которой так легко читаются все внутренние проблемы. Увы.

Сосредоточившись на этом неумолимом факте, уже не составляет труда осознать, что нанося крем на лицо (или даже делая в него уколы), невозможно справиться с проблемой, к примеру, желчного пузыря - и ярко выраженные носогубные складки, которые формирует эта проблема, так и будут углубляться.

Но с другой стороны, есть величайшая необходимость сосредоточиться на другом факте:

***Внутренние силы организма всегда потенциальны,
а управляет этими силами психика.***

В перевернутом переводе это означает, что мы, не умея управлять собственными силами, вынуждены с течением лет привыкать к мысли, что болезни и старость необратимы.

Очень вас прошу, отвыкайте от этой мысли.

Это роковое заблуждение. Все обратимо, кроме физической смерти.

Процессы старения точно обратимы. Про болезни уже и говорить не приходится – это всего лишь сигнал, который подает организм с целью заставить нас сосредоточиться - и выздороветь.

стр. 4 из 61

Словом, преследуя цель омоложения, не стоит все надежды возлагать только на косметику и косметолога, надо понимать, что инструментарий, которым обладает современная косметология - при всей его мощной силе - не способен к борьбе со старением. На это способны только вы сами. Да еще как способны!

Стоит только начать.

А чтобы найти в себе силы и уверенность начать, просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих сверстниц (а еще лучше на тех, кто немного постарше)

и признайте, что косметология, если она сражается с признаками возраста в одиночку, способна только к одному:

пожилую женщину превратить в ухоженную пожилую женщину.

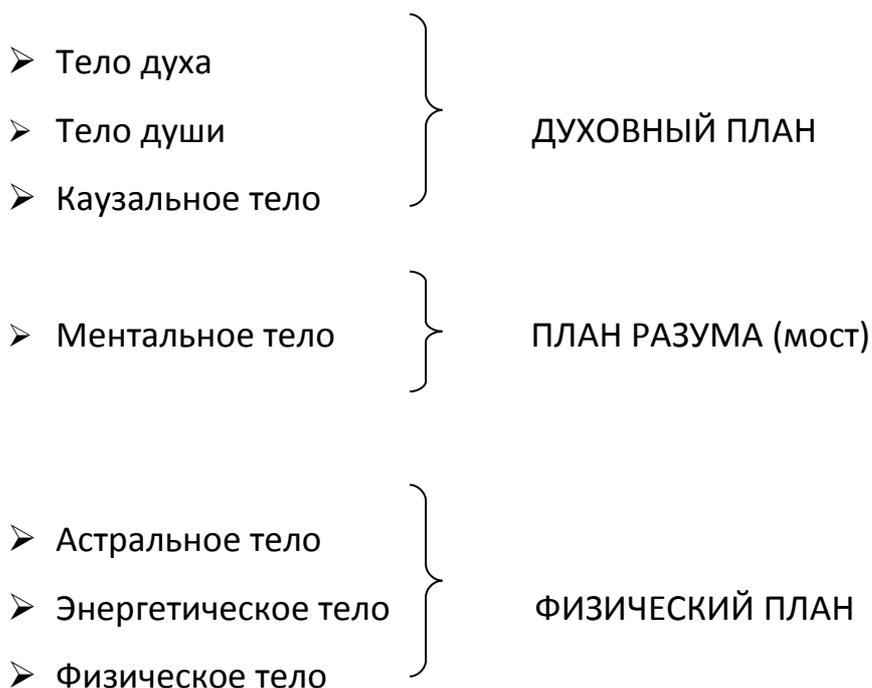
1.2. Алгоритм омоложения, который работает.

Мы так воспитаны, что полностью доверяем только своим органам чувств.

Если нельзя увидеть, потрогать, услышать, понюхать, то любой факт наличия мы воспринимаем всего лишь гипотетически (либо вообще отрицаем). Я подчеркиваю: мы не устроены так, а воспитаны. Но к счастью, никакое подобное воспитание не в состоянии уничтожить ту смутную догадку, что пребывает с нами всегда:

физическое тело – далеко не все, чем мы обладаем.

И эта догадка действительно отражает фактическую картину, которая описана более 5000 лет назад и уже (наконец-то!) признана современной наукой, в частности, фундаментальной физикой. Схематично мы вот какие (см. снизу вверх):



Я не ставлю перед собой задачу углубляться во все тонкости взаимодействия всех тел между собой – об этом, если интересно, вы сможете прочитать в любом материале о биоэнергетическом строении человека. Моя цель другая: донести мысль, что в контексте восстановления здоровья - *которое, собственно, и определяет наш внешний вид* - воздействие только лишь на физическое тело (а тем более только на его оболочку - кожу) по меньшей мере ущербно, и ждать от такого воздействия сколько-нибудь ощутимых результатов так же наивно, как и спастись от опасности по образцу страуса.

Если вы дочитали книгу до этого места, то наверняка уже поняли, почему у методки, заложенной в ее основание, такое название.

Психоэнергетическая косметология – это способ возвращения молодости, при котором идет воздействие на три тела: психическое (ментальное), энергетическое (еще его называют эфирным) и физическое.

А теперь пришла пора представить

алгоритм Системы «Психоэнергетическая косметология»:

1. Области воздействия:

- Физическое тело
- Психическое (ментальное) тело
- Энергетическое (эфирное) тело

2. Способы воздействия:

- Очистка
- Питание
- Защита

1.3. Все у вас получится.

Дальше последует описание конкретных шагов, которые неизбежно сотрут с вас значительное количество лет. Но прежде чем вы вступите на этот путь, я хочу вас попросить:

Не ломайте себя. Никогда. Ни в чем. Отпускайте себя, когда становится трудно.

Или просто неохота. Позволяйте себе слабость.

Только так можно восстановить силу. Силу намерения в том числе.

И все у вас получится – у всех получается.

РАЗДЕЛ 2. ЧЕМ СТЕРЕТЬ СЛОИ ВОЗРАСТА.

Данный раздел состоит из двух подразделов:

1. ПОДВОДНЫЕ КАМНИ. Как обходить препятствия.
2. ДЕСЯТЬ ШАГОВ В ТРИ ПОНЯТНЫХ ЭТАПА.

Каждый подраздел – это руководство к действию. Оттого, насколько вдумчиво вы изучите эти руководства и насколько точно будете им следовать, зависит половина вашего успеха. Вторую половину принесет сила вашего намерения.

Одна моя клиентка про силу намерения сказала просто:

«Если я хочу, то значит, так и будет», - и плечиком небрежно дернула:

мол, что тут обсуждать?

Возьмите это убеждение себе и следуйте ему с удовольствием.

И привыкайте к тому, что возможно все, чего бы вы не пожелали. Потому что

ваши желания – это узнавание ваших возможностей.

Именно ВАШИХ возможностей. Так что не стесняйтесь (и уж ни в коем случае не бойтесь) желать. Вы хотите выглядеть молодо? А чтобы тело пело и стремилось летать - хотите? Правда, хотите? Значит, одна половина успеха у вас уже есть.

2.1. Подводные камни, или как обходить препятствия

Не стану лукавить и признаюсь: работа над собой – это поначалу не совсем просто.

Но это если не понимать, что именно делает уход за собой сложной работой, а не приятным удовольствием.

У меня богатая практика, и благодаря ей мне удалось понять, что на пути к омоложению есть 3 препятствия. **Всего три.**

Да, их мало, но это очень коварные препятствия.

Потому что они скрыты.

Потому что их как бы и нет.

Потому что мы часто попросту не видим их в упор.

Но именно об эти препятствия разбиваются все благие намерения и грандиозные начинания. Вдребезги разбиваются. Как корабль о рифы - не собрать.

Я хочу, чтобы вы знали эти рифы в лицо. И тогда вы на них ни за что не наскочите.

Подводный камень №1 – СОМНЕНИЕ.

Это даже не камень, а неподъемный булыжник, который утягивает на дно каждого, к кому он прицепился. Не позволяйте себе относиться к собственным сомнениям серьезно, не делайте их тяжелее, чем они есть на самом деле. Просто помните: в каждом человеке живет ангел и демон – такова уж наша дуальная природа, и ничего тут не попишешь. Вдохновение всегда сменяется сомнением.

И наоборот. Вдохновение – песня ангела, а сомнение – шепот демона.

Мой совет такой: не затыкайте своему демону рот, пусть себе зудит – надо же ему чем-то заниматься. А пока он зудит, продолжайте начатое дело – шаг за шагом идите к намеченной цели, думая только о том, что *занимаетесь совершенно обычным делом*. Не геройствуйте, не боритесь, а просто идите. Шаг за шагом. Дорогу осилит идущий.

И еще. Не верьте тем, кто говорит о себе как о не знающем сомнений. Это вранье. Страх и сомнение – наши вечные спутники, они не хороши и не плохи, они просто есть. И пусть они будут – от них есть определенная польза.

Главное, не преувеличивать их значения, и тогда они *перестают ставить препятствия*.

Чтобы приручить сомнение (и разумеется, страх), достаточно придумать фразу-противоядие и при необходимости произносить ее мысленно или вслух. Для себя я практикую вот это: **«А что я теряю?»** Замечательно помогает.

При регулярном употреблении помогает неотвратимо.

Подводный камень № 2. НЕТЕРПЕНИЕ.

Это знак времени, и его печатью мало кто не отмечен.

Мы торопимся, мы боимся куда-то опоздать, что-то упустить, где-то не успеть - игра в догонялки, обеспечивающая нам весьма сомнительный выигрыш: стойкий невроз или масштабную неудовлетворенность жизнью и самими собой. Или все вместе.

Самым хорошим способом избавления от нетерпения является переключение внимания с результата на процесс. Так делают на Востоке. Там хорошо знают, что **смысл жизни – в самой жизни.**

Для нас, людей европейской цивилизации, такое переключение можно назвать переворотом с ног на голову – мы все воспитаны в идеологии гонки за результатом, - но если понять, что каждый миг, в котором мы живем, никогда не повторится, то внимание, направленное только на процесс, становится более чем оправданным.

Попробуйте. Результат вас приятно удивит – а как же: так всегда бывает, когда результата не ждешь 😊

Когда я ловлю себя на том, что тороплюсь, что нетерпеливо жду отдачи от своих действий, я делаю глубокий вдох, а на выдохе внимательно оглядываюсь вокруг себя, стараясь не пропустить ни одной детали. Это помогает понять, что предыдущее мгновение я попросту прохлопала - не жила, не наслаждалась, а крепко и бесчувственно спала.

Один мудрый человек сказал: **«Люди любят строить планы на будущее или витать в грезах прошлого. А чем плох настоящий момент? Ведь только он и существует в реальности - именно его и называют настоящим...»**

Украшайте каждый свой момент – музыкой, запахом, ощущением собственного тела – и наслаждайтесь. Нетерпение отступит. Потому что оно невозможно там, где есть жизнь. А не ее ожидание.

Подводный камень № 3. ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЧУЖОГО МНЕНИЯ.

Это такой мощный враг, что недооценивать его просто опасно.

Все наши комплексы, а в нагрузку все наши страхи, сомнения, метания и прочая неуверенность в себе – его рук дело.

Оглядываясь на мнение окружения и стремясь соответствовать принятым стандартам, мы убиваем в себе уникальность. Мы попросту себя теряем.

Как вернуть себя себе? На мой взгляд, это просто. Достаточно вспомнить и никогда больше не забывать, что

*Вас создали не люди. Вас задумал и воплотил сам Бог,
а каждое Его творение у н и к а л ь н о. И совершенно.*

В детстве мы все это знали, но потом это знание из нас вытравили.

Поставили в колонну, подстригли чубчики и объяснили правила движения – мол, вон там образец, туда и стремись. Кто не устремится, тот белая ворона. Тех, кто не понял или не хотел подчиняться – в угол. Или ремнем. Так и сформировалась привычка оглядываться и сверяться с общим ходом дружной колонны.

И всю жизнь страдать, что далеки от «идеала».

**В контексте работы по омоложению зависимость от чужого мнения
равносильна умножению на ноль.**

стр. 14 из 61

Что бы вы ни сделали, какой бы силы ни было ваше намерение и каковых бы заметных результатов вы уже ни добились – все рухнет, как только вы приметесь поверять все достигнутое чужим мнением. И самое страшное: рухнет не объективно, а в ваших собственных глазах. А это уже трудно поправить.

Признаюсь честно, с зависимостью от чужого мнения, с этим просто болезненным ожиданием похвалы (или страхом перед порицанием) я в своей практике веду самые кровопролитные бои – и не могу похвастаться, что всегда побеждаю.

Но когда это получается, когда мои клиентки начинают по-настоящему ценить свою уникальность и перестают, наконец, озирается в поисках восхищенных (или осуждающих) взглядов – **происходит стремительное превращение.**

Это сродни чуду. И вам оно по силам – достаточно перестать оглядываться на чужое мнение. И полюбить свою неповторимость. И отвернуться, наконец, от шаблона, по которому «красавиц» штампуют как пластмассовых кукол.

...Я совсем не призываю выпадать из социума, а тем более идти ему поперек. Просто позвольте себе быть собой, а другим – другими.

Меня создал Бог. Каждого создал Бог. Я готов (-а) его критиковать?

Это заклинание. Пользуйтесь.

2.2. Десять шагов в три этапа

Как уже было обозначено, в процессе оздоровления и омоложения используется три способа воздействия:

- Очищение
- Питание
- Защита

По каждому способу подобран такой инструментарий, который обеспечивает максимально высокую скорость достижения необходимых результатов, а также (что наиболее ценно) их устойчивость во времени.

Вся программа выстроена таким образом, что все способы воздействия разделены на этапы, которые, в свою очередь, состоят из определенных действий – шагов.

Этапы можно условно разделить на 2 группы:

- Периодические действия – к ним относится в основном очистка, которая проводится 1 или 2 раза в год – в зависимости от вашего исходного состояния и пищевых пристрастий.
- Регулярные действия – это питание и защита. Их инструментарий, за малым исключением, используется ежедневно. *В процессе использования Системы эти действия формируются в неистребимую привычку.*

Всего в Системе 4 этапа:

Этапы	Шаги
Этап 1. Очищение	Шаг1. Изгнание паразитов физического тела
	Шаг2. Изгнание паразитов психического тела
	Шаг3. Изгнание паразитов энергетического тела
Этап 2. Питание	Шаг4. Питание физического тела
	Шаг5. Питание психического тела
	Шаг6-7. Укрепление энергетического тела
Этап 3. Защита	Шаг 8. Защита психического тела
	Шаг 9. Защита физического тела
Особый этап.	Шаг 10. Персональная косметическая программа.

ЭТАП 1. ОЧИЩЕНИЕ

Под словом «очищение» я не подразумеваю процесса избавления от «завалов» - я просто не понимаю, что это такое. Не критикую этого понятия в контексте человеческой биологии, но и не понимаю. И ешьте меня за это с кашей 😊

Под очищением я подразумеваю процесс изгнания паразитов – и только.
И больше ничего.

Полагаю, нет смысла широко распространяться, для чего требуется произвести изгнание, и так ясно: зверей этих мы не звали, кормить не подражались и свое здоровье отдавать им не планировали.

Для прохождения противопаразитарного этапа никаких анализов сдавать не надо, потому что и без ваших анализов известно, что больше 95% людей носят в себе вот этот набор:

1. Гельминты (круглые и ленточные черви)
2. Простейшие (одноклеточные организмы)
3. Психические паразиты («застрявшие» эмоции, питающие все хронические заболевания)
4. Энергетические паразиты.

Основным мотивом и одновременно целью очищения является **энергия**, и охота на этом этапе идет в основном за ней. В результате уничтожения паразитов в распоряжении организма оказывается на 30-40% энергии больше(!!!), чем при жизни той нечисти, которая ею питается.

стр. 18 из 61

Вы представляете, сколько жизненных сил вы приобретаете в результате такой очистки? Очень много. Настолько много, что на первых порах просто не будете знать, куда эти силы девать!

Второй аргумент к прохождению противопаразитарного этапа – **иммунитет**.

Как-то так сложилось, что в народном сознании иммунитетом принято считать то, что борется с нашествием бактерий

На самом деле, это не только мощная линия обороны от внешней опасности, это еще и колоссальная система управления резервами организма – теми самыми, которые принято называть *внутренней аптекой*, способной вырабатывать огромное разнообразие лекарственных средств.

Удаляя паразитов, мы автоматически увеличиваем иммунные силы, и эти силы точно не станут дремать. Ваш умный организм, уже не растрчивая на всяких подселенцев свои целебные вещества, непременно найдет, как ими распорядиться – к примеру, бросит их на уничтожение хронических болячек.

Избавление от застарелых хронических заболеваний – прямое следствие противопаразитарного этапа.

ШАГ 1

Избавление от паразитов физического тела.

Для этого шага сначала потребуется почистить кишечник. И не просто почистить, а досконально.

А еще будет очень неплохо применить способ, который поработает с лишней жировой тканью.

Примечание. Здесь и далее не описываются практические шаги – о них вы узнаете из разделов «Практические методы» и «Ваше расписание по дням». В этой части программы вы знакомитесь с алгоритмом – то есть со схемой предстоящих действий.

ШАГ 2

Избавление от паразитов психического тела.

Что такое психическое тело? Где оно? И как поверить в то, что оно не только существует, но и значимо для здоровья?

В этих вопросах необходимо разобраться во что бы то ни стало, иначе, если не осознать психическое тело как реальный факт, результатов омоложения - таких, в которых никому (и в первую очередь вам) не придет в голову сомневаться, - достичь будет сложно.

Итак, давайте разбираться.

Любое физическое тело, обладающее мозгом, – человек это или, к примеру, собачка, - порождает из материи вакуума психическое тело, точно повторяющее физическую структуру.

Психическая копия повторяет даже схему расположения и сцепленности атомов (в психическом теле они называются псиатомы). Образно говоря, с нами всегда пребывает наш собственный клон, и он является для нас очень ценным ресурсом - подарком, я бы сказала.

стр. 20 из 61

Физическое и психическое тела хотя и близки по структуре, но не вполне тождественны, потому что **внимание!** *психическое тело с годами все более приобретает самостоятельность и устойчивость по отношению к изменениям физического тела, сопротивляясь, в частности, процессам его деградации.*

Этот факт каждый человек с возрастом очень остро чувствует, отсюда и расхожая фраза: «Я не чувствую себя на (столько-то) лет, на самом деле я гораздо моложе» - и обычно обозначают разницу в 15-20 лет. Это не лукавство и не кокетство, это истинная правда, и транслирует ее психическое тело.

Но возможно и обратное действие - повреждение психического тела оказывает деструктивное влияние на тело физическое, и в таком раскладе помочь человеку выздороветь чрезвычайно трудно, особенно если в лечении не участвует опытный психотерапевт.

Все, что вы только что прочли о психическом теле, уже достаточно давно НЕ является зыбким предположением. Уровень современной науки вот уже несколько десятилетий назад позволил выявить психическое тело и изучить его теми средствами, которые на текущем этапе знаний человечеству доступны. Словом, в существовании психического тела и в его влиянии на тело физическое сомневаться не приходится.

Не сомневаться надо, а ставить ресурс на службу. **Что мы и будем делать.**

Но для начала этот мощный ресурс надо почистить – избавиться его от наносов и накипей и закрыть образованные ими бреши.

Чтобы остаться в материальном поле, уточню еще раз: наносы, накипи и бреши на психическом теле – это простые и понятные нам эмоции. Но у них есть непонятное нам, но абсолютно неоспоримое правило: не отработавши, застрять.

Такие эмоции, как парализующий страх, бессильный гнев, унижение, боль утраты и прочие – не могут уйти самостоятельно, даже со временем не уходят, они оседают внутри и точат как черви – иногда незаметно, но всегда наверняка.

Застрявшие эмоции и есть психические паразиты.

Их удаление обеспечивает восстановление здоровья психического тела, и **тогда в распоряжении организма оказывается помощник, который может все**. Или почти все. Остановить процессы старения точно может. Доказано на практике.

Есть много эффективных способов очищения психического тела. Один из них – и он один из самых эффективный из всех, что я применяла в своей практике – называется «Психоэмоциональная гигиена». Подробное описание способа вы найдете в разделе «Практические методы»

Когда с паразитами будет покончено – как с психическими, так и физическими, - не забудьте внимательно, даже с пристрастием, рассмотреть себя в зеркале.

И попробуйте понять, куда подевались круги под глазами, кто так заметно освежил кожу и почему так радуется утро.

А еще сердечно помашите ручкой своей хронической усталости, перепадам настроения и неразборчивому аппетиту. И не поленитесь справить торжественные поминки по сбоям в желудочно-кишечном тракте.

Избавление от паразитов энергетического тела.

Что за звери, эти энергетические паразиты?

Если совсем упрощенно – это чужеродная организму энергия.

Про энергетических вампиров слышали что-нибудь? Так вот это не миф.

Понаблюдайте за собой в минуты полной разбитости, проанализируйте, с кем накануне этой своей истощенности общались, кто был в вашем доме, и поймете: вампиры – это реальность. С той лишь поправкой в репутации вампиров, что они не только отсасывают энергию, а еще в бартерном порядке сбрасывают свою – ту, которая им не нужна.

Она и вам не нужна, но вы ее неосознанно берете. Именно эта энергия и является паразитарной, от нее и нужно избавляться во что бы то ни стало.

Люди- вампиры не виноваты, что они вампиры, просто они по каким-то причинам отрезаны от источника космической энергии, и вынуждены потреблять энергию из людей. Не стоит за это избегать их, а тем более ненавидеть. К тому же не одни они посевают в нас паразитов – те и сами прекрасно умеют и проникать, и приживаться, поскольку являются самостоятельными сущностями, которым нужно только одно – энергия. Укрепляйте свое энергетическое тело, чистите себя и свое жилище – и никаким сущностям в вашем жизненном поле прижиться не удастся.

Борьба с энергетическими паразитами – регулярная работа, и это нужно осознавать твердо. Осознавать и постепенно приучать себя к этой несложной работе – как если бы она была простым умыванием.

Борьба с энергетическими паразитами (силы и живучести которых ни в коем случае нельзя недооценивать) если и похожа на войну, то эта война священна. Именно поэтому способ уничтожения энергетических паразитов и носит такое название: «Священные ритуалы» - его вы тоже найдете в разделе «Практические методы»

Об этапе «Очистка» (первые три шага) это все.

Правда же, не сложно?

ЭТАП 2. ПИТАНИЕ

Шаги этого этапа являются программными – в том смысле, что каждый шаг заключает в себе комплексную и неделимую программу. Для легкости использования все программы – всего их три – уложены в единую формулу.

Если эту формулу вам удастся вмонтировать в ваш жизненный уклад, то

время перестанет работать против. Оно станет работать НА вас.

Вы станете жить – и молодеть.

ШАГ 4

Питание физического тела.

Для начала согласуем это понятие. Питание физического тела – это не только еда. *К еде необходимо добавить кислород, воду и дополнительную энергию - и только тогда это будет полноценное питание.*

Когда на шаге 2 вы вспомните и вернетесь к полному дыханию (способ «Психоэмоциональная гигиена» гарантированно обеспечивает это), в ваш организм станет поступать такое количество кислорода, которое обеспечит **обновление на клеточном уровне.**

Другими словами, клетки организма, напитанные кислородом в достаточном количестве, станут давать здоровое потомство, способное не только обновить материю каждого органа, но и «произвести перезагрузку программы», что *обеспечит значительное уменьшение биологического возраста.*

НО.

Снижение биологического возраста не всегда тождественно **зримому** (наглядному) омоложению кожных покровов (которые, собственно, и выдают возраст человека) – увы, это так.

Засчет очищения психического тела стремительно возрастают возможности тела физического – увеличивается подвижность суставов и позвоночника, ускоряются процессы обмена веществ и проч. Но вот кожа (и особенно на лице) на эти изменения реагирует медленно.

Конечно, ее цвет заметно освежается, пигментация бледнеет или исчезает вовсе, а темным кругам под глазами уже просто нет шансов выжить, но лично меня такие достижения совсем не устраивают. Мне надо, чтобы признаки старения уходили вовсе. Этой цели и служит **алгоритм (формула) омоложения**.

Смотрите: вот она, **1-я часть той формулы**:

Молодое лицо = кластерная вода + тренировка лицевых мышц + массаж БАТ.

Разберемся с первым элементом формулы.

Кластерная вода.

Если все средства омоложения выставить в рейтинг, то вода в этом рейтинге займет 1-е, 2-е и 3-е места – словом, весь пьедестал почета принадлежит воде.

Мы вышли из воды, мы на 80% состоим из воды и основа нашей жизни – в воде.

Именно от этого надо отталкиваться, находясь в поиске энергии, здоровья и продолжительной молодости. И основную ставку нужно делать на кластерную воду.

***Кластерная(структурированная) вода обладает способностью
корректировать программу старения,
значительно тормозя ее развитие.***

Это хочется назвать чудом, но это факт. Два литра в день – и через 3-6 месяцев (в зависимости от типа кожи) уровень влажности – а значит, упругости – достигнет в вашей коже тех значений, которые сравнимы, например, с длительным курсом мезотерапии.

Результаты мезотерапии хоть и по-настоящему хороши, но нестойки - гиалуроновая кислота, которую внедряют для повышения упругости, быстро выводится из кожи, заставляя проходить курсы вновь и вновь. Кластерная же вода дает коже возможность вырабатывать собственную гиалуронку, причем не одномоментно, а в периоде. Постоянно. И в оптимальных объемах. (И бесплатно 😊)

Второй элемент формулы – **Тренировка лицевых мышц.**

Для начала краткая аргументация.

Дело вот в чем. Дело в коллагене и в эластине.

Эти «ингредиенты», призванные обеспечивать, в частности, четкий контур лица, активно вырабатываются примерно до 30 лет. Дальше идет стремительное снижение их выработки, и это приводит к тому, что коллагеновая сетка, являющаяся кожным каркасом, редет и слабеет.

В результате лицо как бы сползает вниз – в медицине это называется *птоз*. Повернуть этот процесс вспять, чтобы обеспечить достаточную для четкого контура выработку коллагена и эластина, - можно, и в программе есть способ,

который это делает. И обеспечивает отличный результат - потому что реализует задумку матушки-природы.

Дело в том, что за выработку коллагена и эластина отвечает гормон фибробласт, именно его активность и отражает контур овала лица: если овал «поплыл», то это неоспоримый показатель, что фибробласт, что называется, сворачивает свою деятельность.

Но выход из этой ситуации, как уже было отмечено, предусмотрен самой Природой, и, как сказал поэт, лучше выдумать нельзя.

Этот выход - мышцы (поскольку нас интересует лицо, то лицевые мышцы).

Мышцы – это ресурс, который «стоит на запасном пути», пока коллагеновая сетка в полном порядке. Как только она ослабевает, и черты лица под воздействием гравитации начинают сползать вниз, наступает время призывать запасный ресурс.

Гимнастика для лица (и шеи, конечно) – путь, который при своей легкости и доступности, приводит почти к невозможному – линия овала становится четкой и определенной, а черты лица приобретают ту плавную гармонию, которую художники называют выразительностью.

Переходим к третьему элементу формулы.

Третий элемент формулы – это **Массаж БАТ**.

БАТ – это *биологически активные точки*.

БАТ на нашем теле много. И даже очень много. Но в контексте нашей программы нас будет интересовать только один набор точек – тот, который расположен на ушах.

Надо ли говорить, что форма уха – это точная копия зародыша: как по форме, так и по позе внутриутробного размещения.

И что, спросите, это дает? Не знаю как кто, а целители древности расценили вид уха как прямое указание – мол, здоровье здесь.

И не ошиблись. Это подтверждает тысячелетний опыт применения метода, который вообще-то называется «Акупрессура», но в рамках Системы «Психоэнергетическая косметология» используется другое название – «Пульт управления организмом» (его вы тоже найдете в разделе «Практические методы»)

На мой взгляд, такое название более точно отражает суть воздействия на БАТ, расположенных на наших ушах. А еще это название указывает на результат воздействия – организм, получая помощь через БАТ, становится тем, чем он и есть от рождения – мощным биокомпьютером, способным отражать любые вирусы (в том числе и неопознанной природы)

Идем дальше.

ПИТАНИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА

На этом шаге **Формула омоложения** дополняется новыми элементами и выглядит уже так:

Молодое лицо = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц+ массаж БАТ) + (прием ИМО + аффирмации) .

Четвертый элемент формулы омоложения: **Прием ИМО**

К тому, что сказано об этом способе в разделе «Практические методы», я хочу добавить следующее:

в задаче омоложения прием ИМО (Имплантация молодого образа) -это средство №1 по эффективности – и лучшего я просто не знаю.

Не смотрите на простоту его исполнения – это обманчивая простота. На самом деле, при применении этого способа идет сложнейшая работа, которую нам просто не дано расшифровать*. Но стоит ли тратить силы и расшифровывать? Надо брать и делать. И получать те лицо и тело, которые способны только радовать.

* В электричестве, к примеру, тоже далеко не все механизмы расшифрованы, но разве нам от этого хуже? Мы просто жмем на выключатель – и не сидим в темноте☺

На эту тему уместно привести диалог, который состоялся между Эдисоном и одной любознательной дамой. Дама спросила:

- Господин Эдисон, что есть электричество?

- Электричество есть, мадам, - ответил Эдисон, - Пользуйтесь☺

Пятым элементом формулы омоложения являются **аффирмации**.

Аффирмации – *это то самое, о чем мы думаем и что говорим.*

Мы создаем свою жизнь каждым произнесенным словом, каждой залетевшей в голову мыслью, слова и мысли формируют убеждения, а вот они-то – и только они - руководят нашей жизнью.

Многие наши убеждения складываются еще в детстве. Некоторые помогают нам жить и развиваться, но есть и такие, которые не пускают в нас радость, препятствуют реализации нашего врожденного потенциала и вообще серьезно отравляют жизнь.

Выявлять и уничтожать негативные убеждения – одно за другим – дело хорошее, нужное, но очень хлопотное. Есть путь покороче и поэффективнее. Этот путь – посеять внутри себя очень полезное убеждение, которое при должном уходе обязательно даст всходы, а со временем настолько приживется в сознании, что не оставит места никаким сорнякам, известных под названием *сдерживающие убеждения*.

Итак, полезное убеждение – вот оно:

Моя жизнь такова, каковы мои убеждения.

Мои убеждения таковы, каковы мои слова и мысли.

- Пока вы думаете, что нынешняя ваша работа/должность/статус – ваш потолок, то так оно и есть. И ничего получше на вас не свалится.
- Если вы говорите, что «поезд ушел» – он ушел.

- Если подозреваете любимого в неискренности или даже в измене – он непременно соврет и найдет доверие в другом месте.
- Если вы не в состоянии абстрагироваться от мысли о нехватке денег, то серьезно готовьтесь: денег станет не просто меньше, а значительно меньше.
- И так далее

На самом деле, если и надо чего-то в жизни бояться, то таких и подобных им мыслей (о словах вообще можно не упоминать – они в буквальном смысле торят дорогу туда, куда и обозначили).

Не в моих правилах пугать и прорисовывать страшные перспективы, и поэтому предыдущий текст не надо относить к разряду ужасов про темный лес.

Моя задача – донести идею, что

каждый человек получает то, на чем сосредоточивается в своих мыслях.

Концентрируетесь на безрадостном и тревожном – получаете гнетущее и непролазное существование; думаете о своей жизни, что все хорошо, а будет еще краше – наслаждаетесь «сбычей мечт» 😊

А теперь представьте: подходите вы к зеркалу, а там... словом, не совсем то, что хотелось бы видеть. Отвернитесь от отражения и поставьте многослойный блок:

- «Чудо, как хороша!»
- «Как ни крути, все равно красавица!»
- «Как всегда, свежа и безупречна!»

и последний, контрольный:

«В этом зеркале производственный изъян!»

(что, к слову, вполне может соответствовать истине. Если амальгама зеркала так себе, то и отражение еще то 😊)

Если вы, прочитав этот образец поведения, скептически хмыкнули (или сделали другой недоверчивый жест), то совершенно зря – это работает. При многократном повторении работает безупречно.

***Верите вы тому, что утверждаете в своей аффирмации,
или нет – не имеет никакого значения.***

Просто повторяйте. Твердите как стихотворение, особо даже не вникая. Твердите – и все. Мысленно или вслух – все равно. Наступит время (чем чаще вы твердите, тем быстрее оно наступит), когда уже никому (в первую очередь, вам) и в голову не придет сказать, что, твердя аффирмации, вы занимаетесь ерундой, потому что *все, что когда-то было аффирмацией, обязательно становится реальностью.*

Это непреложный закон:

Аффирмации формируют реальность.

Придумайте коротенький текст, который отражает ваше намерение быть молодой и привлекательной. Любой текст, какой пожелаете, с одним только условием: формулировка должна быть в настоящем времени. Например:

«Мой организм работает в режиме ___-летнего возраста, и я в этом уверена».

Повторяйте текст *хотя бы* 2 раза в день: утром после умывания и непосредственно перед отходом ко сну, – и через некоторое время вы поймаете себя на том, что вы уже не убеждаете себя, а *просто так все и есть.*

Важное примечание. Аффирмации работают значительно быстрее, если произносить их каждый раз, когда оказываетесь перед зеркалом. Глядя себе в глаза, вы обращаетесь к собственному источнику, который может все.

Аффирмации – один из лучших способов омоложения, который ничего не обещает, но всегда омолаживает. Этот способ точно и безупречно сформирует ваше лицо и тело по желаемому образу – стоит только всерьез сосредоточиться на этом образе.

Здесь я не стану отсылать вас к разделу «Практические методы». Потому что рекомендую вам... да нет, очень вас прошу сделать это прямо сейчас: сформулируйте свое заклинание и поселите его у себя в голове.

И заставьте его прижиться.

Ваше заклинание не обязательно должно касаться омоложения – ведь может так стать, что в данный момент это не самая «жирная» ваша проблема.

Выберите самую животрепещущую – и сформулируйте против нее противоядие. Это и станет вашим заклинанием. И оно уничтожит все, что не дает вам быть счастливой (-ым).

ШАГ 6-7

УКРЕПЛЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ТЕЛА.

Здесь **Формула омоложения** опять – и уже в последний раз – пополняется, и теперь полный ее вид следующий:

Молодое лицо (и тело, конечно) = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц) + (ИМО + аффирмации) + (энергетическая гимнастика + программа для позвоночника)

Скобки в формуле разграничивают области воздействия: физическое тело, психическое тело, энергетическое тело.

Самый простой и эффективный способ питания и защиты энергетического тела (сразу 2 шага в одном действии) – **гимнастика**. Но не простая гимнастика, а энергетическая.

Для нелюбителей физических нагрузок сообщу, что приложения волевых или каких бы то ни было других усилий не потребуется – нагрузка на мышцы и суставы очень деликатная, плавная, но при этом куда более эффективная, чем, скажем, при динамических упражнениях. Кроме того, в энергетической гимнастике *нет гнета монотонности*, и поэтому каждое движение приносит настоящее удовольствие.

Из всех известных мне способов укрепления энергетического тела самым, на мой взгляд, подходящим для организма (особенно женского) является **комплекс «Тенсегрити»**. Это название придумал Карлос Кастанеда, американский антрополог и адепт магической школы древних индейцев Южной Америки. Тенсегрити – это магические пассы, направленные на управление энергией собственного тела и увеличение жизненной силы.

Наше физическое и психическое тела постоянно находятся в неограниченном поле живительной энергии, и принимает ее именно энергетическое тело (но в том случае, конечно, если оно здорово).

Энергетическое тело – это относительно локальная энергетическая субстанция, которая сопровождает каждый организм – будь то муравей или даже камень.

Управлять этой субстанцией осознанно – вот задача, решив которую, мы не только укрепим свой психофизический организм, но и сможем произвольно регулировать те процессы, которые принято называть энтропией (старением).

А между тем все как два и два. Достаточно собрать рассеянную вокруг энергию и направить ее в жизненно важные центры организма – и конец программе старости. Ни тебе климаксов (и изнуряющих их симптомов), ни каких бы то ни было болячек, возникающих от недостатка энергии (строго говоря, все болячки так и возникают).

Основываясь на собственных результатах, а также на достижениях моих клиентов, могу с железобетонной убежденностью гарантировать, что 15 ежедневных минут, посвященных магическим пассам, обеспечат:

- Мощный прилив сил
- Стабилизацию давления
- Избавление от отеков любой природы
- Оздоровление суставов
- Значительное оздоровление позвоночника
- Избавление от головных болей любой природы
- Ускорение обменных процессов

У энергетической гимнастики есть и другие (и еще какие!) завоевания, но здесь я о них не упоминаю, так как наблюдала их пока в недостаточном для обобщения количестве.

В заключение темы об укреплении энергетического тела обозначу свою позицию, которую, я знаю, многие посчитают спорной: нет смысла тренировать только физическое тело, такие тренировки попросту бесполезны для здоровья. Все динамические нагрузки способны только к одному – формировать скульптуру тела, и на большее рассчитывать просто наивно.

Хоть затренируйтесь, хоть поселитесь в тренажерном зале – это не спасет ни от болезней, ни от того, что называют программой старости.

Энергетическая же гимнастика в *буквальном смысле* **заряжает организм обновлением**, и делает это так направленно, что каждый орган, каждая клетка получают необходимые энергетические импульсы и в том их количестве, что в вашем физическом теле уже не удержится ни одна зараза. Даже такая, каковой является хроническая болезнь - любой природы.

А в здоровом и постоянно обновляющемся теле старость не селится. Потому что старость – это износ. И ничего больше.

Гимнастику «Тенсегрити» вы тоже найдете в разделе «Практические методы» (это описание способа под названием «Энергетический заряд»)

И последний элемент формулы – **программа для позвоночника.**

Надо ли говорить, что позвоночник – основа здоровья?

Если все же надо, то я ограничусь вот этим заявлением:

если ваш позвоночник не в порядке, то ваше здоровье под угрозой!

Конечно, это заявление выглядит откровенной пугалкой, но я берусь доказать его правомерность всего в нескольких взаимосвязанных тезисах:

1. Позвоночник – и только он – несет ответственность, чтобы удерживать органы и ткани в том положении, при котором они способны полноценно дышать и питаться.
2. Если позвоночник искривлен, то органы не только смещаются, но и деформируются. Это само по себе неприятное событие, но когда это касается матки, яичников и почек, наступает режим дефицита энергии. Для всего организма. Для каждой клетки.

Птоз (смещение вниз) матки почти всегда влекут за собой роды, но если позвоночник здоров, то матка возвращается на место. Но, к сожалению, это экзотика – в том смысле, что очень редко встречается. Опущение матки у рожавших женщин – явление повальное.

Примечание. Мужчины – в том же повальном количестве – страдают опущением почек.

3. Клетка, в которой мало энергии, все делает вполсилы. И самое ужасное: она дышит вполсилы. Такое ущербное дыхание клеток (и это так понятно!) делает невозможным рождение здорового потомства. Клетки, рожденные в условиях гипоксии (удушья), *не могут быть здоровы по определению.*
4. А больные клетки - что? Да, увы: формируют болезнь органов, тканей, систем – всего, что состоит из клеток. То есть всего организма.
5. И круг замкнулся.

И можно продолжать делать вид, что это не так. И думать, что болезни (не о врожденных заболеваниях речь) возникают не от этого.

На этом я закругляюсь с теорией и перехожу к практике. Всего 3 рекомендации:

1. Купите гимнастический мяч и сидите на нем всегда, когда вы дома. Дома сидите только на нем. Даже когда едите - сидите на мяче.
(и хотя позвоночник не умеет говорить, вы уже через 10, максимум, 15 дней хорошо поймете, насколько он вам благодарен за такой подарок. Надо только вытерпеть первые пять-семь дней – позвоночник, возвращаясь в здоровую позицию, немножко погудит (а низ живота слегка поскулит) – это нормально)
2. Сделайте дома перекладину (только не надо отговорок – сделайте) и висите на ней *15-30 секунд в день* – для начала этого вполне достаточно, чтобы дать понять своим органам, что пора возвращаться на место. Команда принимается примерно через неделю – по мере расслабления позвоночника (*позвоночник в неправильной позиции напряжен хронически – и практически по всей длине*)

Тот прилив сил, который Вы почувствуете через несколько дней, проявится в основном из-за того, что на место станет возвращаться матка - а в ней, как известно, вырабатывается основная энергия женского организма. Мужская энергия вырабатывается в почках. И вис на турнике мужчинам тоже приносит ощутимую пользу.

3. Освойте «кошачье упражнение». Просто подсмотрите, как потягивается кошка после сна – и разучите это колоссальное по эффективности упражнение. Только приметьте все детали – очень важно делать все движения в той последовательности (и с тем же удовольствием), как делает их кошка (кот). Делайте кошачье потягивание утром после сна (можно даже с кровати не вставать) – и прежняя гибкость к вам вернется. Не стану

обещать, что сразу, но через месяц-другой вы без труда (и с большой за себя гордостью!) сможете касаться лбом коленей. Потому что не только позвоночник станет гибким, но и живот перестанет мешать – или сократится, или спадет совсем.

Я не настолько экзальтирована, чтобы настаивать верить мне огульно (про живот), поэтому предлагаю Вам сделать следующее:

1. Встаньте. Но не прямо, а наоборот, хорошенько сгорбившись. Теперь сделайте максимальный в ы д о х.
2. Начиная медленно вдыхать, позвольте своим плечам подняться, а потом расправиться в горизонтальную линию.
3. А теперь, держа эту линию, опустите плечи (не горбитесь! Держите линию). При этом вы почувствуете свой позвоночник в районе талии. Получилось? Значит, Вы находитесь в правильной осанке.
4. Удерживая эту осанку, обратите внимание на свой живот. Чувствуете, как подтянулись мышцы?

Вот Вам и доказательство. При правильной осанке мышцы всегда находятся в тонусе – в том числе и брюшные.

И что, как думаете, за этим следует? Ну правильно! Мышечная масса в районе живота (нас в этом эксперименте интересует именно живот) увеличивается, задавливая жир. Жировые клетки начинают задыхаться – и помирают. И выводятся.

Здесь действует природный закон:

развитая мышечная ткань не дает развиваться жировой ткани.

(Этот закон имеет и противоположный сценарий: развитая жировая ткань атрофирует мышцы)

К представленной программе для позвоночника добавляются способы, представленные в разделе «Практические методы» (это: «Суперметод для позвоночника» и «Лучший способ исправления осанки»)

Это все об этапе «Питание».

Вот его полная формула:

Молодое лицо и тело = (кластерная вода + тренировка лицевых мышц + массаж БАТ) + (ИМО + аффирмации) + (энергетическая гимнастика + программа для позвоночника).

ЭТАП 3. ЗАЩИТА

Строго говоря, данный этап уже не участвует в «стирании прожитых лет».

Все, что для этого было необходимо, уложилось в двух предыдущих этапах. Мероприятия по защите, как и явствует из названия, призваны оградить достигнутые результаты от разрушающего действия внешней среды – как физической, так и социальной.

Для нашей небесной красоты есть в этом мире всего две опасности: социальная среда и достижения цивилизации.

Под социальной средой понимается не социум вообще, а степень эмоциональной зависимости отдельного человека (скажем, лично вас) от собственного окружения; под достижениями цивилизации здесь подразумеваются 2 вещи: пища и образ жизни.

В мои задачи не входит подробное живописание последствий обозначенных опасностей, а поэтому буду краткой:

- Хроническое раздражение, тревожность и чувство вины *бьют в лицо прямой наводкой*;
- Современная пища *блокирует* обменные процессы;
- Низкая двигательная активность является *главной* причиной нервного истощения.

Пойдем прямо по пунктам, и делаем

ЗАЩИТА ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как раз и навсегда избавиться от негативных эмоций?

Если вы думаете, что для этого потребуются навороченные психотехники, то счастливо ошибаетесь. Есть, например, замечательный по своей простоте способ, автором которого является **Вадим Зеланд**. Если вы еще не прочли его книгу «**Трансерфинг реальности**», то прочтите обязательно. Просто всенепрерменно прочтите - не пожалеете.

Я не знаю никого, кто, познакомившись с этой книгой, отнесся бы к ней равнодушно. *Трансерфинг в буквальном смысле облегчает жизнь, и делает это настолько явно, что даже дух захватывает. Убеждайтесь сами.*

Не обращайте внимания на сложное название книги, в изложении она легка и непринужденна, совсем как разговор с умным и приятным собеседником.

Купить книгу можно здесь: <http://www.ozon.ru/context/detail/id/3790809/?partner=mshott>

Вкратце суть подхода Зеланда по избавлению от негативных эмоций состоит в следующем:

Как только вы обнаруживаете, что раздражаетесь, обижаетесь, тревожитесь, испытываете вину/ стыд и прочие разрушающие чувства, притормозите в них окунаться. Потому что эти чувства – не есть вы.

Ваши и эмоции и вы сами – суть разные явления, но вас принуждают их испытывать, чтобы выкачать как можно больше энергии.

Подробности о тех, кому ваша энергия нужна и какие хитрые механизмы используются для ее откачки (а также о многом другом) – в книге. Но и без подробностей, опираясь только на предложенный тезис, можно, что называется, в один присест прекратить разрушать свое здоровье и свою красоту. Просто помните: вы не марионетка.

А еще... Нет, все. Читайте книгу – это и есть самый действенный способ избавиться от всего, чем мы, разумные люди, сами себя убиваем.

В качестве **очень достойного** дополнения «Трансерфингу» я предлагаю еще один замечательный труд. Книга под названием **«Удивительная сила эмоций»**

Возьмите ее здесь: <http://to-buybook.ru/hiks.html>

Обе книги я категорически НЕ рекомендую **просто читать**.

Пусть они станут вашими настольными книгами.

К прикладным способам относится очень (ну просто очень) действенная методика – ее вы найдете в разделе «Практические методы» («Быстрое лекарство от негативных эмоций»)

К тому, что указано описании методики, добавлю только это: **все, кто применил эту методику, поменял свою судьбу**. Кто-то вытянул себя из болота, кто-то повернул себя на 180 градусов, а кто-то просто прозрел – и теперь знает, что это такое – быть счастливым.

ЗАЩИТА ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

Как уберечь свое тело от агрессии пищевых продуктов?

На сегодняшний день это такой трудный вопрос, что найти на него ответ так же проблематично, как из болота добыть чистую воду. И дело не только в устоявшихся пищевых привычках, а главным образом в том, что эти привычки практически нечем заменить – не оставила нам цивилизация пищу, которая не приносит вреда.

Но все-таки унывать не следует, потому что известно: из любого положения обязательно есть выход, и, как правило, не один.

Одним из эффективных решений является способ под названием «Горячий барьер» (найдете его в разделе «Практические методы»)

Этот способ по защите от пищевых токсинов надо проводить хотя бы 1 раз в полгода, при этом самыми лучшими для этого периодами считаются март и октябрь.

Но что до меня, то я такой строгой привязки не практикую и рекомендую проводить эту процедуру всякий раз, когда есть в этом необходимость.

Не пренебрегайте такой защитой, и ваш организм отблагодарит вас сторицей.

Кстати! «Горячий барьер» еще и жир топит, и объем его потери за курс обычно составляет 3-5 кг.

Как избавиться от нервного истощения?

Уж не знаю, принадлежите ли вы к немногочисленным исключениям, но правило таково: *современные горожанки избегают пешеходных прогулок* (о марафоне с продуктовыми сумками речь не идет). Объяснений тому женщины приводят великое множество, мирятся с кислородным голоданием и вообще ведут себя так, как будто свежий воздух им вредит.

А между тем... хотя разве нужно об этом распространяться? Все и так прекрасно знают, что пребывание на открытом воздухе является той физиологической потребностью, которая, не будучи удовлетворенной, попросту выходит боком.

Должна признаться, я и мои коллеги по цеху долго ломали голову над этой проблемой – ведь вытащить человека с истощенной нервной системой на регулярные пешие прогулки всегда означает половину успеха в лечении, - но если вы успели предположить, что нам удалось найти сколько-нибудь устойчивую мотивацию для всех и каждого, то вы трагически ошиблись: универсального способа убедить человека ежедневно гулять не существует.

Чтобы сдаваться не совсем уж бесславно, приведу собственные хитрости (я тоже была не фанатка гулять пешком), которые в свое время помогли сформировать привычку выводить саму себя на «озоновый променад». Итак, примеры самозаманиваний на прогулку:

- «забыть» купить что-то такое, без чего невозможен, к примеру, завтрак (и неторопливо сходить за этим в ближайший магазин, заранее запретив себе покупать что-то еще, – чтобы остаться налегке);
- «неожиданно» углядеть синеву под глазами (а свежий воздух очень хорошо умеет ее убирать);

- Накормить семью ужином, убрать посуду, пощелкать телевизионными каналами и убедиться, что все равно смотреть нечего, а ворох неглаженных вещей вызывает отвращение - и убежать, пока не проснулось чувство долга;
- Зайти в интернет, задать по фильтру «лечение свежим воздухом» и раззавидоваться на примеры чудесных исцелений;
- И так далее – стоит только начать игру «найди свою мотивацию», и она увлечет вас непременно.

Во разделе «Практические методы» вы найдете замечательный способ. Он называется: «Озоновый променад»

Если в отношении аффирмаций я вас очень просила их применять, то теперь я просто вас умоляю: **применяйте этот способ!!!**

И ПОСЛЕДНИЙ ШАГ.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ КОСМЕТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.

И вот пришла, наконец, пора поговорить о косметике и косметических процедурах.

По мере воздействия этот шаг относится к разряду питания, но я намеренно выделила его как самостоятельный, потому что косметика является самой заповедной частью женских интересов и потому что без косметики не бывает психоэнергетической косметологии.

Начну с главного и представлю вашему вниманию нечто такое, что для непосвященных имеет эффект обуха по голове. А между тем эту данность сообщают студентам-медикам на первой лекции по дерматологии:

Неповрежденная кожа непроницаема для внешнего питания.

Эта истина проверена в веках. Что только не прикладывали к стареющей коже, что только в нее не втирали – ничто не стало эликсиром молодости. Если кожа не повреждена – она не кормится извне. Засоряется – да, а вот «питания» не принимает.

Вывод: ***питательных кремов для неповрежденной кожи по определению не бывает..***

И это знают все дерматологи.

Если вы в это пока не поверили, то я вас понимаю: трудно слету принять решение о судьбе сделанных вложений во все баночки и тюбики, которые стоят на туалетном столике и обещающе подмигивают красивыми боками.

Ну и пусть себе стоят, они пригодятся в переходном периоде, потому что ни от чего нельзя отказываться наотмашь – это стресс, а он вам не надо.

Но вот про ночной крем все-таки подумайте, потому что дело в следующем. Во время ночного сна тело переходит на экономичный режим дыхания (в отличие от сна дневного, когда тело, понимая, что отдых кратковременный, дышит гораздо глубже).

Ночной сон – это, как сказал поэт, «маленькая смерть», и в этот период наш организм переводит все свои системы в нейтральный режим. Не остановка, но и не движение. Не ноль, но почти. И что в таком режиме происходит с кремом, который мы намазали? Да ничего не происходит – лежит себе, куда положили и никуда не проникает. С таким же успехом можно намазать свою прикроватную тумбочку – тот же эффект.

Правда, одну функцию ночной крем все же выполняет – закупоривает поры, мешая им дышать и производить влагообмен. Утренняя одутловатость именно от этого – от «удушья» пор. И чем меньше диаметр пор (сухая кожа), тем сильнее отечность.

На этом пламенная речь про «пользу» **косметических кремов** окончена.

Переходим к косметическим процедурам.

Правда про них такая: они очень эффективны. А на нынешнем уровне достижений косметологии так и суперэффективны. Но только те, которые разрушают верхний (эпидермальный) слой кожи. Это все процедуры, в которых используются:

- Сильные кислоты
- Лазер

- Ток
- Инъекции
- Прочие инструменты, способные пройти через эпидермис.

Разумеется, это хотя и умеренно, но радикальные процедуры, но именно на них – и только на них – стоит тратить деньги. Если вы тратите на что-то другое и при этом получаете ожидаемый эффект, то примите искренние поздравления: у вас мощные способности к управлению собственным организмом.

Дальше по логике изложения я должна перейти к перечню наиболее эффективных салонных процедур, но не сделаю этого, поэтому что это будет бессовестной профанацией. Не видя вашей кожи, не зная, каковы ее тенденции, какого рода реакции она выдает на воду, погоду, пищу, стресс и т.д. , я не имею права давать какие бы то ни было рекомендации – словом, как вы поняли, универсальный подход в этом вопросе не только невозможен, но и опасен.

Единственная моя рекомендация заключается в следующем:

Ваши салонные процедуры должны стоять на программной основе.

Это означает, что импульсные и нерегулярные походы к косметологу никуда не годятся – это пустая трата времени, средств и надежд. Напротив, программа, составленная для вас дерматокосметологом и программно же исполненная, просто обрекает вас на радикальные улучшения вашего внешнего вида.

Очень помогает **алгоритм взаимодействия с косметическим салоном** (или клиникой), имеющий следующую последовательность:

1. Придирчиво рассмотрите свое лицо и четко сформулируйте все проблемы, от которых хотите избавиться. Запишите эти проблемы и отправляйтесь на консультативный прием. Это очень важно – сначала консультация!

2. Предъявите дерматокосметологу свой список и выясните, какими средствами, по какой программе и в какие сроки салон (клиника) берется полностью удалить обозначенные проблемы (это возможно на современном этапе – даже не сомневайтесь!)

3. Попросите составить индивидуальную программу по схеме:

№ п/п/	Проблема	Решение		Стоимость
		Процедура	Кол-во процедур	
	<i>Например:</i>			
1.	Мешки (или впадины) под глазами			
2.	Глубокие носогубные складки			
3.	И т.д.			

4. Оцените программу с точки зрения ее стоимости и длительности и, если предлагаемые решения не подходят вам ни по деньгам, ни по времени, обозначьте свое мнение (не стесняйтесь это делать!) и попросите скорректировать программу.

Очень важное примечание. При оценке длительности отдавайте предпочтение тем решениям, которые укладываются в 1-2 (максимум 3) процедуры. Такие решения, конечно, подороже, но только они способны на безупречный результат. Все, что больше двух процедур – чаще всего, простой уход, и он не способен удалить проблему.

5. Определите очередность работы с выявленными проблемами и составьте рамочный график с обозначением *примерных* дат выполнения процедур (не надо загонять себя в угол лишними перед собой обязательствами)

Если с вами отказались общаться по такому алгоритму (или сделали это невнятно), уходите из этого салона (клиники) и никогда туда больше не возвращайтесь – там нацелены на заработки, а не на клиента. Уважающие себя врачи любят свою профессию, и поэтому вдумчивый пациент для них всегда подарок.

И еще раз: не стоит бояться дорогих процедур, потому что именно они и являются самыми рентабельными. Одна такая процедура способна решить проблему полностью, и результат будет держаться от 1 года до 3 – в зависимости от степени радикальности. Кроме того, такие процедуры очень редко требуют реабилитации. Крайне редко.

В заключение темы о профессиональных процедурах хочу сделать чрезвычайно полезное добавление.

Эффективность и стойкость процедуры, принятой в состоянии транса, возрастает в разы.

Этот факт вводит в молитвенный восторг даже повидавших виды врачей-косметологов, потому что результат всего одной процедуры, проведенной под гипнозом (или самогипнозом), сравним с накопительным результатом целого курса!

Этот факт вы можете проверить самостоятельно, делая **домашние маски**.

Разговор о домашних масках будет короток. Их необходимо делать. Даже несмотря на то, что их полезное содержимое, так же как и крем, не способно проникнуть ниже верхнего слоя эпидермиса. И тем не менее домашние маски из натуральных продуктов эффективны, потому что они с успехом достигают следующих результатов:

1. Удаляются мертвые клетки, высвобождая молодой слой;
2. Расслабляются мышцы лица, обеспечивая прилив крови (а значит, и кислорода) к коже;
3. И самое главное: ингредиенты домашней маски напитаны той же биоэнергией, что и ее изготовитель (т.е. вы), и именно эта энергия является гвоздем того мощного эффекта, какой вы видите после снятия маски.

Кроме того, маски могут быть предметом для творчества. Изобретая их состав, вы лучше узнаете свою кожу и лучше понимаете, как ей помочь в той или иной ситуации. Не ленитесь заглядывать в интернет, просматривать различные форумы и женские порталы – там порой можно найти такие полезные советы, что их и переоценить нельзя.

Я же подобрала для вас небольшую коллекцию чрезвычайно эффективных масок - поэтому они так и названы: **«Супермаски»**. Вы найдете их в разделе «Практические методы»

Процедура домашней маски – это именно процедура.

Не стоит наносить маску, а потом бежать мыть посуду, драить пол или полоть грядки. В таком режиме эффект масок резко снижается.

Лучше всего принимать процедуру, выделив под нее место и время, и вы немедленно обнаружите, что при таком подходе получается результат, который сравним с дорогой косметической процедурой.

На этом можно было бы и закончить разговор о косметике и косметических процедурах, но тогда бы он показался разговором набегу. А мне бы этого не хотелось. Мое горячее желание состоит в том, чтобы донести до вас, моя милая читательница, что к выбору косметики (не о кремах и прочих массовых притирках я веду речь) и косметических процедур необходимо подходить так, как если бы речь шла о самом для вас значимом.

По сути, так оно и есть: речь идет о вас самой, о том, что вы любите себя настолько, насколько любите свое отражение в зеркале. Разве не так? А если так, то не откладывайте свой визит к хорошему дерматокосметологу – тому, кто с опытом и безупречной репутацией.

Важное предупреждение! не укладывайте все свои ожидания на косметологию – этот груз ей не по плечам. В одиночку она не способна оправдать ваши ожидания.

РАЗДЕЛ 3. «ДО» и «ПОСЛЕ»

3.1. На какие результаты нужно настраиваться?

Их два вида:

1. Зримые изменения (*их отразит зеркало*)
2. Изменения внутренней природы (*значительно влияющие на то, что отразит зеркало*)

Зримые изменения:

- Увеличиваются глаза
- Уменьшаются щеки
- Нос становится тоньше
- Увеличивается наполнение и тонус губ
- Подтягивается и стройнеет шея
- Овал лица приобретает правильно-контурные линии
- Цвет лица наполняется здоровой свежестью
- Выравнивается осанка

Изменения внутренней природы:

- Мощный прилив сил;
- Стабилизация давления;
- Оздоровление суставов (*уходят даже такие привязчивые болезни, как артрит и подагра*);

- Значительное оздоровление позвоночника (*про хондрозы и невралгии обычно забывают через 6 недель занятий, поясничные боли, как правило, уходят на 5-ой неделе*)
- Избавление от головных болей любой природы (*даже мигрень отступает!*)
- Ускорение обменных процессов (*если есть лишний вес, то безвозвратная потеря 6-10 кг обеспечена – уйдет «плохая» вода*)

3.2. Выдержка из дневника самонаблюдения

Для иллюстрации приведу конкретный пример – это заключительная часть дневника самонаблюдения, который вела одна моя клиентка (врач, к слову), когда снимала с себя возрастные слои. Я его даже не отредактировала – привожу как есть:

РЕЗУЛЬТАТЫ

Период наблюдения: 16.02. – 21.05.2009

Исходные данные	Достигнутые изменения
Лицо:	
➤ Землистый цвет лица	➤ На скулах постоянно держится легкий румянец, цвет кожи заметно выровнялся – отказалась от нанесения тона
➤ Куперозная сетка на носу и щеках	➤ Купероз наблюдается на мелких фрагментах – по одной слабой прожилке на крыльях носа.
➤ Стойкий отек верхних век	➤ Отеков нет, и результат держится.
➤ Стойкие мешки под глазами	➤ Бывают, но только по утрам и только с недосыпу. И легко убираются холодным умыванием.
➤ Темные круги по всей поверхности нижних век	➤ Наблюдаются остаточны – около внутренних уголков глаз - и со снижением интенсивности цвета потемнения.

➤ Вертикальные морщины по всей высоте лба	➤ Вместо двух одна, с видимым сокращением длины.
➤ Глубокие носогубные складки	➤ Еще не норма, но динамика значительная
➤ Опущенные уголки губ, формирующие вертикальные «вмятины» на подбородке	➤ Линия рта ровная (!!!!)
➤ Четко очерченные брыли	➤ Наблюдаются, но, можно сказать, пунктирно☺
➤ Вялая кожа на шее	➤ Кожа заметно подтянулась, но еще есть над чем поработать.
➤ Поперечные складки на шее	➤ Было три, теперь одна, но все же достаточно выраженная
Фигура:	
➤ Вес 77 кг	➤ Вес 63 (обвисаний нет!)
➤ Рост 165	➤ Рост 167
➤ Сутулость, сформированная шейным хандрозом	➤ Хандроз не беспокоит, осанка выпрямилась, добавив к росту 2 см
➤ Тип полноты – яблоко (в живот)	➤ Живот почти плоский, осталась легкая округлость в нижней части (область матки)
Общее состояние	
➤ Рабочее давление 140/90	➤ 115/80
➤ Сильная метеозависимость с повышением систолы до 160 ед. и болью в суставах ног	➤ Погоду чувствую, но только в ее штормовых проявлениях – тянет в сон. Суставы в такие дни не беспокоят, давление не скачет.
➤ Застарелый шейный хандроз	➤ Ощущение напряжения в шее и плечах исчезло, амплитуда поворота головы пришла в

	норму (троекратное «Ура!») – могу свободно смотреть через свое в недавнем прошлом каменное плечо.
➤ Межреберная невралгия с ежемесячным обострением	➤ В период наблюдения не проявлялась
➤ Гастрит	➤ В период наблюдения обострений не было
➤ Быстрая утомляемость	➤ Время сна сократилось на 1,5 часа, а высыпаюсь заметно лучше, чем прежде. Бывают дни, когда чувствую энергию, близкую к вулканической. Свободно выдерживаю 4 подряд часовых операции (еще недавно после двух все тело билось в треморе)
➤ Настроение: часто бывает подавленным	➤ Радует все, даже обманутые ожидания.
➤ Миоматозный узел	➤ Нет миомы (!!!) а еще не верила в Тенсегрители!
➤ Цикл – 3 дня, интенсивность – 1 тампон normal в день (в лучшие времена было 5 дней с интенсивностью 2 тампона super plus в день)	➤ Цикл – 4 дня, интенсивность возросла в 2 раза, тампон normal заменила на super plus
➤ Кратность выраженного сексуального желания – 2-3 в месяц.	➤ На мужа не налюбуюсь – все в нем так хорошо, что надо бы лучше, да некуда ☺
➤ Сексуальный режим – 3 раза в	➤ Сексуальный режим 2 раза в

месяц	неделю, и это уже совсем не супружеский долг (!)
-------	--

Я бы могла привести и более значительные примеры, но в своей практике я не требую, чтобы вели дневники. Но их, к счастью, ведут – и выдержка из одного из них, которая здесь приведена, показалась мне наиболее иллюстративной

В качестве заключения.

Уважаемый (-ая) читатель (-ница)! Я поделилась с вами информацией и представила алгоритм модели эффективного омоложения «Психоэнергетическая косметология»

Разумеется, модель ухода за собой может быть значительно богаче, чем представлена в данной программе, - если вы, освоив алгоритм системы «Психоэнергетическая косметология», станете пополнять его другими способами – ведь эффективных приемов поддерживать красоту великое множество.

Если вы решились начать отматывать назад свой возраст, то я опять повторю: **все у вас получится.** Не вы первая (-ый) - у всех, кто прошел этот путь, получилось.

Ваша дорога не будет тернистой. Каждый шаг, который вы станете делать, доставит вам истинное удовольствие. Не потребуются ни преодолений, ни «повышенной самодисциплины» - ничего, что способно только на то, чтобы усложнять жизнь.

Модель «Психоэнергетическая косметология» и способы, которые в нее включены, легко впишут в ваш привычный жизненный уклад приятную заботу о себе, что приведет к зримому омоложению и заставит вас, наконец, твердо и навсегда усвоить, что

ВОЗРАСТ И СТАРОСТЬ – НЕПРИМИРИМО РАЗНЫЕ ВЕЩИ!

Теперь

переходите к разделу «Практические методы»
и все там хорошенько изучите,

а затем приступайте к практическим шагам.