

# ZÁŘIVÁ PLEŤ A SKVĚLÝ ZRAK

V KAŽDÉM VĚKU

*Yvona Švecová*



ZÁŘIVÁ PLEŤ  
A SKVĚLÝ ZRAK  
V KAŽDÉM VĚKU



ZÁŘIVÁ PLEŤ  
A SKVĚLÝ ZRAK  
V KAŽDÉM VĚKU

*Yvona Švecová*



## ÚVOD

Kniha, kterou držíte v ruce, je především motivací k aktivnímu cvičení. První část vychází z knihy *Face Yoga Method* (Metoda obličejové jógy), jejíž autorkou je Fumiko Takatsu, a věnuje se obličejové józe, je plná cviků a tipů pro zlepšení naší pleti. Druhá část poodhalí metodu „Přirozeného zlepšování zraku“, založenou na práci očního lékaře Williama Batese. Třetí část, která čerpá především z klasické jógy, obsahuje tipy a techniky na podporu imunity. Struktura textu vychází z článků, které jsem v průběhu minulých let publikovala v časopise Meduňka, sama kniha je v podstatě výsledkem naší dlouhodobé spolupráce a mých zkušeností. Všechna tři témata, o kterých pojednává, spolu souvisejí, stejně jako naše tělo není jen souborem náhradních dílů, a když napravíme jednu část jeho systému, projeví se to pozitivně na celku. Každý cvik a techniku mám na sobě vyzkoušenou a časem prověřenou, jsem přesvědčená, že když pomohly mně, jistě pomohou i vám. Nejedná se však o pouhé fyzické cvičení, budeme spolu probouzet vlastní léčivou energii. Moje cesta k józe a vůbec k sobě samé vedla přes nemoc, která mne zastavila a navedla úplně jiným směrem, než kterým jsem se do té doby ubírala. Bylo to jako v té pohádce *O kohoutkovi a slepičce*. Nejdříve mne oslovila hormonální jóga pro ženy, pak jsem objevila hormonální jógu pro muže a diabetiky. Protože diabetici v pokročilé fázi onemocnění mají potíže se zrakem, začala jsem hledat, jak jim pomoci, a našla jsem metodu „Přirozeného zlepšování zraku“. No a od očí už je jen kousek k obličejové józe. Vše samozřejmě předávám na základě získaných osvědčení a certifikátů, s radostí a láskou. Kniha je pojata prakticky, pokud si osvojíte několik technik, její účel byl naplněn. Ať už jste po této knize sáhli z jakéhokoli důvodu, doufám, že v ní najdete, co jste hledali, a snad i více. Pokud věnujete čas a energii sami sobě, mnohonásobně se vám vrátí. Možná to dlužíte sami sobě.



# 1. ČÁST

# OBLIČEJOVÁ JÓGA

Obličejová jóga vám zlepší nejen pleť, ale také náladu. Je to soubor jednoduchých cviků posilujících obličejové svaly, podporujících metabolismus pleti a produkci kolagenu a elastinu. V podstatě se jedná o návod, jak správně obličejové svaly používat. Některé z nich totiž přetěžujeme a jiné necháváme ochaňovat. Díky obličejové józe se budete dobře cítit a také dobře vypadat.



## ZRAJEME DO KRÁSY

*Čas letí jako bláznivý, já nechytím ho, ani vy...*, praví se v jedné známé písni. Stopy času se nám vpisují do tváře, ať se jim bráníme sebevíc. První mimické vrásky se začínají objevovat již v mládí a po období menopauzy se vinou hormonálních změn celý proces stárnutí zrychluje. Vrásky kolem očí a na čele, uvolněné kontury tváře, dvojitá brada, nosoretní rýha, povadlá horní víčka, váčky pod očima, ochablé koutky úst, vrásky na krku, unavená a povadlá pleť – možná doplníte ještě další položky. Stárnutí je sice přirozený proces, ale můžeme jej zpomalit, a to díky aktivnímu cvičení obličejové jógy. Obličejové svaly, kterých máme přes padesát, jsou totiž přímo spojené s kůží, jejich ochabování se tedy na našem obličejí viditelně projeví. Budeme-li však obličejové svaly pravidelně procvičovat, zlepšíme jejich svalový tonus a tím i celkový stav naší pleti.

### Zrcadlo, zrcadlo

Zkuste malý test se zrcátkem – zakloňte hlavu a prohlédněte si v něm svůj obličej – tak jste vypadali před několika lety. Chcete se vidět za dalších pár let? Pak hlavu skloňte a pohlédněte budoucnosti do očí – to jste vy za několik dalších let. Ach, ta gravitace. Přestaňme zoufat a pojďme cvičit.

### Obličejová jóga – chytré řešení

Obličejová jóga je soubor cviků a masáží, při nich dochází k opakovanému napínání a uvolňování obličejových svalů. Pomáhá v každém věku, je vhodná jako prevence již od 25.–30. roku, stimuluje tvorbu kolagenu a elastinu, zlepšuje prokrvení a pročištění pleti, zmírňuje až odstraňuje vrásky, dvojitou bradu, váčky pod očima, zpevňuje kontury tváře, vyhlazuje a prozáří pleť, a navíc je skvělým antidepresivem. A toho všeho dosáhnete vlastními silami s minimální časovou a finanční investicí. Žádný zázračný a sebedražší krém totiž našim ochablým mimic-

kým svalům pružnost nenavrátil. Je to stejné jako s ostatními svaly na našem těle. Pokud je pravidelně nezatěžujeme, ochabují a ztrácejí pevnost a pružnost. Obličejová jóga účinně regeneruje obličejové svaly, díky lepšímu prokrvení se dostává do svalů více kyslíku a živin, zlepšuje se cirkulace lymfy, pokožka se vypíná. Zkrátka tímto cvičením zastavujeme čas. Cvičit můžeme kdykoli a kdekoli, časem začnete aktivně vyhledávat příležitosti ke cvičení. Spousta cviků se dá zvládnout za volantem během řízení, samozřejmě aniž bychom ohrozili bezpečnost silničního provozu, v práci, na procházce i v kavárně. Ráno má cvičení povzbuzující účinek, večerní cvičení má uklidňující a relaxační efekt.

### Ochablá kůže na krku

Určitě jste si také všimli, že náš věk nekompromisně prozradí kůže na krku. Velký tenký plochý sval, platyzma, který se nachází v podkoží na přední straně krku a ovládá napětí kůže krku, má totiž tendenci rychle ochabovat, kůže zde rychle ztrácí pružnost a objevují se na ní vrásky.

Na jeho zpevnění je výborný následující cvik, který navíc zpevňuje i spodní část brady, kontury tváře i okolí úst. Provedení je jednoduché, stačí si představit, že jste vlk vyjící na měsíc.



- Mírně zakloňte hlavu, vyslovte Á, vysuňte bradu vpřed a pak její špičku táhněte vzhůru a přitom vyslovujte dlouhé Ú; vydržte po dobu cca 7 vteřin, přičemž ústa zůstávají stále ve stejné pozici – Ú.
- Největší napětí byste měli cítit pod bradou.
- Zopakujte 10×, nezapomínejte dýchat.

Dobrým doplňkem péče o přední část krku je peeling (1× za 14 dní) a hydratační sérum.

### Dvojitá brada

A protože když se brada k bradě vine, tak se lásce nedaří, pojďme si dát ještě jeden cvik na spodní část obličeje, a to právě pro odstranění dvojité brady. Je naprosto nenápadný a můžete jej praktikovat kdekoli a úplně diskrétně.

- Podepřete si bradu hřbetem ruky, mírně pootevřete ústa, špičku jazyka opřete o horní patro a zatlačte plochou spodní částí brady (měkkou tkání pod bradou) proti tlaku ruky, hřbetem ruky současně tlačte proti spodní části brady.
- Tento izometrický tlak skvěle aktivuje dvojbříškový sval, který, pokud je ochablý, vytváří onu nelichotivou dvojitou bradu. Opět zopakujeme alespoň 10× vždy s výdrží minimálně 7 vteřin.

### Vrásky kolem úst

Častým problémem bývají vrásky kolem úst, jsou důsledkem ochabnutí kruhového ústního svalu. Následující cvik jej účinně aktivuje a ještě zapojuje i bradový sval. Provedení je velice jednoduché.



- Rty na sebe volně položíme (nevtahujeme rty mezi zuby) a zatlačíme proti sobě, největší napětí se snažíme vytvořit uprostřed, přitom vnímáme tlak na bradě, okolo koutků úst a nad horním rtem. Pohledem do zrcadla si můžeme zkontrolovat, že okolí úst i brada jsou bledé, odkrvené.
- Vydržíme po dobu 7 vteřin, zopakujeme celkem 10×.

## Horní víčka

Trápí vás padající, ochablá horní oční víčka? Zastavte tento proces dříve, než se stanete kořistí plastické chirurgie, a zařadte do svého cvičebního režimu následující jednoduchou techniku.

- Zavřete oči a ukazováčky položte jemně na střed horních víček.
- Teď se pokuste oči otevřít, což se vám sice nepodaří, ale budete vnímat tah horního víčka směrem nahoru, jemná kůže víčka se vám možná bude pod prsty mírně rolovat, což neubírá cviku na účinnosti.
- Po 7 vteřinách napětí uvolněte, cvik zopakujte celkem 10×.

Kůže v okolí očí je velice jemná, tenká a sušší, a právě proto se na ní objevují vrásky nejdříve. Je vhodné doplnit cvičení zpevňující masáží očního okolí a ošetřit kvalitním očním sérem. Překvapivě účinná je masáž malou silikonovou baňkou.

Při péči o naši pleť je velice důležitý dostatečný pitný režim, dostatek živých živin a – což je nejtěžší – eliminace stresu. Stres a starosti se nám totiž velice ochotně vpisují do tváře. Emoce se přece právě díky mimickým svalům v našem obličejí zračí. Pokud doplníte cvičení hormonální jógou, hrozí nebezpečí, že opravdu zastavíte čas – zkrátka budete zrát do krásy. A to vám, milé čtenářky a milí čtenáři, ze srdce přeji.

## MINISESTAVA OBLIČEJOVÉ JÓGY

Čekají nás praktické rady a další výběr cviků obličejové jógy ve formě kratičké sestavy na procvičení problematických partií našeho obličejí. Cvičit je ovšem třeba denně, jinak se výsledků nedočkáme. Zkrátka pravidelnost a disciplína, však to znáte, že? Času sice nemáme nikdo nazbyt, ale když s ním chytře naložíme, lze toho zvládnout mnohem více, než bychom původně čekali. Však si to vyzkoušejme.

## **Zázračná horká voda**

Zahájíte-li ráno sklenicí horké vody, pročistíte celý trávicí systém, nastartujete metabolismus, zlepšíte funkci ledvin a podpoříte samočisticí, detoxikační proces vašeho těla. Horká voda také pomáhá při menstruačních bolestech. A pokud jde o pleť, skvělou zprávou je, že pití horké vody zpomaluje stárnutí, protože toxiny nahromaděné v našem těle jsou jakýmsi katalyzátorem stárnutí. Pokud je ale odplavíme, spláchneme a vyženeme z těla, zvýšíme pružnost pokožky a zpomalíme tvorbu vrásek. Teplá voda navíc energizuje nervová zakončení vlasových kořínků, prokrvuje pokožku hlavy a podporuje tak růst vlasů. Pro zlepšení chuti můžeme do vody přidat několik kapek citronové šťávy. Horká voda by nás měla provázet celým dnem, ideální je vypít 6–10 sklenic. Pokud trpíte nespavostí, zkuste si dát před ulehnutím ke spánku poslední sklenici horké vody, ovšem tentokrát raději bez citronové šťávy, aby nedošlo k narušení zubní skloviny. Teplá voda zvyšuje vnitřní tělesnou teplotu, což vede k uvolnění a zklidnění.

## **Ranní rychlá pleťová maska aneb natři a ztuhni**

Časově naprosto nenáročnou vychytávkou je rychlá pleťová maska z vaječných bílků. Připravujeme-li snídani z vajec, zbylé vaječné skořápky můžeme využít místo drahých kosmetických přípravků, a navíc nám to nezabere téměř žádný drahocenný čas. Vaječným bílkem ze dna skořápek potřeme obličej včetně očního okolí a dále se věnujeme svým povinnostem. Časem se jistě vypracujeme a s trochou šikovnosti vypreparujeme vaječnou blánu a tu položíme na jednotlivé úseky naší pleti. Bílek postupně tuhne, vypíná pleť a stahuje póry. Po cca 10 minutách bílkovou masku smyjeme s dobrým pocitem, co vše jsme již po ránu pro zdraví a krásu vykonali.

## **Probuzení pleti – opět voda**

Po ránu je dobré pleť řádně probudit a prokrvit. Zkuste si opláchnout obličej vlažnou vodou, ovšem jednou to nepostačí.