

*Naturalny*  
**lifting twarzy**



Christina Schmid

# *Naturalny* lifting twarzy

Praktyczny przewodnik

Zredukuj zmarszczki i wymodeluj kontury twarzy,  
dzięki prostym masażom i jodze twarzy



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-684-8

Tytuł oryginału: *Natürliches Facelifting*



Published originally under the title Natürliches Facelifting © 2021 GRÄFE UND UNZER  
VERLAG GmbH, München

Polish translation copyright: © 2023 by Wydawnictwo Vital, Białystok  
© 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND





# SPIIS TREŚCI

## TEORIA

Twoje piękno jest  
w twoich rękach

### CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Co dzieje się z twarzą  
w procesie starzenia się?

Proces starzenia się  
Nie ma tego złego -  
można coś zrobić

|    |                                                   |           |
|----|---------------------------------------------------|-----------|
|    | <b>Jak codzienność<br/>kształtuje twoją twarz</b> | <b>16</b> |
|    | Mimika                                            | 16        |
| 9  | Postawa ciała                                     | 17        |
|    | Oddychaj przez nos,<br>język do podniebienia      | 18        |
| 11 | <b>Aktywne zapobieganie<br/>starzeniu się</b>     | <b>20</b> |
| 12 | Joga twarzy                                       | 20        |
| 12 | Gua sha, masaż kamieniem                          | 21        |
| 14 | Facial cupping, masaż bańkami                     | 22        |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Cudowne działanie</b>               | <b>24</b> |
| Trzy razy lepiej                       | 24        |
| Nowe życie dla twarzy                  | 27        |
| <b>Extra:</b> Przyjemne skutki uboczne | 28        |

## PRAKTYKA

### JESTEŚ SWOJĄ NAJLEPSZĄ KOSMETYCZKĄ 31

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Joga twarzy</b>                     | <b>32</b> |
| Najlepszy sposób na ćwiczenia          | 33        |
| <b>Extra:</b> W mgnieniu oka           | 35        |
| <b>Program podstawowy</b> - 10 minut   | 36        |
| <b>Joga mocy</b> dla twarzy - 30 minut | 44        |
| <b>Szybki program</b>                  |           |
| dla zabieganych - 3 minuty             | 56        |
| <b>Odprężający program</b>             |           |
| dla twarzy - 10 minut                  | 58        |

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Masaż gua sha</b> | <b>64</b> |
| Kiedy, jak często    |           |
| i jak długo masować? | 65        |
| Informacje o gua sha | 65        |
| Masaż podstawowy     | 69        |

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Masaż bańkami</b>                  | <b>72</b> |
| Kiedy, jak często                     |           |
| i jak długo masować?                  | 73        |
| Informacje o masażu bańkami           | 73        |
| Masaż podstawowy                      | 76        |
| <b>Gua sha i masaż twarzy bańkami</b> | 79        |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| <b>Programy na</b>          |           |
| <b>poszczególne obszary</b> | <b>82</b> |
| Zmarszczki na czole         | 83        |



|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Zmarszczki na policzkach   |     |
| i bruzdzie nosowo-wargowej | 89  |
| Obwisłe policzki, drugi    |     |
| podbródek i szyja          | 93  |
| Okolice oczu               | 100 |
| Usta                       | 106 |
| <b>Extra:</b> często       |     |
| zadawane pytania           | 110 |

## INFORMACJE

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| Propozycje programów      |     |
| tygodniowych              | 112 |
| Przyrządy warte polecenia | 113 |
| Pomocne książki i adresy  | 114 |
| Indeks                    | 115 |

*Nasza twarz jest naszą wizytówką.  
Chcemy wyglądać tak samo młodo,  
jak się czujemy.  
Weź swój wygląd w swoje ręce  
i odzyskaj świeżość i blask!*



---

**mgr Christina Schmid**

Urodziła się w 1975 roku, jest ekspertką jogi twarzy, beauty-coachem, kinezyolożką i publicystką. Od ponad 10 lat zajmuje się jogą twarzy i chińskimi metodami anti-aging. Jako pierwsza połączyła dobroczynny wpływ aktywnego treningu twarzy z głębokim działaniem masażu twarzy z Dalekiego Wschodu. Jest autorką książek *Chi statt Botox* i *Du bist am schönsten, wenn du du bist*. Christina Schmid prowadzi kursy w Niemczech i innych krajach. Jej blog ([chi-statt-botox.com](http://chi-statt-botox.com)) oraz kanał w serwisie YouTube śledzą dziesiątki tysięcy obserwujących.

# TWOJE PIĘKNO JEST W TWOICH RĘKACH

Obecnie wiele osób pragnie coś zrobić dla swojego zdrowia i za pomocą ruchu, diety i metod niekonwencjonalnych przejmuje odpowiedzialność za swoje samopoczucie. Ten trend można zauważyć także w kwestii urody. Do tej pory wiele osób wierzyło, że jedynym rozwiązaniem są drogie kremy i zabiegi estetyczne, a my sami nie możemy zrobić nic przeciwko starzeniu się skóry – oprócz picia dużej ilości wody i odpowiedniej ilości snu.

## Trzy naturalne metody na osiągnięcie optymalnych rezultatów

W tej książce poznasz trzy drogi – jogę twarzy, masaż gua sha i masaż bańkami. Łatwo się ich nauczyć. Są proste w stosowaniu i oferują wspaniałą możliwość samodzielnego zadbania o własny wygląd i uniezależnienia się od drogich kremów i zabiegów. Od teraz, poświęcając kilka chwil dziennie, możesz przyczynić się do świeżego, promiennego i gładkiego wyglądu swojej twarzy. Świetne jest to, że są to metody absolutnie naturalne. Joga twarzy odbudowuje mięśnie twarzy, dzięki czemu cała twarz napina się. Masaż gua sha i masaż bańkami pomagają zwiększyć produkcję kolagenu i elastyny oraz wzmacniają napięcie skóry.

W tej książce znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, aby wdrożyć te trzy metody do swojej codziennej pielęgnacji. Życzę ci dużo radości!



# CZEGO POTRZEBUJE DOJRZAŁA SKÓRA

Młoda twarz posiada napięte mięśnie, sprawne powieży, dobrze działający układ limfatyczny i elastyczne naczynia. Z upływem lat skóra potrzebuje od nas coraz większego wsparcia.

CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

12

JAK CODZIENNOŚĆ KSZTAŁTUJE TWOJĄ TWARZ

16

AKTYWNE ZAPOBIEGANIE STARZENIU SIĘ

20

CUDOWNE DZIAŁANIE

24



## CO DZIEJE SIĘ Z TWARZĄ W PROCESIE STARZENIA SIĘ?

Kiedy się starzejemy, nasza skóra staje się wiotka, pojawiają się na niej zmarszczki. To jest dla nas jasne. Ale dlaczego tak się dzieje? Jakie procesy są tego przyczyną? Kiedy mamy katar, wiemy, że to tylko symptom. Wiemy, że nasz nos się nie popsuł, tylko odpowiedzialny jest za to jakiś wirus. Próbujemy wtedy wzmocnić swój układ odpornościowy. Ze zmarszczkami jest podobnie – są tylko objawem. Ich przyczyna leży głębiej.

### PROCES STARZENIA SIĘ

Abyśmy mogli zrobić coś dla swojej skóry, musimy najpierw zrozumieć, jakie obszary podlegają procesowi starzenia się.

#### Mięśnie twarzy

Tak jak mięśnie całego ciała, tak samo mięśnie twarzy z wiekiem tracą na sile. Stają się wiotkie i zapadają się. Proces ten wzmacnia się, ponieważ mięśnie twarzy są bezpośrednio połączone

ze skórą. Kiedy mięśnie wiszą, wisi także skóra.

To jednak nie wszystko. Rzadko zdajemy sobie sprawę z tego, jak bardzo nadwyrężamy jedno mięsień, a innych prawie nie używamy. Nasze mięśnie twarzy reagują na nasze duchowe samopoczucie. Kiedy odczuwamy napięcie, one także się napinają. Przewlekłe napięcia powstają głównie w okolicy szczęki, warg i czoła, powodując nieestetyczne zmarszczki. Nigdy nie nauczyliśmy się, jak regularnie odprężać twarz. W porównaniu z tym, jak dbamy o inne mięśnie w naszym ciele, można powiedzieć, że mięśnie twarzy traktujemy po macoszemu.

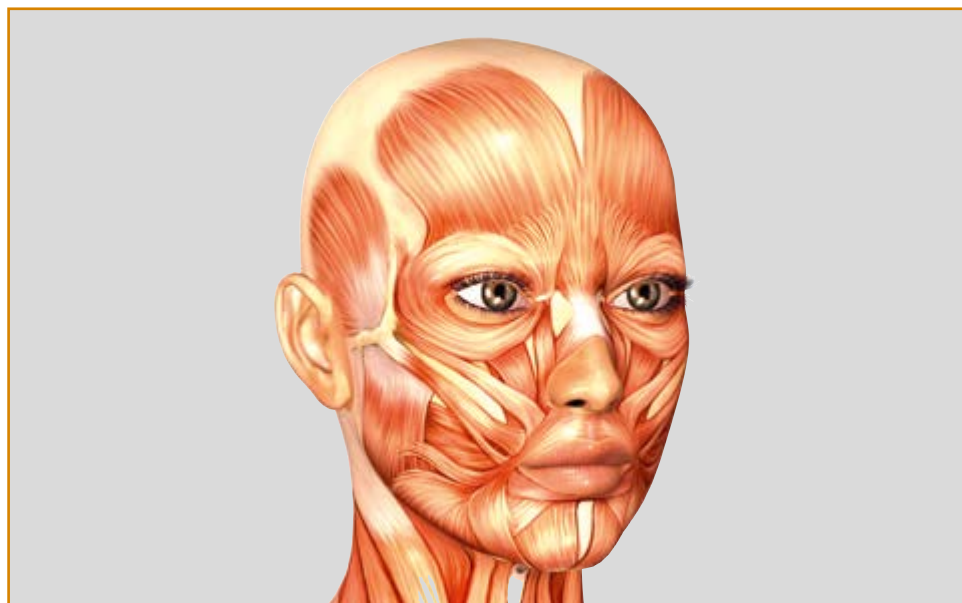
### Struktura kostna twarzy

Do procesów starzenia się organizmu należy także degradacja tkanki

kostnej. Także w obrębie twarzy wraz z wiekiem obniża się gęstość kości. Jeśli zmiany są znaczne, twarz może zmienić się nie do poznania. U kobiet ten proces rozpoczyna się znacznie wcześniej niż u mężczyzn. Podczas gdy struktura kostna twarzy u mężczyzn zmienia się dopiero między 45. a 65. rokiem życia, u kobiet ten proces zaczyna się w wieku między 25 a 45 lat. Kości czoła i podbródek cofają się, górna szczęka się obniża. To sprawia, że twarz zapada się i wiotczeje.

### Układ limfatyczny

Limfa jest nadal bardzo niedocenianym systemem w naszym ciele. Jest odpowiedzialna między innymi za usuwanie produktów ubocznych ze skóry. Z wiekiem układ limfatyczny pracuje coraz wolniej, co można



*W sieci mięśni twarzy wszystko łączy się ze sobą w skomplikowany sposób.*

łatwo zauważyć, patrząc na twarz. Zastój limfy prowadzi do powstawania nieestetycznej opuchlizny, zwłaszcza rano. Z biegiem czasu skóra staje się nierówna i matowa, pojawiają się wągry i prosaki, a następnie – duże pory. Przewlekłe opuchlizny – zwłaszcza w okolicach oczu – mogą prowadzić do powstania nowych zmarszczek. Twarz wygląda na zmęczoną. Regularne zastoje limfy powodują zniekształcenie konturów twarzy.

### Powięzi

Powięzi, jako element tkanki łącznej, obecne są w całym ciele – także w twarzy. W młodości są one elastyczne i stabilne, zawierają dużo wody i plastyczne włókna. Z wiekiem mogą się jednak sklejać i filcować. Zmienia to układ przestrzenny włókien kolagenowych. Przepływ wody i substancji odżywczych jest utrudniony. Skóra traci elastyczność i napięcie. Utrata elastyczności powoduje pojawienie się zmarszczek, które zostają z nami na stałe. Kiedy przestajemy się śmiać, zmarszczki mimiczne nie znikają, tylko pozostają „wryte” w skórze.

### Tłuszcz podskórny

Pod skórą znajdują się fałdki tłuszczu ułożone w estetyczne struktury. Z wiekiem ulegają one rozkładowi lub przesuwają się. Dlatego nasza twarz traci nieco na objętości. Wygląda to tak, jakby „spuszczono z niej powietrze”. Sprzyja to wiotczeniu skóry. Tłuszcz

gromadzi się tylko w niektórych miejscach, co z kolei powoduje powstawanie zmarszczek.

### Skóra

Skóra staje się cieńsza, mniej elastyczna i coraz gorzej nawilżona, co prowadzi do jej wysychania i marszczenia. Zaczyna łatwiej pękać. Z jednej strony jest to spowodowane zmniejszoną produkcją kolagenu i elastyny, z drugiej zaś – skład chemiczny tych substancji także ulega zmianie, w związku z czym stają się one mniej sprężyste.

### Naczynia

Liczba naczyń krwionośnych zmniejsza się, a przepływ krwi w głębszych warstwach skóry spowalnia. Skóra jest gorzej zaopatrywana w tlen i substancje odżywcze. Naczynia krwionośne sztywnieją i stają się łamliwe.

## NIE MA TEGO ZŁEGO – MOŻNA COŚ ZROBIĆ

Nie należy beczynnie przyglądać się tym procesom. Tylko 20-30% procesów starzenia się twarzy ma uwarunkowania genetyczne. Reszta wynika z naszego stylu życia i nastawienia. Nasze ciało i nasza twarz z wiekiem potrzebują więcej uwagi i pielęgnacji.

Ta książka podaje ci na dłoni (dosłownie) metody, dzięki którym

możesz aktywnie zapobiegać procesom starzenia się twarzy. Minęły czasy, kiedy uważano, że wyłącznie lekarze są odpowiedzialni za nasze zdrowie. Wiemy, że sami musimy aktywnie działać – w pierwszej kolejności poprzez profilaktykę. Z twarzą jest podobnie – przestańmy wierzyć, że pomoc nam może tylko przemysł kosmetyczny i medyczny.

---

**Oznacza to, że od pewnego wieku każdy z nas jest odpowiedzialny za własną twarz.**

---

Na szczęście istnieją wypróbowane, efektywne możliwości i metody samodzielnego działania – w każdym wieku.

Przedstawiam je w tej książce. Dzięki nim możesz spokojnie przeciwdziałać starzeniu się.

### **OZNAKI STARZENIA SIĘ**

Za stary wygląd skóry rzadko odpowiedzialne są tylko zmarszczki. Skóra staje się sucha i nierówna, pojawiają się na niej plamy. Twarz zapada się i traci swój kształt. Dolna powieka powiększa się („worki pod oczami”). Górna powieka i brwi opadają. Górna warga staje się cieńsza, a kącik ust opada. Twarz wygląda na zmęczoną i smutną. Broda się cofa i powstaje drugi podbródek. Mimika – zdolność do wyrażania emocji ruchami twarzy – ulega ograniczeniu.

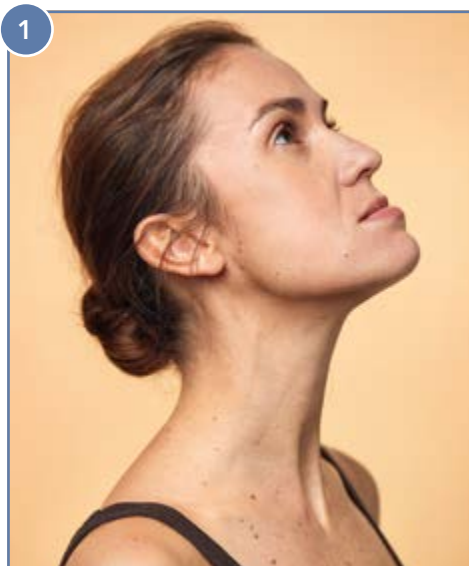
# PROGRAM PODSTAWOWY – 10 MINUT

*Każde ćwiczenie wykonuj przez 30 sekund. W tym czasie utrzymuj pozycję przez 4 sekundy, na krótko rozluźnij mięśnie i ponownie je napnij. Podczas ostatnich 10 sekund postaraj się utrzymać napięcie bez rozluźniania. Kiedy nabierzesz wprawy, możesz wydłużyć czas trwania ćwiczenia. Program podstawowy wykonuj najlepiej 4 razy w tygodniu.*

## JĘZYK W 5 KIERUNKACH

Przygotowuje twarz do ćwiczeń. Pamiętaj o odpowiedniej postawie ciała.

- Wyciągnij język do przodu, tak daleko jak to możliwe.
- Wyciągnij język do dołu, patrząc w górę. Wytrzymaj 5 sekund.
- Wyciągnij język w kierunku czubka nosa, patrząc w dół. Wytrzymaj 5 sekund.
- Wyciągnij język do prawej strony, patrząc w lewo. Wytrzymaj 5 sekund.
- Wyciągnij język do lewej strony, patrząc w prawo. Wytrzymaj 5 sekund.
- Oprzyj głowę na karku i patrz w sufit. Wyciągnij język w kierunku sufitu tak daleko, jakbyś chciała go dotknąć.



## DOCISKANIE JĘZYKA DO PODNIEBIENIA

Napina brodę i szyję, poprawia rysy twarzy i zapobiega podwójnemu podbródkowi.

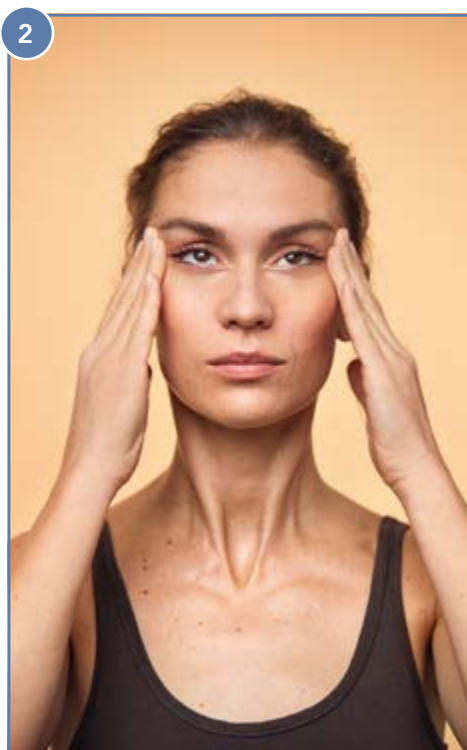
- Wysuń dolną szczękę do przodu i dociśnij język do podniebienia. Nie tylko jego czubek, ale w miarę możliwości także jego tylną część.
- Oprzyj głowę na karku. ❶
- Uśmiechnij się.
- Utrzymaj pozycję, nadal dociskając język do podniebienia i rozluźniając go.



### WYCIĄGANIE OŁÓWKA

Wzmacnia okolice warg i redukuje zmarszczki wokół ust. Jednocześnie to ćwiczenie wzmacnia szczękę i dba o ładniejsze rysy twarzy.

- Zakryj zęby wargami i uśmiechnij się.
- Między wargi włóż ołówek lub łyżkę. Pamiętaj, aby nadal się uśmiechać.
- Spróbuj dłońmi wyciągnąć ołówek, jednocześnie mocno trzymając go wargami. ❶
- Jeśli nie masz pod ręką ołówka lub łyżki, włóż między wargi palec wskazujący i próbuj go wysunąć, ściskając go jednocześnie wargami.



### TRENING MIĘŚNIA SKRONIOWEGO

Wspaniałe działa przeciwko kurczym łapkom i zmarszczkom mimicznym.

- Połóż trzy palce na skroniach obok oczu tak, aby palec środkowy leżał na kości. Delikatnie (2-3 mm) unieś skórę ku górze i w bok. Mięśnie wokół oczu łagodnie rozciągną się ku górze. Patrz na sufit. ❷
- Trzymaj skórę i mimo oporu spróbuj zmrużyć oczy tak, jakby raziło cię światło. Nie poruszaj przy tym policzkami, tylko mięśniami wokół oczu. Pod palcami powinnaś poczuć, jak napinają się mięśnie skroniowe.