

# SADRŽAJ

Zahvalnica	4
O meni	5
Starenje i lepota	11
Koža	15
Koža i njena građa	16
Tipovi kože	17
Zašto koža stari	19
Kolagen	22
Vitamin C	24
Koža i stres	27
Oksidativni stres	29
Sunčevo zračenje i koža	31
Kako primenjivati pametno sunčanje	33
Fotostarenje	34
Melatonin – hormon koji podmlađuje	36
Hladna voda u službi podmlađivanja	38
Svakodnevno tuširanje šteti vašoj koži	40
Disanje	42
Detoksikacija – Tehnika direktnog podmlađivanja	45
Jetra – majka svih organa	47
Važnost vitamina i minerala	49
Šećer i koža	55
Estrogen	57
Prirodna kozmetika	59
Post za kožu	61
Koža oko očiju	62
Maske za lice	63
Masaža lica	67
Joga lica	69
Istorija joga lica	74
Sauna i koža	77
Ishrana	80
Zašto je pogrešno piti tečnost nakon obroka	86
Fizička aktivnost i joga	88
Solarna joga u službi podmlađivanja	90
Zdravlje žene u 21.veku	94
Završna reč	96
Vežbe za lice	102
Vežbe za čelo i predeo oko očiju	103
Vežbe za nazolabijalnu boru, popunjavanje obraza, podizanje jagodica i podizanje tonusa	117
Vežbe za povećanje usana	127
Vežbe za vrat i podbradak	132
Biografija	143



## STARENJE I LEPOTA

***Prava lepota predstavlja spoj unutrašnje i spoljašnje lepote koje samo zajedno mogu ostvariti svoj pun potencijal.***

Možda ništa dosad nije tako zaokupilo ljudsku maštu kao potraga za izvorom mladosti. Čini se da tema mladosti nikad nije bila zastupljenija. Iako lepota u prirodi nije tačno određena, mnoge žene danas čine sve zarad lepote. Ispunjavaju se standardi lepote koji se svakodnevno nameću kroz punije usne, veće grudi, lice upeglano botoksom i hijaluronom. Standardi koji oduzimaju pravo na poštovanje i zadržavanje jedinstvenosti i posebnosti svakog bića.

***Ono što nas čini jedinstvenima je uvek ono što nas razlikuje od drugih. Japanska filozofija Wabi-Sabi uči nas da je samo nesavršena lepota SAVRŠENA.***

Danas se starost doživljava kao sramota, pokazatelj neuspeha, usled čega smo svedoci ekspanzije različitih agresivnih, veštačkih metoda koje pružaju mogućnost da što duže izgledamo mlado. Prirodna je potreba da se dobro osećamo u svojoj koži i tada se najčešće odlučujemo za estetske zahvate koji potpuno menjaju naš odraz u ogledalu. Nažalost, ceo sistem estetske medicine je poslednjih godina sve popularniji i dostupniji. Botoks, hijaluron i niti, samo su neki od dobro poznatih pojmova, iza kojih stoje visoke cene, uz davanje obećanja i garancija da će žene ponovo biti mlade i lepe. Ovo smatram jednim od najvećih lažnih sistema jer uslovljavaju zavisnost, a menjaju izgled svake osobe, nekada i do neprepoznatljivosti.

Tretmani estetske medicine su invazivne procedure, koje uvek nose rizik, ne traju večno i menjaju naš identitet (možda ne odmah, ali vremenom sigurno jer je tanka linija između balansa i preterivanja). Ukoliko svoje poverenje damo nestručnim licima, kakvih je danas najviše, posledice i rezultati loših tretmana sasvim su izvesni.

***Čuvajte se popularnih, veštačkih metoda podmlađivanja. Birajte sigurno, a to je uvek prirodno.***

Ne zaboravite da žena u srednjim godinama dobija lice koje zaslužuje. Sve njene emocije, koje je najčešće iskusila u ranijim godinama, sada se pokazuju na licu u vidu bora. Možete pokušati da ih ublažite kremama, hirurgijom, ali ono što nosimo u sebi, na taj način se ne može ukloniti. Nijedna od tih spoljnih procedura vam, vremenom, neće pomoć i da izgledate istinski mlado i lepo.



*Privlačne žene su iskreno zainteresovane za život, rast i permanentno proširivanje znanja i vidika. Negujući radoznalost prema životu, koju imaju deca, zadržavaju mladost i lepotu.*

### **Da li kategorija starenja uopšte postoji ili je to subjektivni psihološki doživljaj?**

Starost je, pre svega, socijalna kategorija, doba u kojem društvo počinje da te gleda drugačije. Termin „starenje“ obično počinjemo da koristimo oko pedesete godine. To su godine koje povezujemo sa starenjem, u kojem nas društvo gleda manje vrednim, pasivnim, nesposobnim, neefikasnim. Naša kultura puna je stereotipa o starenju zbog izgrađenog kulta mladosti, te se žene starije dobi često ignorišu.

I ne uviđa se značaj i prednost zrele žene koja život posmatra sa svom mudrošću i iskustvom koje je stekla. To je divno unutrašnje stanje i dar svakoj ženi o kome se ne sme govoriti negativno.

### **Razlikujemo dva pojma starosti:**

1. Hronološka starost – broj godina koje neko ima;
2. Biološka starost – označava stvarno stanje organizma osobe.

Dovodi se u pitanje i koliki je uticaj psihe na proces starenja. Da li psihičko stanje utiče na nečiji proces starenja? Može li se govoriti o „psihičkoj starosti“ i njenom uticaju?

Dokaz da psiha ima veliki uticaj na biološke procese imamo postojanjem psihosomatskih bolesti. Primećeno je, takođe, da ljudi prema kojima su se roditelji oduvek ophodili kao prema deci – često i izgledaju mlađe od njihovog hronološkog uzrasta (i suprotno – oni kojima roditelji nisu dozvolili da budu deca, već su ih učili da budu ozbiljni, izgledaju starije).

Mnogi stare prema modelima koje su usvojili gledajući oko sebe. Sve te uzore ugrađuju u svoje nesvesne programe starenja, tako da u predviđenom vremenu stare prema usvojenom stereotipu. Postoji verovanje da je to jedini put ulaska u poznije godine.

Kada imamo sliku žene ili muškarca od 40 do 50 godina, koji su vidno ostarili, uglavnom je to posledica loše ishrane, negativnih misli, fizičke neaktivnosti, zanemarivanja svog tela i uma, izloženosti stresu. Takva stanja redovno prate izgovori koji ne dozvoljavaju pozitivnu promenu u našem umu, a kasnije i u telu. Danas se misli da s godinama dolazi do opadanja životne energije, da se dobija umoran izgled, bore, opušteno telo i sve to uz razne



bolesti. Možda je došlo vreme da uklonimo predrasude i uverenja o načinu starenja, da počnemo da starimo dostojanstveno, bez bolesti, i dalje privlačni i ispunjeni.

Zašto onda ljudsko biće želi po svaku cenu da sačuva mladost? Zašto se toliko plaši ostarelog lica i izborane kože?

Zato što postoji pogrešna slika na nivou uma. Zato što propadanje fizičkog tela, nebriga, nije izbor naše duše. Daleko od toga da treba da izgledamo kao voštane figure, balzamovani, svakako da s godinama dolazi do promena i menjanja izgleda, ali te promene ne moraju biti tako radikalne, nekada do neprepoznatljivosti. Jer istina je da način starenja koji se smatra normalnim i društveno prihvatljivim, zapravo nije. Na nama je da li ćemo postati svesniji tih negativnih kulturnih poruka u vezi sa starenjem, promeniti stav i preduzeti korake koji će nam pomoći da napredujemo fizički, mentalno, emotivno i duhovno. I da uvek imamo vremena da se posvetimo sebi i svim onim stvarima koje nas i naš život čine lepšim, bez izgovora.

Starost se kolektivno doživljava kao najgori period života, kao mesto nemoći, izmenjenog izgleda, bolesti i umiranja. Zbog toga nastaje strah od starenja, i kriza srednjeg doba u kojoj mnogi pokušavaju da u svom životu obnove mladalački život. Od starosti se ne može pobeći, mi starimo onog trenutka kada se rodimo. Ali možemo da promenimo svoju predstavu o starosti, da je doživimo kao drugačiju i kao kvalitetan period života.

Zato treba za uzore da uzimamo one ljude čije starenje jeste pozitivan model. To su oni koji uprkos godinama nisu otpisali sebe, nisu prestali da se raduju životu, da održavaju smislene odnose s drugima, koji su emotivno povezani s drugima, koji imaju životni smisao, nisu odustali od onih ciljeva koje su imali i dok su bili mnogo mlađi, i nisu prestali da neguju svoj um i telo. Pokazali su i dokazali da može i drugačije.

Ne zaboravite da ljudi ne žive starost, nego svoja uverenja o starosti, a ta uverenja je moguće promeniti! Starenje nužno ne predstavlja pogoršanje zdravlja, izgleda ili opadanje aktivnosti.

***Starenje je neizbežan proces; ne možemo ga zaobići, ali možemo u potpunosti promeniti ceo tok menjajući svoja uverenja, a zatim i navike. Ne otpisujte sebe, radujte se životu.***

Danas znamo da starenje kakvo poznajemo nije prirodan kraj života na Zemlji. To je proces ćelijskog oštećenja na molekularnom nivou. Same godine nisu ono što determiniše starenje, već promene u ekspresiji nekih gena, gde dolazi do oštećenja ćelija i fizičkih promena koje povezujemo sa starenjem, kao što su pojava bora, bolovi, gubljenje životne energije i razna fizička oboljenja. I zato način na koji ćemo stariti, određujemo samo mi.



### **Da li ćete ulaziti u poznije godine:**

1. sa ili bez bora;
2. umornog ili svežeg izgleda;
3. nezadovoljni ili zadovoljni.

Ako ste izabrali da budete bez bora i zadovoljni, onda to znači vaš trud i prelazak iz pasivnog u aktivan način življenja.

### **Naše telo je u neprekidnom stanju obnavljanja. Čelije se redovno osvežavaju i podmlađuju samo ako:**

1. praktikujemo fizičku aktivnost;
2. imamo dovoljno sna;
3. pažljivo biramo hranu koju unosimo;
4. volimo i negujemo sebe, iznutra i spolja.

Živimo u dvadeset prvom veku, kada je sve dostupno i moguće. Živimo u vremenu kada se mnoga stara uverenja otkrivaju kao pogrešna. Prema mišljenju dr Džoun Vernikos (istraživač i bivši direktor odeljenja za izučavanje živih organizama) „...starenje nije ništa drugo do usporeni oblik bestežinskog stanja: to je ono što se dešava vašem telu kada dugo ne ustajete sa stolice, kada se ne krećete, ne živite aktivno i lišavate se sile teže“.



## KOŽA

Kožu smatram najvažnijom kada je podmlađivanje u pitanju jer od nje zavisi kako ćemo izgledati i ona pokazuje prve znakove starenja. Takođe, koža kao naš najveći organ ima sposobnost da se regeneriše najbrže od svih organa, samo onda kada se pravilno odnosimo prema njoj. Najčešće ljudi nemaju pravilan odnos prema koži jer imaju navike koje štete njihovom izgledu, a da toga nisu ni svesni. Iako genetika utiče na naš izgled, primarno je to koliko brinemo o našoj koži. Samo 20% određeno je genima, dok smo za 80% odgovorni sami, što najnovija istraživanja potvrđuju i što daje priliku za naše delovanje na sam tok starenja. Mi smo ti koji krijimo sopstveni izgled zavisno od toga kako se odnosimo prema koži, kakvom smo okruženju i faktorima izloženi i kako se brinemo o sebi i, na kraju, koliko volimo sebe. Sam čin nege proističe iz ljubavi prema sebi i bitno menja naše raspoloženje. Kada smo zadovoljni sobom, to prouzrokuje lepa dešavanja oko nas kao rezultat refleksije lepšeg unutrašnjeg sveta. Zato je važan negujući stav prema sebi jer je to onda i stvarnost koju gradimo u interakciji s drugima, bilo u poslovnim, društvenim ili intimnim relacijama. Nije važno samo da izgledamo lepo, bitno je da se tako i osećamo.

Međutim, stvari se bitno menjaju u našoj stvarnosti kada primetimo prve znakove starenja, prve promene koje imaju jak uticaj na naše samopouzdanje i celokupno psihičko stanje. Kao što svi različito percipiramo stvarnost, tako su i ovde prisutni razni scenariji. Jedan je da počinjemo da kupujemo anti-age kreme, verujemo svemu što nam se plasira, postajemo laka meta za estetsku medicinu, nesvesno ulazimo u začarani krug, tako da nekad nismo u stanju da razmišljamo jasno i trezveno i samim tim da dođemo do pravog rešenja, za sve to vreme preplavljeni reklamnim sadržajima i „obećavajućim ponudama“. Činimo sve za lepotu!

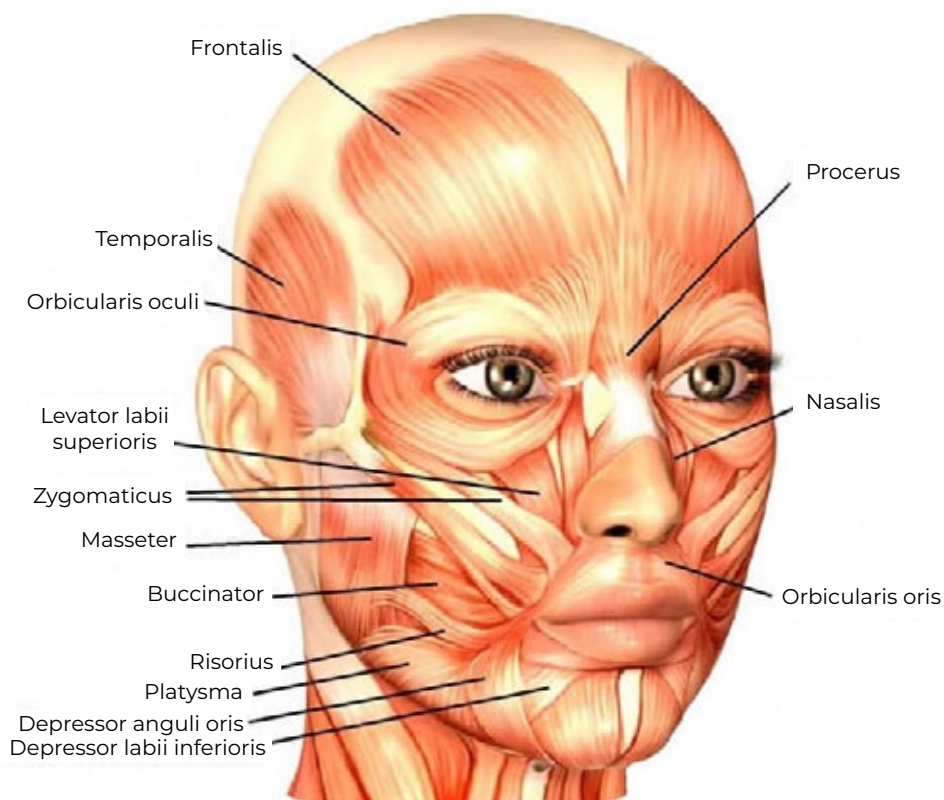
Zdravlje i negovanje kože mogu biti vrlo složeni, kao što su i same njene funkcije. Zato je potrebno da znamo osnovne funkcije kože i njene potrebe jer je samo zdrava i hidrirana koža lepa i sposobna da očuva mladolik izgled.

***Pravilna nega kože je isto što i disanje, hranjenje i spavanje – proces koji se odvija svakodnevno i ne propušta se ni pod kakvim izgovorima***



# VEŽBE ZA LICE

Jedan ciklus:  
3-4 duboka udaha i izdaha (25-35 sekundi).



# 01

## VEŽBE ZA ČELO I PREDEO OKO OČIJU

Čelo je deo lica koji je često izložen našoj stalnoj mimici, podizanjem obrva, mrštenjem, stiskanjem očiju svaki put kada pokušavamo da se odbranimo od sunčevih zraka ili lošeg vida. Takođe, ovaj deo lica može imati više ili manje bora, što zavisi od toga da li imamo nisko ili visoko postavljeno čelo.

Vremenom tonus mišića očiju slabi, što dovodi do pojave bora, izraženih podočnjaka, spuštenih kapaka. Spušteni kapci daju umoran i pospan izgled, nedovoljno otvorene oči. Opuštenost kapaka može biti i nasledna osobina, koja vežbama može da se promeni.

Vežbe pomažu da ojačate mišiće očiju, podignete kapke, smanjite podočnjake, zategnete kožu oko očiju i vidno popravite stanje vašeg čela, smanjite ili potpuno uklonite boru između obrva. Ali je istovremeno neophodno da se manje mrštite i manje podižete obrve, kako biste imali dobre rezultate.





1



1A



1. Prepletite prste i postavite ruke na čelo, tako da osetite malo jači pritisak
2. Rukama povlačite čelo prema gore, dok očima gledate prema dole i istovremeno ih zatvarajte i otvarajte
3. Dok ste u poziciji koncentrišite se na disanje
4. Ponovite 20-40 puta



# 2



HORIZONTALNE BORE NA ČELU / BORE IZMEĐU OBRVA / PODIZANJE KAPAKA

1. Jednu ruku postavite na čelo i pritisnite jače
2. Udahnite i idite napred sa bradom dok istovremeno rukom povlačite čelo prema gore i pogled usmeravate prema dole
3. Izdahnite i vratite glavu nazad u prvobitan položaj
4. Ponovite 20-40 puta

1. Postavite prste na sredinu čela
2. Udahnite i pritisnite čelo
3. Sa izdahom gurajte u stranu, zahvatajući malim prstom deo između obrva
4. Ponovite 15-20 puta

# 3



MASAŽA ZA BORE NA ČELU I IZMEĐU OBRVA



# 02

## **VEŽBE ZA NAZOLABIJANU BORU, POPUNJAVANJE OBRAZA, PODIZANJE JAGODICA I PODIZANJE TONUSA**

Naglašene jagodice i puniji obrazi, svakom licu daju jedrinu i svežinu, i to je ono što nas čini mladolikim. Međutim, s godinama kod mnogih dolazi do upalih obraza, odnosno do njihovog gubitka. Što bitno menja izgled. Uzrok tome je gubitak potkožne mase u predelu obraza. Kao posledica toga postaju naglašene nazolabijalne bore, uglovi usana se spuštaju i, tonus opada. Lice izgleda umorno, sa obe strane imamo vidljivo opuštenu kožu.

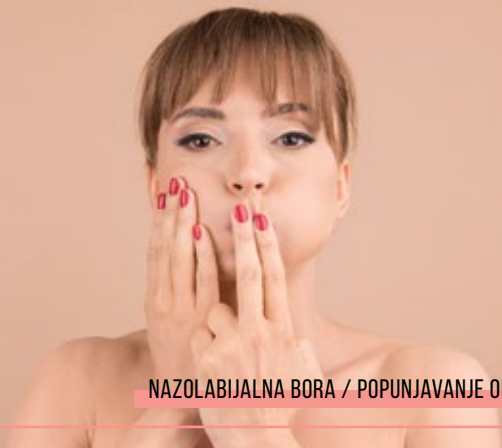
Vežbama podižemo tonus, vraćamo jedrinu i čvrstoću obrazima, tako da oni izgledaju puniji i lepše oblikovani.

Takođe, ovde je potrebno biti obazriv sa vežbama, s obzirom da su vežbe za punoću obraza i podizanje jagodica intenzivne, i u tom delu se nalazi najjači mišić – musculus masseter, koji pripada skupini mišića za žvakanje, te ga vrlo lako možemo prenabildovati, ukoliko već imamo jače obraze i podignute jagodice.



1. Postavite obraze kao da hoćete da duvate balon
2. Kažiprstom i srednjim prstom jedne ruke zatvorite usta, a drugom rukom pritisnite jednu stranu obraza, tako da sav vazduh prebacite na drugu stranu obraza
3. Uradite isto sa drugom stranom obraza
4. Na svakoj strani ostanite 20-25 sekundi
5. Ponovite 3-5 ciklusa

# 19



NAZOLABIJALNA BORA / POPUNJAVANJE OBRAZA / PODIZANJE TONUŠA

# 20



NAZOLABIJALNA BORA / POPUNJAVANJE OBRAZA

1. Postavite obraze kao da hoćete da duvate balon.
2. Ritmično počnite da pumpate obraze, istovremeno kontrahujući stomak
3. Ponovite 20-40 puta
4. Za ovu vežbu možete da koristite balon





### NAZOLABIJALNA BORA

1. Skupite usne i uvucite obraze koliko možete
2. Napravite poziciju "ribe"
3. Zadržite poziciju i dišite produbljeno
4. Ponovite 3-5 ciklusa

1. Skupite usne i uvucite obraze koliko možete
2. Napravite poziciju "ribe"
3. Rukama povlačite i zatežite lice u stranu
4. Dinamično ulazite i izlazite iz pozicije (deset ponavljanja)
5. Na kraju se zadržite nekoliko trenutaka u poziciji i dišite produbljeno
6. Ukoliko postoje problemi sa vratom, licem idite prema podu dok izvodite vežbu
7. Ponovite 3-5 ciklusa



### NAZOLABIJALNA BORA / ZATEZANJE KOŽE CELOG LICA / PODIZANJE TONUSA



# 03

## VEŽBE ZA POVEĆAVANJE USANA

Starenjem usne postaju tanje, gube punoću, oko usana nastaju plitke ili duboko urezane bore. Činioci koji mogu dodano ubrzati proces starenja usana su pušenje, sunce i nedovoljno hidratacije.

Vežbama možemo dobiti ili vratiti punoću usana, tako da one izgledaju čulnije i izazovnije. Pokazalo se da ljudi koji sviraju duvačke instrumente, imaju punije usne upravo zbog toga što položaj usana koji podrazumeva dugo i kontinuirano razvlačenje usana, čini da njihove usne dobijaju na punoći, imaju bolju prokrvljenost i menjaju oblik.



1. Glava je prava, brada ide napred
2. Sa udahom napučite usne, sa izdahom ih opustite
3. Ponovite 20-40 puta

37

PUNIJE USNE



38

PUNIJE USNE

1. Razdvojite gornju i donju usnu
2. Namestite usne kao slovo O
3. Zaobljene usne povlačite što više prema napred, zatim nazad
4. Ponovite 20-40 puta



# 04

## VEŽBE ZA VRAT I PODBRADAK

Lep vrat u kasnijim godinama je san mnogih žena. Lepota je u vratu bez podbratka i predstavlja najbolji deo ženskog tela.

Jedan od uzročnika opuštenog vrata sa podbratkom može biti višak kilograma, ali može biti nesvesno i stalno uvlačenje brade ka sebi dok pričamo ili radimo. Danas je kod mnogih predeo vrata ugrožen. Nema veze čak ni sa godinama, niti polom. Ali ima veze sa jednim položajem koji svi koristimo nesvesno i prečesto. Telefon u rukama, brada ka grudnoj kosti, nekad privučena i više nego što je potrebno.

Vežbama za vrat, vrlo brzo možemo ojačati, vratiti čvrstoću, i ukloniti podbradak. Za početak je dovoljno osvestiti i korigovati položaj glave, u odnosu na telefon.





# 45



PUNJE USNE / ZATEZANJE VRATA / PODBRADAK

1. *Spojite usne kao za poljubac*
2. *Glavom idite unazad i u jednu stranu*
3. *Ponovite isto okretanjem glave na drugu stranu.*
4. *Zadržite se po 20-25 sekundi na svakoj strani i dišite produbljeno*
5. *Ponovite 3-5 ciklusa.*

1. *Usne spojite i gurajte u stranu, kao da hoćete da se osmehnete*
2. *Bradom idite što više napred*
3. *Zadržite poziciju i dišite produbljeno*
4. *Ponovite 3-5 ciklusa*

# 46



ZATEZANJE VRATA / UKLANJANJE PODBRATKA



- 1. Postavite donju usnu preko gornje*
- 2. Bradom idite što više napred i glavom nazad*
- 3. Držite poziciju i dišite produbljeno*
- 4. Ponovite 3-5 ciklusa*

**47**



PODBRADAK / ZATEZANJE VRATA

**48**



PODBRADAK / ZATEZANJE VRATA

- 1. Postavite donju usnu preko gornje usne*
- 2. Bradom idite što više napred, glavom idite nazad i u jednu stranu, zatim u drugu stranu*
- 3. Na svakoj strani ostanite 20-25 sekundi*
- 4. Ponovite 3-5 ciklusa*

