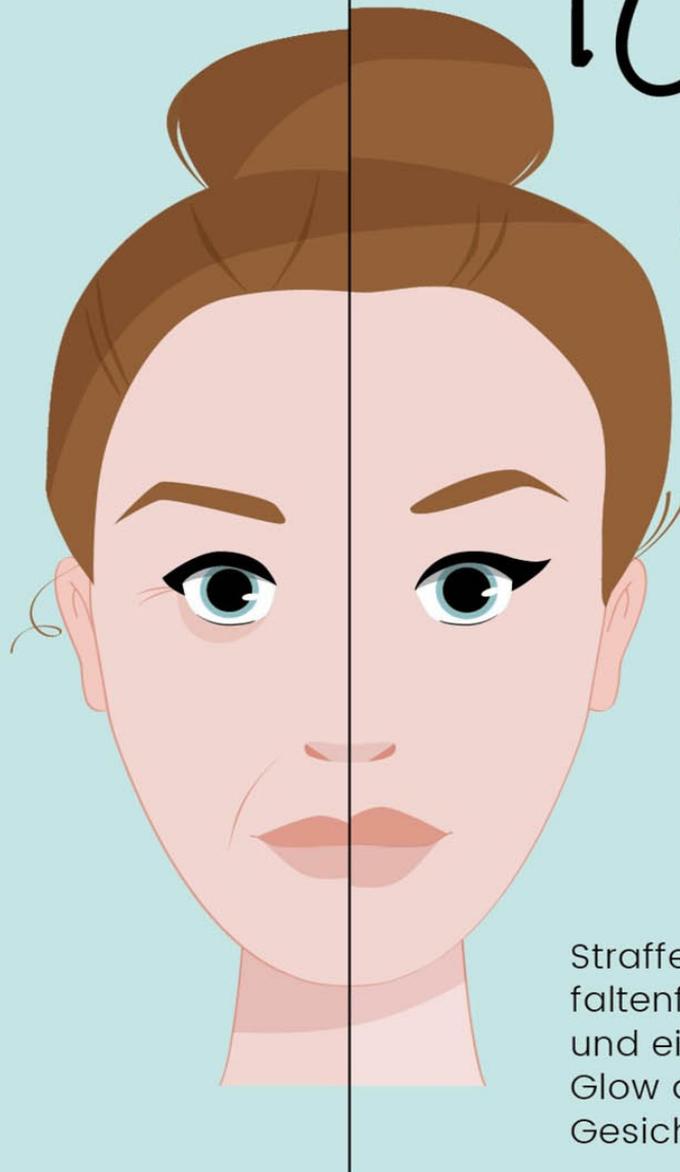


Lena Hamed
Nina Mischura

GYM

Beauty

Die
Alternative
zu Botox,
Hyaluron
& Co.



Straffe Wangen,
faltenfreie Stirn
und ein natürlicher
Glow durch
Gesichtsgymnastik

KOMPLETTMEDIA

Lena Hamed | Nina Mischura

Beauty^{GYM}

Straffe Wangen, faltenfreie Stirn und ein natürlicher Glow durch Gesichtsgymnastik

KOMPLETTMEDIA



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/13336-1905-1001



Originalausgabe

1. Auflage 2021

Verlag Komplet-Media GmbH

2021, München

www.komplett-media.de

ISBN: 978-3-8312-0588-2

eISBN: 978-3-8312-7089-7

Auch als E-Book erhältlich

Lektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Korrektorat: Kirsten Krebber, Denzlingen bei Freiburg

Umschlaggestaltung & Illustrationen: Heike Kmiotek

Layout und Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck & Bindung: COULEURS Print & More, Köln

Gedruckt in der EU

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort

Was ist Beautygym?

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Wie entstehen Falten?

DIE GRAVIERENDE ROLLE DER HALTUNG
DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND MUSKELN

Wie funktioniert das Zusammenspiel?

DIE AUFGABE DES LYMPHSYSTEMS

Warum Beautygym?

Unsere Haut als Projektionsfläche unserer Organe

PROJEKTIONSZONEN IM GESICHT
IM GESICHT LESEN UND VERSTEHEN LERNEN
DER MYTHOS DER PFLEGEKOSMETIK

Die tatsächliche Rolle der Pflegekosmetik

Feuchtigkeitspflege - Was bedeutet das genau?

Vor- und Nachteile der Pflegeprodukte

Mit Lebensveränderung gegen das Alter

DIE NAHRUNG FÜR DIE HAUT

*Eine Auswahl an »Ja«-Produkten
Wasser-Hydratation von innen*

Beautygym

UNSER KÖRPER IST WIE EIN HAUS

*Hier einige Feedbacks von begeisterten Beautygym-
Anwendern*

BODY-KOMPLEX

*100 Sprünge
Der Goldfisch
Der Käfer
Die Ballerina-Haltung
»W« - Rautenmuskel stärken
Das Dekolleté öffnen*

HALS-KOMPLEX

*Nacken entspannen
Trapezmuskeln entspannen
Seitliche Halsmuskeln dehnen
Platysma dehnen
Kopfwender entspannen*

KAUMUSKELN-KOMPLEX

*Masseter-Muskel entspannen
Tiefen mittleren Flügelmuskel massieren
Schläfen dehnen*

ZUNGEN-KOMPLEX

*Schnalzende Zunge
Kreisende Zungenspitze
Fixierte Zungenspitze
Maxilla dehnen*

GESICHTS-KOMPLEX

Kopfmassage
Lifting
Stirnfalten glätten
Zornesfalte glätten (1)
Zornesfalte glätten (2)
Augenmassage gegen Schwellungen
Nasenmassage
Wangenlifting (1)
Wangenlifting (2)
Marionettenfalten behandeln
Lachfältchen glätten
Nasolabialfalte reduzieren
Volle Lippen

Beauty-Taping mit Kinesiotape

WAS IST BEAUTY-TAPING?

WIE FUNKTIONIERT BEAUTY-TAPING

Kontraindikationen

Allergietest

Variationen des Beauty-Tapings

Lifting-Applikation »I«

Lifting-Applikation »Monobraue«

Lifting- Applikation »Sonne«

Lifting-Applikation »Gitter«

Lymphdrainage-Applikation »Oktopus«

Lymphdrainage-Applikation gegen Tränensäckchen

Schlusswort

HOLISTIC BEAUTYGYM-ONLINEKURS

Danksagung

Autorenvitae

Vorwort

Wahrscheinlich gibt es diesen Moment im Leben jeder Frau: Sie entdeckt ihre ersten Falten und denkt darüber nach, wie man das jugendliche Aussehen verlängern könnte. Auch bei mir gab es diesen Moment. Ich sah meine Stirn- und Denkerfältchen und wurde traurig. Denn vor allem diese Fältchen lassen das Gesicht gröber wirken und wirken so sehr präsent. Ich überlegte, ob sich nicht etwas dagegen unternehmen ließe.

Durch einen Zufall bin ich bei Instagram über die Methode »Facefitness« gestolpert. Das sah interessant und vielversprechend aus. Ich dachte mir, was soll's, ich kann es ja mal ausprobieren. Und was soll ich sagen, es hat tatsächlich funktioniert. Meine Stirnfalten gingen weg, und die Zornesfalte war viel weniger deutlich zu sehen. Ich war so begeistert, dass ich mich weiter mit dem Thema befassen wollte.

Es war, als ob sich mir eine Schatztruhe öffnen würde, die voller magischer und faszinierender Techniken war. Und so fand ich meinen Weg in diese wunderbare Beautygym-Lehre. Aus verschiedensten Quellen eignete ich mir mein Wissen an und wurde dabei sehr von meiner Mutter Nina Mischura unterstützt.

Sie ist praktizierende Naturapathin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin mit über 30 Jahren Erfahrung. Schritt für Schritt entstand im Lauf der Zeit unser Kurs »Beautygym – Verjüngungsmethodik von innen und außen«. Tausende von Frauen haben inzwischen diese Methodik ausprobiert und haben ihre zahlreichen positiven Feedbacks sowie ihre Vorher-nachher-Ergebnisse mit uns geteilt.

Wie bei mir erlebten auch viele andere Frauen, wie der Körper funktioniert und wie alles miteinander vernetzt ist. Jeder einzelne Muskel ist mit dem anderen verbunden, die unglaublichen Faszienbahnen, der Blutkreislauf, das Lymphsystem, das Nervensystem – all das bildet eine komplexe Ganzheit. Unser Körper – ein Universum.

Es geht nicht um »Anti-Aging, es geht vielmehr darum, sich selbst schön zu fühlen egal in welchem Alter.

Was ist Beautygym?

In unserer Vorstellung bedeutet Hautpflege weitaus mehr als nur Gesichtsmassage. Unser Traum ist es, den Menschen diese simple und gleichzeitig sehr effektive Methodik beizubringen. Als ich begonnen habe, mich damit auseinanderzusetzen, hat sich mein Leben qualitativ verändert. Mir ist noch mehr bewusst geworden, wie wichtig es ist, sich um unseren Körper auf allen Ebenen zu kümmern. Deswegen werden wir uns sowohl um die innere Entschlackung als auch um die Hautpflege, unsere Haltung und natürlich um effektive Gesichtsmassage kümmern. Ich bin mir sicher, dass unser Wissen und die regelmäßige Anwendung unseres Beautygym-Programms auch dir helfen

können, dass du dich mit jedem Tag jünger und vitaler fühlst.

Wie ist dieses Buch aufgebaut?

Zunächst beschäftigen wir uns mit unserem craniosacralen System: dem Bereich mit den meisten Blockaden. Genau hier verbergen sich zahlreiche Ursachen für gesundheitliche Probleme und »Schönheitsdefekte«, wie zum Beispiel Asymmetrie und Schlupflider. Darüber hinaus werden nebenbei auf eine ganz sanfte und natürliche Art und Weise eine Vielzahl an gynäkologischen Problemen gelöst, da unsere Organe wieder auf ihre natürliche Position »zurückgestellt« werden. Dies hat eine Auswirkung auf die Blutzirkulation und Versorgung der Organe mit neuem, frischem Sauerstoff. Sobald wir aufhören werden, unseren Körper lediglich als eine Vielzahl von einzelnen und unabhängigen Körperteilen zu betrachten, werden wir verstehen, dass das eine vom anderen abhängt. Mit der richtigen Haltung sorgen wir für ganzheitliche Heilung unseres Körpers.

Anschließend erfährst du, wie eigentlich Falten entstehen, wie das Zusammenspiel von Haut und Muskeln funktioniert und welche wichtige Aufgabe unser Lymphsystem spielt. Des Weiteren gehen wir auf das Thema Ernährung ein, denn das, was wir essen und trinken, hat eine entscheidende Auswirkung auf unser Aussehen. Welche Produkte sind absolute Schönheits-Killer und welche dürfen auf keinen Fall fehlen?

Im Kapitel »Beautygym« geht es rund um die speziellen Techniken für unser Gesicht: von Lymphdrainage über natürliche Kollagensynthese bis zu Selbstmassagetechniken und Übungen für alle Gesichtspartien. Hier reduzieren wir unsere Fältchen, erfrischen das Gesicht, fördern

Lymphdrainage und Blutzirkulation und aktivieren Regenerierungs- und Verjüngungsprozesse.

Das letzte Kapitel beinhaltet eine wunderbare und einfache Methodik zur Beschleunigung der Verjüngungsprozesse: »Beauty-Taping mit Kinesiotape«. Hierbei werden wir über Nacht unsere Muskeln entspannen, sie in ihre Normlänge zurückbringen und sowohl Schwellungen als auch Fältchen reduzieren.

Wir wünschen dir viel Freude beim Kennenlernen deines Gesichtes und schöne Veränderungen mit unserem Programm. Bleib unbedingt im Fluss. Die erwünschten Resultate kommen nicht durch die Intensität der Übungen, sondern durch langfristige und regelmäßige Anwendung und etwas Geduld.

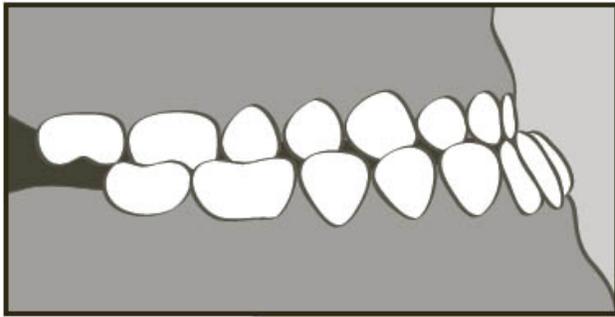
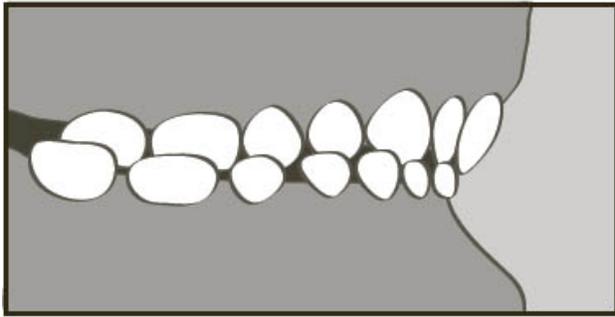
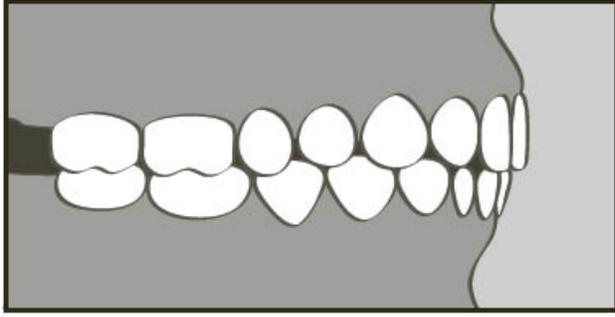
Wie entstehen Falten?

DIE GRAVIERENDE ROLLE DER HALTUNG

Die häufigsten Problemzonen aller Frauen sind die Nasolabialfalten. Jede zweite Frau schreibt mich deswegen an. Denn hierbei helfen keine Cremes und kein Serum. Das Problem liegt nicht nur an der Hautoberfläche, sondern resultiert aus einer Disbalance der Muskulatur. Genauer gesagt durch eine chronisch verspannte und somit verkürzte Muskulatur. Mit anderen Worten: Unsere Körperhaltung ist der entscheidende Grund für die Deformierung des Gesichtes. Denn es gibt eine wesentliche Regel: Alles ist miteinander vernetzt. Unser gesamter Körper ist eine Einheit. Unser Blut- und unser Lymphkreislauf sind ein ganzes und einheitliches System. Unsere Muskelketten sind durch Faszien untereinander verbunden, jeder einzelne Knochen ist mit dem anderen durch Gelenk oder Muskeln verbunden und bildet eine geschlossene Ganzheit. Letztendlich finden sich zahlreiche Projektionszonen von inneren Organen im Gesicht wieder.

Alles, was sich im Körper abspielt, spiegelt sich auch im Gesicht wider.

Bestimmte Bereiche in unserem Gesicht sind unmittelbar mit bestimmten Körperpartien verbunden. Unterkiefer und Oberkiefer verhalten sich zueinander analog wie das Becken und der Brustkorb. Wenn wir verschiedene Haltungstypen betrachten, kann zwischen der Position des Beckens und des Unterkiefers eine unmittelbare Reaktion festgestellt werden (siehe nachfolgende Abbildung). Ist das Becken nach vorn gekippt, wird auch der Unterkiefer nach vorn verschoben sein. Ist das Becken jedoch nach hinten gekippt, sodass auch ein starkes Hohlkreuz entsteht, kippt der Unterkiefer ebenfalls nach innen.



Die fehlerhafte Haltung hat einen Einfluss auf unser Gebiss und unsere
Gesichtsform

Auch unsere Schultern spielen eine große Rolle bei der Ausrichtung des Kopfes. Hochgezogene Schulter verschieben den Kopf auf dem Atlas nach vorn. Die Trapez- und Nackenmuskulatur wird angespannt und verkürzt, gleichzeitig erschlafft die Muskulatur im vorderen Halsbereich und am Kinn. Die Haut verliert ihre Spannung und bildet mit der Zeit ein Doppelkinn. Diese Haltung provoziert automatisch einen eingesunkenen und ebenfalls verspannten Brustkorb, der wiederum die Halsmuskulatur überlastet und die Nasolabialfalten verstärkt.

Eine Verspannung im Hals- und Nackenbereich bedeutet immer einen lymphatischen Stau im Gesichts- und Halsgewebe. Der Trapezmuskel und der kleine Brustmuskel sind Antagonisten, sie arbeiten im Gleichgewicht miteinander: Wenn der Trapezmuskel angespannt wird, wird der Brustmuskel im Gegenteil entspannt. Dadurch verschiebt sich die Schulter, die vom Trapezmuskel bewegt wird, nach vorn und zwingt den oberen Teil der Rippen zum Zusammenziehen. Dies bedeutet eine »krumme Haltung«.

Info

Myofaszial: »Myo« steht für Muskel, »faszial« für Faszie. Es bezeichnet eine untrennbare Einheit aus Muskelgewebe und umgebenden bindegewebigem Netzwerk.

Unsere Mundwinkel sind unmittelbar mit unserem Becken und unseren Füßen verbunden. Ein nach vorn gekipptes Becken und gleichzeitig durchgedrückte Knie ziehen mit der Zeit unsere Mundwinkel nach unten. Dies geschieht unter anderem dank myofaszialer Leitbahnen. Unsere Stirn- und

Augenbrauenmuskeln haben eine unmittelbare Verbindung zu unseren Fersen. Ist dieser »Strang« nicht elastisch und aufgerichtet, zieht es an den Muskeln und lässt unsere Stirn in Falten legen.

DAS ZUSAMMENSPIEL VON HAUT UND MUSKELN

Oft verbinden wir Falten mit der Alterung der Haut. Der Verlust an Kollagen führt zu weniger Elastizität der Haut und somit entstehen Falten. Natürlich spielt auch die Hautqualität eine Rolle. Jedoch liegt die Wurzel für Falten, schlaffe Haut und Schwellungen weitgehend tiefer und ist mit einer Dysfunktion der Gesichtsmuskeln (und einer fehlerhaften Haltung) verbunden. Einen Beweis dafür liefert uns Botoliniumtoxin. Ja genau, das allbekannte Botox. Denn genau dieses Mittel wird gegen tiefe Falten angewendet. Dabei wird nicht die Haut behandelt, sondern die darunterliegenden Muskeln.

Info

Botox ist ein Neurotoxin, also ein Nervengift, das die Kommunikation zwischen Nerven und Gesichtsmuskeln für eine bestimmte Zeit stoppt. Als Ergebnis haben wir entspannte Muskeln und dadurch eine geglättete Haut.

Doch überstürze jetzt bitte nichts, um gleich eine Botox-Injektion vornehmen zu lassen. Bekanntlich handelt es sich um eine der giftigsten in der Natur vorkommenden Substanzen. Nicht selten treten zahlreiche Nebenwirkungen auf: tagelange Kopfschmerzen, Asymmetrie, Rötungen und Schwellungen der behandelten Stelle, Leberschäden und Intoxikation des Körpers. Außerdem handelt es sich um eine