



Natalia Osminina

# ODMŁADZANIE TWARZY

Rewolucyjna metoda  
naturalnego cofania wieku skóry



NATALIA OSMININA

# ODMŁADZANIE TWARZY

*Rewolucyjna metoda naturalnego  
cofania wieku skóry*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# SPIS TREŚCI

<b>Rozdział 1.</b> Naturalny cud, czyli usłysz siebie .....	11
<b>Rozdział 2.</b> Kosmetyka na bazie petrochemii, czyli co posiejesz, to zbierzesz. <i>Szkodliwość składników petrochemicznych</i> .....	21
<b>Rozdział 3.</b> Nie wszystko złoto, co się świeci. <i>Niefizjologiczne metody odmładzania</i> .....	31
<b>Rozdział 4.</b> Oni nas czarami, a my ich naturą. <i>Zasoby fizjologiczne oraz metody odmładzania naczyń włosowatych</i> .....	43
<b>Rozdział 5.</b> Wszystkie choroby biorą się z nerwów. <i>Elektrosystem organizmu a elektrolifting twarzy</i> .....	53
<b>Rozdział 6.</b> Gimnastyka mimiczna: dobre to czy złe. <i>Gimnastyka twarzy. Zaznajomienie się z hipertonusem. Możliwości metod mioestetyki. Fizjologiczne zasoby samoodmładzania organizmu</i> .....	61
<b>Rozdział 7.</b> Moja twarz to moje bogactwo. <i>Różne typy starzenia się skóry twarzy, ich przyczynowy związek z problemami organizmu. Testy na określenie biomechanicznych, starzeniowych defektów twarzy</i> .....	81
<b>Rozdział 8.</b> Przyczyny pojawiania się zmarszczek mimicznych. <i>Zmarszczki na czole i u nasady nosa, fałdy między brwiami, zmarszczki wokół ust i na podbródku</i> .....	95
<b>Rozdział 9.</b> Oczy zwierciadłem duszy .....	105
<b>Rozdział 10.</b> Pierwotne oddychanie. <i>Poznanie organizmu. Wycieczka w historię terapii czaszkowo-krzyżowej. System „tensegrity”. Różne typy twarzy</i> .....	111
<b>Rozdział 11.</b> Dwa typy biomechanicznego starzenia się twarzy. <i>Kostno-mięśniowe przyczyny deformacji twarzy. Testy na określenie problemów ze szczęką</i> .....	133
<b>Rozdział 12.</b> Zintegrowane deformacje twarzy. <i>Różne podwarianty biomechanicznego starzenia się twarzy. Badania amerykańskie</i> .....	153

<b>Rozdział 13.</b> Detektywistyczne historie deformacji twarzy, czyli kto winien? <i>Kształtowanie się granicy „powieka-policzek”, bruzdy nosowo-wargowej oraz strefy podbródka</i> .....	167
<b>Rozdział 14.</b> Fałdy nosowo-wargowe – podstawowy defekt estetyczny twarzy. <i>Mięśniowe przyczyny powstawania fałd skórnych. Testy na określenie podatności na fałdy nosowo-wargowe. Wzorcowe położenie kości jarzmowych. Ptoza grawitacyjna</i> .....	181
<b>Rozdział 15.</b> Biohydraulika w działaniu .....	197
<b>Rozdział 16.</b> Mokrańca naszego organizmu. <i>Krótką podróż po układzie limfatycznym</i> .....	251
<b>Rozdział 17.</b> Dotknięcie naturalnego cudu, czyli mechanizm samoregulacji .....	273
<b>Rozdział 18.</b> Szyja to głowa wszystkiego. <i>Testy na fizjologiczne wygięcie szyi. Krótki przegląd potencjalnych problemów różnych części szyi</i> .....	283
<b>Rozdział 19.</b> Problemy statyki i postawy .....	303
<b>Rozdział 20.</b> Fizyka z metafizyką. <i>Problemy zdrowia fizycznego na poziomie biopola</i> .....	333
<b>Rozdział 21.</b> Naturalny cud naszego organizmu. <i>Algorytm (sekwencyjność) pracy metodami mioestetyki</i> .....	351
<b>Rozdział 22.</b> Metoda podstawowa: Revitonika .....	363
<b>Rozdział 23.</b> Naturalny cud w działaniu .....	387

Opinie osób, które samodzielnie wykonują ćwiczenia podstawowego kursu Revitoniki (ze strony internetowej [www.revitonica.com](http://www.revitonica.com)) ..... 415