

Оксана Хомски

**Косметология по-рублевски,
или Уколы красоты**

«Неоглори»

2007

Хомски О.

Косметология по-рублевски, или Уколы красоты / О. Хомски —
«Неоглори», 2007

Ничто не может вам помешать стать обладательницей идеального тела. Всё что нужно, это немного знаний, много усилий и, конечно же, любовь к себе. Данная книга поможет вам выбрать верный путь к подтянутому и здоровому телу. Здесь вы найдёте обзор процедур, а также всего, что касается пластической хирургии. Вся информация представлена в чётком и понятном формате, каждый раздел содержит в себе советы экспертов. Чтение этой книги можно сравнить с разговором с личным консультантом по уходу за телом, который в курсе всех последних разработок, и может подобрать специально для вас именно то, что вам нужно, и вам не придётся ворошить горы ненужной информации.

© Хомски О., 2007

© Неоглори, 2007

Содержание

Введение	5
Глава 1. Способы ухода за телом	6
Глава 2. Красивое лицо – не проблема	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

О. Хомски

Косметология по-рублевски, или уколы красоты

Введение

Ничто не может вам помешать стать обладательницей идеального тела. Всё что нужно, это немного знаний, много усилий и, конечно же, любовь к себе. Данная книга поможет вам выбрать верный путь к подтянутому и здоровому телу. Здесь вы найдёте обзор процедур, а также всего, что касается пластической хирургии. Если только вы не являетесь обладательницей тела супермодели с завидными пропорциями (учтём тот факт, что таких людей по всему миру наберётся человек пять), то всем нам, время от времени, следует уделять своему телу немного внимания. Книга «Косметология по-рублевски, или уколы красоты» создана как раз для таких моментов, чтобы вдохнуть в вас надежду и помочь вам. Не имеет значения, хотите ли вы просто хорошо выглядеть для какого-либо особого случая или составить продуманную программу по совершенствованию своего тела. Это издание расскажет обо всех его частях – от кончиков волос до кончиков пальцев. Каждый раздел посвящён отдельной части тела и включает необходимые знания о процедурах и хирургических возможностях.

Вся информация представлена в чётком и понятном формате, каждый раздел содержит в себе советы экспертов. Чтение этой книги можно сравнить с разговором с личным консультантом по уходу за телом, который в курсе всех последних разработок, и может подобрать специально для вас именно то, что вам нужно, и вам не придётся ворошить горы ненужной информации.

Глава 1. Способы ухода за телом

Шлифование тела – способ полного отшелушивания отмерших клеток тела. Хотя этот метод не такой расслабляющий, как простой массаж, большинство процедур по шлифованию тела начинается с использования специального скраба и заканчивается массажем с применением увлажняющего крема или масла. Такие процедуры могут обладать хорошим расслабляющим эффектом. Кожа становится более гладкой, увлажненной, с мягким матовым блеском.

Обертывание. Эту процедуру можно сравнить с гигантским компрессом для тела. Сначала определенные части тела покрываются слоем специальной глины, затем их оборачивают простынями и пленкой. Существует несколько видов процедур обертывания, цель которых: удаление излишков жира с бедер, ягодиц и живота. А главная цель – прежде всего детоксикация верхних слоев кожи путем вывода шлаков и провоцирование организма на самостоятельный их вывод. Данная процедура сдавливает мягкие жировые ткани, поэтому после нее кожа становится более гладкой и упругой. Иногда в качестве детоксиката используется лед, так как он увеличивает циркуляцию крови и таким образом делает процесс вывода токсинов еще более эффективным. Но не ожидайте от этих процедур расслабляющего эффекта, потому что лежать обернутым льдом – сомнительное удовольствие!

Лимфатический дренаж – абсолютно детоксифицирующий способ ухода. Он включает в себя легкий массаж, который помогает сократить количество влаги и токсинов в организме, а также стимулирует работу лимфосистемы. Такой массаж часто применяется при борьбе с целлюлитом. Он такой мягкий, что его можно делать даже недавно перенесшим операцию, это способствует заживлению шрамов. Одним из его уникальных качеств является способность перевести нервную систему из «дневного» состояния (симпатического) в «ночное» (парасимпатическое) состояние. То есть он подталкивает организм к обновлению, которое обычно происходит во время сна.

Стоун-терапия – новичок в области массажа. Нагретые камни согревают тело и делают кожу более восприимчивой к глубинному массажу.

Красивое тело

Нет ничего приятней, чем щедро смазывать свою кожу каким-нибудь восхитительным ароматным средством. Но как же выбрать нужное из сегодняшнего разнообразия всевозможных продуктов?

Выберите лучшую кожу

Если вы хотите, чтобы ваша кожа была гладкой и шелковистой, то лучшим помощником здесь являются скрабы. Сейчас существует множество скрабов, содержащих натуральные компоненты, такие, как сахар, различные соли, частички ореховой скорлупы и семена. Эти средства очень питательны, но применять их нужно с большой осторожностью, потому что зубчатая форма ингредиентов может поцарапать кожу. Существуют также скрабы с синтетическими составляющими, имеющими круглую форму, которые рекомендуются для людей с чувствительной кожей. Просто наносите их на кожу мягкими массирующими движениями 1–2 раза в неделю. Помните: отмершие клетки можно окончательно удалить только путем тщательного смывания. Поэтому не жалейте времени на то, чтобы как следует ополоснуть кожу после применения скраба.

Если же вашей основной целью является глубокое очищение – всевозможные пенящиеся гели и специальное мыло окажут вам неоценимую услугу. Единственное «но» заключается в том, что они сушат кожу и после них могут появиться раздражения. Предполагают, что выпускаемые сегодня новые варианты этой продукции обладают исключительными пенообразующими свойствами и поэтому лучше очищают кожу. Но на самом деле они не особо отличаются от старых средств, за единственным исключением: вы потратите больше времени на их смывание, а это придаст вам ощущение повышенной чистоты. С другой стороны, отличным очищающим средством является глина. Она может выступать в роли своеобразной «маски» для кожи тела, а также выведет шлаки и сделает кожу более упругой. Лучше всего нанести глину после отшелушивающей процедуры. Нанесите глину тонким слоем на кожу и дайте ей высохнуть (это займет около 15 минут). Смойте большим количеством воды с помощью марли, совершая при этом небольшие круговые движения.

Бытует мнение, что специальные спреи и гели для тела делают кожу более упругой. Но на самом деле нет ничего лучше сухого массажа с помощью щетки (без применения каких-либо средств). Доказано, что это самый эффективный способ достижения здоровой и упругой кожи. Его можно сравнить с каждодневной пыткой, но зато результат не заставит себя долго ждать. Возьмите щетку с натуральной щетиной и начните совершать размашистые, широкие движения вверх (всегда по направлению к сердцу). Начните с пяток и постепенно поднимайтесь вверх. Делайте этот массаж только на сухой коже, лучше всего прямо перед принятием ванны или душа. Изначально такая процедура может показаться довольно-таки болезненной, но после нескольких дней ваша кожа привыкнет к ней, и вам даже понравится чувство покалывания.

Домашний спа-салон

Не стоит думать, что вся суть спа-салона лишь в использовании дорогих средств. На самом деле она заключается в том, чтобы достигнуть максимальной релаксации и чистоты. Это осуществимо и в домашних условиях, просто пожертвуйте несколькими часами своего времени и следуйте нашему плану, включающему в себя 5 пунктов.

1. Подготовка. Включите автоответчик, зажгите свечу и закройте дверь ванной комнаты. Прежде чем начать, удостоверьтесь в том, что у вас под рукой все необходимое.

2. Расслабьтесь. Наберите воду в ванну и добавьте в нее релаксирующее средство. Особенно хороши для этих целей натуральные масла лаванды и бергамота. Включите музыку, если она помогает вам расслабиться.

3. Чистка. Создайте что-то вроде ритуала красоты. Начните с отшелушивающего средства, потом нанесите очищающую маску.

4. Не спешите. После того как примите ванну, не спешите сразу же одеться. Завернитесь в теплое банное полотенце. Это поможет сохранить телу тепло, а также продлит состояние расслабленности.

5. Смягчите. Прежде чем одеться, смажьте свое тело густым кремом или маслом, чтобы удержать полученную от ванны влагу. Не наносите на кожу какие-либо средства, если она еще мокрая. Влага просто растворит их. Лучше всего делать это по истечении 5-10 минут.

Хирургия: Что? Когда? Как?

Раньше пластическая хирургия считалась чем-то вроде табу, но сегодня все изменилось. Разобраться во всем изобилии предлагаемых услуг непросто. Еще сложнее принять правильное решение, когда выбор уже сделан. Поэтому возьмите на вооружение следующие советы.

Что выбрать?

Для большинства женщин проблема выбора вовсе не является проблемой. Однако современные технологии в области пластической хирургии могут вам предложить менее «крутое» решение вашей проблемы. Например, подтяжку груди (когда приподнимают сосок и мягкие ткани груди) вместо увеличения ее объема (когда используются имплантанты). Если же вы хотите что-то особенное, вам следует проконсультироваться со своим хирургом, который расскажет о всевозможных новинках и поможет советом.

Такие факторы, как возраст, здоровье, состояние кожи, особенности организма могут повлиять на конечный результат, поэтому будьте предельно откровенны. Особенно важной статьей является курение. Никотин и угарный газ, находящиеся в табаке, препятствуют процессу заживления и увеличивают риск легочных осложнений. Поэтому врачи настаивают на том, чтобы пациенты прекратили курить за две недели (или даже раньше) до непосредственного хирургического вмешательства. В особенности перед такими операциями, как уменьшение объема груди, живота и подтяжка лица.

Была не была!

Не верьте тому, что результаты всех пластических операций – это на всю жизнь. Конечно же такие операции, как изменение формы носа или липосакция будут иметь перманентный (и необратимый) эффект. Такие операции, как подтяжка бровей, лица, губ и ягодиц недолговечны. Результат операции по подтяжке лица, сделанной в сорок (минимальный возраст, установленный хирургами), сохранится около десяти лет, а если вы сделаете такую же подтяжку в пятьдесят, то не более шести – семи лет.

Очень важно выбрать правильное время для пластических операций. Самым болезненным постоперационным периодом обладает абдоминопластика (подтягивание живота). Поэтому нужно заранее позаботиться о двух-, трехнедельном отпуске, чтобы хорошо восстановиться после операции. Если вы страдаете сенной лихорадкой, следует избегать операции по изменению формы носа в период обострения, потому что даже легкое чихание станет для вас проблемой. Необходимо учитывать месячный цикл. Операцию лучше планировать после его окончания.

Выбор хирурга

Выбор хирурга является одной из самых важных составляющих при планировании операции. Желательно посетить нескольких хирургов и выбрать для себя того, кому вы больше всего доверяете. Также стоит поговорить со своим лечащим врачом: он может порекомендовать вам необходимого специалиста.

Когда будете беседовать со своим хирургом, постарайтесь объяснить как можно более точно, что вы хотите в себе изменить. Не смотрите на хирургию как на волшебный ключ к проблемам вашего тела. Не думайте о том, что вам нужно «исправить» недостатки своего тела, а думайте только о том, что нужно их «улучшить» и тогда ваши ожидания будут более реалистичными и позитивными. Будьте более скептичны по поводу чудес хирургии, рекламируемых по телевидению и в журналах.

И в конце концов, когда хирург будет показывать фотографии типа «до» и «после» – не теряйте бдительности. Хирурги могут прибегать к разнообразным уловкам для преувеличения результатов своей работы. Например, если при фотографировании направить свет сбоку, мор-

щинки становятся более заметными, а если направить свет прямо в лицо – менее заметными. То же самое с оттенками. На синем или зеленом фоне морщины заметны сильнее, чем на желтом или красном.

Самые популярные операции

Факт – липопластика (отсасывание жира, также известное как липосакция) является самой популярной процедурой на сегодняшний день. За ней идет риноластика (изменение формы носа), изменение формы века (блефаропластика), мамопластика (увеличение объема груди) и ритидектомия (традиционная подтяжка лица).

Нос – риноластика (изменение формы носа).

Колени – поверхностная шприцевая липопластика.

Икры – увеличение икр.

Глаза – блефаропластика (изменение формы века).

Лицо – ритидектомия (подтяжка лица).

Руки – брахиопластика (подтяжка рук).

Грудь – мамопластика (увеличение и уменьшение объема груди), мастопексия (подтяжка груди).

Живот – абдоминопластика (подтягивание живота).

Бедра – липопластика/липосакция (отсасывание жира), а также липосакция в особо больших объемах.

Ягодицы – подтяжка ягодиц.

Создайте себе тело

Совершенствования в области хирургии привели к тому, что можно легко избавиться от лишнего веса, ничего не меняя в своем рационе. Липопластика (или липосакция) является самым распространенным видом пластических операций на сегодняшний день. Сделав такую операцию, можно легко избавиться от лишних килограммов, не садясь при этом на диету и не изматывая себя физическими упражнениями. Кроме того, при липосакции убирается жир с особо труднодоступных мест, до которых не доберется никакая диета и никакой фитнес. Во время операции под кожу вводится соляной раствор или соленая вода, затем делается серия небольших надрезов (менее 1 см) в жировых тканях прямо под кожным покровом, куда вводится длинная стальная трубка (катетер). К катетеру присоединяется специальный вакуумный насос, который отсасывает жировые клетки из проблемных мест. После такого отсасывания соляной раствор распределяется по всему организму, чтобы восполнить потерю крови. Объем вводимого раствора зависит от количества удаленного жира. Существует множество способов липосакции. В их основе лежит разное количество вводимого соляного раствора с добавлением лидокаина (местное обезболивающее) и/или эпинефрина, предотвращающего кровотечение. Некоторые хирурги используют новейшую ультразвуковую технологию. Применение ультразвука облегчает расщепление жировых слоев, а также вывод жира из организма.

Не существует строгих правил, определяющих количество удаляемого жира. Но все хирурги утверждают в один голос, что липопластика хороша для совершенствования тела (уменьшения объема бедер или талии), но не для серьезных случаев, когда налицо проблема ожирения и человеку надо похудеть на 3–4 размера. Самыми «излюбленными» областями липопластики являются обвислые ягодицы, складки на животе и непропорционально полные бедра. Именно эти места хуже всего поддаются воздействию упражнений и диеты. Липопластика может также комбинироваться с абдоминопластикой (подтяжка живота). Небольшие

жировые отложения, например в области колен или лодыжек, обычно удаляются при помощи шприца.

Не стоит начинать свою программу похудения с липопластики, лучше – с диеты. В основном липопластика рассчитана на людей, настоящий вес которых приближен к их нормальному весу (то есть превышает идеальный вес не больше чем на 30 %). Правда недавно появилась новинка – так называемая липосакция в особо крупных объемах. Этот вид операции использует ультразвук для того, чтобы отсосать около 5 литров жира (около 4, 5 кг) за один раз, и предназначен для людей, чей избыток веса составляет около 23 кг. Прежде чем решиться на липосакцию, вы должны убедиться, что ваше здоровье в нормальном состоянии. Существуют следующие противопоказания: беспорядочное потребление пищи, колебания веса более чем 4, 5 кг на протяжении года, алкоголизм и наркотическая зависимость.

До

Перед операцией обязательно проконсультируйтесь с врачом по поводу того, как вам следует подготовиться к ней: что нужно пить и есть, и можно ли продолжать принимать некоторые медикаменты, например такие, как аспирин.

Если вы курите, придется прекратить курение за определенное время до операции. Не стесняйтесь задавать вопросы.

Таким образом вы сможете получить полную картину о самой операции и ее последствиях, а также о том, что следует делать во время реабилитационного периода.

Возможно, придется договориться о том, чтобы кто-нибудь из ваших родственников или друзей отвез вас домой после операции.

Во время

Липопластика делается под местным или общим наркозом. За один раз вам могут удалить жир сразу с нескольких мест. Такого рода операции обычно длятся от 1 часа до 4.

Подобная процедура содержит элементы риска. Некоторые из них могут быть даже опасными для жизни.

В числе последствий называют: занесение какой-либо инфекции, аллергическую реакцию, токсический шок, сильные ожоги, эмболию (сгустки крови могут повредить жизненно важные органы), серьезные опухоли, сжатие нервов, повышенное сердцебиение и даже остановку сердца.

После

В первые дни после операции вы можете потерять некоторое количество крови и жидкости из тех мест, откуда отсосали жир. Как и после большинства операций, корректирование фигуры предполагает определенный реабилитационный период (около двух недель) и ограничения: вам нельзя будет делать физические упражнения и совершать перелеты.

Хорошая новость заключается в том, что жир уже больше никогда не будет скапливаться в местах, из которых его отсосали. Если вы опять наберете вес, то он просто распределится по другим частям тела. Хирурги предсказывают, что в будущем липопластика станет менее болезненной и более усовершенствованной. Большую помощь сегодняшним хирургам оказывают компьютеры. Они помогают им оперировать с предельной аккуратностью и способствуют удалению жира из труднодоступных мест. Были также проведены исследования по поводу

повторного использования жира, удаленного при липопластике, например, в восстанавливающей хирургии или при операциях по увеличению объема груди.

Липоинформация

Липопластика совершает настоящие чудеса в удалении жира с труднодоступных мест, таких как ягодицы и бедра. Но, прежде чем отважиться на такой шаг, ознакомьтесь со следующей информацией.

1. Липопластика – особая специализация. Спросите у вашего хирурга, как часто ему или ей приходилось делать такие операции, и попросите посмотреть фото с результатами такого рода операций, сделанных этим хирургом.

2. Липопластика часто требует дополнительных процедур. Обсудите со своим хирургом этот вопрос. Возможно, вам придется доплачивать за снятие швов.

3. Липопластика не избавит вас от целлюлита. Некоторые врачи говорят, что эндермология лучше поможет в этом, хотя и ее результаты временны. Принцип данной технологии заключается в своеобразном подворачивании кожи и одновременном применении вакуумного отсоса.

Операция производится под местным или общим наркозом. Реабилитационный период должен длиться как минимум 2 недели.

В небольшие кожные надрезы помещается катетер (длинная полая трубка). Жир отсасывается из «жировых карманов» с помощью специального вакуумного отсоса.

Жир можно удалять из области ягодиц, бедер и вокруг них.

Глава 2. Красивое лицо – не проблема

Мы обсудили тело в общем. Теперь давайте обратимся к той его части, которая все время находится на виду, и назовем ее условно «верх». Недаром существует так много фраз, в которых используется слово «лицо»: встретиться лицом к лицу, показать товар лицом, не ударить в грязь лицом и так далее. Лицо всегда на виду, и оно служит чем-то вроде барометра вашего настроения и благополучия. Ведь так? Новые разработки в области пластической хирургии и косметологических процедур помогут вам выделить, улучшить или скрыть какую-либо часть лица. То же касается и ваших зубов, волос и глаз. Больше нет причин хмуриться! Добавьте ко всему этому влияние на вашу кожу диет, специальных упражнений для лица и вашего образа жизни. И вскоре вы сможете встретиться лицом к лицу с миром, излучая красоту и здоровье.

Здоровая кожа из самых глубин

Красота никогда не лежит на поверхности. Не имеет значения, насколько сильно мы доверяем новейшим лосьонам и настойкам. Существует вещь, которую они никогда не смогут нам обеспечить. Это твердый фундамент нашего здоровья, находящийся под кожным покровом и влияющий на то, как мы выглядим. Различные средства могут смягчать, увлажнять и очищать верхние слои кожи. Но по-настоящему кожа может стать здоровой, только если воздействовать на нее изнутри, ежедневно потребляя необходимое количество нужных витаминов и питательных веществ.

Хорошая кожа изнутри. Часто мы бываем до такой степени подавлены из-за состояния своей кожи, что не знаем, с чего начать. Когда дело доходит до решения глубинных проблем, то лучшим является прицельный подход. Просто выберите ту область, над которой вам бы хотелось поработать, и узнайте, как добиться великолепного цвета лица.

Пухлая, упругая и увлажненная. Здоровая кожа – пухлая. Если она не такая, вы будете выглядеть изможденной. Естественные жирные кислоты являются отличным союзником, когда речь заходит о здоровой коже. Они играют огромную роль в функционировании иммунной системы и жизненно необходимы для формирования клеток. Сухая кожа, покрытая серыми пятнами, свидетельствует о недостатке жирных кислот. Это так называемые «доброкачественные жиры», которые находятся только в продуктах питания. Чтобы организм получал достаточное количество подобных жиров, в рацион следует включить жирную рыбу, такую как макрель, селедка, сардины, свежий тунец, форель и лосось, а также орехи, семена подсолнечника и подсолнечное масло. Витамин А тоже помогает пополнять запасы кожных жиров (кожного сала), а его недостаток ведет к закупориванию пор, огрубению кожи и появлению угрей. Продукты, богатые витамином А, включают кунжутное масло, морковь, манго и другие яркие фрукты, а также дыню и помидоры. Два витамина, которые помогают коже сохранить сияние молодости, это цинк и селен. Они нужны в небольшом количестве, поэтому постарайтесь включить в свой рацион продукты богатые ими. Цинк содержится в моллюсках (особенно в устрицах), красном мясе, птице, продуктах, сделанных из цельного зерна, бобовых и орехах. Селен есть в бразильском орехе, а также в тунце и другой рыбе, птице, печени, макаронах и хлебе.

Дерматологи обычно скептически относятся к тому факту, что для здоровья кожи очень важно пить много воды. Вы можете пить много воды, но она не всегда задерживается в клетках кожи, и поэтому она все равно будет выглядеть и чувствовать себя уставшей. Потребление большого количества воды – это ключ к успеху. Но им надо уметь правильно воспользоваться. Для этих целей очень хорошо подходит витамин Е. В отличие от других витаминов он отлично действует при региональном применении. Для того, чтобы уменьшить сухость кожи,

просто разломите капсулу с витамином Е и массирующими движениями нанесите ее содержимое прямо на кожу. Витамин В₃ (ниацин) также очень хорошо способствует удержанию влаги кожей. Он содержится в рыбе, продуктах, изготовленных из цельного зерна, ананасе и зеленом горошке.

Персиковая. Фрукты богаты питательными веществами, полезными для кожи. Персики и абрикосы содержат бета-каротин для пухлости и увлажнения кожи. Груши также содержат большое количество витамина А и С.

Светящийся цвет. Если вы жаждете, чтобы ваша кожа лучилась и сияла, тогда нужен витамин С. Он обладает способностью укреплять капилляры, то есть помогает питательным веществам доходить до верхних слоев кожи. Он борется с таким явлением, как капиллярная сетка, и обеспечивает коже здоровый розовый цвет. Витамин С находится в цитрусовых, гуаве, манго, папайе, персиках и клубнике. Для улучшения микроциркуляции очень важны антиоксиданты. Ими нас снабжает зеленый и белый чай (см. таблицу).

Десять лучших продуктов против старения

Чтобы добиться упругой и увлажненной кожи вам не придется тратить целое состояние на дорогие крема для лица. Включив в свой рацион следующие продукты вы выиграете войну против старения. Самыми активными бойцами являются антиоксиданты: витамины А (бета-каротин), С и Е, полифенолы и флавоноиды (находящиеся в чае и цитрусовых).

Продукты	Их содержание	Результат
Авокадо	Витамин Е	Увлажнение кожи
Ягоды	Витамин С	Борьба со свободными радикалами
Папайя	Витамин С	Борьба со свободными радикалами
Морковь	Бета-каротин, цинк	Упругая кожа, борьба со свободными радикалами
Цитрусовые	Витамин С	Улучшение цвета лица
Красный виноград	Полифенолы	Обновление клеток и борьба со свободными радикалами
Лук и чеснок	Селен и витамин С	Улучшение иммунной системы и циркуляции крови
Шпинат	Бета-каротин, фолиевая кислота, витамин Е и железо	Улучшение циркуляции крови и увлажнение кожи
Томаты	Бета-каротин, цинк, витамин В ₃	Повышение способности кожи удерживать влагу
Турецкий горох	Фолиевая кислота	Упругая кожа, борьба со свободными радикалами, увлажнение кожи

Факты о лице. Все мы слышали о гимнастике для лица. Но большинство из нас продолжает относиться к ней с большой долей скепсиса. Причиной этого отчасти может быть нелепый вид человека, выполняющего такого рода упражнения. Поэтому многие игнорируют их благотворное влияние. Другая причина – слухи, что во время лицевой гимнастики растягивается кожа и из-за этого вы станете выглядеть еще старше. Может быть вам пора ознакомиться с достоверными фактами?

Для чего делают лицевую гимнастику?

Казалось бы, сегодняшний рынок и так пресыщен всевозможными кремами, средствами и услугами, предлагаемыми пластическими хирургами. И разве лицевая гимнастика не является очередным способом, выдуманном профессионалами для того, чтобы заставить раскошелиться людей, охваченных страхом перед старением? Но это не совсем так. Существует десять групп лицевых мышц. Мы не используем их способности в полном объеме. Поэтому кожа, которую они поддерживают, постепенно теряет упругость, обвисает, другими словами – стареет. Хорошо натренированные лицевые мышцы в десять раз быстрее, чем не натренированные, обеспечивают приток крови к лицевой поверхности, тем самым, снабжая ее жизненно важным кислородом и питательными веществами, улучшая цвет лица. И последнее (что обычно всем нравится): правильно выполняемые упражнения для лица могут увеличить объем и упругость нижних мышц лица. Так как увеличивается мускульная масса, эпидермис (верхний слой кожи) растягивается, чтобы соответствовать этому новому, увеличенному объему мышц. Производимый эффект можно сравнить с постепенным разглаживанием смятой ткани. Точно так же, как расправляются складки на ней, разглаживаются и морщины на вашем лице.

Чего вы можете добиться?

Возможные результаты целиком и полностью зависят от того, сколько усилий вы вложите в выполнение лицевой гимнастики. Будете делать упражнения от пяти до десяти минут каждый день – увидите результаты уже через несколько недель. Хотя изменения в общем состоянии вашей кожи должны стать заметными меньше чем через неделю. Интересным фактом является то, что в отличие от других видов упражнений, где главный принцип «Чем хуже состояние кожи, тем позже становится заметным результат», в лицевой гимнастике все наоборот. Чем хуже состояние кожи, тем быстрее видны на ней первые результаты. Лицевая гимнастика также полезна для людей, у которых началось старение кожи из-за чрезмерного загара. Тем не менее, эти упражнения никогда полностью не устраняют морщины. Поэтому лучше начинать делать их в молодости.

Главным результатом лицевой гимнастики является общее улучшение поверхности кожи, ее цвета. Текстура ее становится более упругой, морщины уменьшаются. Здесь также стоит упомянуть о разнице между мимическими и возрастными морщинами. Когда дело доходит до лицевой гимнастики, это абсолютно не имеет никакого значения. Оба типа морщин – природного происхождения и являются результатом старения кожи. В противовес общепринятому мнению, что гримасничать вредно, мы говорим вам: «Гримасничайте на здоровье! Это поможет избавиться от морщин!». Занимаясь лицевой гимнастикой, вы увеличиваете мускульную массу и тем самым растягиваете кожу естественным способом.

Именно увеличение мускульной массы делает достигнутый вами результат более эффективным и длительным, чем подтяжка. При подтяжке лицевые мускулы укорачивают, а кожу натягивают. Но, не укрепив мускулы, кожа, хотя и более упругая, все равно неизбежно обвиснет снова. Вот почему многие женщины делают повторные подтяжки лица. Но следует сказать, что рекомендуется делать лицевую гимнастику до и после (разумеется не сразу) подтяжки лица.

Для тех женщин, которые серьезно озабочены проблемой старения, выходом может стать двойной удар в виде подтяжки и лицевой гимнастики. Но большинству из нас все-таки стоит в первую очередь обратиться к регулярному выполнению упражнений. Если вы хотите сочетать их с чем-нибудь, то это должно быть увлажняющее, укрепляющее средство хорошего качества. Сохранение здоровой структуры кожи на дермальном (более глубинном) уровне путем поддержания уровня коллагена и эластина в коже, подготовит ее к более увеличенному мускульному

объему. Пользуйтесь специальными кремами против старения и щедро наносите их на лицо и шею.

Главные группы мышц лица и шеи

1. Мышцы лба (occipito frontalis). Упражняя эту группу мышц, вы можете уменьшить складки на лбу.

2. Мышцы век (levator palpebra – открыть глаз; orbicularis – закрыть глаз). Упражняя эту группу мышц, вы сможете избавиться от гусиных лапок и мешков под глазами.

3. Мышцы щек (это главная мышца, щечный мускул). Упражняя эту группу мышц, вы можете сделать более упругой область щек и челюстей.

4. Мышцы рта (orbicularis oris) окружают губы и состоят из одиннадцати мускулов, которые управляют ртом. С помощью упражнений уменьшите складки вокруг рта.

5. Мышцы шеи (platysma muscles). Упражняя эту группу мышц, вы укрепляете слабые мускулы шеи.

Лицевая гимнастика помогает женщинам всех возрастов подтянуть лицевые мышцы и сделать их более упругими.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.