



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b>	6
<b>РАЗДЕЛ 1.</b> Расставляем все точки над <i>i</i>	10
Глава 1. Как нас пытаются обмануть	12
Глава 2. Как все устроено на самом деле	38
Глава 3. Капремонт в организме: с чего начать	62
<b>РАЗДЕЛ 2.</b> Это не мое лицо! Как наладить кровообращение	88
Глава 4. Приток: избавляемся от 50 оттенков серого	90
Глава 5. Отток. Дренаж: расправляемся с отеками	112
<b>РАЗДЕЛ 3.</b> Личное дело вашего лица: анатомия омоложения	132
Глава 6. Лицо по слоям: исследуем недра	134
Глава 7. Костная ткань: изучаем архитектуру лица	152
Глава 8. Мышечная ткань: возвращаем молодые пропорции	186
Глава 9. Жировая ткань: раскапываем клад молодости	234
Глава 10. Кожа: узнаем лучшего друга в лицо	248
<b>РАЗДЕЛ 4.</b> Глобальные перекосы: как на красоту влияют осанка и психика	276
Глава 11. Цепи красоты: осознаем глубину связей	278
Глава 12. Психика: встречаемся с собой лицом к лицу	304
<b>РАЗДЕЛ 5.</b> Практика. Комплекс омоложения лица	322
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b>	356

# ВВЕДЕНИЕ

## Перед вами — первое полноценное руководство по восстановлению лица

Удивительный парадокс: о функционировании тела написаны тысячи подробнейших пособий. Есть литература про очаровательный кишечник, восхитительные бедра, здоровое сердце. Но про лицо нет и близко такого количества книг, а уж тем более — основанных на принципах доказательной медицины. Да, есть книги, написанные косметологами. В большинстве из них вам первым делом расскажут про стареющую кожу, неумолимую гравитацию и убывающий коллаген. Но вот стоит ли этому верить — большой вопрос.

Первые сомнения насчет косметологических догм появились у меня в самом начале массажной практики. Мой практический опыт полностью противоречил принципам косметологии. Я обнаружила, что между косметологией и фундаментальной наукой лежит огромная пропасть. Косметологическая парадигма, поддерживаемая агрессивным маркетингом, захватила умы людей и вытеснила базовые знания о человеческом теле и его процессах. Чтобы остановить разрастание этой пропасти, а вместе с ней и те мучения, на которые мы обрекаем наши лица регулярными бесполезными процедурами, я решила структурировать знания о природе лица.

И дело даже не в том, что «правила жизни» лица сложно понять. Причина в дефиците информации. Точнее, была в дефиците — до выхода этой книги. Вы держите в руках удивительный пазл, тысячи деталей которого основаны на фундаментальных трудах по анатомии и физиологии и последних научных данных, подтвержденных практическим опытом. Это позволило наконец сформировать целостную, грамотно обоснованную систему знаний о лице с корректной терминологией.

Вдумчивое, постепенное изучение материала книги приведет вас к пониманию фундаментальной природы лица, а значит, поможет сохранить естественную красоту. Вы не попадете в рекламные сети, где вам обещают «починить» лицо (словно это автомобиль) с помощью дорогостоящих и порой опасных процедур.

---

*Лицо тесно связано с психикой. Его просто невозможно «починить»!  
Принести результат может только целостный подход на стыке  
двух наук: физиологии и психологии. Нескромно скажу, что мои  
знания — это редкое и мощное оружие в борьбе со старением.*

---

## ОБ АВТОРЕ

Ученый–психофизиолог, клинический психолог

Являюсь преподавателем кафедры физической терапии и медицинской реабилитации Национального медицинского исследовательского центра реабилитации и курортологии Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Сфера моих научных интересов — обратная лицевая связь. Наверняка вы видели картинки людей с электродами на лице. Я тот самый «ботаник», который вешает эти электроды и анализирует связь лицевых мышц с эмоциональными центрами головного мозга. Тонус, активность лицевых мышц, их болевая чувствительность, то, как они оказывают влияние на психологическое состояние и качество жизни, — все это я изучаю годами, переводя человеческие эмоции в микровольты и миллиметры. По этой теме написала кандидатскую диссертацию, защитила 5 патентов и получила 10 авторских свидетельств. Публикую научные статьи в отечественных и зарубежных рецензируемых журналах, участвую в научных конференциях.

По итогам исследований создаю методики нейромышечной релаксации лица, проверяю их на пациентах — а затем снова измеряю, фиксирую, анализирую. Спустя годы работы из этого рождаются простые и действенные упражнения Ревитоники — именно они лежат в основе метода естественного омоложения, который помогает тысячам женщин встретиться со своим молодым и прекрасным лицом.

Практикующий дипломированный специалист  
по медицинскому массажу лица

Это не просто главная сфера моей деятельности, но и самая большая страсть. За 10 лет практики через мои руки прошло более 12 тысяч человек. Ежедневно я веду прием в клинике, потому что не представляю своей жизни без работы с людьми. Работаю с теми, кто жалуется на эстетические дефекты, и занимаюсь нейрореабилитацией после повреждений лицевых нервов и перенесенных инсультов.

Уверена, каждый специалист по массажу должен досконально знать анатомию, физиологию и биомеханику лица. Я чувствую лицо «на кончиках пальцев», знаю руками, из чего состоит этот живой материал, и умею дать ему бережную поддержку и тепло. Я знаю каждый миллиметр лица и готова поделиться с вами этим знанием.

Кроме того, я всеми возможными способами несу идею молодого и красивого лица в массы: организую обучающие группы, провожу семинары и лекции, участвую в конференциях, веду научно-познавательный блог в YouTube и Instagram, пишу авторские колонки для журналов InStyle, «Домашний очаг», «Красота и здоровье».

Уверена, у каждого из нас есть полное и неоспоримое право прожить жизнь со своим лицом — свежим, подтянутым, полным индивидуальности, — не прибегая к агрессивным услугам косметологов.

Создание этой книги было большой авантюрой.

Во-первых... в деле омоложения лица нет никакого «во-первых». Все происходит из всего — пятое из десятого, десятое из седьмого, и так до бесконечности. Взаимосвязь процессов настолько крепкая и разветвленная, что мне казалось — этот клубок не распутать.

А даже если удастся выстроить логическую цепочку, кто ее поймет? Только коллеги по цеху, знакомые с витиеватыми терминами. Но ведь цель книги — рассказать о важных вещах человеческим языком. Я старалась изложить материал так, чтобы его поняли люди, далекие от медицины. На первый взгляд, эти знания могут показаться сложными, но я уверена — их можно и нужно преподавать даже школьникам. Так что, дорогие коллеги, заранее прошу прощения за некоторую упрощенность изложения и дробление сложных процессов на маленькие кусочки.

В процессе своей работы я изучила сотни научных исследований, основанных на критериях доказательной медицины. Но эту книгу я бы не смогла написать одна: я ориентировалась на знания и опыт десятков моих коллег — ученых, врачей, психологов, стоматологов, сверяя с ними свои гипотезы и рекомендации. Благодарю Ольгу Юрьевну Введенскую, патофизиолога, кандидата медицинских наук, которая долгое время являлась доцентом кафедры патофизиологии института Первого МГМУ имени И.М. Сеченова и стала научным редактором этой книги.

Эта книга призвана стать для вас дорожным атласом, который позволит восстанавливать лицо простым и естественным способом.

Приятного  
и полезного чтения!

PACCTAB/

BCE TO

ВРЕМ

ЧКИ

НАД

i



## ГЛАВА 1

КАК НАС  
ПЫТАЮТСЯ  
ОБМАНУТЬ

Особенности современного рынка эстетической  
медицины – Научный прогресс: выход или ловушка? –  
Каким научным исследованиям верить нельзя –  
Превзошли ли ученые природу? – К чему приводят  
передовые биотехнологии в косметологии – Почему  
клеточно-стволовая терапия не омолаживает лицо –  
Нужны ли здоровой женщине косметологические  
процедуры – Плацебо и ложноположительные  
эффекты в косметологии – Польза в медицине,  
вред в косметологии – Обсуждаем модные  
косметологические процедуры: нитевой лифтинг,  
коллагенотерапия, биоревитализация, инъекции  
фибробластов, ботулинотерапия, волюметрическая  
коррекция

Рынок эстетической медицины в России растет вопреки любым кризисам. По некоторым прогнозам, за десятилетие 2013–2023 гг. этот прибыльный бизнес может вырасти в семь раз! А вот возраст клиентов косметологических клиник снижается: чаще других свою внешность хотят скорректировать женщины в возрасте 24–35 лет. Многие начинают перекраивать лица, едва переступив порог совершеннолетия! Но позвольте, когда наши люди успели настолько пострашнеть, что эстетическая медицина стала для них жизненной необходимостью?

Хорошая новость состоит в том, что объективно мы все еще не нация катастрофически некрасивых людей. Плохая — мы можем ею стать благодаря лихому размаху косметологии.

## КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ МИСТИЦИЗМ: ОТ ЭПОХИ ПИРАМИД ДО НАШИХ ДНЕЙ

Вечная молодость была и остается недостижимой мечтой человечества. Старение — это идеальный недуг, который открывает выход на самый большой из доступных рынков. Всякий уважающий себя шаман, жрец, алхимик или биохакер предлагает собственное средство Макропулоса.

Поскольку стареют абсолютно все, каждый из нас — потенциальный потребитель корня мандрагоры, толченых мумий или других омолаживающих средств. Вопрос только в грамотной презентации.

### КАК РАБОТАЛИ ДРЕВНИЕ

Не поверите: в качестве омолаживающего средства в древности продавали даже навоз. Достаточно было собрать его из-под священных животных! В Индии, например, — коровий, в Египте — крокодилий. Навозные ванны и аппликации считались молодильным средством экстра-класса. Кроме того, навоз добавляли в снадобья, использовали в качестве зубного порошка и контрацептива. Когда перестали проходить номера с коровами и крокодилами, знахари переключились на горных летучих мышей. И успешно продают их экскременты по сей день под названием «мумие».



## ЧТО ПРЕДЛАГАЛО МРАЧНОЕ СРЕДНЕВЕКОВЬЕ

Самым дорогим легальным средством был порошок из рога единорога, которому приписывали целительные и омолаживающие свойства. Стоило снадобье баснословных денег, его могли себе позволить только богатые люди. Знакомо, правда? Только после того, как датские купцы обнаружили обман (зоологическая экспертиза показала, что им продавали толченые рога нарвала), цена на порошок упала. Однако его продажи не прекратились!

Если мифического единорога надо еще умудриться поймать, то корень сказочной мандрагоры сидит в земле и никуда не убегает. Одна сложность: по легенде, во время выкапывания мандрагора кричит. Причем таким дурным голосом, что можно умереть, не успев омолодиться. Добытчики мандрагоры привязывали ботву растения к собаке, которая и вытаскивала заветный корень из земли. Возможно, сейчас они просто используют беруши. Да-да, мандрагору продают до сих пор! В интернет-магазинах можно купить заветный корешок, который обещает вернуть красоту, приворожить мужчину, защитить от сглаза и зависти.



## ЧЕМ ПУДРИЛИ МОЗГИ В ЭПОХУ ПРОСВЕЩЕНИЯ

В XVII веке итальянка Джулия Тофна изобрела популярную пудру, основным компонентом которой был мышьяк. Спустя два века его уже продавали в виде пилюль для отбеливания кожи, заживления рубцов и удаления веснушек. Мышьяк накапливался в организме, разрушал щитовидную железу и мозг. Проблемы с веснушками, как вы понимаете, отходили на второй план.

Аристократичную бледность можно было приобрести и с помощью свинцовых белил. Через некоторое время дамы бледнели уже по-настоящему: как только получали сильнейшее отравление. Еще один волшебный порошок делали из толченых египетских мумий. Правда, чаще всего он был поддельным, из тел французских висельников.

## НАШИ ДНИ: ЖАЖДА КРОВИ

Преступления средневековой графини Элизабет Батори, которая ради сохранения своей молодости и красоты купалась в крови девственниц, даже в ее время списывали на душевную болезнь. Однако подобные идеи возродились в XX веке, уже в формате переливания крови. Известный энтузиаст этого дела — российский физиолог Александр Богданов. Он сделал себе 11 переливаний от молодых студентов, но двенадцатое стало роковым — через 3 часа после процедуры он умер.

Думаете, это кого-то остановило? Американская компания Ambrosia Health, которая проводила клинические испытания подобных переливаний, была закрыта только в феврале 2019 года по требованию FDA. И тут же открылась новая — Ivy Plasma. Она продает переливание «молодой крови» за тысячи долларов.

Из века в век волшебные омолаживающие средства имеют одни и те же черты. Они изготавливаются из экзотических ингредиентов, чью подлинность, легальность и безопасность сложно проверить. Как и всякий эксклюзив, стоят дорого. Подаются таким образом, чтобы неудачу всегда можно было списать на неправильное применение. В результате люди всегда пользуются ими на свой страх и риск. А следующим поколениям остается надежда, что уж они-то все сделают правильно.

