



## «Вредная» мимика

### *Откуда берется? Чем грозит?*

Вредная мимика — это те эмоциональные маски, которые мы изо дня в день, от события к событию «примеяем» на свое лицо: хмуримся, смеемся, шуримся, брезгуем, показываем недовольство, опустив уголки губ вниз, или злимся, поджимая губы.

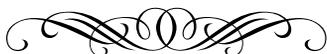
Движениями мимических мышц управляют лицевые нервы. Каждый из них из ствола головного мозга по специальному каналу проходит височную кость и выходит из полости черепа за мочками уха, пронизывает околоушную слюнную железу и раздваивается. Одна часть заканчивается в мимических мышцах верхней, а другая — в мышцах нижней половины лица. То есть нашей мимикой управляет головной мозг, а все движения могут быть как подконтрольными, так и неосознанными.

Вот и получается, что мы на любые эмоции реагируем сокращением мышц, которые, залегая под кожей, укорачиваются и тянут за собой кожу, образуя складки.

Или, например, мышцы, которые крепятся одним концом к неподвижной основе, а другим вплетаются

в кожу, сокращаясь, подтягивают место своего прикрепления на коже к кости, образуя, таким образом, нависание оставшейся «лишней» кожи (птоз тканей). Эти складки соответственно пересекают направление волокон мышцы, например, волокна лобной мышцы, идущие вертикально, образуют на лбу горизонтальные складки.

Мимические движения, которые становятся постоянными, которые мы воспроизводим изо дня в день, приводят к тому, что мышцы, участвующие в этих движениях, переходят в состояние гипертонуса. То есть мышца, сокращаясь, уменьшается в размере и остается таковой, а значит, и морщины закладываются на постоянной основе.



**Д**ля предотвращения ранних признаков возрастных изменений и мимических морщин необходимо контролировать мимику. Каким образом это можно сделать? Следите за собой, уделите максимум внимания своей мимике в течение дня, чтобы распознать свои «типические» проявления эмоций.





Вот наиболее распространенные признаки возрастных изменений, которые могут быть связаны с мимикой.

- ❁ **Носогубные складки:** брезгливость, сморщивание носа или его задираание его.
- ❁ **Гусиные лапки:** прищур глаз или улыбка с одновременным поднятием щек.
- ❁ **Межбровная морщина «хмурка»:** нахмуривание бровей при сосредоточенности на чем-либо, злости и обиде.
- ❁ **Горизонтальные морщины на лбу:** прищур, задранные вверх брови, сосредоточенность.
- ❁ **Опущенные уголки губ:** высокомерие, пренебрежение или улыбка уголками губ вниз.
- ❁ **Кисетные (мелкие вертикальные) морщины губ и их уменьшение:** привычка поджимать губы или с силой их зажимать.
- ❁ **Брыли и поплывший овал:** бесконтрольное сжатие челюстей.

## ***Взять под контроль***

Прежде всего, мимика должна стать осознанным самоощущением ваших движений. Если вы поймали



себя на каком-либо мимическом выражении, расслабьтесь и расслабьте мышцы лица. Обратите внимание на то, как разгладилась ваша кожа. Можете помочь себе руками, погладив или помассировав напряженную мышцу.

Есть специальные приемы, помогающие научиться контролировать мимику. Например, если вы не можете «отучить» лоб включаться в работу, вырежьте из бумаги небольшой треугольник, смажьте кремом или лосьоном и приклейте его в область середины лба (рис. 1).

Займитесь своими обычными делами. Когда лоб начнет включаться в работу, треугольник на лбу про-

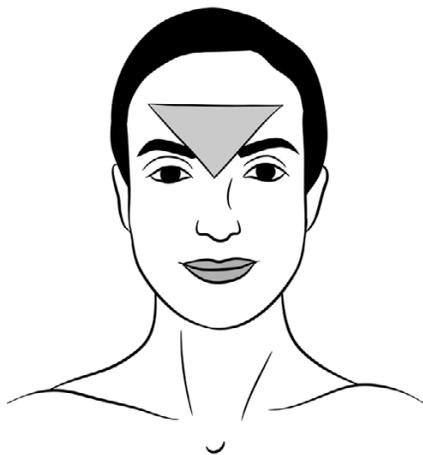
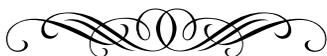


Рис. 1



сигнализирует вам об этом и предотвратит движение мышцы, что также скоро станет привычным.

Или, например, если у вас есть привычка поджимать или напрягать губы, то можете использовать небольшой комок бумаги (четверть листа формата А4), которую можно положить между расслабленными губами и также вернуться к своим насущным делам.



**В**ы можете придумать свой способ расслаблять и контролировать мышцы. Через какое-то время это войдет в привычку, и вы начнете непроизвольно замечать свою «вредную» мимику. Вам будет просто некомфортно хмуриться, щуриться и т. п.



Если вам сложно контролировать себя, то, значит, вы пока не умеете правильно ощущать свои мышцы, но вы этому обязательно научитесь, освоив мою методику «ФейсСкульптор».



## Вода для красоты

### *Распространенные признаки обезвоживания, которые мы игнорируем*

Еще одна привычка, которая очень важна для красоты, — **пить воду**.

Обезвоживание — бич взрослого населения Земли. Еще несколько лет назад я сама пила очень мало, и очень редко это была простая вода. И это несмотря на то, что у меня было много тренировок и вообще я вела активный образ жизни. И только когда я обратилась к врачу с жалобами на головные боли, недомогания, судороги мышц, выяснилось, что у меня серьезный недостаток воды в организме. С тех пор я внимательно слежу за своим водным балансом. Оказывается, большой процент людей испытывает недостаток воды в организме и даже не подозревает об этом!

Обезвоженный организм обязательно просигнализирует о своей проблеме следующими симптомами.

- ❁ **Головные боли, головокружение:** мозг состоит на 85% из воды, поэтому это одни из первых симптомов обезвоживания организма.



- ❁ **Запоры:** в условиях обезвоживания кишечник начинает усиленно забирать воду из проходящих по нему каловых масс, в результате чего они излишне твердеют и вызывают запор, а это не может не сказаться на состоянии кожи.
- ❁ **Проблемы кожи** (сухость, морщины, плохой цвет, прыщи): клетки кожи состоят из воды, и при ее недостатке не могут нормально функционировать. Кроме того, выведение токсинов из организма при обезвоживании происходит кратчайшим и не самым приятным путем — через кожу в виде прыщей.
- ❁ **Отеки:** как ни странно, отеки возникают не только из-за избытка, но и из-за недостатка жидкости. Организм в условиях обезвоживания «запасает» воду в организме, которую откладывает в виде мешков под глазами, отеков лица и конечностей.
- ❁ **Неприятный запах изо рта, сухость во рту:** обезвоживание сокращает количество слюны, а она, как известно, обладает бактерицидным свойством и увлажняет ротовую полость.
- ❁ **Лишний вес:** недостаток воды тормозит процессы метаболизма, жировые клетки, грубо говоря, перестают расщепляться. Более того, организм взрослого человека путает ощущение жажды



и чувства голода, результатом чего становится переедание!

Причинами сгущения желчи, гипертонии, песка в почках, недостатка смазки в суставах, остеохондроза, аллергии, интоксикации, ишемического инсульта и много других неприятностей также является обезвоживание.

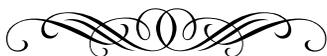
Между тем вода — идеальный помощник для этой борьбы:

- ❁ **с целлюлитом:** достаточное количество воды в организме ускоряет выведение шлаков и токсинов, которые способствуют застойным явлениям, от которых как раз таки появляется целлюлит;
- ❁ **с отеками:** как ни странно, но большое потребление воды не только не провоцирует, но и помогает справиться с отеками лица и тела. Дело в том, что жидкость в организме задерживают соли, а вода их растворяет и выводит;
- ❁ **с болями в суставах:** вода формирует среды-смазки для работы суставов, обеспечивающие свободное и безопасное движение;
- ❁ **со старением кожи:** недостаток воды тормозит выработку коллагена, эластина и гиалуроновой



кислоты, что, безусловно, сказывается на состоянии кожи!

Сухость во рту — не показатель жажды. Вернее, это уже сигнал SOS, и его не нужно дожидаться. Вы замечали, что дети постоянно просят водички? А у взрослых людей ощущение жажды притупляется. Более того, организм приспособливается жить в умеренном обезвоживании, НЕ без ущерба для здоровья, конечно.



**Н**орма потребления воды индивидуальна, но если вы не хотите пить, это не значит, что организму воды достаточно! Вы привыкаете пить меньше, чем нужно организму, но таким образом он переходит в режим «экономии воды».



Соки, молоко, компоты, газированные напитки не способны удовлетворить потребность организма в жидкости в полной мере. Для того чтобы извлечь из этих напитков воду, тратится большое количество энергии. Сладкие газированные напитки содер-



жат обезвоживающие и жаждоусиливающие вещества — такого напитка хочется еще и еще, поэтому их потребление нужно исключить или значительно сократить.

## ***Сколько пить и что пить?***

Воды в сутки нужно выпивать из расчета не менее 30 мл на 1 кг веса тела. Если вы занимаетесь спортом, находитесь в душном помещении или в жаркую погоду, то следует увеличить норму потребления до 40 мл/кг.

Таким образом, женщина весом 50 кг в среднем должна выпивать не менее полтора — два литра чистой воды в день.

Вода из-под крана — не лучший источник.

- ✿ Во-первых, она жесткая и может вызвать проблемы с суставами, способствовать образованию камней в почках и т. п.
- ✿ Во-вторых, она содержит хлор.

Кипяченая вода тоже не подойдет. Это «пустая» вода, лишенная минералов. Кроме того, часть хлора после кипячения все равно остается. Взаимодействуя с другими органическими соединениями, при нагревании он образует опасные тригалометаны.