



Наталья Осьминина

**БИОГИМНАСТИКА
ДЛЯ ЛИЦА
Система фейсмионика**



Издательство АСТ
Москва

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Фотографии предоставлены автором

Осьминина, Наталия.

О-79 Биогимнастика для лица: система фейсмионика / Наталия Осьминина. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 256 с. — (Метод красоты Осьмининой).

ISBN 978-5-17-106957-5.

В этой книге собрана уникальная информация о причинах старения кожи, биомеханике наших тканей, источниках возрастных деформаций лица и способах физиологического восстановления мышечных структур. Благодаря специальным приемам и упражнениям вы сможете решить конкретные проблемы с изменениями лица и осанки, исправление которых улучшит и общее состояние здоровья организма.

Вы узнаете: как подтянуть овал лица; как избавиться от второго подбородка; как вернуть тонус лицевым мышцам; как уменьшить мимические морщины; как снять спазм с мышц и многое другое.

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-106957-5.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»

СТЕРЕОТИПЫ

Почему мы стареем? Многочисленные исследования ученых еще не дали исчерпывающего ответа на этот вопрос, несмотря на то, что существует более 10 основных теорий (теория витальной субстанции, теория генетических мутаций, теория репродуктивного истощения, нейроэндокринная, теория иммунной системы, теория хаоса и т.д. (Л. Хейфлик).

Научно доказано только одно: старость, как таковая, природой не предусмотрена – ни одно животное не умирает от старости, этой «болезни» подвержены только люди и домашние животные, за которыми мы ухаживаем. Старость – это подарок цивилизации. Все остальные живые существа погибают по разным причинам задолго до ее наступления: у одних стираются зубы, и они не могут добывать пищу, у других заболевают суставы, и они не могут охотиться и т.д. То есть первые сбои в организме становятся причиной того, что животное либо умирает своей смертью от голода, либо, ослабев, становится добычей хищников.

В любом случае, старость диким животным не грозит. Только цивилизация, освоившая медицину, способна продлевать свой возраст.

И то, как мы распорядимся подаренным ею отрезком нашей жизни, находится не в руках Бога или матери-Природы, а в наших собственных руках. Ведь в наших генах не расписано, как старо мы должны выглядеть в определенные периоды своей жизни. И многое зависит и от нас самих: от уровня наших знаний, позволяющих осознанно относиться к собственному здоровью и вести правильный образ жизни.

Не совсем правильно связывать проявление возрастных изменений на лице с общим старением организма. Несмотря на то что лицо является частью нашего организма, тем не менее всем известны случаи, когда лицо человека выглядит гораздо хуже или, наоборот, намного моложе его паспортного и, главное, биологического возраста. Природа не дала нам эталон, на который мы должны равняться. В одних странах люди выглядят лучше, в других хуже. Например, на одном из островов близ Японии, женщины и мужчины в 55 лет выглядят как 30-летние, и никто из ученых еще не сумел разгадать причину их молоджавости. В не таком далеком от нас XIX веке мать девушки на выданье во всех русских произведениях обычно называлась «старушка-мать». Хотя сама «старушка», скорее всего, родила свою дочь не позднее 18–20 лет (в то время девушки за 25 считались старыми девами, пе-

резревшими матронами). То есть, по самым скромным подсчетам, «старушке-матери» должно быть не более 38–42 лет. В произведениях В. Дюма, Э. Золя, Ги де Мопассана дама после 33 лет уже считалась пожилой. Да и теперь деревенские женщины выглядят гораздо старше своих городских сверстниц. И не только потому, что жизнь их физически тяжелее и уход за внешностью меньше. Человек всегда, вольно или невольно, сравнивает себя с окружающими. В сознании его живут эталоны внешности, соотнесенные с возрастом. Эти образы формируются на основании его житейского опыта, стереотипов того времени и той местности, где он проживает. Сравнения с этими эталонами, заложенными в сознание и подсознание, и определяют наши критерии в отношении собственного внешнего вида или облика окружающих. Ведь как обычно рассуждает женщина: «Я выгляжу моложе своего возраста, потому что моя соседка по площадке – моя ровесница, а выглядит старше меня». Если сравнение не в ее пользу, сразу вспоминается такая наука, как генетика. «Вот Мария Михайловна ничего всю жизнь с лицом не делала, даже кремом не мазалась, а как молодо выглядит. Что поделаешь, природа, генетика!».

Но может быть, не стоит жить стереотипами или кивать на непреодолимую планку в виде генетики. Ведь, как уже говорилось выше, природой не расписано в наших генах, как старо мы должны выглядеть, и у нас есть шанс до глубокой старости

выглядеть значительно моложе принятых на сегодня стандартов. Конечно, никто не сбрасывает со счетов генетику. Генетические особенности старения каждого индивидуума существуют, но не как заложенный в генах портрет нашего лица в старости, который невозможно изменить, а скорее как генетически запрограммированные слабые звенья в системах нашего организма, так называемые «слабые места», в которых «где тонко, там и рвется».

РЕАЛИИ

Согласно исследованиям Л.З. Теля, существует 5 различных типов старения лица: у одних людей снижается упругость мягких тканей лица, лица других покрываются сетью морщин, как «печеное яблоко», у третьих лица к старости деформируются до неузнаваемости, четвертые представляют собой смешанный тип, пятые стареют более поздно. Но в любом случае можно с уверенностью сказать – молодость нашего лица (тонус мышц и тургор кожи) напрямую зависит от кровообращения в шейном отделе позвоночника, правильно воздействуя на который, мы сможем нивелировать, смягчать, отдалять запрограммированные природой сбои и неполадки в работе центральной нервной системы (ЦНС).

Ведь, как известно, наш организм устроен по принципу электрической связи – мозг, обладая биоэлектрической активностью, подает и получает электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам к каждому органу и к каждой мышце. А мышц на лице и голове у нас более 70. Часть из них иннервируется (подает электрическую информацию) напрямую от черепно-мозговых нервов. А вот в иннервации мышц нижней части лица играет первую скрипку шейный отдел позвоночника. Генетические запрограммированные «слабости» приводят к тому, что с возрастом у кого-то быстрее опускаются брови, у кого-то – щеки, у кого-то – подбородок, у кого-то лицо вообще меняется до неузнаваемости. Предвидеть, спрогнозировать, во что превратится наше лицо к старости, невозможно, разве что посмотреть на старших в семье (маму, папу), на кого ты генетически похож.

У известной юмористки Клары Новиковой есть одна «косметическая» юмореска о следах, которые оставляет на наших лицах возраст, о том, как опадают наши брови и щеки и только уши остаются молодыми до старости (кстати говоря, абсолютное заблуждение). И хотя в этой миниатюре нет и десятой доли тех «страшилок», что ждут нас в действительности, она столь же смешна, сколь и печальна для большинства слушателей, в особенности женского пола.

Виновники старения лица

Задумывались ли вы когда-нибудь, что же на самом деле происходит с нашим лицом, какие процессы так разрушительно влияют на нашу внешность? Какие мысли приходили в вашу голову при виде старушки или пожилой женщины, превратившейся в «бабку-ежку»? Впалый рот, щель вместо когда-то пухлых губ, кончик носа практически достает загнувшегося подбородка, нависшие брови, запавшие глаза, некогда округлые щеки стянулись к носу какими-то колбасками, висят «собачьи брыли», овал, второй (или уже третий) подбородок, дряблая кожа шеи... – от мысли, что «все там будем», сжимается сердце. Зачастую при такой внешности кожа может и не иметь много морщин. Но это вид старости, его не обмануть ничем!

Совершенно очевидно, что от того, как выглядит наше лицо, во многом зависит наша жизнь, наша судьба. Кого, при прочих равных условиях, возьмут на работу, предпочтут видеть деловым партнером или спутником жизни – молодого или пожилого? Конечно, молодого. И лицо – один из главных, а зачастую главный показатель нашего возраста. На что только не решается женщина, чтобы сохранить свою молодость и привлекательность. Да и мужчины наконец-то осознали, что ухоженное молодежавое лицо – это капитал, за который стоит бороться. Тем более что существует реальная возможность иметь молодое лицо до глубокой старости.

сти. Надо только отойти от стереотипов и понять, что причины возрастных изменений лица в виде его складок и обвислостей кроются не столько в коже, сколько в изменившемся мышечном корсете, «надетом», в свою очередь, на уже изменившийся с возрастом череп. Да и вообще наш характерный вид, наши индивидуальные черты лица, будь то в старости или в молодости, определяются не кожей. Они зависят в основном от формы черепа и формы мышц, от места их крепления к костям и мест «спаек» с кожей, толщины подкожно-жировой клетчатки и т.д., в общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который, собственно, и натянута сама кожа. И вся эта система тоже не вечна, и так же стареет: изменяется по форме череп, атрофируются и сохнут мышцы, спазмируются капилляры, растягиваются связки и т.д.

К сожалению, в арсенале современной косметологии до сегодняшнего времени не было средств, воздействующих на этот процесс. Мало того, косметология, как наука, почти не занималась этими структурами, ограничив себя одной кожей. О самой коже, ее слоях и о составляющих ее компонентах написано много работ, из которых как бы само собой вытекает, что молодость нашего лица определяется только молодостью нашей кожи, которая с возрастом истончается, окисляется, теряет нужное количество подкожно-жировой клетчатки, коллагена, эластина и т.д. И якобы только эти потери, обусловленные вну-

тренними и внешними причинами (возрастом, физиологией, генетической предрасположенностью, фотостарением под действием солнечных лучей, курением, воздействием свободных радикалов, степенью ухода за кожей, климатом, питанием, образом жизни и т.д.), а также излишняя мимика приводят к появлению морщин и другим показателям старения лица. Пытаясь остановить или хотя бы замедлить этот процесс, женщины начинают покупать кремы с биодобавками: коллагеном и эластином, плацентой и гормонами. Что касается последних, фирмы никогда не указывают их в составе своего крема – ни наличия эстрогенов, ни того, что плацента не очищена от гормонов. Потому что до сегодняшнего дня вопрос о возможности применения в обычных косметических кремах гормонов еще не решен, поскольку мгновенный эффект от их использования перекрывается большим количеством достаточно серьезных осложнений, в первую очередь со стороны органов эндокринной системы, а также синдромом отмены (т.е. резким ухудшением внешнего вида лица при отмене гормонального крема).

Вне всякого сомнения, пользоваться кремами необходимо (особенно если делать правильный выбор в пользу средств натуральных, эффективных и безвредных). Хотя бы потому, что, даже зная, что хорошее состояние кожи не является залогом молодости самого лица, этот показатель в любом случае является мериллом его ухоженности. А это тоже немаловажно.

Тяжелая артиллерия

В любом случае, как бы ни был хорош крем, он не сможет долго противостоять процессу старения лица. Наступает момент, когда в ход идет «тяжелая артиллерия» – вводится в щеки свой жир, в губы – коллаген, морщины заполняются различными гелями, колются препараты на основе токсина ботулизма, кожа шлифуется лазером или другими фотоприборами, обрабатывается кислотами, применяется мезотерапия, вводятся золотые и полимерные нити, делаются процедуры термажа и т.д. Вот далеко не полный перечень того, что дает эффект более или менее кратковременной молодости. Практически все эти средства борются только с последствиями разрушительных процессов, но никак не противостоят им, а зачастую еще и усугубляют.

Несмотря на более чем 50-летний опыт использования **мезотерапии**, многие специалисты склоняются к ее запрету в косметологии — слишком большое количество осложнений возникает после применения этого инвазивного способа. Ведь по сути мезотерапия — это не безобидные «уколычки», применяемые локально как филеры, а внутрикожные инъекции, вводящие в организм человека длинный список ингредиентов, постоянно пополняющийся благодаря стараниям фармацевтических корпораций. Практически все они являются лекарственными препаратами и, нарушая баланс

в организме, могут приводить ко множеству заболеваний. Многие статьи о мезотерапии посвящены этим осложнениям, «в число которых включены некрозы и абсцессы кожи, панникулит, системная красная волчанка, крапивница, псориаз, споротрихоз, микобактериальная инфекция и др.» (Наталья Полонская, кандидат медицинских наук, доцент кафедры кожных и венерических болезней ФУВ РГМУ, главный врач корпорации эстетической медицины «Оптимад» (Москва).

К тому же возникающая зависимость кожи от поставок к ней питательных веществ извне, также делает свое черное дело (о механизме этого явления будет рассказано ниже).

Во многих местах кожа может быть «припаяна» спайками к мышцам. Это те самые спайки, которые при пластической операции приходится отрывать оперирующему хирургу шпателем или просто рукой, чтобы гладко натянуть кожу на мышечный корсет. Эти спайки, практически незаметные в молодости, с возрастом начинают вносить свой вклад в индивидуализацию старения, участвовать в формировании новых складок и морщин, придавая каждому лицу свои неповторимые черты. Усиливают этот процесс также и другие особенности – различное для всех людей количество подкожно-жировой клетчатки, мест накопления лишнего жира (который всегда откладывается в местах плохого кровообращения), наличие различных асимметрий, всегда прогрессирующих с возрастом, и, естественно, состоя-

ние самой кожи, степень ее здоровья и пр. Даже если в молодости два человека были похожи друг на друга, к старости от их сходства может не остаться и следа.

Именно из-за возрастных изменений мышц и наличия «спаек» долгосрочные последствия введения золотых или полимерных нитей могут быть весьма плачевны. Прорастающая вокруг введенных нитей более плотная ткань сродни фиброзной (образующейся вокруг застрявшего в теле инородного предмета) на первых порах «держит» лицо. Когда же начинается возрастное усыхание мышц, кожа, в обычных условиях, заложившаяся бы складочками, привычными нашему взору, теперь, став более плотной и потеряв эластичность, может пойти неестественным буграми.

Увы, последние исследования в отношении последствий введения **гиалуроновой кислоты** также неутешительны.

«Удержание влаги с помощью введенной гиалуроновой кислоты влияет на изменение интерстициального давления соединительной ткани, в норме имеющего отрицательную величину. В процессе старения в дерме постепенно происходит изменение давления, развивается онкотический отек. В присутствии экзогенных метаболитов гиалуроновой кислоты отечность неизбежно прогрессирует. В результате блокируются артериовенозные капиллярные шунты, происходит сдавливание концевых

лимфатических капилляров и, закономерно, развиваются трофические и метаболические нарушения. Позитивный результат первого этапа (гидратация тканей и расправление морщинок) через несколько недель (или после повторных процедур) может перейти в негативный результат (ускорение процессов естественного биологического старения, снижение напряженности местного иммунитета, замедление процессов регенерации и понижение напряжения кислорода в тканях). Филлеры на основе гиалуроновой кислоты гораздо более безопасны, их введение проводится строго локально и однократно». Тийна Орасмяэ, врач-косметолог, директор учебного центра повышения квалификации косметологов «Academie Meder» (Франция).

Что касается так полюбившихся народу инъекций **ботулина**. Многие, как говорится, «подсели» на этот спасительный от морщин эликсир. Хотя прекрасно знают, что это яд нервно-паралитического действия, подобный тому, что в маринованных грибочках заводится, и от которого даже реанимация не всегда спасает. Понятно, что никто, слава богу, от малой «косметической» дозы ни умереть, ни заболеть не сможет. Но тем не менее исследования показывают, что при многократном использовании токсин ботулизма способен накапливаться в организме, блокировать нейроны. А т.к. колют его в мимические мышцы лица, то, естественно, повышенной зоной ри-

ска будет мозг, как ближайшая структура, да еще, как обычно, с не очень хорошим кровоснабжением, что риск увеличивает.

Как показывают американские исследования (университета Висконсин-Мэдисон (США) сразу после инъекций ботокса нарушается понимание устного текста. По словам руководителя исследования Дэвида Хаваса, испытуемым после процедуры требовалось больше времени, чтобы сформулировать мысли или осмыслить сказанные фразы.

Ну и кого это волнует? Стало быть, мало кто этой частью организма пользуется, поэтому хай с ним, с этим мозгом, главное лицо без морщин.

Но и последнее не совсем правда. Дерматологи Медицинского колледжа в Нью-Йорке обращают внимание на такой момент: когда определенная мышца парализуется ботоксом, в мимические движения сразу активно включаются другие мышцы. В результате появляются новые морщины: даже Интернет уже «подметил», что при улыбке у звезд кино, подсевших на ботокс, появляются «кроличьи морщинки» на боковой стороне носа.

Получается, все эти процедуры и инъекции дают, при самом лучшем раскладе, лишь временное улучшение вида лица, причем за счет явной стимуляции его старения. Не слишком ли высока цена? Вообще, в нашем мире все определяется ценой, но не только ценой