ОСЬМИОНИКА
САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ ЛИЦА

Осьминина Наталия

Воскресение лица, или ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ МОЛОДОСТИ

ВЕСЬ

Наталия Осьминина

Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

ИГ "Весь"

2015

Осьминина Н. Б.

Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости / Н. Б. Осьминина — ИГ "Весь", 2015

Я приглашаю вас в увлекательнейшее путешествие в Мир лица, находящийся под кожей, и надеюсь, что он станет для вас откровением. Приоткрыв косметический занавес покрова кожи, вы пойдете Путем познания истинных причин деформаций и старения лица. Вы узнаете, что эстетика нашего лица и тела напрямую зависит не от кожи, а от баланса и здоровья нашей костно-мышечной системы. Метод МиоЭстетика, изложенный в этой книге, логичен и понятен, потому что основан на Обыкновенном Чуде – великом чуде нашего организма, его способности к регенерации и самовосстановлению. Именно поэтому приемы МиоЭстетики, базирующиеся на знании этих законов, дают фантастический эффект омоложения: возвращение молодости и красоты чертам лица, стройности – шее, здоровья – коже. Когда вы поймете, как устроена эта система, вы сможете овладеть приемами Воскрешения лица.

© Осьминина Н. Б., 2015
© ИГ "Весь", 2015

Содержание

Отзывы 5
Глава 1. Обыкновенное чудо, или Услышь себя! 7
Глава 2. Косметика на базе нефтехимии, или Что посеешь – то и пожнешь 12
Глава 3. Не все то золото, что блестит 17
Глава 4. Они нас – колдовством, а мы их – естеством 23
Глава 5. Все болезни от нервов 27
Глава 6. Мимическая гимнастика: хорошо или плохо 31
Глава 7. Мое лицо – мое богатство 41
Глава 8. Причины возникновения мимических морщин 48
Конец ознакомительного фрагмента. 52

Наталия Осьминина Воскресение лица, или Обыкновенное чудо. Теория и практика восстановления молодости

Отзывы

«Представленная книга интересна своим необычным, новым подходом к косметологическо-геронтологическим проблемам лица.

Автор, имея наряду с косметологическим образованием и техническое, рассматривает процесс старения лица не с привычного взгляда на увядание кожи, а с точки зрения деформации черепных костей, дегенерации мышц и последующей их реабилитации. С некоторыми аспектами изложенной методики представители классической медицины могут не согласиться, тем не менее в ней четко обозначена связь между деформациями костей черепа и дегенеративно-дистрофическими изменениями мышц и возникновением на лице морщин и складок.

Это одна из первых попыток объяснить появление морщин и обвислостей с точки зрения теории прикладной биомеханики и конструктивного старения (усталости тканей, внутренних дефектов).

Предпринята попытка практического подхода к коррекции возрастных изменений лица. Понимание теории биомеханики старения мышц и костей черепа становится рабочим инструментом в их реабилитации.

Большое внимание уделяется мышцам шеи, что важно не только с эстетической точки зрения, но и с медицинской, так как упражнения по их восстановлению ведут к нормализации кровообращения не только в шейном отделе позвоночника и прилегающих мягких тканях, но и к регуляции вертебробазилярной нейрогемодинамики тканей лица.

Книгу можно рассматривать как теоретическое пособие, объясняющее возрастные проблемы лица.

Рекомендую ее для тех, кому интересно знать причины появления на лице морщин и складок, и для тех, кто готов практически с ними бороться.

Книга хотя и имеет спорные, дискутабельные аспекты, а в ряде случаев необъяснимые с точки зрения классической медицины, однако, тем не менее, будет интересна как профессионалам (косметологам, массажистам, кинезиотерапевтам и так далее), так и всем, кто не безразличен к собственной внешности и следит за новациями альтернативной медицины».

Маркаров Гаврил Суренович, доцент кафедры физиотерапии, курортологии и восстановительной медицины ФМБА РФ. Кандидат медицинских наук, член-корреспондент РАЕН, член Российской ассоциации психо-нейрофармакологии и Европейской ассоциации биоэлектромагнетологии (EBEA, France).

«Уважаемая доктор Наталия Осьминина!

Примите мои комплименты за Вашу работу. То, что Вы открыли – в высшей степени важно и совпадает с выводами, к которым пришел я сам. Что реальная причина, ключевой фактор изменений лица – нейромускульная природа, и то, что случается с кожей, – эффект

вторичный. В этом плане я пытаюсь работать с нейрорегуляционной аппаратурой (CRM Terapia). Я очень хочу больше узнать о Вашем методе».

С уважением, доктор Микель Аканфора,
http://www.omeolink.it/pages/crm.htm

Глава 1. Обыкновенное чудо, или Услышь себя!

Жанр этой книги трудно определить. С одной стороны, в ней много медицинских терминов и новых знаний о биомеханическом старении лица. С другой – написана она языком ясным и простым. Специфика книги в том, что она раскрывает причины появления на лице эстетических дефектов (морщин, складок и других деформаций) – всего того, что называется биомеханическим старением.

Знаний об этом у косметологов нет. Пока что еще никто из них не может восстановить, реконструировать, воссоздать лицо безоперационным физиологическим способом. Получается «как всегда»: спасение утопающих – дело рук самих утопающих. И чтобы не утонуть в водовороте рекламы, навязывающей очередное «молодильное» средство, надо иметь спасательный круг знаний, которые даст вам эта книга. Она объяснит вам истинные причины появлений возрастных дефектов, избавит от иллюзий, заблуждений и стереотипов, познакомит с возможностями ручных методов по моделированию лица. Эти знания будут новыми не только для женщин, интересующихся своим лицом, но и для подавляющего большинства профессионалов в области косметологии – от эстетистов до пластических хирургов.

Памятуя о том, что даже суперпрофессионалы – тоже люди и ничто человеческое им не чуждо, медицинская терминология в книге смягчается простым языком с долей юмора и здорового сарказма, а абсолютно новые для большинства женщин знания мирно соседствуют с забавными, но поучительными историями из моей двадцатилетней практики.

Сейчас на Западе стало модным возвращаться к «естеству», но чтобы идти по этой дороге на уровне XXI века, а не Средневековья, нужны знания, база, теория, алгоритмы решения. Абсурдное отделение головы от туловища в угоду узкой специализации косметологов и массажистов сыграло свою пагубную роль: мысль об улучшении и омоложении лица подавляющее большинство женщин связывает только с его кожей, не понимая, что она является лишь заложницей процессов, идущих во всем спектру организма. Чтобы правильно работать с лицом, нужно не только знать законы его биомеханического старения, но и понимать законы биомеханических деформаций тела: ведь отдельно лицо без тела не существует! По большей части основные возрастные проблемы лица вторичны, являясь только следствием некорректной осанки и неправильной статики шеи. Поэтому главная задача этой

книги, наверное, впервые в мировом пространстве, наглядно и доступно показать каждой женщине эти связи и объяснить, каким образом они работают.

В книге много новых сведений, которые либо вовсе отсутствуют в других источниках, либо изложены фрагментарно на профессиональных остеопатических сайтах. Специалисты, ориентированные на лечение «больных», а не на решение эстетических проблем «условно здоровых», используют специфическую медицинскую терминологию, малопонятную последней категории. Именно к ней относятся наши главные адресаты – женщины, жаждущие себе помочь, но имеющие разный образовательный уровень.

Эта книга адресована всем, кто понимает, что одной покраской и штукатуркой фасада в борьбе со старостью не обойтись. Всем, кто хочет без страха с утра смотреть на себя в зеркало. Всем, кто жаждет глубоко разобраться в причинах старения лица и понять, почему срок его молодости так недолог. В общем, всем тем, в ком не угас огонь познания, кто не растерял пытливость ума, любознательность и энергию творчества.

Поэтому всем, кому интересно знать, что мир нашего лица состоит не только из мира кожи, посвящается эта книга.

Да простят меня те, для кого книга окажется слишком сложной, и те, для кого, наоборот, чересчур легковесной. Я, как могла, попыталась донести до вас **Обыкновенное чудо**.

Секреты Клеопатры, средство Макропулоса, «молодильные» яблоки, живая и мертвая вода и многое другое… Человечество всегда искало способы сохранить молодость, продлить активное долголетие, используя все возможное – от колдовских снадобий до научного генетического подхода. Каждое время и каждый народ имели свои секреты, свои надежды. Вечный поиск…

Эта книга не претендует на открытие секрета «вечной молодости» и раздачи панацеи от клеточного старения. Эта книга объясняет механизм биомеханического старения. После понимания которого причины появления многих эстетических дефектов лица и фигуры сразу станут для вас секретом Полишинеля, из «вещи в себе» превратившейся в «вещь для всех» – в ясный и понятный алгоритм биомеханического старения лица. А раз понятен механизм – значит открыто и «противоядие»: ключ, позволяющий работать с проявлениями возрастной динамики на лице. Кроме обоснования самой теории, которую можно назвать *миологистикой* (как способ управления и контроля мышечных информационных систем), в книге описаны мои личные двадцатилетние наблюдения и исследования, сделанные благодаря трудам серьезных ученых. Все они касаются причинно-следственных связей, возникающих под влиянием возрастных причин в общей биомеханической структуре лица, тела и всего организма.

Метод, который здесь изложен, строго научен и логичен, и потому будет прост и понятен каждому. Никаких инвазивных способов, никакого насилия над природой человека. Не нужно взламывать замки, надо найти ключик, и тогда дверь откроется. Попробуйте войти в эту дверь, и вы увидите за ней мир, в котором можно жить без страха. Страха стать старым и никому не нужным, страха увидеть новые морщины и быть отвергнутым, страха перед будущим, если оно не сулит радости. Попытайтесь поверить, что это реально и осуществимо – выглядеть и чувствовать себя молодым до глубокой старости. И все это в ваших руках!

Каждый знает – остановить течение времени невозможно. И с этим не поспоришь. Но разве дело в паспортном возрасте? Намного важнее возраст биологический – на сколько лет ты себя чувствуешь и как при этом выглядишь. А главный путь к дряхлости и вялому телу – это гиподинамия. С возрастом наши мышцы стареют (и этот процесс начинается уже с двадцати пяти лет), к пятидесяти годам мы теряем до 50–70 % своей мышечной массы. Этот процесс важен не только с точки зрения эстетики, но и с точки зрения приближения физиологического старения. Ведь не только сердце гонит кровь по нашему телу – в большом круге

кровообращения главная роль принадлежит мышцам. Без преувеличения можно утверждать, что кожа питается благодаря работе мышц, которые она покрывает.

Стареют мышцы, и кровь уже с трудом достигает периферии, хуже снабжает кожу необходимыми для ее молодости питательными веществами и витаминами – жизнь постепенно смещается с периферии тела к его центру. Как бы ни старались косметологи пропитать кожу снаружи, попирая законы физиологии, препятствующие этому действу, питание кожи все равно происходит только изнутри – за счет плазмы крови, а не с помощью кремов, какими бы хорошими они ни были. То, что малоподвижный образ жизни приближает нашу дряхлость, не является секретом ни для кого. Посещение различных спортзалов, фитнес-клубов, бассейнов, занятия аэробикой, шейпингом и другими видами активного оздоровительного спорта – это реальная возможность сохранить стройную фигуру, тонус кожи, гибкость суставов, хороший обмен веществ, выносливость, то есть в конечном итоге – замедлить наступление старости. Но это тренировки для мышц тела. А как же быть с мышцами лица?

Именно они представляют собой тот корсет, на который натянута кожа. И именно их состояние отвечает за молодые черты лица, и именно их возрастные деформации приводят к появлению большинства морщин и складок и изменению пропорций. Причем старение мышц лица сказывается на его чертах гораздо сильнее, чем возрастное увядание мышц тела – на контурах фигуры.

Здоровые и молодые мышцы лица – это гарантия того, что у нас не обвиснут щеки и не появится второй подбородок, не «повиснут» на глаза брови и не опустятся носогубные складки, что наша кожа будет эластичной, а щеки – высокими и круглыми, как в молодости.

Но так ли просто правильно тренировать мышцы лица? И нужно ли это делать так, как рекомендуют различные системы мимической гимнастики, переносящие принцип накачки мышц тела на мышцы лица?

Так и напрашиваемая аналогия с мышцами тела на поверку оказалась тупиковым подходом, зачастую приводящим к ухудшению внешности (углублению носогубных складок, истончению подкожно-жировой клетчатки и даже к артрозам шейного отдела). И только понимание специфичности строения мышц лица и глубокое изучение их биомеханики помогает понять, по каким именно причинам не срабатывает такой подход.

Всего этого мы коснемся чуть позже. А пока просто прочувствуйте важность работы с мышцами лица, если хотите как можно дольше сохранить его молодость.

В теле человека насчитывается от четырехсот до восьмисот пятидесяти мышц, 20 % из них приходятся на мышцы головы и лица. Согласно некоторым справочникам, на лице человека имеется пятьдесят семь мышц. Точно указать количество мышц у человека специалисты не могут: считается, к примеру, что у лиц монголоидной расы их больше… *мышцами как бы прошита вся кожа. Благодаря этому лицо долго не стареет, но потом в один момент мышцы ослабевают и сильно обвисают, лицо прорезают глубокие складки.*

Индивидуальные мышечные особенности каждого человека делают невозможным разработку точных схем расположения мышц и их крепления к коже, мышцам и костям лица… Поэтому такие схемы в различных анатомических атласах усреднены и могут отчасти отличаться друг от друга.

Ученым до сих пор непонятно, для каких целей природа предусмотрела на лице человека такое количество мышц. Ведь не только же для удовлетворения его насущных потребностей (жевать и моргать) и даже не только для выражения эмоций. Есть версия, что такое количество мышц необходимо человеку для улучшения кровообращения мозга. Замечено, что органы, лишенные собственной мускулатуры, улучшают кровообращение за счет соседних тканей, работы близлежащих к ним мышц. По разным источникам на таком небольшом участке, как голова и шея, находится около ста мышц! С возрастом их функциональный баланс, от которого зависит тонус кожи и ее питание, нарушается.

Пониманию того, как вернуть его, и посвящена эта книга. И она внятно и понятно отвечает на многие насущные вопросы, касающиеся женской красоты: почему опадают веки, опускаются брови, от чего укорачивается шея, появляются на ней поперечные морщины, по каким причинам формируются носогубные складки – и вообще, почему черты лица меняются с возрастом, иной раз до неузнаваемости.

Для начала посмотрим, как отвечает на эти злободневные вопросы косметология. Если удовлетворяться той информацией, которой пестрят страницы глянцевых женских журналов, вырисовывается интересная игра в вопросы и ответы.

Вопрос: Почему с возрастом обвисают носогубные складки, появляются «брыли» и прочее?

Ответ: *Кожа с возрастом растягивается под воздействием гравитации и возрастных процессов уменьшения в ней коллагена и эластина.*

Вопрос: *Почему с возрастом так меняются черты лица – иной раз до неузнаваемости?*

Ответ: *Кожа с возрастом растягивается и обвисает складками.*

Вопрос: *Почему кожа становится неэластичной?*

Ответ: *Кожа с возрастом лишается своего коллагена и эластина.*

Вопрос: *Почему с возрастом кожа шеи становится дряблой и морщинистой, а сама шея короткой?*

Ответ: *Потому что под воздействием возрастных процессов в коже уменьшается производство коллагена и эластина.*

Вопрос: *Почему с возрастом опускаются брови?*

Ответ: *Потому что кожа растягивается и под действием гравитации падает вниз.*

Получается вот такая несложная игра.

Забавно, что манипулируя всего лишь несколькими словами (*коллаген, эластин, гравитационный птоз, возрастные процессы*), можно составить любой набор фраз, якобы отвечающий на все поставленные вопросы.

Главное, что благодаря подобной невинной игре фармацевтические корпорации, косметологи и пластические хирурги получают весомые материальные блага, в виде продажи «омолаживающих» кремов и инъекций, которые «накормят» и подтянут обвислую кожу, теряющую эластин и коллаген, применения аппаратных процедур по омоложению стареющего коллагена, и скальпеля, отрезающего лишнюю растянувшуюся кожу. А лишенный зрения и «зашоренный» народ, вовлеченный в подобные игры, гораздо охотнее расстанется с деньгами.

Давайте еще поиграем!

Представьте, что вы автолюбитель-«чайник». Вы приходите в мастерскую с жалобой на плохую работу своей машины. Объясняете мастеру, что в ней что-то стучит, машина не слушается руля и так далее. На что он резонно отвечает: «А что вы хотите? Вашей машине уже больше пяти лет! Естественно, она уже не новая, видите, даже краска кое-где облезла, капот грязноват. Вот если ее помыть и почистить, да еще и покрасить заново, вот тогда она и побежит как новенькая».

Даже если вы никогда не сидели за рулем, такие объяснения не покажутся вам вразумительными. Понятно будет и «блондинке», что даже если машине сделать косметический ремонт, она не покатит как новенькая.

То ли дело, когда то же самое рассказывает косметолог в отношении проблем вашего лица. Тогда совсем другое дело. Тогда прокатывает.

Давайте посмотрим, как ведется народ на самое простое и массовое изобретение косметологии в духе «помыть, почистить и покрасить» – омолаживающие кремы. И оценив тот арсенал омоложения лица, который предлагается современной косметологией, решим, способен ли он, как обещает реклама, «повернуть время вспять». А ведь именно на культивировании подобных иллюзий и стоят все киты косметической индустрии, эксплуатирующие наши слабости и страхи перед старостью.

В своей первой книге «Анатомия старения лица, или Мифы в косметологии» я от души прошлась по кремам на базе нефтехимии. Интернет сейчас тоже полон подобных статей. Но, как ни странно, неохваченным до сих пор остается огромный пласт женского населения, часть из которого, оказывается, даже не подозревает о вреде нефтехимических кремов. А другая часть хотя и имеет кое-какую информацию, настолько мало ей верит, что не утруждает себя чтением списка ингредиентов на баночках. Поэтому, следуя пословице «Капля камень точит», не побоюсь начать эту книгу с «прописных истин», которые «нефтехимически продвинутые» читатели могут пробежать одним глазом и пойти дальше, в удивительный мир жизни нашего лица, в познание процесса его возрастных метаморфоз и превращений… того самого процесса его старения, который все мечтают избежать.

А ведь чтобы предупредить старение лица, нам нужно только знать, по каким законам оно происходит: кто предупрежден – тот вооружен!

Глава 2. Косметика на базе нефтехимии, или Что посеешь – то и пожнешь

Вред нефтехимических ингредиентов

Для тех, кто не в курсе – наше тело завернуто в кожу не только для того, чтобы удерживать все его запчасти от рассыпания и служить первой линией защиты от агрессии окружающей среды и ее датчиком. Кожа, как писал великий физиолог А. С. Залманов (крупный российский и советский ученый), «наделена чудесной и многообразной активностью, обладающей эндокринной, иммунобиологической, теплорегуляторной функцией и др. Это важная железа внешней и внутренней секреции, продуцирующая тепло, электричество, радиацию, она – средоточие метаболизма множества органических и минеральных компонентов». Кожа дышит. «Экспериментально можно убить животное, если поместить его в атмосферу углекислоты или сероводорода, даже если оставить голову в обычной атмосфере. Если покрыть человека лаком, он начинает задыхаться, биение сердца замедляется, температура понизится и наступит смерть» (А. С. Залманов). Наверное, многие слышали историю, произошедшую в Средние века и ставшую классической. В 1646 году в Италии, в роскошном замке миланского герцога, был устроен праздник. Во главе праздничного шествия шел «золотой мальчик». Тело его было сплошь покрыто золотой краской. В пылу представления о мальчике позабыли, и он провел ночь на каменном полу зала. На следующее утро ребенка обнаружили мертвым. Тело, покрытое краской, оказалось неспособным дышать, выполнять теплорегуляторную функцию, мальчик потерял много тепла, снизилась температура его тела, что и привело к трагическому концу.

Способность нашей кожи дышать объясняется тем, что процесс эволюции человека шел от простейших, которые дышат только через кожу, и только в дальнейшем млекопитающие получили дополнительное «газовое оборудование» – легкие. Теперь уже ни для кого не секрет, что основа нашей жизни – кислород. Кожу же, покрытую традиционной нефтехимической косметикой, можно сравнить разве что с легкими заядлых курильщиков или шахтеров. Она почти не дышит. Поэтому спасать кожу путем использования кремов, приготовленных на основе нефтехимии (технических масел – **mineral oil**, петролатума или вазелина –

petrpolatum, солидолового масла – **solyd oil,** парафинового масла – **parafin oil** и **parafinium liquidum)**, все равно что лишать ее дыхания, смазывая лаком. О каком «ускорении процесса регенерации» или «омоложении», указанных в рекламе, может идти речь при полном отсутствии кислорода и повышенном содержании углекислоты? Наиболее опасен в этом смысле петролатум. Он используется в дерматологических опытах как тестер на стопроцентную непроницаемость кожи. При этом, как ни странно, он зачастую используется в косметических кремах. Был в моей практике случай, когда две подружки, любительницы петролатума (вазелина), больше года пользовались кремами на его основе (небезызвестный крем из рекламы «Как не повезло яблоку – как повезло вам!»). Вот уж действительно, повезло – так повезло! Спустя год кожа обеих женщин внезапно сморщилась как печеное яблоко. И именно внезапно. Чему есть физиологическое объяснение. Закупоренная, лишенная дыхания и, естественно, своей выделительной функции, кожа весь год пребывала под слоем вазелина в переувлажненном состоянии. В какой-то момент собственные механизмы увлажнения перестали функционировать, организм просто «выключил» их за ненадобностью.

Прочие минеральные масла, не позволяющие коже нормально потреблять кислород и выдыхать углекислый газ, также делают из нее «астматика». Конечно, намазывание кожи даже таким кремом улучшает ее эстетический вид. Обратила внимание на кожу француженок в Париже. Специально поинтересовалась, какими кремами они пользуются и как именно. Оказалось, особых предпочтений по кремам у них нет (мажутся всем, что рекламируется), но наносят они их на кожу не жалеючи – обильным слоем, промакивая излишки через полчаса салфеткой (как, собственно, учили и нас). В результате кожа выглядит напитанной, то есть эстетически довольно привлекательной. Но ведь и начищенный сапог выглядит более презентабельно, чем не начищенный. Однако живей он от этого не становится. А наша кожа ведь живая, она хочет жить, дышать и размножаться…

Редко кому приходит в голову мысль провести аналогию между «нефтехимической» пленкой, закупоривающей поры кожи, и разлившейся нефтью при аварии танкера. Нефть, покрывшая поверхность воды пленкой в микроны толщиной, оказывается, приводит к экологической катастрофе: вызывает массовую гибель рыб и других морских организмов. Почему же считается, что наша кожа, намазанная гораздо более толстым слоем нефтехимических ингредиентов, должна чувствовать себя комфортно? Почему действует такой двойной стандарт? Неужели здоровье человека стоит меньше, чем здоровье рыб? Похоже, что да, раз повсеместно продаются подобные кремы.

Функции здоровой неповрежденной кожи предполагают высочайшую степень ее защиты от проникновения в организм различных болезнетворных вирусов и микробов. И это не только физический вид защиты (обусловленный малым размером пор), но и химический (поддерживаемый «кислотной мантией» кожи, балансом ее pH, в норме равной 5,5). И то питание, которое мы пытаемся дать коже через кремы, чаще всего не способно преодолеть этот барьер. Слишком большой молекулярный вес кремовой основы нефтехимического происхождения (обычно свыше 300 000 ед.) препятствует проникновению активных ингредиентов внутрь кожи (максимально допустимый размер молекул, которые теоретически могут протиснуться через поверхностный роговой слой – 3000).

По той же причине коллаген и эластин животного происхождения также не в состоянии преодолеть защитную «кислотную мантию» кожи. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, генетически модифицировать его компоненты, ввести искусственные эстрогены, причем в концентрациях, много превышающих их содержание в плазме крови, и так далее) приводят зачастую к обратным эффектам – к блокированию ферментов, к гормональному привыканию. К примеру, использование кремов с низкомолекулярным коллагеном (в виде аминокислот) стимулирует не рост коллагена, а, напротив, его уменьшение (поскольку молодость и упру-

гость кожи определяются не столько количеством коллагена, сколько способностью фермента коллагеназы с ним взаимодействовать). Применение подобных кремов приводит к еще большему замедлению скорости ферментных реакций и увеличению количества «жесткого» коллагена, не способного выполнять функцию увлажнителя. Собственно, именно этот процесс и не учитывается создателями различной фото– и лазерной аппаратуры, которую они рекламируют как «омолаживающую» коллаген. В попытке любой ценой увеличить количество коллагена они забывают о том, что коллаген – это не мертвая субстанция, выступающая в роли наполнителя для подушки, а живой субстрат, находящийся в постоянном движении, переходе из одного состояния в другое. Первичной причиной его уменьшения в коже является процесс возрастного снижения скорости ферментных реакций – уменьшения в данном случае фермента коллагеназы. Активное «насаждение» нового коллагена без учета этого процесса будет приводить к коллагенозу (**избыточной продукции отложения коллагена**), а затем и фиброзу кожи. Для тех, кто не в курсе, что это значит, объясняю: это нарастание лишней кожи и структур под ней, ее огрубление и омертвение. К этому процессу фиброзирования можно отнести и происходящие с тканями изменения после процедуры введения под кожу лица золотых нитей. Прорастающая вокруг введенных нитей более плотная ткань (сродни той, что образуется вокруг застрявшего в теле инородного предмета) на первых порах «держит» лицо. Когда же начинается возрастная деформация мышц, кожа, в обычных условиях заложившаяся бы складочками, привычными нашему взору, став более плотной и неэластичной, может пойти неестественным буграми.

Кстати, не все нефтехимические ингредиенты вредны нашей коже из-за своего слишком большого молекулярного веса. **Пропилен гликоль** (**Propylene glycol**), иначе антифриз, используемый в косметике как увлажнитель, наоборот, вреден своим сверхмалым молекулярным весом, позволяющим ему проникать в ток крови и накапливаться в органах с плохим кровообращением. Данные по исследованию на безопасность (MSDS) пропиленгликоля показывают, что его контакт с кожей может привести к нарушению работы печени и повреждению почек. В косметологии пропиленгликоль способен вызывать реакции фотосенсибилизации кожи, дерматиты, аллергические реакции и раздражение.

Или, к примеру, гормоны, также имеющие малый молекулярный вес и способные проникать через кожу. Зачастую женщины, пытаясь остановить или хотя бы замедлить старение, начинают покупать кремы с плацентой, гормонами и так далее. Обычно фирмы-производители не указывают последних в составе своего крема – ни наличия эстрогенов, ни того, что плацента не очищена от гормонов. До сегодняшнего дня вопрос о возможности применения гормонов в обычных косметических кремах 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, то есть резким ухудшением внешнего вида лица при отмене гормонального крема (при длительном его использовании). Хотя негативные последствия бывают и от одноразового применения.

Вот пример из личного опыта. Работая в Италии, я была отправлена в командировку для ознакомления с местным эстетическим опытом. Для этого был выбран СПА-комплекс пятизвездочного отеля в одном из лучших термальных курортов этой страны. Так пришлось впервые прочувствовать на себе косметические процедуры. Хотя позиционировался этот СПА как лучший в регионе, решила подстраховаться, заранее перед началом процедур предупредив о своей «аллергии» на всю нефтехимию. Оказалось, не зря, потому что косметолог предполагала работать с моим лицом кремами из очень «элитной» серии, состав которых начинался с таких ингредиентов, как **aqua, petrolatum, parafinium liquidum** и так далее. Такой ядерной смеси, признаюсь, я еще не видела никогда. Вообще-то для полноты эффекта хватило бы одного петролатума (вазелина): он, как мы уже знаем, является стопроцентным

тестером на «бездыханность» кожи. Но, видимо, создатели серии решили подстраховаться: «Вдруг покупательница проявит неаккуратность – плохо промажет свое личико вазелиновым снадобьем, для гарантии надо бы еще и жидким парафинчиком его залить».

Поскольку кремы этой серии позиционировались как суперомолаживающие, я сразу поняла – их действие основано на гормонах-эстрогенах. После моего заявления о наличии «аллергии» мы перешли на менее «элитную» косметику (зато более натуральную). Завершающей процедурой в курсе значился какой-то чудо-массаж (как я поняла), способный за раз подтянуть овал и омолодить мое лицо минимум на пять лет. В самый последний момент, когда я уже лежала в кресле, полностью подготовленная, косметолог сказала, что хотя она помнит о моей «аллергии», но все же советует мне согласиться сделать процедуру «3D-лифтинг» на кремах из предложенной ею первоначально серии, поскольку эффект омоложения и подтяжки она видит только при ее использовании. Конечно, я догадалась, в чем тут дело, но деваться было некуда – решила рискнуть: ну не может же быть, чтобы после одного раза случилось что-то непоправимое. После процедуры я выглядела как молодой огурчик – точно лет пять скинула. Зато на следующий день не узнала свое лицо. Не то чтобы кожа на нем обвисла, а просто черты лица изменились – челюсть будто отвисла и выдвинулась вперед «лопатой». Хорошо хоть несколько фотографий – и профессиональных, и любительских – зафиксировали сей феномен. А то бы сказали, что преувеличиваю. Увы, нет. А случилось вот что: лошадиная доза введенных гормонов, омолодив лицо на день, привела к лимфостазу в районе нижней челюсти. За ночь получился отек, который своей тяжестью и привел к обвисанию и выдвижению вперед челюсти. Потребовалось две недели интенсивных стараний, чтобы ликвидировать последствия этого «косметологического чуда».

Вообще двойные стандарты во всем – начиная с политики и заканчивая косметологией – приводят к таким абсурдам в законодательствах вроде бы приличных европейских стран, что просто диву даешься. С одной стороны, косметологи озабочены созданием низкомолекулярных взвесей и открытием очередного транспортного средства для проведения кремов вглубь кожи. С другой стороны, законодательства большинства европейских стран **запрещают** продавать косметику, способную проникать через кожный барьер. Подобные косметические средства рассматриваются как лечебные и их применение разрешено только в условиях специализированных учреждений – клиник, имеющих соответствующие лицензии. Руководствуясь, казалось бы, благими намерениями (а надо ли тащить вглубь кожи, а значит – и вглубь организма – «что ни попадя»?), они приветствуют производство нефтехимической косметики из соображений безопасности: пускай лежит на лице слоем, вроде декоративного макияжа – организм целее будет (не попадут в него никакие посторонние вещества, не нарушится состав его внутриклеточных жидкостей). А что лицо завянет – так на то есть пластические хирурги. От них, мол, все равно не уйти тем, кто хочет выглядеть молодым. А тем, кто не хочет – пожалуйста, вазелиновый крем.

Железная логика. Только непонятно, зачем мы деньги платим (и немалые) за суперсовременные кремы, обещающие, согласно рекламе, «уменьшить морщины на 72 % за четырнадцать дней»?

И все же странно, как они там отличают, что разрешать, а что запрещать, ведь в состав любого нефтехимического крема могут входить и пропилен гликоль, и гормоны, и суперядовитые консерванты, имеющие малый молекулярный вес, а значит – способные проходить в ток крови и на самом деле вредить организму.

Вне всякого сомнения, пользоваться кремами необходимо (особенно если делать правильный выбор в пользу средств натуральных, эффективных и безвредных). Потому что даже зная, что хорошее состояние кожи не является залогом молодости лица, этот показатель в любом случае является мерилом его ухоженности. Хотя есть жестокая истина: ухоженное лицо бывает только у стареющей женщины, у молодой – оно молодое. Но в любом случае

смотреть на ухоженное лицо гораздо приятнее, оно вызывает эстетическое удовлетворение. А это немаловажно.

Благодаря разработкам ученых в косметической промышленности стали применяться эффективные технологии для получения низкомолекулярных гомеопатических взвесей, способных проникать через поры, вводиться в кремы различные транспортные вещества, натуральные увлажняющие факторы (в отличие от глицерина-псевдоувлажнителя) – факторы, способствующие росту клеток, газотранспортные компоненты. Список полезных ингредиентов очень длинен, приводить его полностью нет необходимости, тем более что каждый день он пополняется все более новыми препаратами.

Но каким бы длинным он ни был, всегда наступает мрачный день, когда отражение в зеркале ясно дает тебе понять, что одними кремами в борьбе со старостью не обойтись. И тогда в ход идет «тяжелая артиллерия» – в щеки вводится твой собственный жир, в губы – коллаген, морщины заполняются различными гелями, используются препараты на основе токсина ботулизма, кожа шлифуется лазером или другими фотоприборами, обрабатывается кислотами, применяется мезотерапия, вводятся золотые и полимерные нити…

Глава 3. Не все то золото, что блестит

Нефизиологические методы омоложения

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 и главнейший показатель нашего возраста. На что только не решается женщина, чтобы сохранить свою молодость и привлекательность! Да и современные мужчины наконец-то осознали, что ухоженное моложавое лицо – это капитал, в который стоит вкладываться.

По данным American Society of Plastic Surgeons (Американское общество пластических хирургов), в прошлом году пластика век для мужчин заняла четвертое место по популярности среди всех операций: усталые постаревшие глаза – плохой знак для карьериста, о молодых глазах стоит позаботиться заблаговременно. В каком-то смысле здесь мужчинам повезло больше, чем женщинам (возможно, как всегда). Специалисты пластической хирургии, специализирующиеся на мужских лицах, стараются делать их более натуральными, далеко не такими «перетянутыми», как обычно «заказывают себя» женщины. Полное отсутствие морщин и складок – символ женской молодости и красоты – нередко превращается в «жабинг». Думаю, многие отмечали: общаясь с такой личностью, почти всегда испытываешь дискомфорт. Злоупотребление различными инъекциями, ботоксами, лазерами, подтяжками, лифтингами зачастую делает женское лицо похожим на маску, внезапная улыбка которой (улыбка не Моны Лизы, а гримаса человека, который смеется) может спровоцировать стресс у неподготовленного человека. Ведь в нашем сознании всегда имеются эталоны внешности человека, соотнесенные с его биологическим возрастом, полом, местом проживания и так далее – информация, накопленная памятью человечества для опознавания «своих» и «чужих». Наш мозг содержит оперативную память гораздо более высокого уровня, чем компьютер. Мгновенное сравнение с этим эталоном, заложенным в сознание и подсознание, и определяет нашу оценку и в отношении собственного внешнего вида, и в отношении облика окружающих. Встречая человека с лицом, слишком «омоложенным» с помощью пластики (или любым другим нефизиологическим способом) – лицом-маской,

наш мозг, не найдя в своем хранилище файла с нужным эталоном, начинает бить тревогу и давать сбои: «Чужой! Чужой! Объект не опознан!» На уровне сознания мы этого не понимаем, но почему-то чувствуем подсознательный дискомфорт или неловкость. Мы даже не подозреваем, какое количество критериев для оценки возраста человека хранится в нашем мозге – фигура, вес, походка, сутулость, посадка головы и так далее. Неужели вы думаете, что можно обмануть мозг – самообучающийся компьютер, в базу данных которого ежеминутно поступает информация в течение всей нашей жизни? Ученые из Йельского университета решили выяснить, каким образом мимика – форма бровей, век и морщинок – влияет на общее восприятие выражения лица. Для этого они сделали фотографию женских глаз и при помощи графического редактора изменили изображение, добавив морщинок, приподняв или опустив уголки век, изменив форму бровей. Получив таким образом шестнадцать различных выражений одного и того же лица, исследователи предложили двадцати испытуемым дать заключение каждой фотографии: оценить семь основных эмоций (усталость, счастье, удивление, злость, грусть, отвращение и страх) от 0 до 5 баллов.

К удивлению ученых, оказалось, что именно те изображения, изменения в которых имитировали результаты различных пластических операций (подтяжки век или бровей), набрали наибольшее число баллов по негативным эмоциям, так как участники эксперимента сочли, что лица с такой мимикой – злые и усталые (*выводы, сделанные в этом исследовании, опубликованы в американском журнале Plastic and Reconstructive Surgery*).

«Значительное число людей делают пластические операции по изменению формы век, подтягивают кожу на лбу и лице, стремясь не только выглядеть моложе, но и сделать выражение лица более приветливым, – говорит один из авторов исследования Джон Персинг. – Проведенный нами эксперимент заставит многих задуматься о целесообразности подобных операций. А тем, кто все же решится на них, можно дать простой совет: лучше меньше, да лучше. Умеренность в этом вопросе будет вам только на пользу: зачем делать подтяжки, которые только усилят общее впечатление усталости на вашем лице и, как следствие, еще больше состарят его?»

Далее Персинг пишет: «Наши глаза, веки, брови невербально выражают самые разные эмоции, общие для всех людей. Как показало наше исследование, совершенно незначительное изменение может самым серьезным образом повлиять на то, как окружающие воспринимают наше настроение и возраст».

В современном мире имидж значит очень много и всегда идет рука об руку с уверенностью в себе.

Многие инвестируют в улучшение собственной внешности, полагая, что это поможет им двигаться вверх по карьерной лестнице или отсрочит момент увольнения на пенсию. За последние годы тенденция выглядеть моложе своих лет стала нарастать. И специалисты прогнозируют, что ценность внешней привлекательности вообще и эталона вечной молодости в частности будет только расти: хочешь быть успешным – выгляди здоровым, молодым и полным сил.

Мужчинам и в этом случае легче – стилист, тренажерный зал, правильное питание без злоупотреблений и любой хороший массаж лица и тела уже на 80 % продвинут их к цели. Мужчину не портят так как женщину морщины (вспомните знаменитых французских актеров – Фернанделя, Бельмондо).

Более слабое костно-мышечное строение женского скелета и более чувствительная нервная система делают лицо (и тело тоже) более податливым и ранимым к приходу возрастных изменений. Естественное желание каждой женщины выглядеть молодой, красивой, ухоженной наталкивается на суровую к ней в этом отношении природу.

Большая удача, если она одарила женщину этими достоинствами. В любом случае «выезжать» на Природе, пользуясь исключительно домашними средствами для поддержания

молодости, можно только до определенного возраста. Рано или поздно наступает тот момент, когда женщины начинают задумываться о более интенсивных средствах ухода, профессиональных методах, аппаратных средствах. Они расспрашивают подруг, читают рекламные буклеты: где, по какому адресу, в каком салоне появились новинки – пилинги, маски, аппаратура. В отношении последней, что подруги, что реклама, расписывая новый аппарат или капсулу, обычно используют такой лексикон: «Это что-то потрясное! Какой дизайн! Там можно сделать все – столько программ! Это что-то абсолютно новое, такого нет нигде! Класс (шик, супер)!» На самом деле слово «новинка» применительно к аппаратуре имеет отношение разве что к дизайну и комплектации, то есть определенному набору программ в одном аппарате или к комплектации нескольких приборов в одном. Потому что суть аппаратных процедур – в определенных физических воздействиях, каждое из которых давно изучено, и ничего нового природа еще не создала (или ученые еще не открыли). В основном все они работают только с кожей: способствуют более глубокому проникновению крема за счет улучшения ее пропускной способности, временно активизируют кровообращение (электро– и ионофорез, ультрафонофорез, электростимуляция, гальваника и микротоки, магнито– и электромагнитная терапия) или делают ее шлифовку с помощью лазера, ультразвука.

Кстати об **ультразвуке**. Ударная волна ультразвука, применяемого для пилинга, выравнивает кожу путем разрушения волокнистых структур дермы. Но тот же самый «ударный» эффект будет, соответственно, ослаблять и каркасные функции дермы, вызывая в дальнейшем обвисание кожи. Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и других клеточных структур, что снижает их функции по синтезу белков и многим другим негативным последствиям. Способность ультразвука разрывать оболочки клеток нашла применение в биологических исследованиях, например, при необходимости отделить клетку от ферментов. Ультразвук используется также для разрушения таких внутриклеточных структур, как митохондрии и хлоропласты с целью изучения взаимосвязи между их структурой и функциями.

Другое применение ультразвука в биологии связано с его способностью вызывать мутации. Исследования, проведенные в Оксфорде, показали, что ультразвук даже малой интенсивности может повредить молекулу ДНК.

Эффект временной подтяжки кожи при воздействии ультразвуком объясняется действием ее ударной волны. Ну, и как, по-вашему, должна прореагировать кожа? Сжаться от стресса, съежиться в ожидании очередного удара. А когда отойдет – «оттянется» на славу, расслабится всласть, причем не только в переносном, но и в буквальном значении этих слов.

Как уже говорилось выше, воздействие **фото– и лазерными приборами**, рекламирующимися как «стимулирующие синтез коллагена», призвано увеличивать его количество в коже. Для достижения этого эффекта используется принцип нагревания коллагеновых волокон до 55 °С, в результате чего они сворачиваются в «мертвый» коллаген, не способный выполнять функции основного увлажнителя кожи. Такое травмирование приводит к тому, что наша кожа в аварийном порядке старается произвести новый коллаген. Какое-то время в коже находится как бы двойной слой коллагена, что и должно по замыслу разработчиков дать визуальное улучшение вида лица. На самом деле оно хорошеет только на первых порах: пройдя этап накопления коллагена и временной стабилизации, кожа начинает тесно спаиваться с подлежащими тканями. Конечно, производители настаивают, что их аппаратура «приводит к продуцированию в коже здорового коллагена», но, как говорится, обратный факт налицо. Прогнозы специалистов были весьма пессимистичны еще в самом начале выхода подобных приборов на рынок и, к сожалению, оправдались: один из лучших пластических хирургов Москвы Владимир Тапия-Фернандес отметил в интервью, насколько слож-

нее становится работать с кожей, потерявший в результате таких процедур свои физиологические свойства (и, соответственно, прогнозировать результат операций).

Наверное, все обращали внимание, что в преклонном возрасте люди по типу своей кожи делятся на две категории. У одних кожа становится сухой истонченной и сыплется как песок. У других, наоборот (и это не всегда имеет отношение к весу), утолщается. К последнему варианту часто приводит нарушение лимфодренажа, который в свою очередь провоцирует коллагеноз кожи – внутри она начинает делиться быстрее, в то время как верхний ее слой не успевает сходить, и кожа, всегда находясь в условиях переувлажнения, утолщается – «матереет». «Омолаживание» вышеописанным способом со временем также приведет кожу к подобному состоянию. Ведь чтобы воспрепятствовать чрезмерному растяжению кожи (вызванному ростом излишнего коллагена, наполненного водой), организм начинает продуцировать плотную фиброзную ткань. Поэтому, естественно, пластическим хирургам и тяжело работать с такой кожей и прогнозировать результат – ведь она теряет свои эластичные свойства. Сейчас подобные процедуры «омоложения коллагена» стали очень модны. Многие делают их неоднократно. Неужели никто не замечает, как (не сразу, но спустя какое-то время) странно начинает выглядеть кожа? Гладкая, ухоженная, будто только после посещения косметолога – так смотрится она издалека. Вблизи производит странное впечатление – утолщенной, «заматеревшей» изнутри, по типу мужской (и это тонкая женская кожа!). Кожа век тоже становится более плотной и при деформации костных структур (к примеру, возрастного сужения орбит) начинает закладываться странными плотными валиками, глаза при этом кажутся запавшими. Любая технология, направленная на прогревание коллагена (лазерная, фото-, термаж), или их синтез в любом случае будут приводить к таким последствиям – утолщению кожи и появлению плотного второго подбородка, особенно в условиях плохого лимфодренажа. Единожды запущенный процесс коллагеноза и последующего фиброза кожи остановить будет уже невозможно.

Несмотря на пятидесятидвухлетний опыт использования **мезотерапии** большинство специалистов склоняются к ее запрету в косметологии – слишком большое количество осложнений возникает после применения этого инвазивного способа. Ведь по сути мезотерапия – это не безобидные «укольчики», 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, способны привести к 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», – пишет Наталия Полонская, кандидат медицинских наук, доцент кафедры кожных и венерических болезней ФУВ РГМУ, главный врач корпорации эстетической медицины «Оптимед» (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).

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», – пишет 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 нервнопаралитического действия, подобный тому, что в 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 токсин ботулизма при многократном использовании способен накапливаться в организме и блокировать нейроны. А так как колют его в мимические мышцы лица, то, естественно, повышенной зоной риска окажется мозг (как ближайшая структура).

Как показывают американские исследования (Университета Висконсин-Мэдисон), 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 это не совсем правда. С таким утверждением выступили дерматологи Медицинского колледжа в Нью-Йорке. По их мнению, инъекции ботокса приводят к преждевременному старению. Попадая в мышцу, ботокс парализует ее, однако в мимическом процессе участвует много других мышц, и если одна из них перестает работать, то другие активизируются. В результате появляются новые морщины, более выраженные (даже Интернет уже «подметил», что при улыбке у звезд кино, подсевших на ботокс, появляются «кроличьи морщинки» на боковой стороне носа).

Как видите, найти абсолютно безопасные и в то же время эффективные процедуры крайне сложно. Временное улучшение вида лица за счет явной стимуляции его старения – не слишком ли высока цена? Вообще в нашем мире все определяется ценой – и не только ценой денег, но и ценой утраты здоровья и молодости. Просто каждый раз необходимо взвешивать, адекватна ли цена полученного эффекта цене возможных осложнений.

Хотя желание оставаться молодым зачастую сильнее страха испортить себе кожу. Заканчиваются надежды на лифтинговые кремы – приходит черед лифтинго-аппаратных процедур. Но и они уже не справляются с новой субстанцией, коей становятся мягкие ткани (кожа и мышцы) после всех внедрений. Поэтому проблемы в работе с незнакомым материалом возникают не только у пластических хирургов – с неожиданными сюрпризами начинают сталкиваться и косметологи: те из них, кто работает с миостимуляторами, гальваникой и прочей электроаппаратурой, обеспечивающей временную подтяжку кожи. Казалось бы, дозированная нагрузка, прошедшая апробацию годами, не может вызвать компликаций. Но, увы, рассчитанная на здоровые параметры кожи и мышц, она способна привести к непредсказуемым реакциям тканей, поврежденных ботулином и другими инъекциями. К примеру, неравномерный тонус мышц, почти не заметный до процедуры, может после нее вдруг всплыть «во всей красе» – один глаз разверзнется, другой – окажется в птозе (то есть произойдет опущение верхнего века), или все лицо излишне напряжется, скукожится.

В итоге кумулятивный эффект накопления под кожей и в мышцах остатков «былой роскоши» приведет к тому, что такое лицо сможет принимать без риска компликаций только абсолютно физиологические процедуры, типа ручного массажа или той редкой аппаратуры, которую организм воспримет с радостью, как помощь собственным ресурсам.

Неудовлетворенные аппаратными «спецэффектами» переходят к более «тяжелой артиллерии», а когда и этого оказывается мало, решаются на самый радикальный метод – пластическую операцию, подвергая себя риску, боли и стрессу.

Бытующий миф о растяжении кожи приводит к тому, что в попытке иметь «натянутое» лицо мы безжалостно иссекаем ее, вместо того чтобы восстановить тот усохший каркас, на который она натянута.

К сожалению, результат даже успешно, без осложнений проведенных операций зачастую ниже ожидаемого или недолговечен. И это естественно. После первичного взлета, приведшего к обновлению тканей, необходимо поддерживать их жизнедеятельность. Но ведь биологически человек продолжает стареть – изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются не способными длительное время удерживать молодость на отдельно взятом участке организма.

Глава 4. Они нас – колдовством, а мы их – естеством

Физиологические ресурсы и методы омоложения капилляров

Как мы уже убедились, приобрести действительно хороший крем на нашем косметическом рынке достаточно проблематично, и рассчитывать на то, что питание нашей кожи извне, за счет кремов, окажется стопроцентно эффективным, полезным и безвредным, не приходится. Тем более что природное питание изнутри ни в коей мере несравнимо с нашей попыткой питать ее снаружи различными кремами, как бы хороши они ни были.

При этом кожа, находясь дальше всего от жизненно важных органов, обеспечение которых для организма более приоритетно, перестает получать питание изнутри в первую очередь. Этим и объясняется такое быстрое и заметное глазу ее старение. Находясь на периферии, кожа первой принимает на себя удары окружающей среды в виде ветров, морозов и прочего, а кроме того она практически лишена помощи изнутри. Ведь обеспечивают коже внутреннее питание (плазмой крови) и насыщают полным набором питательных веществ и микроэлементов только капилляры. «Только их артериальные петли несут питательные вещества каждой клетке (кислород, аминокислоты, глюкозу, электролиты, витамины), а венозные удаляют метаболиты, продукты клеточного обмена» (А. С. Залманов). Только через капилляры к дерме, а оттуда и к верхним слоям кожи подается тот «коктейль» сбалансированного питания, над повторением которого безуспешно бьются все косметологи мира.

Абсолютно доказан вред, наносимый коже курением. Ведь никотин является сильнейшим сосудистым ядом, который, сужая капилляры, лишает кожу кислорода и других питательных веществ. Очень важно поддерживать капилляры в рабочем состоянии и вспоминать о них не только тогда, когда рука потянулась за очередной сигаретой, но и беречь их от атрофии, анализируя возможные последствия различных омолаживающих рецептов. К примеру, витаминные коктейли из арсенала мезотерапии считаются одними из самых действенных и полезных для кожи процедур. Казалось бы, что в этом плохого – витамины подаются непосредственно в клетку, минуя капиллярную систему, непреодолимый барьер в виде кожи преодолен. Но ведь капилляры должны работать, неработающий орган всегда атрофируется

за ненадобностью. Бесплатный сыр, как говорится, бывает только в мышеловке. Доставляя «дармовое» питание непосредственно в клетку, мы даем организму понять, что в капиллярах мы больше не нуждаемся. Вот почему так опасно подсаживаться на различные инъекции или гормоны. Организм просто перестает трудиться, вырабатывать свои гормоны, самостоятельно доставлять питание клеткам и так далее.

К сожалению, капилляры – «подъездные пути» организма – с возрастом перестают выполнять свои функции по питанию и увлажнению кожи, начинают сохнуть и атрофироваться. Исследования ученых показали, что к старости капилляры редеют, слабеют, диаметр их уменьшается. Восстановить их достаточно трудно, основными домашними способами являются скипидарные ванны А. С. Залманова и вакуумная терапия, аппаратными – биомеханическая стимуляция (БМС) профессора В. Т. Назарова.

Разработанные Залмановым белые и желтые скипидарные эмульсии способствуют снятию спазмов с капилляров и выведению из них шлаков (желтая), а также восстановлению эластичности их стенок и улучшению мышечной работы капилляров по проталкиванию крови (белая). Они позволяют воздействовать на организм комплексно и получать удивительные лечебные эффекты.

Считается, что степень размножения клеток и является истинным мерилом старения. Уменьшается скорость всех процессов в организме: замедляется деление клеток, снижается гормональный уровень, и, как следствие, происходит накопление в тканях продуктов метаболизма, осколков белковых молекул, то есть, как принято говорить сегодня, шлаков – начинается самоотравление организма. Известно, что каждые пять-семь лет клетки нашего организма полностью обновляются. Взамен старых нарождаются новые. Процесс замены клеток означает, что в организме каждое мгновение находятся миллионы отмерших клеток. Они разлагаются и выделяют сильнейший трупный яд. Он проникает во все мельчайшие поры организма. Но это обстоятельство не принимает угрожающего характера, поскольку яды организмом обезвреживаются и удаляются. Однако это возможно только при исправной работе кровеносных капилляров и всей системы кровообращения.

Скипидарные эмульсии сейчас есть в свободной продаже в аптеках вместе с инструкциями к их применению в виде книг А. С. Залманова и его последователя доктора Олега Мазура из Санкт-Петербурга.

Всем известное средство – баня – хорошо подходит для вывода шлаков из капилляров, а также для улучшения их мышечных свойств. В ее отсутствии полезными будут холодные и горячие контрастные обливания или ванночки.

Открытие профессором В. Т. Назаровым явления биомеханической вибрации клеток привело к созданию на базе его исследований специальных приборов, предназначенных для капилляротерапии. Воздействуя этими приборами по специальной методике вдоль волокон мышц, мы имитируем и усиливаем естественную мышечную вибрацию, что позволяет увеличивать насосную функцию мышц, открывать капилляры и улучшать эластичность их стенок.

И опять же, чтобы правильно пользоваться этими приборами, надо не только знать принцип их работы и методики, но и как минимум иметь знания по биомеханике лица.

Какими бы приборами или ручными техниками мы ни пытались улучшить лицо, без понимания того, что с ним произошло и какие мышечные деформации привели к дефектам, без знаний о том, как работать с этими дефектами, невозможно добиться каких-либо значимых результатов.

Именно этим объясняется то, что на сегодняшний день в руках косметологов в отсутствии нужных знаний и понимания позиционируемая ими услуга, как БМС мышц, в лучшем случае превращается в примитивный лимфодренаж.

И в этом смысле для достижения более глубокой проработки тканей и получения эффекта капилляротерапии при всей уникальности БМС предпочтительнее заменить ее на вакуумную терапию.

Вакуумная терапия

При правильном применении аппараты дозированного вакуума, а также обычные вакуумные банки способны творить чудеса по улучшению капилляров, а вместе с ними и состояния кожи, делая ее гладкой, эластичной, возвращая ей тургор (наполненность, упругость) и здоровый цвет.

Наверняка те, кто постарше, хорошо помнят аптечные стеклянные банки, которые применялись при лечении бронхитов и простуд. Вакуум в них создавался поджиганием пропитанного спиртом специально сделанного фитиля. Сейчас технологии шагнули далеко вперед, поэтому нынешний вакуумный массаж лица и тела превратился в сплошное удовольствие.

Главное – не лениться, ведь какой бы ни была конструкция банки, даже будучи на батарейках сама она работать не будет – нужны ваши усилия, а главное – желание.

Как бы ни был заманчив эффект, а поработать тут придется. Потому что, скорее всего, состояние ваших капилляров уже не идеально. Соответственно, тургор кожи снижен и вялая кожа откликнется на вакуумную терапию весьма болезненно. А самое главное, после массажа банкой, как бы бережно вы ни старались ею пользоваться, могут остаться синяки. Если вам очень больно и при минимальном вакууме, значит, ваши капилляры находятся уже совсем в плачевном состоянии, и, следовательно, начинать работать с ними надо немедленно. Но максимально бережно! Массаж банками делается по маслу. Чем масло лучше, натуральнее – тем полезнее для организма. Кроме тела, банкой безбоязненно можно массировать зону декольте и заднюю поверхность шеи, уменьшая, а то и полностью ликвидируя «холку». А вот работать банкой по лицу достаточно трудно – есть риск растянуть кожу неумелыми действиями. Не ознакомившись с основной методикой вакуумного массажа лица, экспериментировать не стоит. В любом случае появление синяков весьма возможно. Естественно, на лице они будут выглядеть еще более неуместными, чем на теле, особенно, если вам надо идти в люди или, тем паче, на свидание. И если вы не ставите себе целью привлечение всеобщего внимания, запаситесь подходящего цвета корректором, чтобы спрятать синяки. И главное, прикупите свежей картошки, хотя думаю, она всегда найдется на кухне любой хозяйки. Несмотря на наличие в аптеках разных средств от синяков, картофель помогает не хуже, а то и лучше многих. Почаще протирайте ломтиком картофеля место гематомы, и оно будет бледнеть на глазах.

Вообще вакуумный массаж незаменим, поэтому не стоит так панически бояться появления возможных пятнышек, ведь если капилляры порвались и появились гематомы, значит, стенки капилляров давно потеряли эластичность, стали старыми и ломкими.

Их разрыв заставит организм создать новые капилляры, стимулировать их прорастание. И тогда при дальнейшем массаже банкой не появится никаких гематом. Кстати, тот же механизм обновления капилляров, а с ними и кожи, так называемое ее «цветение», действует и в первые месяцы после пластической операции, за счет эффекта «преднамеренного травмирования кожи», объяснимого простой физиологией: для того чтобы в нашем организме запустились резервные возможности, спящие в обычных условиях, нужна болезнь или травма. Даже при простом сжатии или растяжении практически все ткани создают вокруг себя электрическое поле, отражающее те силы, которые на них воздействуют. Точно так же, как и при разрезании кожи хирургом, как и при любом естественном порезе, организм создает «электрический ток повреждения» (так называемый пьезоэлектрический), который стимулирует более быстрое заживление ран, прорастание новых нервов и капилляров.

Чтобы понять, насколько важен баночный массаж, вспомним о том же коллагене, который все косметологи без особого успеха пытаются вернуть в ваше лицо любыми путями – кремами, масками и процедурами. Коллаген – основной компонент кожных покровов – находится в дерме и имеет волокнистое строение (наподобие войлока). Волокна коллагена, расположенные параллельно друг другу, не упакованы плотно – между ними остается свободное пространство в виде тончайших каналов, заполненных тканевой жидкостью. Через эти тончайшие канальцы и подводятся к поверхности кожи полезные вещества, транспортируемые капиллярами. Иными словами, здоровое состояние коллагена является залогом нормального питания кожи. Но, как мы знаем, с возрастом коллагеновые волокна теряют свои гидрофильные свойства, начинается процесс их известкования и дубления. В результате коллаген становится «жестким», неспособным выполнять свою функцию по увлажнению кожи. Уплотняясь, он перекрывает канальцы, и капилляры уже не могут подавать по ним питательные вещества к ее поверхности. Баночный массаж в этом смысле является единственным средством, помогающим вытащить это питание наружу, слегка разрыхлив волокна коллагена. Появляющиеся на коже красные пятнышки (петехии) после баночного массажа как раз и показывают, что вам удалось это сделать – накормить свою кожу после длительного ее голода. Для предотвращения известкования коллагена существуют и химические способы связывания ионов кальция и вывода их из кожи. Это «Литокомплекс» из российской косметики «Секрет красоты» – абсолютно натуральное средство, своеобразная пудра из вулканического туфа.

Во время работы с банкой начинается мощное усиление капиллярного кровоснабжения. На проекции более застойного места могут появиться петехии, то есть точечные кровоизлияния.

В любом случае синяки от вакуума – это не совсем то, что выступает на коже, после того как вы ударились лбом о косяк, скатились кубарем с лестницы или случайно наткнулись на чей-то кулак. И даже не то, что выступает на вашем теле после садистки настроенного массажиста, изгоняющего из вас целлюлит (кстати, вот такие синяки как раз и считаются непрофессиональными действиями, поскольку механическое травмирование тканей к добру не приводит). И вакуумными банками также не надо проверять себя на стойкость разведчика при пытках: стоны и стиснутые челюсти тут неуместны. Хотя одна фраза из какого-то научного трактата о пользе вакуумного массажа мне так и запала в душу: «Это не боль, это экстаз!», я все-таки не советую вам в него впадать.

Помните: во всем нужна гармония, золотая середина, баланс – то есть объем микротравм, полученных в ходе массажа, должен быть **не слишком велик** для срыва восстановительных процессов, но **достаточен** для их активации. Говоря доступным языком, мелкие синяки у вас, конечно, могут получаться, но доводить свое тело до черных разливов, кровоизлияний и гематом категорически не стоит.

Работайте вакуумной баночкой бережно, четко соблюдая инструкцию, и, главное, определитесь со временем официальных встреч и выходов в свет.

Массировать лицо банкой надо до равномерного порозовения кожи.

Для эффективной и безопасной работы банкой очень важно понимание баланса между мощностью вакуума, скоростью ее передвижения (или временем ее статичного положения), диаметром отверстия банки и состоянием тканей.

Если вакуум сильный и диаметр банки большой, то воздействие происходит больше на внутренние ткани, а не на поверхностные, и тогда возможность растянуть кожу минимальна. Поэтому мнение, что сильный вакуум всегда растягивает кожу – неверно.

Подробнее методика вакуумного массажа для лица описана в брошюрах «Ревитоника», вышедших под рубрикой «Скульптурный фитнес для лица» и воплотивших базовые алгоритмы моих методик.

Глава 5. Все болезни от нервов

Электрическая система организма против электролифтинга лица

Кожа, как уже говорилось, это самый поверхностный орган, призванный покрывать более глубокие структуры и в первую очередь мышцы, состояние которых зависит не только от капилляров, но и от нервов, их иннервирующих, то есть подающих на них электрическую информацию.

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, к каждой мышце. Атрофируются нервы – отмирают волокна мышц. К семидесяти годам средний мужчина теряет до 70 % проводящих аксонов, женщины – меньше (может, поэтому они и живут дольше). На лице и голове находится множество мышц, которые должны активно работать и для сохранения нормального кровоснабжения коры головного мозга, и (что не менее актуально для большинства современных женщин) для сохранения красоты и молодости лица. Иногда трудно определить, с чем мы имеем дело: с причиной или со следствием. Сосуды (капилляры) и мышцы работают в симбиозе. С возрастом, как уже говорилось, капиллярные русла высыхают, мышцы атрофируются. Где тут следствие, где причина? То ли гиподинамия, бич современности, приводит к атрофии мышц, и, следовательно, к снижению скорости кровообращения и отмиранию сосудов, или наоборот – зашлаковка капилляров и склерозирование сосудов ведет к мышечной атрофии и деградации мышечных волокон. Наверное, процесс обоюдный. И если воздействовать на мышцы тела нам кажется логичным: ходить в спортзал, на тренажеры, аэробику и так далее, то с мышцами лица как-то не задалось – ограничиваемся тренировкой за обеденным столом **жевательной мышцы**, да и ту слабовато – как-то ленимся мы жевать, потребляя в большинстве продукты рафинированные.

И что же предлагает нам современная косметология? Советует делать мимическую гимнастику, чтобы держать лицевые мышцы в тонусе. Или ходить в салоны на процедуры миостимуляции. Или еще вариант – купить бытовой миостимулятор (например, «бабочку») и качать мышцы лица и тела дома. Так сказать – гимнастика для ленивых.

Реальность первого совета мы подробнее разберем позже, в следующей главе. Что касается двух последних, рекомендующих использование различных миостимуляторов (то есть приборов, воздействующих электрическим током на мышцы – «миос» по-гречески «мышцы»), то они ведут к прямо противоположным результатам: при постоянном пользовании такой аппаратурой наступает атрофия нервных волокон, иннервирующих мышцы, а с ними и атрофия самих мышц.

Вспоминается случай из жизни, который я не могу не упомянуть в связи с его уникальностью. Будучи в Италии, случайно разговорилась с хозяйкой магазина – молодой русской женщиной по имени Мария. Узнав о том, что я использую в своей практике миостимуляцию, бедная Маша аж руками замахала: «Не хочу, – говорит, – даже слышать об этой гадости». Оказалось, что эта «просто Мария» принадлежала к тому редкому типу людей, которые уж если поставили себе задачу, так будут денно и нощно выполнять задуманное, так сказать, не щадя живота своего. В этом смысле мне, можно сказать, очень повезло встретить такого человека, в отличие от самой Марии, которая имела неосторожность подсесть на миостимуляцию. Следуя сленгу известной рекламы крема «Как не повезло яблоку – как повезло вам!», Маше выпало сыграть роль яблока. Купила девушка Маша себе продвинутый итальянский миостимулятор с шестьюдесятью четырьмя программами по немалой цене (около 3000 евро) и стала ежедневно «тренировать» свое тело и лицо. «Тренировалась» она до тех пор (что-то около года), пока вдруг не обнаружила, что ее мышцы на ногах и лице атрофировались, ну просто опали и все. Ей понадобился еще год, чтобы интенсивными тренировками в спортзале вернуть тонус мышцам тела. А вот мышцы лица, к сожалению, возродить ей так и не удалось, и теперь Мария – постоянный клиент пластического хирурга (естественно, не на операции лифтинга, до этого еще дело не дошло, но зато на весь остальной арсенал – инъекционный). И даже при такой интенсивной помощи лицо ее больше маску напоминает, чем личико совсем еще молодой женщины тридцати шести лет.

Если вы думаете, что Машин аппарат можно отнести к разряду любительских, то могу сказать, что профессиональные миостимуляторы, предназначенные для салонов, ничем не лучше – скорее, наоборот: для достижения лучшего эффекта похудения и избавления от целлюлита они не только подергивают мышцы, но еще и не физиологически выкручивают, чем еще больше травмируют последние. Это ноги… А голову тем более жалко, она же не только для того, чтобы кушать или красоту свою демонстрировать, там же еще и мозги имеются…

Возможно, результаты подобных процедур вам аукнутся не сразу, а спустя годы, как и любая хроническая травма. Но пенять уже будет не на кого.

Убить нерв легко, восстановить – крайне сложно. На эту тему еще одна история из жизни. Как-то один парижский врач, специализирующийся по ботоксу, на просьбу знаменитого французского стилиста прокомментировать мой метод ответил: «Ну у нас же совершенно разные направления: мы убиваем нерв, а они (это он про меня) его восстанавливают». Действительно, разные «направления»: налево пойдешь – убьют, направо – вторую жизнь подарят, а в общем-то без разницы. Хотя, помню, пугали нас, что все болезни от нервов, и нервные клетки не восстанавливаются (последнее, кстати, не совсем верно)… Чего пугать – все бесстрашные, когда речь идет о красоте, особенно женщины: на любую операцию или процедуру подпишутся, не задумываясь, если реклама молодость пообещает. Давно заметила, когда душа кричит о молодости, страх потерять здоровье мирно спит.

Что касается разного рода миостимуляторов: коварность кажущейся простоты бездумного их применения в том, что многие пользователи не имеют элементарных знаний о физиологии человека и не представляют, что организм человека подобен сложнейшей электрической схеме. Как ни парадоксально это звучит, но первый электроприбор, так называемый Вольтов столб, был изобретен Вольтом после того, как он ознакомился с опытами своего соотечественника Гальвани, экспериментировавшего с лапкой лягушки. То есть техниче-

ское электричество было изобретено **после** открытия электричества «животного». Теперь уже ни для кого не секрет, что наш организм работает по принципу электрической схемы. Электрические сигналы из мозга через позвоночник, через центральную нервную систему поступают к каждому органу и к каждой мышце (для обеспечения ее движения) и имеют определенную физиологическую форму импульса. Электрический же сигнал любого электроприбора также имеет свою форму импульса: синусоидальный, треугольный, прямоугольный, форма которого обычно указана в паспорте прибора или зарисована на его панели. Но в любом случае указанные формы будут отличаться от формы нашего родного физиологического сигнала, имеющего форму биполярного ассиметричного импульса. Важно понимать, что мышцы будут реагировать на электрический сигнал любой формы. И реакция мышцы будет одна: она временно укорачивается, спазмируется, создавая при этом кратковременный косметический эффект – эффект лифтинга. Физиология учит: если часто раздражать мышцу электрическим током, она через некоторое время перестает отвечать на это раздражение. И не только на это, но и на электрические сигналы родной нервной системы.

Из всех известных на сегодняшний день миостимуляторов только единицы идут «другим направлением» – не убивают, а восстанавливают нервы. Такая аппаратура подает на мышцу сигнал, идентичный нашему родному физиологическому, форма импульса которого приближается к «потенциалу действия», генерируемого аксоном в перехвате Ранвье. Причем главное достоинство таких аппаратов в том, что электрический сигнал доходит до перехвата Ранвье **в неизменном виде**, несмотря на различное сопротивление подлежащих тканей. На достижение этого было потрачено немало денег.

Разработчики же остальных миостимуляторов либо таких средств не имели, либо просто не задумывались о принципиальной разнице воздействия «физиологических» и «нефизиологических» токов – о неоспоримых преимуществах первых и о вреде последних, приводящих к атрофии мышц и вообще к разбалансировке нашей родной электрической системы, внося в ее работу свои помехи, приводя к сердечной аритмии и глазным тикам.

Чтобы лучше понять, насколько «неродной» сигнал может быть вреден организму, приведу аналогию с кровью. При ее потере введение пациенту крови идентичной группы и резус-фактора поможет сохранить ему жизнь. Любая же другая кровь (хотя тоже кровь, а не бензин!) может привести к плачевным результатам, а иногда даже к смерти.

Аппаратура с формой сигнала, идентичного физиологической, способна увеличивать объем мышц, их силу и выносливость, так как в этом случае наши мышцы будут реагировать на ее импульсы так же, как при естественной физической нагрузке – беге, прыжках и так далее. Работа такой аппаратурой с мышцами тела аналогична нашим тренировкам в спортзале (только гораздо интенсивнее), ею же можно восстанавливать и мышцы лица, меняя его черты точно так же, как мы меняем форму тела, занимаясь на тренажерах. А главное, она способна омолаживать нашу нервную систему, потому что восстанавливает даже мышцы, поврежденные болезнью (парезы, параличи) или старостью. Возраст в этом случае идентичен болезни, просто повреждение нервных волокон происходит не сразу, как от болезни, а носит постепенный хронический характер, растянутый во времени. Как уже говорилось, с возрастом атрофируется до 70 % проводящих аксонов.

Опять же, встает вопрос о методиках работы. Даже самый лучший в мире миостимулятор не будет работать сам по себе. Все зависит от специалиста, от его знаний, умения оценить лицо клиента, создать для него индивидуальную схему, с учетом его личных гипер– и гипотонусов. Невозможно и в этом случае обойтись без знаний биомеханики лица. Иначе, как сами понимаете, вас может настичь тот же негативный эффект, что и при тотальных лицевых гимнастиках, только намного быстрее.

Само понимание специфики работы с мышцами лица пришло ко мне в результате многолетнего опыта работы именно с аппаратными технологиями. И это понимание, этот прин-

ципиальный алгоритм профессиональных техник впоследствии стал базой для создания методов самомоделирования миостатики, базовые приемы которой стали основой «Скульптурного фитнеса для лица» – ревитоники. Без преувеличения могу сказать, что методика эта родилась из желания помочь пусть не всем, но по возможности многим. Ведь те «правильные» аппаратные технологии, о которых я писала выше, недоступны на сегодняшний день большинству женщин. Даже если бы эти услуги предлагались повсеместно – в жизни всегда встречаются критические обстоятельства, требующие немедленной помощи, когда до салона не добежишь. А кто же окажется ближе всего? Конечно, собственные руки!

Глава 6. Мимическая гимнастика: хорошо или плохо

Гимнастики для лица. Знакомство с гипертонусом. Возможности методов миоэстетики. Физиологические ресурсы самоомоложения организма

Давайте разберемся, что же такое face building – другими словами, мимическая гимнастика. Хорошо или плохо ее делать?

Казалось бы, ну что может быть плохого в упражнениях, рекомендованных для тонизации мышц лица? Вроде бы ничего. И на первый взгляд советы спасать эстетику лица накачкой его мышц выглядят правильными. Логика простая: раз гимнастика для мышц тела помогает держать форму и здоровье, значит, тот же принцип следует перенести на мышцы лица.

Но, как уже говорилось в самом начале книги, это только на первый взгляд. Уже на второй выясняется, что все далеко не так радужно, как думалось апологетам многочисленных систем «лицевых» гимнастик (французских, американских, английских).

Позиционировались подобные тонизирующие методы как средства, противодействующие старению, конечным результатом которых должно стать уменьшение морщин и складок. Основным недостатком этих методов считалась исключительно необходимость упорных занятий – ежедневные упражнения отнимали большое количество времени, терпения и сил. На поверку же оказалось, что этот недостаток вовсе не единственный и далеко не самый страшный: применение «силовых» приемов для лица может обернуться для него весьма плачевно. Положительная динамика, наступающая поначалу (за счет первичного улучшения кровоснабжения лица) через некоторое время сменялась увеличением носогубных складок, истончением подкожно-жировой ткани и так далее.

Почему же так происходило? Давайте разберемся вместе.

Главная причина лежит не в некорректном исполнении упражнений (или в какой-то другой поправимой мелочи), а в ошибочности самого изначального постулата, отождествившего мышцы лица с мышцами тела.

В действительности же между мышцами лица и тела больше различий, чем сходства. И сама идея тотальной накачки мимических мышц, самой Природой не предназначенных для выполнения физических нагрузок, более чем странна.

Ведь все, что касается физиологии живого организма, определяется его **предназначением** – изначальной задумкой Природы в отношении как целого вида, так и каждого отдельного органа.

Например, невозможно по собственному желанию из охотничьей собаки сделать сторожевую, а из пастушьей – бойцовую. Характер, повадки, стать, масса, скорость нервных реакций и так далее – все это веками подстраивалось под цели и задачи существования конкретного вида.

Посмотрим с этой точки зрения на разницу между скелетными и мимическими мышцами.

Для чего предназначены мышцы тела? Наверное, не только для того, чтобы показывать их на подиуме в соревнованиях по бодибилдингу. Изначальное их назначение – выполнять основной закон Природы по обеспечению выживания индивидуума. Если мышцы его тела будут слабыми, то он не догонит добычу и, оставшись без обеда и ужина, скоро умрет с голоду. Или, наоборот, не сумев убежать от врагов или защититься, сам станет их добычей и пищей. Соответственно своему предназначению, скелетные мышцы крепятся обоими концами к кости.

Из мышц лица такое крепление свойственно только трем из нескольких десятков – жевательной, крыловидным и височной. Они относятся к группе жевательных, и тоже выполняют главную жизнеобеспечивающую функцию – участвуют в пережевывании пищи. Это немногочисленная группа мышц, с помощью которой нижняя челюсть крепится к верхней, обеспечивает работу височно-челюстного сустава.

Остальные мышцы лица – мимические. И, как уже говорилось ранее, движения этих мышц усиливают деятельность мозга, тем самым, по замыслу Природы, помогая улучшать качество жизни.

Разное **изначальное предназначение** этих двух мышечных групп (мимических мышц лица и скелетных мышц тела) уже отрицает их прямую ассоциацию друг с другом. Как мы увидим далее, постулаты, положенные в основу «силовых» методов, настолько изначально ошибочны, что вообще странно, как кому-то пришла в голову мысль спасать лицо от старости и избавлять его от эстетических дефектов таким образом.

Хотя понятно, конечно, откуда растут ноги у подобной гипотезы – из понимания того, что одним из аспектов физиологического старения является потеря мышечного тонуса, что проявляется в виде усыхания и деформации мышц. А, следовательно, чтобы замедлить этот процесс, мышцы необходимо тонизировать. Эта физиологическая аксиома и есть залог здоровья тела. Но перенос ее на лицо в отсутствии знаний специфики биомеханики его мышц приносит больше вреда, чем пользы.

Поэтому вопрос «А как же быть с существующими мимическими гимнастиками для лица? Нужны ли они?» лично для меня уже решен: считаю, что большинство упражнений этих комплексов ведут к отрицательным последствиям. А вам предстоит определиться в этом вопросе самостоятельно после прочтения данной главы.

Как-то в рекламе очередного «гимнастического» ролика, прозвучало примерно следующее: «Ученые выяснили, что если бы мышцы тела были бы такими же слабыми, как мышцы лица, мы бы к сорока годам не смогли бы ходить. Правда, это ужасно?»

Следуя той же «железной логике», можно сказать: «А если бы слон имел такие же мышцы, как муравей, он бы и встать не мог. Правда, ужасно?» В данном аспекте условное наклонение неуместно. Не может слон по определению иметь мышцы муравья, как не могут быть заменены скелетные мышцы на мимические.

В Природе не существует никаких «если бы». Существует «есть» – эволюционная данность, в рамках которой каждый биологический организм и каждый его орган имеет свои конкретные параметры. Все должно отвечать задумке Природы. По ее логике мышцы тела должны заботиться о хлебе насущном, о пропитании тела, а мышцы лица – помогать мозгу снабжаться кровью, тем самым обеспечивая пути оптимального выживания, приспособляемости и адаптации. У всех свое индивидуальное предназначение, свои задачи.

Поэтому разницу в **изначальном предназначении** можно отнести к основному отличию, которым, однако, не исчерпывается весь список отличий мышц лица и тела. И отличия эти таковы:

1. Способы крепления мышц лица и тела к костям.
2. Длина: мышцы лица намного **короче** мышц тела.
3. Толщина: мышцы лица гораздо **тоньше** скелетных.
4. Концентрация на единицу площади мышц лица приходится в десятки и даже сотни раз **больше**, чем мышц тела. Поэтому, в отличие от мышц тела, возможность **избирательного доступа** к отдельно взятой мышце лица исключена ввиду их большой концентрированности на лице.
5. Эмоциональная ранимость: по своей природе мышцы лица обладают большей эмоциональной уязвимостью, восприимчивостью к стрессам. Они склонны к рефлекторным спастическим реакциям вслед за каждой нашей эмоцией. Это происходит потому, что мимические мышцы, не неся статической нагрузки, имеют повышенную чувствительность к ацетилхолину (медиатору, участвующему в сокращении мышц).

Сходство же мышц лица и тела заключается только в двух параметрах:

1. Наличие в обеих группах мышц-антагонистов. Мышцы-антагонисты тела – это сгибатели и разгибатели конечностей, которые не могут сокращаться одновременно. В случае лица это попеременная работа некоторых групп мышц. Например, щечная, большая и малая скуловые мышцы поднимают уголки рта и формируют улыбку, а мышца, опускающая угол рта, создает гримасу недовольства. Одновременно эти группы работать не могут.
2. Присутствие в обеих группах мышц разного тонуса.

Остановимся на втором параметре более подробно. Потому что, несмотря на сходство, он более всего выявляет неправомерность применения приемов «накачки» в отношении лица.

В идеале физически гармонично развитые люди должны иметь сбалансированные по тонусу мышцы. Но даже для них существуют спортзалы с различными тренажерами, которые сконструированы не только для облегчения тренировок, но, главным образом, для того, чтобы обеспечить доступ к тем мышцам, которые обычно не задействуются (или слабо задействуются) при обычных физических нагрузках. То есть даже абсолютно здоровому человеку трудно накачать себя сбалансированно. Потому что всегда найдутся мышцы, которые примут на себя нагрузку в первую очередь и, следовательно, будут перекачаны. К таковым относятся не только основные рабочие мышцы, но и такие, чей тонус по разным причинам может превышать физиологический. Последнее свойственно всем людям, имеющим даже минимальные дефекты опорно-двигательного аппарата: у них всегда найдутся мышцы, находящиеся как в гипотонусе (в расслабленном состоянии), так и в гипертонусе (в спазмированном).

Наверное, сейчас уже невозможно найти человека со здоровым позвоночником: сколиоз первой и второй степени – это практически норма сегодняшнего дня. А значит, одна часть скелетных мышц в этом случае будет всегда спазмирована, а вторая окажется расслаблена.

Для формирования гармоничного тела такие люди (назовем их «условно здоровыми»), еще более чем абсолютно здоровые (если таковые остались), нуждаются в хороших тренажерах и, главное, в услугах опытного специалиста-тренера. Иначе есть риск быстро перекачать мышцы, находящиеся в гипертонусе. Что приведет не только к дисгармонии мышц тела, но и, соответственно, к дисгармонии всего организма, что чревато ухудшением здоровья.

И это понятно всем, кто активно занимается спортом. При том что в данном случае речь идет об «условно здоровых людях» с их небольшими мышечными проблемами. Что уж говорить о больных с серьезными патологиями опорно-двигательного аппарата, о тех, кому прямая дорога не в спортзал, а к специалистам по лечебной физкультуре (ЛФК), кинезиотерапевтам и прочим? А ведь в отношении нашего лица с уверенностью можно сказать, что в услугах подобных специалистов, разбирающихся в его костно-мышечных проблемах, нуждаются не менее 90 % граждан.

Ведь каждая из множества мышц лица имеет свой тонус. Причем в большинстве случаев далекий от физиологического и с отклонением не в сторону гипо-, как учат идеологи мимических гимнастик, а, наоборот, в сторону именно гиперфункции, то есть в сторону спазма.

И хотя гипотонусные и гипертонусные мышцы на лице соседствуют как бы в шахматном порядке, тем не менее, **участков со спазмированными (гипертонусными) мышцами на лице неизмеримо больше**.

Если при этом вспомнить, что концентрированность на маленьком участке лица нескольких десятков мышц с разным тонусом практически полностью блокирует возможность избирательного доступа к отдельно взятой мышце, то задача мимически тонизировать мышцы лица **избирательно**, не затрагивая мышцы с гипертонусом, становится невыполнимой.

Логика подсказывает – раз на лице участков с гипертонусами мышц больше, то б***о***льшую часть мышц надо расслаблять. Подавляющее же большинство мимических гимнастик, предлагая повальную тонизацию, до сих пор настаивают на своем любимом постулате: «Если в каком-то месте появилась морщина – значит мышца под этой морщиной увяла – атрофировалась». Когда-то, в свою бытность, теоретики фэйсбилдинга, оказывается, даже не подозревали, что возрастная тенденция – это увеличение числа **спазмированных** мышц, а не их атрофирование. Но теперь-то! Ведь уже годков как пятнадцать косметологи с успехом вводят ботокс **для расслабления мышц и разглаживания морщин**. Пора бы и прозреть. Вот и стоматологи жалуются на сжатые челюсти клиентов, и невропатологи – на спазмированные от стресса мышцы пациентов, а последователям «силовых» методов хоть кол на голове теши. Видно, им как раз логика ничего не подсказывает.

Даже когда, казалось бы, гипертонус побежден, любое сверхнапряжение, вызванное критической ситуацией, способно всколыхнуть мышечную память, и напряжение снова возникнет как по мановению волшебной палочки. При этом зачастую такой однобокий «тонизационный» подход излишне спазмирует не только мышцы лица, но и мышцы шеи и верхнеплечевого пояса, перекрывая доступ кислорода к голове и обеспечивая любителей такого вида спорта как минимум артрозами и остеохондрозами позвонков шейного отдела. Можно ли накачать мышцы лица так же, как мышцы тела? Рассмотрим постулат, относящийся к мышцам тела: потеря эластичности мышц и связок приводит к старению, укорочение мышц приводит к укорочению связок, укороченные мышцы включаются в работу раньше, что провоцирует отложение жира рядом с мышцами.

«Традиционный способ накачки мышц – силовой. Он делает мышцы динамичными, но более короткими. Занятия йогой, калланетикой, напротив, делают мышцу длинной, но в то же время статичной. Во всем нужен баланс» (М. Г. Трибурт, автор методики спринг-эластика).

То же самое, но еще в большей степени относится и к мышцам лица. Чаще всего при тотальной тонизации мышцы истончаются гораздо быстрее, чем без ее помощи, и имеют тенденцию превращаться в тонкие жилки.

Накачать в буквальном смысле объем на лице и думать, что этот объем заполнит мышечная масса – очередная утопия. Сродни тем иллюзиям, в которых пребывают те, кто всерьез полагает, глядя на качков, что внутри их бугров мышц находится плотное мяско. Отнюдь: в действительности чуть ли не б***о***льшую часть объема занимает запертая в блоках мышц лимфа. Это легко доказать, просто проведя прием расслабления: уходит лимфа, и мышца мгновенно сдувается – как шарик.

Рис. 1. *Шарж. Иллюзия мышечной массы*

Точно так же многие пребывают в иллюзии, что все то, что лежит под кожей лица – это мышцы. Увы! Представьте себе худенькое личико немолодой женщины без подкожно-жировой клетчатки, как говорят – кожа да кости. Вот на этих костях мышцы и лежат. И где они? Тоненькие пластиночки. А все, что сверху у среднестатистической женщины – это смесь жира и подкожно-жировой ткани с излишками застойной токсичной тканевой жидкости. Последние как раз и повинны в неравномерном покрытии подкожно-жировой ткани. И образуется все это «несовершенство» из-за застоя лимфы на местах гипертонусов.

Те носогубные складки, которые зачастую появляются при злоупотреблении тонизирующими техниками, имеют ту же природу: они создают блоки мышц, «карманы», которые только и ждут принятия в себя лимфы и другой тканевой жидкости. А уж причин, приводящих к их неправильной циркуляции в нашем организме, более чем достаточно.

И не зная техник, возвращающих все на круги своя, можно испортить свое лицо навсегда. По сути, базовые приемы ревитоники стали на сегодняшний день первыми в мире опубликованными техниками по самостоятельному снятию гипертонусов с мышц лица и шеи.

Давайте теперь разберемся, что же все-таки за зверь такой – гипертонус мышц лица (другими словами – блоки, зажимы, остаточные или хронические напряжения). Как мы уже выяснили, это не физиологический нормальный тонус мышцы, а ее хронический спазм. Откуда он берется?

Чтобы мышца оставалась в нормальном тонусе, после каждого сокращения ей требуется фаза расслабления. Если мышца расслабилась не до конца или оказалась в состоянии хронического напряжения (по причине «запирания» ее другими мышцами), то протекание нормальных биохимических реакций блокируется. В результате мышца фиксируется в таком патологическом «зажиме» или блоке. Способствуют подобному процессу как физические нагрузки, так и психоэмоциональные стрессы. Как мы уже говорили, последние для мышц лица даже опаснее. Находиться в блоке может не только одна мышца (или отдельные ее волокна), но и целые группы мышц, ответственные за выражение эмоций. Такой зажим плохо поддается сознательному расслаблению.

Причины образования морщин и обвислостей находятся именно в этой **излишней спазмированности мышц лица.** Снова вспомним о главном отличии мышц лица от мышц тела – о способах их крепления: мышцы тела крепятся к костям двумя концами, мимические мышцы лица крепятся одним концом к кости, а другим к коже лица (или к другим мышцам). Такое строение приводит к тому, что при деформации и усыхании мышечного корсета лица ставшая лишней кожа из-за недостатка эластичности не может стянуться вслед за спазмированной мышцей и неминуемо опадает складкой.

И потому причиной большинства крупных складок и обвислостей на лице является деформация былого мышечного корсета под кожей, а не растяжение самой кожи, как ошибочно считают многие.

Чтобы лучше понять этот процесс, представим себе кожу лица в виде лицевой стороны пиджака, а мышцы – в виде его подкладки. Бывает, что при неумелой чистке подкладка сжимается, скукоживается – в этом случае материал пиджака обвисает или идет пузырями. Точно так же происходит и с нашими лицами. Так как человек – существо прямоходящее, то под действием силы тяготения кожа обычно опадает складкой, превращаясь в обвислости нижней части лица. Или идет «пузырями», что свойственно гипертонусным носогубным складкам, обосновавшимся в средней части лица.

То, что мышечный корсет лица «скукоживается», то есть сжимается, стягивается, а не наоборот, ослабевает, атрофируясь – это факт. Такова естественная реакция мимических и жевательных мышц – так они запрограммированы реагировать на стрессовые ситуации.

«В начальной стадии своего зарождения мышечные зажимы-блоки на лице не столь видны, сколь ощутимы при пальпации – как плотные участки статически напряженных мышц.

В большинстве случаев на этой стадии люди интуитивно чувствуют необходимость расслабления мышц, но большого дискомфорта не ощущают. Многие даже не догадываются, до какой степени страдает от этих блоков (гипертонусов) не только красота, но и здоровье, положительное эмоциональное восприятие жизни.

Напряженные мышцы затрудняют питание кожи. Участки кожи, испытывая постоянное сжатие, становятся дряблыми, покрываются морщинами. Закладываются не только мимические морщины – начинают серьезно деформироваться черты лица, страдает мимика и психоэмоциональная жизнь», – пишет врач-косметолог и физиотерапевт Наталья Баховец.

Надеюсь, теперь всем стало ясно, что повальная тонизация приводит лишь к увеличению напряжения тех мышц, которые и так уже были в гипертонусе. А ведь подавляющее большинство всех морщин и складок появляется на участках лица именно с повышенным мышечным тонусом! Зачем же их увеличивать?

Снимая гипертонусы, мы даем возможность организму автоматически перестроить баланс всех мышц лица – слабые гипотонусные мышцы, радостно освобождаясь от гнета зажавших их гипертонусных мышц, получив возможность нормально снабжаться кровью, возрождаются, обретая правильный физиологический тонус. И мы получаем реальный шанс «лепки» своего лица. На первый взгляд это кажется нереальным, как когда-то возможность слепить свою фигуру. Теперь подобным никого не удивишь. Пора уже перестраиваться и в отношении своего лица.

Для этого нужно только одно: понимание процессов биомеханики лица и знание алгоритма его мышечного старения. Кроме того, чтобы «слепить» лицо, надо как минимум подготовить материал для его лепки. Нельзя из плохо промешанной глины с комками и твердыми включениями сотворить что-то приличное. Ну, а как максимум… даже скульптор обладает знаниями об анатомии мышц и четко представляет себе образ, к которому он стремится в процессе работы. Гипертонусы нашего лица – это те же не промешанные комки глины. Успешно работать с ними известными на сегодняшний день косметологическими средствами невозможно. Питать лицо различными кремами и масками, делать пилинги и инъекции, временно камуфлирующие морщины, складки и провалы лица – это лишь безнадежные попытки маляра спасти побелкой, разрушающееся от времени здание.

Как уже говорилось, для снятия блоков и гипертонусов мышц существуют специальные методики самомоделирования, которые каждому позволяют «лепить» свое лицо, как лепит скульптор свою Афродиту. Эти приемы имеют ярко выраженный эффект только потому, что используют возможности самого организма, органично вписываясь в его физиологический дар, данный Богом или Природой – в систему самовосстановления и саморегуляции.

Система эта стара как мир. Она работала тогда, когда не было докторов и медицины, мир был полон опасностей, но, тем не менее, человечество как-то выживало и благополучно здравствует и по сей день. Причем, в наш медицинский век мало что изменилось: по прежнему, вопросы большинства болезней и травм организм решает самостоятельно, помогая своему «хозяину» выживать в техногенном мире. Зачастую вопреки нашим действиям, а не благодаря им.

Используя эти возможности, не умничая и не навязывая организму собственного понимания, а лишь помогая ему – мы можем достичь многого. Представить, как это происходит, можно на примере запутанного клубка ниток. Представьте, что вам надо вытянуть шерстяную нитку из клубка. Если вы будете просто тянуть ее – клубок запутается еще больше. Если вам так дороги эти нитки, прежде чем тянуть за них, вы начнете распутывать сам клубок. Можно привести другую образную ассоциацию – с вагонами. Чтобы отцепить один вагон от другого, надо их сблизить, что даст возможность сбросить крючок сцепки. Распутывать клубок или отцеплять вагон мы должны сами. В случае запутанного «клубка» мышц – эту задачу берет на себя организм. **Время в 30 секунд (время сближения складки) необходимо для того, чтобы «сцепщик» справился с задачей. Наша задача заключается в механической помощи – подталкивании к месту деформации, давая тем самым небольшой задел свободы запутавшимся мышцам – остальное организм сделает сам.**

Имея возможности снимать гипертонусы, освобождать мышцы от блоков, восстанавливая кровоснабжение и лимфообращение, вы даете своему лицу второй шанс на молодость. Суть метода можно обозначить в таких словах: Обрети свое лицо, и Природа будет тебе благодарна!

Такие приемы имеют остеопатические корни, так как способны работать как с мышцами, так и с костями. И тем не менее, они достаточно просты для овладения.

Эти техники могут применять все, кто уже увидел на своем лице первые признаки деформации и старения: опущение бровей и век, углубление «гусиных лапок», уменьшение разреза глаз, их «проваливание», обвисание лица в виде «брылей» и опущенных углов рта, укорочение шеи, появление мимических морщин, сухость кожи, отечность, обвислый подбородок и так далее. А также тем, кто хочет избежать всего этого и работать со своим лицом, шеей и осанкой превентивно. Ведь процесс выхода глубоких морщин и складок из мышечного слоя на поверхность лица начинается уже в подростковом возрасте. И это легко обнаружить. Стоит ли дожидаться их появления на свет? Профилактика – лучшая защита от старения.

Методы МиоСтатики (как и Ревитоники) позволяют:

1. Уменьшить или полностью избавиться от мимических морщин на лбу, переносице и пр.
2. Убрать полностью или значительно уменьшить носогубные складки, обвислости в виде «бульдожек», складки у углов рта.
3. Поднять брови.
4. «Раскрыть», зрительно увеличить глаза, уменьшить отечность век.
5. Уменьшить мешки над и под глазами.
6. Приподнять скулы.
7. Подтянуть овал лица.
8. Скорректировать форму лица – уменьшить слишком округлое или округлить чересчур удлиненное.
9. Улучшить симметрию лица – уровень бровей, глаз, губ, челюсти.
10. Увеличить полноту губ, улучшить их цвет.
11. Уменьшить второй подбородок, подтянуть обвислый.
12. Удлинить шею, улучшить ее форму, качество кожи, уменьшить глубину поперечных морщин.
13. Уменьшить или полностью убрать холку.
14. Восстановить текстуру кожи, ее эластичность, гладкость и цвет.
15. Улучшить кровоснабжение, нормализовать венозный и лимфатический отток.
16. Восстановить эластичность мышц.
17. Восстановить психическое равновесие.

Приведенные в конце книги приемы Ревитоники представляют собой лишь составную часть всесторонней методики, охватывающей все варианты возможных деформаций, происходящих с мышцами лица и опорно-двигательным аппаратом человека. Поэтому невозможно составить исчерпывающий список улучшений, которые могут произойти с организмом.

Из наиболее популярных самостоятельных методов работы с лицом самым безвредным и эффективным я бы назвала японский массаж *Zogan* (он же *Асахи*). Случаи жалоб у применявших этот метод на исхудание лица, истончение подкожно-жирового слоя и прочее объясняются тем, что этот массаж создавался как типовой. А знания биомеханики старения лица требуют индивидуальной комплектации приемов согласно генетическим особенностям лица. Это относится и к «силовым» методам. Проблемы биомеханики лица настолько специфичны и генетически индивидуальны, что прописать единый алгоритм для всех невозможно. По сути, определенный дефект требует своего набора упражнений, выполняемых,

так сказать, «по показаниям». И в идеальном случае комплекс должен быть сугубо индивидуальным.

Странно и удивительно, что никто раньше глубоко не задумывался над тем, как же на самом деле помочь нашему лицу сохранить его молодые черты. Физиологически, а не инвазивно, помогая Природе, а, не вредя ей. Как пишет Дмитрий Писарев в своих «Мимических мышцах»: «Что до мышц лица – основная информация идет от патологоанатомов, которые собирали свой материал преимущественно для пластических хирургов, больше никому информация о мышцах лица была особо не нужна». Косметологи работали с кожей, хирурги делали операции, каждый занимался своим делом: косметологи – мазали, хирурги – резали… Но ведь прежде, чем мазать и резать, надо для начала хотя бы понимать, что происходит! Лицо – это сложнейшая биомеханическая конструкция: на таком маленьком участке (включая шею) сосредоточено около ста мышц, двадцать девять костей черепа – и все это находится в постоянном движении. Сначала все кисточкой ретушируем, а потом посылаем на полную реконструкцию – перешивку и перелицовку. Как старую износившуюся вещь. А ведь мы живые, в нас живет Обыкновенное чудо – замысел Создателя, сотворившего нас по своему образу и подобию… Мы часто пытаемся помочь себе, насилуя организм и забывая о том, что Природа сильнее нас – оказываем себе поистине медвежью услугу…

В человеке заложено множество механизмов саморегуляции и саморегенерации, надо только помогать ему в их реализации, используя для этого физиологические методы, не противные природе человека. И тогда организм с благодарностью откликнется на все усилия.

Возможно, профессор В. Т. Назаров, прародитель биомеханической стимуляции, был первым, кто связал увядание мышц лица с появлением на нем старческих складок и обвислостей: «Увядает мышца – уменьшается ее объем, на лице появляются крупные складки. Кожи становится как бы больше, и она делается тоньше, образуются мешки под подбородком и с боков нижней части лица (своеобразные баки или как их обидно называют – «бульдожки»), мешки под глазами. Брови больше нависают, а от уголков глаз к вискам устремляются веерообразные бороздки типа „гусиных лапок“. Если к этой картине добавить еще резкие морщины на лбу и переносице, то в общих чертах мы нарисовали картину неминуемого увядания, связанного с наступлением старости. Ее шаги незаметны».

К сожалению, косметология как наука, ограничив себя одной кожей, почти не занималась мышцами и другими структурами, лежащими под ней. И услышать от рядового косметолога ясный ответ на тему, почему так изменяется, «оплывает» овал лица, опускаются брови, образуется лишняя кожа на веках, появляются носогубные складки и обвисают щеки, пока еще практически невозможно. Обычно единственная указываемая причина – гравитационное растяжение кожи, делает ее без вины виноватой. Все как-то с ног на голову в нашем мире: у фэйсбилдингистов мышцы атрофируются и обвисают, у косметологов – кожа.

Подобные стереотипы, живущие по сей день, не дают понять истинных причин возрастных изменений лица. А ведь они кроются не столько в коже, сколько в изменившемся мышечном корсете, «надетом» на изменяющийся 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 мышц, от места их крепления к костям и спаек с кожей, толщины подкожно-жировой клетчатки и прочего – в общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который собственно и натянута сама кожа. И вся эта система не вечна и тоже стареет: изменяется по форме череп, сохнут мышцы, спазмируются капилляры, растягиваются связки и так далее.

Казалось бы, все так страшно и нет другого пути, как смириться или пойти к пластическому хирургу, чтобы тот хоть на мгновения задержал уходящую молодость. А может, страшно оттого, что нет знаний, нет альтернативы… Давайте сегодня попытаемся вместе разобраться, где конкретно прячется враг под названием «возраст» и как именно он меняет

наши лица под «покровом кожи». Чтобы раз и навсегда понять, что «не так страшен черт, как его малюют».

Но начнем мы с самого простого и доступного для понимания всех женщин – с их исконных врагов – морщин.

Глава 7. Мое лицо – мое богатство

Различные типы старения кожи лица, их причинная связь с проблемами организма. Тесты для определения возрастных биомеханических дефектов лица

Все наши годы с их радостями и трагедиями, улыбками и слезами отражаются на наших лицах лабиринтами морщин и складок.

Они говорят не только о неповторимой индивидуальности человека, но и отражают состояние его здоровья. Так как кожа связана со всеми органами и системами (сосудами, внутренними органами, центральной нервной системой, эндокринными железами), то существует их тесная взаимосвязь с различными зонами и точками на коже, что успешно используется в иглорефлексотерапии, магнитотерапии и так далее. Первые попытки прочесть тайны лица были сделаны еще в Древнем Китае, искусство это называлось *Сянь-Мин* («Чтение по лицу»).

Можете представить, насколько улучшится наше здоровье, если убирать морщины естественным физиологическим путем, а не пилингом или лазером? Восстанавливая кожу и мышцы лица, мы, по сути, омолаживаем весь организм.

Причиной возникновения морщин всегда считалась возрастная потеря кожей эластичности и упругости из-за уменьшения в ней эластина и коллагена. Что, в свою очередь, обусловлено множеством внутренних и внешних факторов: возрастом, фотостарением кожи под действием солнечных лучей, курением, воздействием свободных радикалов, степенью ухода за кожей, климатом, питанием, образом жизни и так далее. Чаще всего молва указывает на генетику.

Рис. 2. *Мое лицо – мое богатство*

Действительно, кожа утрачивает эластичность из-за того, что тканевая жидкость вытесняется соединениями извести и других минеральных веществ. И есть немало людей, которые именно генетически имеют предрасположенность к накоплению в организме большего количества балластных веществ, чем другие. Вот почему случается, что лица достаточно молодых людей покрываются морщинами. Как уже говорилось выше, мы можем противодействовать накоплению этих отложений, помогая выводить их из кожи.

Ручные приемы смогут помочь вам не только профилактически, но и реально восстановить гладкость кожи, даже при ее повреждении по типу «печеного яблока», причем делая это прямо на глазах.

Считается, что биологическое старение кожи бывает нескольких типов, обычно указывается от двух до шести. Наиболее ярко проявляют себя два противоположных типа: **мелкоморщинистый** (когда лицо покрывается множеством мелких морщин при отсутствии или слабо выраженном обвисании тканей) и **деформационный** (который, наоборот, характеризуется «сползанием» овала лица и потерей его четких контуров при достаточно гладкой коже). Чаще всего констатируется, что подобное разделение – «генетическая особенность». На самом деле, в старении лица по деформационному типу основную роль играет лишний вес его владельца и неправильный лимфодренаж, когда смесь лишнего жира и лимфы наполняет мягкие ткани лица, тем самым увеличивая их вес. Обладатели мелкоморщинистого типа обычно (хотя не всегда) отличаются худощавым телосложением. В большинстве случаев поддержание определенного веса в течение жизни уберегает их от обвислостей. Что, собственно, и подтверждается всеми исследователями.

Не считая всяческих патологий, приводящих к отечности, а, значит, к наполнению кожи лишней жидкостью (что, естественно, увеличивает птоз), основной причиной, ведущей к обвисанию кожи на лице под действием сил гравитации, являются жировые отложения. Женщины, постоянно поддерживающие свой вес в норме, сохраняют черты лица неизменными гораздо дольше и меньше рискуют постареть по деформационному типу.

То, что худощавые женщины чаще имеют мелкоморщинистую кожу, тоже может объясняться не только генетикой, но и образом жизни: возможными злоупотреблениями в виде усиленного курения, неправильных диет и прочего, что и приводит к атрофии капилляров, отсутствию хорошей подкожно-жировой клетчатки, здорового коллагена и так далее – и, соответственно, к сморщиванию кожи. То есть называть генетическим это деление на два типа не совсем корректно, поскольку необходимым условием (хотя не достаточным) является весовая категория их владелиц и некорректный лимфодренаж, который тоже не есть генетическая данность. В этом смысле генетическим может быть только предрасположенность к определенному соматотипу.

Если, на ваш взгляд, в эту систему не вписываются некоторые конкретные примеры из вашей жизни, то это не исключение из правил, а, скорее, его подтверждение. Ведь любое состояние кожи – это только следствие многих процессов, часто далеких от генетики. К примеру, тонкая кожа женщин средних лет (казалось бы, входящей в «мелкоморщинистую» группу риска) может быть гладкой и не иметь мелких морщин, зато иметь обвислости, типичные для деформационного типа.

Из анатомии

Кровь движется под влиянием градиента давления в сосудах, создаваемого сердцем, потому наибольшее падение давления крови происходит в мелких сосудах: артериолах, капиллярах и венулах.

Объясняется это, как уже говорилось выше, нарушениями лимфодренажа, избыточной гидрофильностью кожи (излишней ее наполненностью жидкостью). Или такой, совсем уже сложный вариант, когда лицо достаточно упитанной женщины стареет по типу «печеного яблока» – что тоже имеет свое объяснение не генетического характера. Подобный случай представляет собой сочетание нескольких факторов, наслаивающихся друг на друга. Основными из них являются стабильно низкое давление (пусть даже чуть ниже нормы), толщина подкожно-жировой ткани и остеохондроз позвоночника, который препятствует нормальному кровоснабжению головы и кожи лица. Вкупе с низким артериальным давлением он мешает крови пробиться через толстый «утрамбованный» барьер подкожно-жировой ткани и напитать кожу.

И было бы странно, если бы при таком букете кожа цвела бы как маков цвет, вопреки всем законам физиологии и Природы.

Морщины, связанные с мимикой, также портят нашу внешность. Чаще всего они образуются на участках кожи, имеющих гипертонус мышц, и закладываются поперек них. Или возникают на месте соединения мимических мышц с кожей или другими мышцами, и тогда стягивание идет вдоль морщины. Постоянное механическое сгибание кожи (в условиях все уменьшающегося количества коллагена, эластина и подкожно-жировой клетчатки) приводит к расслаиванию мышечных волокон и выдавливанию межтканевой жидкости наверх, в соседние ткани. Последние, получая избыточное питание, начинают развиваться несколько интенсивней, подчеркивая контраст между местом сгиба и его окружением.

Сам вид морщины складывается из ее реальной глубины и видимой. Обычно морщины кажутся глубже, чем есть на самом деле, потому что почти всегда находятся в складке лишней кожи. При восстановлении мышечного корсета кожа натягивается, складка расправляется, и визуально морщины становятся намного тоньше, остается только их реальная глубина.

Любая наша мимика приводит в движение множество мышц и, следовательно, с годами создает на нашем лице своеобразный индивидуальный рисунок: ведь при улыбке задействуется сорок мышц, а при поцелуе – от двадцати девяти до тридцати четырех.

Посмотрите на иностранцев. Их всегда можно узнать с первого взгляда. И не только по одежде или цвету кожи. И не только потому, что генетически каждой нации присущи определенные черты лица. Язык! Родной язык, на котором говорит с детства ребенок, формирует напряжение множества мышц, как поверхностных, так и глубоких, связанных с речью (мышц губ, языка, нижней челюсти, глотки, гортани, мягкого неба).

Поэтому не стоит думать, что только активное гримасничанье приводит к гипертонусам и, соответственно, к мимическим морщинам. Даже мельчайшие, глубинные движения маленьких «речевых» мышц, повторяемые постоянно в течение всей жизни, накладывают свой отпечаток. Чем старше человек, тем сильнее работа этих мышц проявляется на его лице, создавая типичный рисунок морщин и складок, свойственных каждой нации.

Обычно к косметологу идут не столько за реальной помощью, сколько за психологической. Или второй вариант, уже становящийся нормой (и это замечательно!) – когда посещение косметолога становится частью образа жизни, наряду с диетой, физическими упражнениями, стрижкой, педикюром и маникюром. В любом случае, от косметолога мало кто ждет чудес. Поэтому профессионал, стараясь обходиться с клиенткой максимально деликатно, обычно отпускает ей массу комплиментов, зачастую совершенно незаслуженных, то есть откровенно льстит. В случае же работы по системе МиоСтатики и Ревитоники актуален другой подход: «Лучше жестокая правда, чем красивая ложь». Поскольку каждый прием делается «по показаниям». И без понимания своих проблем, невозможно получить эффект.

Поэтому прежде чем начать работать по этим программам мы в обязательном порядке советуем тестировать свое лицо, и фотографироваться.

Иначе может случиться такое, что вы сотворите реальное чудо и даже не заметите его. Причем не только вы, но поначалу и окружающие. Это не должно вас обескураживать – всему свое время. Реальность такова, что обычно среднестатистическая женщина не только не разбирается в тонкостях дефектов своего лица, но и вообще не приучена видеть себя целиком (может, это и к лучшему: чтоб не пугаться и не расстраиваться). Большинство женщин, абсолютно не понимая, почему так изменилось их лицо с возрастом, в основном зацикливаются на какой-то одной проблеме (чаще всего на морщинах, а иногда и на одной-единственной). Был у меня такой случай: пришла ко мне клиентка лет под пятьдесят и спрашивает: «Вы мне морщинку убрать сможете?» Я объясняю, что в ее случае надо работать не с отдельной морщинкой, а со всем лицом. «А меня мое лицо устраивает, мне только одна морщинка

не нравится», – показывает женщина что-то пальцем на своем лице. Я (при стопроцентном зрении) ничего не увидев, недоумеваю. Дама, нервничая, снова указывает на какую-то коротенькую нитевидную «царапинку» на щеке (действительно, нетипичную по расположению). С трудом обнаружив ее, говорю, что «морщинку» практически не видно. На что дама резонно отвечает: «Может, вы ее и не видите, но я-то ее вижу и считаю, что она меня очень старит. И если ее убрать, я буду выглядеть намного моложе». И это при том, что женщина выглядела на все свои пятьдесят, со всеми атрибутами своего возраста – носогубными складками, «брылями», нависшими бровями, укороченной шеей и отвислым подбородком. Я не стала ее переубеждать, сказав, что мы ей помочь не в силах.

Это, конечно, крайний случай, так сказать клинический. Но в более легком варианте – это практически норма. Нас не научили видеть ни свое лицо, ни чужие. Мало кто может похвастаться наблюдательностью. Но в этом женщины все равно впереди мужчин. Однажды моя клиентка, сильно меняющаяся в процессе процедур (раскрылись глаза, приподнялись нависшие веки, брови буквально взлетели на лоб и так далее), получая комплименты буквально от всех, за исключением собственного мужа, не выдержав, обратилась к нему со словами: «Ну, посмотри на меня! Неужели ты ничего не замечаешь?!» Тот сконцентрировал на ней взгляд, довольно долго вглядывался в ее лицо и, наконец, спросил: «Ты что, брови выщипала?» Причем это не был юмор поклонника «Городка», муж просто пытался как-то реально объяснить замеченные им изменения. Вот так анекдоты и рождаются из жизни.

Привыкнув к тому, что люди не понимают, что кроется за словами «изменение формы лица», чтобы не терять зря времени, я не всегда объясняю клиенткам, в каком ключе я собираюсь с ними работать.

Как-то клиентка со слишком треугольной формой лица, которую я решила без ее спроса изменить на овальную, спросила: «А вот я заметила, что у меня форма лица изменилась. Это что, от наших занятий? Или от чего?» Вот от чего? Возможных вариантов причин внезапного расцвета и улучшения их лиц я слышала множество: кто-то завел себе молодого любовника, кто-то развелся с опостылевшим мужем, кто-то съездил на курорт, кто-то принимал «замечательные» пищевые добавки и так далее.

Люди еще не готовы осознать, что наступают времена, когда специалист, работающий не только с кожей, но и с другими структурами (в первую очередь с мышцами), будет в силах повернуть вспять возрастные процессы, реально вернуть молодые черты лица. А тем более не готовы к тому, что этот секрет может оказаться в их собственных руках.

И, тем не менее, это реальность. **Вы сможете сделать себя сами, «вылепив» свое лицо по собственному желанию, собственными руками вернув себе молодость и красоту. А ведь это и есть Обыкновенное чудо.**

Не видя ни себя, ни друг друга, не понимая того, что происходит под кожей, мы в большинстве случаев пропускаем начальную стадию происходящих с нами метаморфоз, и первое неприятное изумление обычно подстерегает нас при просмотре любительских фотографий или видеофильмов, где объектив поймал нас в невыгодном ракурсе или освещении. Какие-то тени на лице, запавшие глаза, провалы на щеках, углубившиеся носогубные складки, обвисшая линия овала, второй подбородок… В повседневной жизни, когда мы смотрим на себя в зеркало, мы инстинктивно подтягиваем мышцы лица, приподнимаем подбородок, вытягиваем шею. Поэтому следы разрушений, вызванных временем, ускользают от нашего внимания. Но те, кто не боится заглянуть правде в глаза, могут познакомиться с собственным лицом поближе, **сделав небольшие тесты**.

Начните с глаз. Попытайтесь пальцами приподнять бровь. И если она свободно пойдет вверх, значит ваша бровь давно уже не на своем месте. А раз опустилась бровь, значит, запали и глаза, нависли складочки на верхнее веко.

Возьмите в руки второе зеркальце и посмотрите на себя в профиль, слегка опустив голову, чтобы получить истинное представление о линии своего овала. Обычно именно так нас и видят окружающие.

Более жесткий способ протестировать свое лицо – это опустить голову над зеркальцем. Тут иногда и успокоительное принять не помешает, особенно если вам далеко за сорок и зеркало, которое вы взяли, имеет увеличительный эффект. Наклоните лицо над этим зеркалом: все свисающие с ушей на губы складки, сложившаяся в мешочки кожа нижних век и так далее станут основным составляющим элементом ваших «брылей», «собачьих щечек», «бульдожек» и носогубных складок, когда вы поднимете голову. И понятно, что работать с такими дефектами одним лишь кремом бесполезно.

Попробуйте исследовать себя лежа. Прощупайте пальцами участки кожи перед ушами и перед заднебоковой поверхностью шеи. Если кожа на этих участках вялая, не плотно натянута, то это уже первый сигнал тревоги. Если на уши и шею нависают складочки – это тот минимум кожи, которую отсекает хирург при пластической операции как лишнюю.

Заодно проверьте свое лицо и на асимметрию. Положите на него ладони, закройте глаза, коснитесь тремя пальцами обеих рук глазных яблок, чуть потяните вниз. Почувствуйте, возможно, одна сторона лица окажется выше другой, или глубже другой. Или расстояние от мочек ушей до носа у разных половин лица будет разным. Всякое бывает. И не так редко, как вам кажется.

Посмотрите на линию волосистой части головы надо лбом. Она идет горизонтально или наискосок? Если последнее – то это совсем не от того, что волосы растут криво, а от того, что скосилась на один бок лобная часть черепа. Скорее всего, при этом и бровь будет опущена, и веко верхнее станет ниже отвисать. Причем чем дальше – тем больше.

Наступит время (а оно обязательно наступит), когда у вас просветлеет в глазах, как будто какая-то шторка упадет с них, и вам откроются все эти дефекты, асимметрии и деформации. Без всяких сопоставлений и измерений все эти недостатки будут резать глаз своей вопиющей правдой.

Вам станет интересно смотреть на окружающих, на своих знакомых и незнакомых, в метро, транспорте, на улице. Это будет взгляд как бы с другого ракурса. И вам будет странно: как этого можно было не видеть раньше и почему другие этого не видят?

Может, потому, что испокон веку патологическая асимметрия считалась генетическим «подарком». «Это нормально. Мы все такие. Нет симметричных лиц. Это даже интересно, какая-то изюминка» – чего только не услышишь в собственное утешение. Начинающиеся с «изюминки» в молодом возрасте, асимметрии с годами усиливаются и начинают конкретно перекашивать лицо.

Рис. 3. *Асимметрия бровей*

Со всеми подобными асимметриями можно и нужно работать, хотя бы для того, чтобы восстановить задумку Природы в отношении своего лица. Ведь симметричный – значит

совершенный. Во всяком случае, эти слова используется как синонимы в языках многих европейских народов. Гармоничное соотношение пропорций, симметрия у многих народов связана с понятием красоты.

Чтобы определить, в каком состоянии находится ваша подбородочная мышца, можно провести простой тест на наличие в ней спазма (гипертонуса). Сомкните губы. Возьмите двумя руками подбородок за мясистую часть. Большие пальцы лежат на спайке под подбородком, указательные – сразу под нижней губой. Потяните слегка пальцы вниз, при этом нижняя губа потянется вниз за пальцами. Не меняя положения пальцев, попытайтесь поднять губу вверх. В случае наличия напряжения в области подбородка, он начнет пульсировать, вырываться из-под пальцев и оказывать мощное сопротивление движению ваших пальцев вниз.

Это говорит о том, что подбородок находится в спазме, провоцирующем не только образование морщин, но и более глубокие структурные изменения в нижней части лица. Из-за спазма подбородочной мышцы уменьшается кровоснабжение самой челюстной кости, и это приводит к ее резорбции (рассасыванию). Как следствие, со временем уменьшается объем подбородка и сокращается длина челюстной дуги, что очень сильно выдает возраст, приводя к «брылям». Вообще, все эти тесты проводятся не для того, чтобы окончательно вас расстроить, а только для того, чтобы знать, с какими дефектами вам предстоит бороться. И в результате – выглядеть моложе и красивее. Не только потому, что ваша «кожа посвежела». Этому излюбленному термину косметологов давно пора перестать быть единственным. Метафору «посвежела» вполне украсили бы и такие конструктивные слова, как: «А я заметила, что мои глаза открылись, и брови высоко поднялись, и второй подбородок значительно уменьшился, а как овал подтянулся, а уж шея-то как вытянулась…» Эти и другие приятные метаморфозы замечают все занимающиеся системой самомоделирования.

Конечно, очень приятно видеть постепенное возвращение молодости, но, согласитесь, **профилактика всегда лучше реабилитации**. Поэтому начинать работать со своим лицом лучше с молодых лет, когда морщины только зарождаются, временно появляясь при улыбке, смехе или другой мимике лица. По молодости лет они быстро проходят, бесследно исчезают, стоит только «успокоить» лицо. Но мышечные напряжения не проходят бесследно, они накапливаются глубоко под кожей и понемногу начинают вылезать на ее поверхность в виде заломов и морщин, становясь все более заметными и постоянными. Эти мышечные напряжения, приводящие к морщинам, и есть так называемый гипертонус мышц. Каждая мимическая морщина на нашем лице имеет своего немого виновника в виде конкретной мышцы, с которыми мы и будем работать. Наша задача – специальными приемами снять этот гипертонус, вернуть мышце баланс, а с ним и питание кожи. Расслабляя мышцу постоянно, мы тем самым блокируем мышечную память, и мышца «забывает» о своем желании сжиматься при малейшем движении вашей эмоциональной мысли. Чем короче было время существования морщины – тем быстрее наступит эффект. Кто кого: или ваше желание выглядеть моложе – или ваши привычки и лень.

Не надо забывать, что следовые явления нашей мышечной памяти очень сильны. Чем дольше была у вас какая-либо морщина, тем дольше хранится память о ней. В результате длительного переутомления или стресса морщина может снова обнаружиться. Чем раньше вы это заметите, тем меньше времени вам потребуется на ее ликвидацию.

Глава 8. Причины возникновения мимических морщин

Морщины на лбу и переносице; межбровные складки; морщины вокруг губ и на подбородке

Как уже говорилось ранее, всеми обвислостями, складками, «бульдожками» и прочими некрасивостями мы обязаны деформированным мышцам лица и головы, усохшим с возрастом. Все мышцы на лице делятся на два типа в зависимости от выполняемой задачи и способа крепления к коже и костям – **мимические и жевательные**. Именно от специфического поведения тех и других (в минуты стресса, во время сна или работы) и зависят многие возрастные дефекты лица.

Мимические мышцы одним концом крепятся к костям, а другим – к соседним мышцам или к коже лица. Спазмируясь и укорачиваясь, мимические мышцы лица начинают тянуть за собой кожу. И хотя та старается сопротивляться изо всех сил, насколько хватает ей данного природой эластина, но бой не равен, и остатки лишней кожи, не способные сжаться, начинают обвисать складочками в виде «брылей», «собачек», «бульдожек» и прочих терминов, пытающихся описать одно и то же явление: обвисание нижней части лица. Немыми виновниками этого процесса выступают конкретные мышцы, деформировавшиеся по ряду причин – возрастных (атрофия нервных волокон и сосудов) и травматических (пренатальных, родовых, прижизненных травм), а никак не кожа.

Каждая мышца лица отвечает не только за свой конкретный участок кожи, к которому она крепится, как можно предположить. Мышцы лица и головы представляют собой звенья единой биомеханической конструкции, являясь при этом частью целостной системы организма. При этом одна группа мышц может быть спазмирована, то есть быть в гипертонусе, а другая, меньшая, наоборот, расслаблена, то есть находиться в гипотонусе. Подобный дисбаланс и приводит к появлению носогубных складок, «бульдожек» и прочих обвислостей, застою лимфы (лимфостазу) и, соответственно, к отекам, мешкам под глазами, появлению второго подбородка. Ясно, что рассчитывать в спасении нашей молодости только на кремы,

пусть даже самые дорогие, как минимум наивно. Ну, не будем о печальном, лучше попробуем разобраться в истинном положении дел.

Морщины на лбу

Морщины на лбу **провоцируются гипертонусом лобной мышцы** (рис. 4).

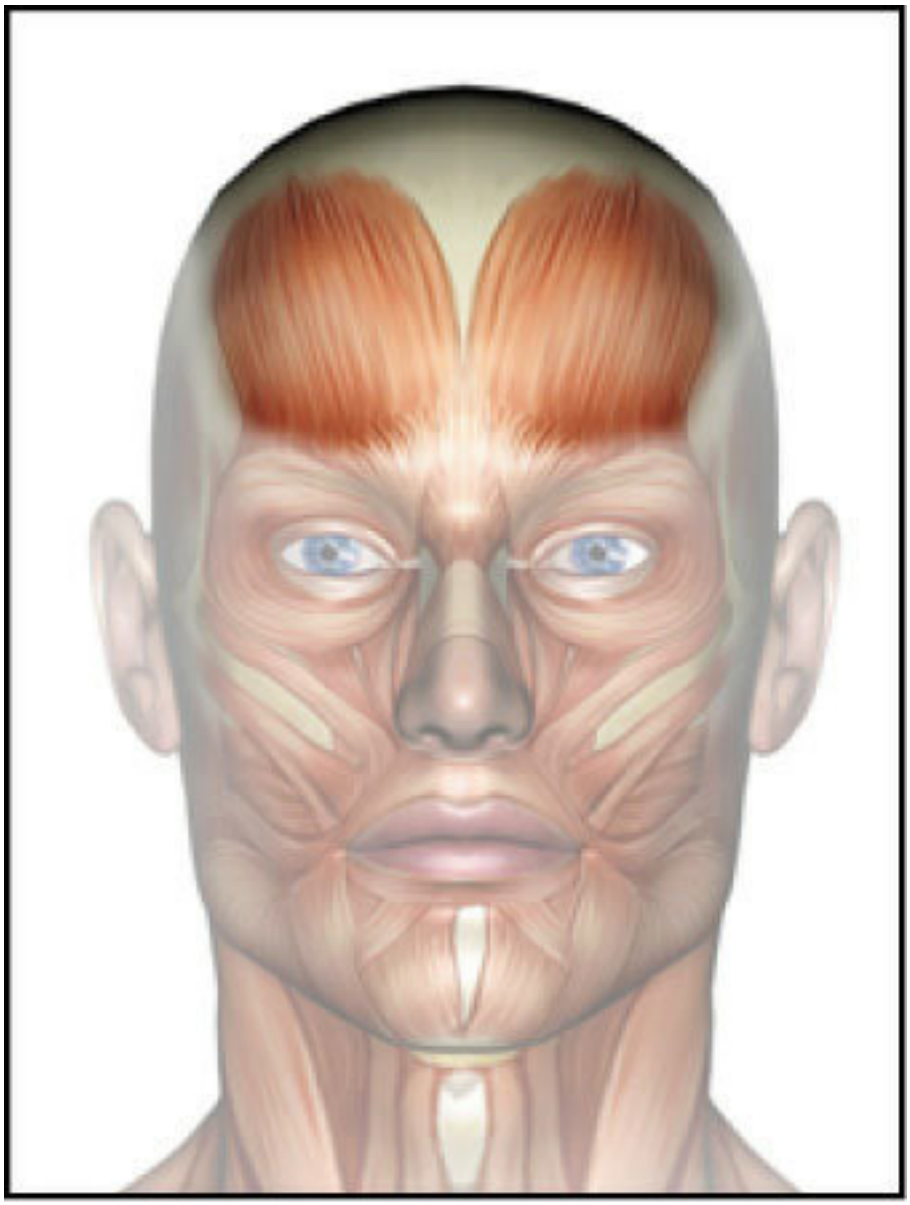

Рис. 4. *Лобная мышца (вверху); морщины на лбу (внизу)*

Эффект от снятия этого гипертонуса выражается в следующем:
• уменьшении морщин на лбу или в полном избавлении от них;
• поднятии опущенных бровей;
• восстановлении гладкой кожи лба;
• уменьшении мигреней;
• улучшении качества сна.

Именно поэтому, несмотря на то, что работать с лобной мышцей можно в любое время дня, рекомендуется **делать эти упражнения на ночь**, поскольку приемы по снятию гипертонуса обладают сильным антистрессовым эффектом, способствуя быстрому засыпанию и спокойному сну. Это происходит за счет снятия напряжения с **лобной мышцы**, которое одновременно является причиной и следствием тревожных снов. Расслабление **лобной мышцы** на ночь станет залогом отсутствия морщин на утро. Если основная причина появления морщин на лбу – ночная (а не мимическая в течение дня), в качестве дополнительной помощи можно посоветовать после этих приемов клеить на ночь на лоб специальные пластыри из разряда тейпингов – фиксируя мышцу, они, тем не менее, позволяют коже дышать. Раньше за их отсутствием клеили простую вощеную бумагу, которая механически контролировала лоб и не допускала его привычного наморщивания во время беспокойных сновидений.

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.