

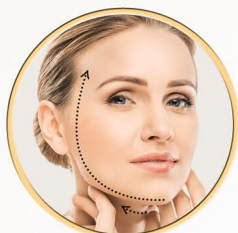
Хайке Хёфлер



Лоб без
морщин



Разглаживание
носогубных
складок



Четкий
овал лица
и отсутствие
отеков



Уменьшение
мимических
морщин



Пухлые
губы

Фейсфитнес

50 эффективных упражнений, чтобы избавиться
от морщин, брылей и второго подбородка





Автор

Следуя правилу «в здоровом теле – здоровый дух», преподаватель физической культуры и гимнастики Хайке Хёфлер проводит комплексные курсы по таким темам, как «Спина», «Дыхание», «Лицо» и «Техники расслабления». В 2002 году, после многолетней работы в клиниках, Хайке решила начать самостоятельную карьеру. Ее девиз: упражнения должны быть удобными для ежедневного выполнения. «Я включила свои упражнения для лица в повседневную жизнь – например, выполняю их за рулем автомобиля. Улыбайтесь как можно чаще, это очень полезно и приятно!» Хайке стала популярной благодаря различным ТВ- и радиопрограммам, в которых она представила свою гимнастику. Для издания TRIAS она также выпустила книги «Техники расслабления для подбородка, шеи и плеч» и «Методика дыхания для расслабления», которые пользуются успехом. Полную информацию вы найдете на сайте: www.heike-hoefler.de.

Хайке Хёфлер

Фейсфитнес

50 эффективных упражнений, чтобы избавиться
от морщин, брылей и второго подбородка



МОСКВА
2019

УДК 613.4
ББК 51.204.1
Х41

Heike Höfler
FITNESS-TRAINING FÜRS GESICHT

Фотографии: Lothar Bertrams, Stuttgart
Технические рисунки: Thomas Zöller, Leonberg
Прочие иллюстрации:
Holger Vanselow, Stuttgart

Хёфлер, Хайке.
Х41 Фейсфитнес: 50 эффективных
упражнений, чтобы избавиться от
морщин, брылей и второго подбор-
родка / Хайке Хёфлер ; [пер. с нем.
Е. А. Сафроновой]. — Москва :
Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Сам
себе тренер).

Возможно, вам знакома следующая си-
туация. Несмотря на дорогие кремы, на
лице появляются морщины. Дело в том, что
благодаря косметике мы лишь не даем коже
сохнуть. Ее реальное состояние необходимо
улучшать изнутри.

«Фейсфитнес» не сотворит чуда, остано-
вив ход биологических часов. Не устраним
каждую морщинку. Однако он подарит лицу
здоровый, привлекательный вид, наполнит
его энергией и активизирует обновление
кожи.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

© Original German title: Heike Höfler,
Fitness-Training fürs Gesicht, 6th
edition. 1st–5th edition 2011 Trias
Verlag in MVS Medizinverlage
Stuttgart GmbH & Co. KG, Oswald
Hesse-Straße 50, 70469 Stuttgart,
Germany

© 2016 TRIAS Verlag in Georg Thieme
Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469
Stuttgart, Germany

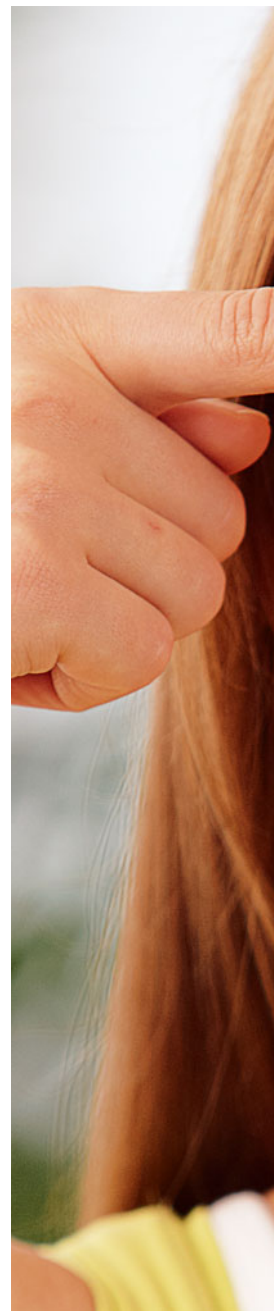
© Сафронова Е. А., перевод на
русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-091313-8

Оглавление

- 7 Введение
- 9 **Несколько фактов о коже**
- 10 Для свежей и упругой кожи
- 11 Снятие напряжения
- 11 Морщины – это нормально
- 11 Необходимость гимнастики для лица
- 13 Лимфодренаж для очищения и укрепления организма
- 14 О костях, мышцах и коже
- 14 Основа: череп и мышцы
- 14 Строение кожи
- 16 Верхний слой кожи (эпидермис): внешняя оболочка
- 17 Дерма: упругая и эластичная
- 19 Подкожная жировая клетчатка: соединительная и жировая ткань
- 21 Функции чувствительности кожи
- 22 Акупрессура – источник жизненной энергии
- 27 Кожа как орган выражения
- 28 Кожа как защитный механизм
- 30 Терморегулирующая функция кожи
- 31 Дыхательная функция кожи
- 32 Старение кожи
- 35 Лицевая гимнастика – альтернатива ботоксу
- 37 **Ваш фейсфитнес**
- 38 Свежий и молодой внешний вид
- 38 Подготовка к лицевой гимнастике
- 42 Дыхательные упражнения. Бодрость и энергия





Меньше морщин

Кто не хочет выглядеть молодым и привлекательным? Чтобы кожа стала эластичной и полной жизненных сил, вам понадобится всего несколько минут в день. Область шеи и подбородка, рта и щек или глаз — для каждой зоны лица найдутся подходящие упражнения.

- 46 Упражнения для красивой шеи
- 48 Правильное положение головы — залог красивой шеи
- 56 Упражнения для упругого подбородка
- 58 Упругий подбородок — залог молодости
- 66 Упражнения для губ и области рта
- 68 Разглаживаем носогубные складки
- 75 Упражнения для красивого рта
- 80 Упражнения для щек
- 82 Укрепление области щек
- 90 Упражнения для области вокруг глаз
- 92 Тренировка мышц вокруг глаз
- 96 Как придать бодрость уставшим глазам
- 100 Упражнения для лба и височной части
- 102 Расслабление области лба и разглаживание морщин
- 107 Расслабление
- 107 Расслабление для лица
- 108 Методы дыхания и визуализации для расслабления
- 111 Массаж лица и шеи

- 119 **Здоровье, красота и молодость кожи**
- 120 Уход за кожей — это забота о здоровье
- 120 Эффективный уход за кожей
- 122 Сон и активный образ жизни
- 123 Сауна и живительная сила воды
- 125 Забота изнутри
- 126 Жить в согласии и мыслить позитивно



Введение

Возможно, вам знакома следующая ситуация. Несмотря на дорогой крем, появляются морщины, и вы ищете новые, эффективные способы борьбы с ними. Попробуйте гимнастику для лица: она подарит лицу здоровый, привлекательный вид, активизирует обновление кожи, а лицо наполнит энергией. Тем более что такой фитнес очень прост в применении и не имеет побочных действий.

Возможно, вы знаете кого-то, кто сделал лифтинг, но предпочел бы прибегнуть к менее радикальному, но эффективному методу решения. Или вы читали о преимуществах и недостатках так называемых «ботокс-вечеринок» (коктейлей) в журналах, но не можете на них сами решиться. В поисках естественного способа поддержания красоты лица многие случайно узнают о моей книге «Фейсфитнес».

Задачи «Фейсфитнеса» достаточно разнообразны: это и косметическое средство для поддержания красоты и медицинская процедура, а также способ поднятия собственной самооценки. Гимнастика для лица положительно влияет на кожу, а именно, она улучшает кровообращение и лимфоток молодой и возрастной кожи, способствует выведению токсинов и придает здоровый тон коже лица. Кроме того, гимнастика

расслабляет лицевые мышцы (мимику), а также делает нас более привлекательными в глазах окружающих. Гимнастика для лица не сотворит чуда, остановив ход биологических часов, не устранив каждую морщинку и не превратит вас в модель, но она повысит вашу самооценку и поможет замедлить процесс старения, не принимая его как данность.

Но почему именно гимнастика, если есть кремы и другие процедуры? Ответ вам известен: потому что косметика на самом деле не помогает. Чтобы в преклонном возрасте кожа выглядела свежей и здоровой, нужно начинать с всесторонней заботы о ней уже с молодых лет. И она ответит вам благодарностью, но может и «обидеться», если пренебрегать уходом. В любом случае все видимые на первый взгляд эффекты кремов лишь временны — морщины на коже накапли-

вают влагу и разглаживаются, но на клеточном уровне ничего не меняется. В глубоких слоях кожи, где образуются новые клетки, коллаген и эластические волокна, положительный эффект не может быть достигнут «пассивными» кремами, а только активной гимнастикой.

Состояние кожи необходимо улучшать и восстанавливать изнутри. Внешняя забота является лишь поддерживающим фактором. Увлажняющие кремы помогают поддержать внешний защитный слой и не дают ей сохнуть. Всего остального вы можете достичь собственными усилиями и абсолютно бесплатно. Поэтому при изучении этой книги я желаю вам настойчивости. Успех не заставит себя ждать. И еще: лицевая гимнастика расслабляет, оказывает положительное воздействие на душевное равновесие и снимает стресс!



Несколько фактов о коже

Кожа — это нечто большее, чем просто оболочка нашего тела. Она ограждает нас снаружи и играет важную роль защитного механизма, при этом помогая поддерживать постоянную температуру тела. Кроме того, она отвечает за чувства осязания, боли и температуры. Поэтому нам следует внимательно изучить строение кожи.

Для свежей и упругой кожи

Кожа — это живая и динамичная оболочка. Свою жизнеспособность и мягкую, эластичную структуру она получает благодаря сбалансированному питанию, постоянному уходу и пребыванию на свежем воздухе. Регулярные занятия лицевой гимнастикой помогут сохранить вашу кожу живой, свежей и упругой.

Кожа должна быть эластичной, бархатистой и иметь хорошее кровоснабжение. Не в последнюю очередь ее красота зависит от лицевой мускулатуры. Кожа лица напрямую связана с мышцами и следует за их движениями. Таким образом обеспечивается мимическое выражение лица. Поскольку мы не часто используем лицевые мышцы в повседневной жизни, то их упругость ослабевает, они деформируются, кожа преждевременно стареет и становится дряблой. В таком случае возникает опасность обрушения «конструкции» лица, по типу «ветхой постройки».

Другой основой лица являются коллагеновые и эластические волокна соединительной ткани кожи. Они также могут разрушаться и терять прочность, эластичность и объем.

Благодаря ежедневной гимнастике для лица коллагеновые волокна и подкожная соединительная ткань оптимально снабжаются кровью, клетки кожи получают до-

статочно кислорода и питательных веществ, а волокна мышц и соединительной ткани дольше сохраняют свои качества и быстрее регенерируют. Таким образом, кожа лица приобретает румянец, молодой, подтянутый и свежий вид. Упражнения на сокращение мышц также оказывают благоприятное воздействие на циркуляцию лимфы, способствуют выведению шлаков и очищению клеток.

Важно

Чередование напряжения и расслабления воздействует на коллагеновые волокна и способствует их росту. Кожа становится более упругой и подтянутой.

Во второй части книги приведены упражнения, которые помогут предотвратить разрушение эластических, коллагеновых волокон и мышц, потерю их упругости, которая вызвана возрастными изменениями. С помощью простых, обыкновенных средств мы можем противостоять процессу раннего старения

кожи и даже частично устранить признаки старения. Посредством напряжения и расслабления мышц, т. е. растяжения с последующим расслаблением кожи лица, активируются клетки соединительной ткани и вырабатывается больше коллагена и эластина. Эти вещества играют важнейшую роль в сохранении прочности и эластичности кожи. Также с помощью упражнений на напряжение и расслабление мы научимся лучше контролировать свою мимику, предотвращая появление глубоких мимических морщин. Лицо приобретет сияющий вид, будет выглядеть выразительнее и привлекательнее.

▼ Лицевая гимнастика поможет сохранить кожу эластичной и упругой



Снятие напряжения

Морщины на лице подчеркивают наш жизненный опыт и индивидуальность, сопровождая старение. В течение нашей жизни мы приобретаем много плохих привычек, которые зачастую оставляют глубокий отпечаток на нашем лице. Лицевая гимнастика «снимает» такие стрессы.

Как правило, к мимической лицевой мускулатуре относятся около 24—26 мышц. Это число является условным, поскольку некоторые мышцы состоят из нескольких частей (например, мышца верхней губы состоит из трех частей). Кроме того, мышцы шеи также участвуют в формировании мимики. Мышцы лица используются в повседневной жизни не так активно и могут, как и остальные мышцы, терять тонус. В таком случае ухудшается их кровоснабжение и питание. Упражнения на сокращение мышц помогают укрепить и сохранить их эластичность и форму. Но бывает и по-иному: возникают типичные морщины, вызванные привычкой строить определенное выражение лица, например при приеме пищи или разговоре. А в определенной ситуации могут появляться не только морщины, но и боли (например, при ночном скрежете). Это происходит потому, что мышцы, которые долгое время остаются в напряжении, зацемяляются и вызывают боль. К сожале-

нию, выражение эмоций становится настолько привычным, что вы не замечаете излишнего напряжения лицевых мышц. Однако такому восприятию тела можно заново научиться: упражнения тренируют физическое

ощущение и учат нас распознавать момент, когда мышцы напрягаются без крайней необходимости. С помощью упражнений на сокращение мышц, методик дыхания для расслабления, описанных во второй части книги, мы научимся лучше контролировать и расслаблять эти группы мышц. Не только выражение лица, но и весь наш организм станет более расслабленным и раскрепощенным. Как правило, именно напряженное состояние вызывает внутреннюю скованность и напротив — физическое расслабление приводит к душевному спокойствию.

Морщины — это нормально

Речь идет не о том, чтобы избежать любых морщин на лице. Зрелое и «умудренное жизненным опытом» лицо невозможно представить без определенного количества морщин. Накопленные мудрость и красноречие, характерные для человека среднего возраста, выгодно отличают его от подростка. Безусловно, такие качества отражаются на лице и не нуждаются в маскировке. Решающее значение имеет то, насколько глубоко эти мор-

щины остались на лице: так, мы можем предотвратить появление морщин «гнева» между бровями или опущенных складок вокруг уголков рта, которые свидетельствуют о постоянной угрюмости. Чем плотнее и грубее соединительная ткань, тем глубже могут оставаться морщины. Ухаживая за кожей лица и делая гимнастику, мы можем замедлить этот процесс и сохранить кожу свежей, упругой и шелковистой лишь с мелкими морщинами.

Необходимость гимнастики для лица

Чтобы понять суть проблемы, нам сначала надо изучить, как устроена кожа, по каким законам она функционирует и как со-

хранить ее красивой. Тогда мы убедимся, что «пассивные» кремы и мази служат лишь для разглаживания и выравнивания верхнего

слоя кожи, поскольку восприимчивость кожи к веществам извне крайне мала. Кремы «связывают» влагу кожи и сохраняют верхний слой бархатистым. Однако после тридцати лет кожа нуждается в специальной лицевой гимнастике, для того чтобы контуры лица оставались четкими, мышцы — крепкими, а клетки чаще обновлялись.

Важно

«Человек стареет так, как он живет». Это дает вам уникальный шанс благодаря своему образу жизни замедлить процесс старения.

Способы замедления процесса старения

Правильное питание, расслабление и движение — ключевые понятия:

- питайтесь правильно и сбалансированно,
- пейте достаточное количество жидкости — минеральная вода, травяные чаи и соки без сахара,
- сдерживайте себя в потреблении лакомств,
- принимайте лекарства, только когда это действительно необходимо,
- избегайте сильного УФ-излучения, и прежде всего во время полуденного солнца,
- не поддавайтесь сильному физическому или эмоциональному стрессу; старайтесь почаще отключаться от него,

- освоите технику релаксации, например специальную методику дыхания,
- старайтесь больше двигаться каждый день! Гимнастические упражнения улучшают дыхание, увеличивая тем самым поступление в организм кислорода и оказывая общее благоприятное воздействие.

Мышцы следующих систем организма также тренируются с помощью гимнастики:

- сердце и система кровообращения, включая сосуды головного мозга,

- легкие и дыхательные пути,
- органы пищеварения,
- мочевыделительные пути,
- половые органы,
- иммунная система,
- опорно-двигательный аппарат — мышцы, суставы, связки,
- глаза,
- кожа.

Также постоянные тренировки положительно влияют на психическое здоровье.

- ▼ Пейте больше жидкости — лучше всего воду, чай и соки без сахара



Лимфодренаж для очищения и укрепления организма

Лимфатическая система работает как «полиция», обезвреживая в тканях токсичные вещества, шлаки, образующиеся в процессе метаболизма, а также бактерии, которые она выводит из организма. С помощью пары нехитрых приемов вы приведете лимфу в движение, тем самым предотвратив образование дефектов и отеков кожи, например «мешки» под глазами.

Лимфа представляет собой жидкость, которая омывает клетки организма и освобождает их от шлаков, которые не может вывести кровь. Лимфатическая система (лимфоток) начинается с капилляров в коже, которые, как «промокашка», впитывают тканевую жидкость¹. Лимфатические сосуды объединяются и образуют большие протоки, которые параллельно венозной системе движутся в направлении сердца. Большие лимфатические сосуды объединяются в грудной проток, который вместе с остальными сосудами впадает в венозную систему, откуда по верхней полной вене лимфа направляется к сердцу. Между лимфопотоками находятся лимфоузлы, которые очищают лимфу и вырабатывают «защитные» клетки (лимфоциты). Лимфоузлы находятся практически в каждой части тела. Особенно хорошо они прощупываются в области шеи (например, при ангине) и за ушными раковинами.

Движение лимфы происходит за счет активности мышц. Так



же как и вены, лимфатические сосуды снабжены клапанами, которые препятствуют обратному движению лимфы. Если мышцы долго не работают или нагрузка слабая, то лимфа сразу же начинает застаиваться. Застой лимфы также может быть вызван поверхностным дыханием, излишним весом, употреблением наркотиков, неправильным питанием, повреждениями соединительной ткани и различными заболеваниями. Нарушенный отток лимфы можно четко распознать утром по опухшим векам и образовавшимся под глазами «мешкам», а также по опухшим щиколоткам при длительном сидении или в положе-

нии стоя. Впоследствии это может привести к существенной задержке жидкости в тканях, т. е. отекам.

Мягкое разглаживание

Массаж лица помогает вывести застоявшуюся лимфу, что важно при отеках (на глазах!) или дефектах кожи. Попробуйте скоординировать приведенные в книге упражнения лицевой гимнастики с разглаживаниями, которые всегда необходимо выполнять от центра лица к внешним сторонам, затем по направлению к ушам (под ушными мочками), под подбородок и вниз, по шее. При необходимости такой массаж можно выполнять от двух раз в неделю, до двух раз в день. За счет круговых движений и надавливаний шлаки выводятся очень быстро. Опишите круговые движения плоскими подушечками пальцев — сначала по внутреннему кругу, а затем — по внешнему. Скользящие движения должны быть нежными и мягкими. Выполните упражнение около пяти раз, затем переместите пальцы чуть дальше, так, чтобы затронуть зону ушей, а затем (как описано выше) двигайтесь вниз по шее, до ключицы.

Противопоказанием для выполнения лимфодренажа являются острые воспаления лицевой и шейной области. Такое же ограничение относится и к акупрессуре². Расположите пальцы плоской стороной перпендикулярно на верхней губе. Круговыми движениями опишите щеки по внешней стороне лица. При упражнении под глазами необходимо расположить один или два пальца.

¹ Тканевая жидкость — это часть внутренней среды организма, которая заполняет все пространство между клетками. К таким видам специалисты относят жидкость плевральной полости, сердечной сумки, спинномозговую жидкость и др. (Прим. ред.)

² Точечный массаж путем нажатия пальцами на биологически активные точки. (Прим. ред.)

О костях, мышцах и коже

Начнем с изучения строения нашей кожи. Слой за слоем она заботится о том, чтобы в организм не проникали бактерии, вирусы, грибковые инфекции и вредные вещества. Она является регулятором температуры и позволяет нам ощутить огромное количество приятных тактильных и чувственных ощущений. Кроме того, будучи внешней оболочкой нашего тела, она служит нашей визитной карточкой.

Основа: череп и мышцы

В костном каркасе головы (черепе) различают:

- мозговой отдел,
- лицевой отдел.

Череп вмещает в себя головной мозг, органы чувств, зачатки дыхательных путей и пищеварительного тракта. В общей сложности к костям головы относятся 29 костей, объединенных волокнистыми и хрящевыми соединениями и являющихся неподвижными. Единственным исключением является суставное соединение по обеим сторонам между нижней челюстью и височной костью (височно-нижнечелюстной сустав).

Лицевую мускулатуру систематически делят на:

- мимическую мускулатуру,
- жевательную мускулатуру.

Мимические мышцы по большей части располагаются лучевидно, по кругу вокруг естественных отверстий на лице

(разрез глаз, рта, носа, ушей) и закладывают основу щек. Они могут сужать, закрывать или расширять естественные отверстия, позволяя, таким образом, выражать эмоции. К этой группе относятся мышцы:

- свода черепа,
- области вокруг носа и глаз,
- рта,
- ушной раковины.

По определению жевательных мышц становится понятна их функция. К ним относятся следующие мыш-

цы, располагающиеся по обе стороны черепа:

- височно-теменные,
- жевательные,
- медиальные и латеральные крыловидные.

Кроме того, к мышцам головы принято относить верхние мышцы подъязычной кости, большие мышцы шеи и грудино-ключично-сосцевидные мышцы. Схематичное расположение мышц вы найдете в приложении книги.

Кожа лица состоит из эластичной соединительной ткани, способной изменять свою форму, благодаря чему меняется выражение лица. Растянутая кожа может стягиваться, стянутая кожа способна растягиваться. Однако, подвергаясь процессам старения и разрушения, эластичная, упругая ткань со временем уплотняется и перестает так просто менять свою форму. Кроме того, она истончается из-за того, что клетки кожи всё больше и больше теряют способность впитывать воду.

Строение кожи

Кожа человека имеет многослойную структуру, состоящую из верхнего слоя, дермы (кутис) и подкожной жировой клетчатки (субкутис), а также производных кожи, к которым относятся кожные железы, волосы и ногти. В области естественных отверстий

она переходит в слизистую оболочку.

Необходимо различать два типа тканей:

- покровная ткань (эпителий) образует верхний слой кожи и окружает волосные луковицы, а также потовые, пахучие и сальные железы. Речь

НА ЗАМЕТКУ

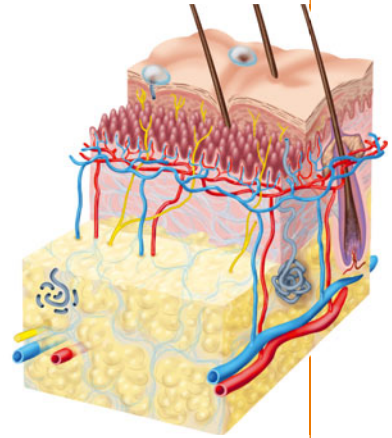
Слоистое строение кожи

Кожа является самым большим органом нашего тела. Средняя площадь кожи взрослого человека составляет 1,6—2 м² и состоит из трех слоев:

- верхний слой (эпидермис), состоящий из многослойного ороговевающего плоского эпителия;
- дерма (кориум) — соединительный слой, состоящий из:
 - сосочкового слоя, который «зубчиками» соединен с верхним слоем кожи,
 - сетчатого слоя, который обеспечивает прочность;
- подкожная жировая клетчатка (субкутис) соединена с глубоко расположенными структурами (фасцией¹, надкостницей²) и содержит жировые клетки; в ней проходят большие сосуды и нервы.

¹ Фасция — это особый вид соединительнотканых оболочек, покрывающих органы, сосуды, нервы и образующих футляры для мышц. (Прим. ред.)

² Надкостница — плотная соединительнотканная пластинка, которая покрывает всю поверхность кости, за исключением ее суставных концов (Прим. ред.)



идет о многослойном ороговевающем эпителии. Для такого типа ткани характерны плотно расположенные клетки, между которыми достаточно мало межклеточного вещества. Эпителий не выдерживает сильных растяжений и сам по себе нежизнеспособен, так как не содержит кровеносных сосудов. Питание верхнего слоя происходит за счет расположенной ниже соединительной ткани — дермы (сосочковый слой);

- соединительная ткань формируется из клеток, волокон и основного вещества.

Клетки состоят из клеточного ядра и клеточного тела (прото- и цитоплазма). Мягкое, тягучее и набухающее тело клетки по большей части образуется

из основной плазмы, клеточных мембран и органелл. Основная плазма клетки состоит на 75—95% из воды, в которой растворяются важные вещества. Таким образом происходит клеточный обмен веществ. Вследствие вредных факторов, таких как алкоголь, никотин, ртуть, излучения различного происхождения или неправильного питания, основная плазма становится слишком жидкой или, наоборот, вязкой. В дальнейшем это может привести к отмиранию клеток.

Отростки клеток взаимосвязаны и образуют крупноячеистую сеть, в промежуточном пространстве которой находится тканевая жидкость. Соединительная и опорная ткани образуют меж- или внутриклеточную

субстанцию. Среди межклеточной оформленной субстанции (существуют также неоформленные) выделяют коллагеновые, эластичные и сетевидные волокна.

В то время как эластичные волокна обладают свойствами резины, коллагеновые волокна отличаются прочностью при сжатии и давлении. Они образуют форму и держат ее. С помощью стимуляции (например, гимнастики) количество коллагеновых волокон увеличивается, что повышает упругость соединительной ткани и кожи.

Соединительная ткань содержит больше межклеточной субстанции, чем клеток. Этот наполнитель проникает в межклеточное

НА ЗАМЕТКУ

Обновление кожи

В зародышевом слое непрерывно образуются новые клетки эпителия для регенерации кожи, тем самым обеспечивая верхний слой кожи обновленными клетками. За счет способности кожи к восстановлению происходит замещение не только отмирающих, но также и поврежденных, больных и изношенных клеток. Однако процесс постоянного деления клеток чрезвычайно чувствителен к любому облучению. Регенерация должна происходить постоянно, но, к примеру, вследствие радиационного облучения деление клеток может выйти из-под контроля и привести к развитию опухоли.

пространство, обеспечивая целостность тела и позволяя органам быть подвижными по отношению друг к другу.

Эпидермис с его придатками развивается из внешнего эмбрионального слоя, точно так же как и нервная система, с которой он тесно связан. А вот дерма и подкожная жировая клетчатка, напротив,

происходят из среднего эмбрионального слоя.

В коже находятся нервные окончания, содержащие чувствительные клетки, реагирующие на температурные, болевые и другие тактильные раздражения, а так же кровеносные сосуды, нервные волокна, волосные луковицы, сальные и потовые железы.

Верхний слой кожи (эпидермис): внешняя оболочка

Эпидермис (верхний слой кожи) образует барьер между телом и окружающей средой. Толщина верхнего слоя составляет в среднем 1,3 мм. Эпидермис состоит из множества слоев. Старые клетки, вытесняемые из организма молодыми, постепенно ороговевают, превращаются в чешуйки и отторгаются.

Роговой слой становится твердым в местах повышенной нагрузки, там образуются утолщения (например, на пятках), в которых сосочковый слой дермы проникает глубоко

ко в эпидермис. На щеках, туловище, внутренних сторонах рук и верхней поверхности бедра роговой слой, наоборот, гораздо тоньше.

В зародышевом слое эпидермиса находятся меланоциты. Они производят меланин — пигмент, чья окраска варьирует от желтого до коричнево-черного цвета. Меланин защищает клетки зародышевого слоя от вредного излучения УФ-лучей. Как известно, УФ-лучи могут наносить вред генетическому материалу клеток кожи и вызывать рак

кожи. Если мы подвергаем кожу сильному воздействию солнца, меланин вырабатывается с удвоенной силой, и кожа становится коричневой. Однако из-за уплотнения рогового слоя кожный покров становится грубым. Загар является лишь защитной реакцией кожи на солнечные лучи. Кроме того, меланин отвечает за цвет глаз и волос.

Базальный слой. Новообразованным клеткам нужно в среднем около 27—30 дней, чтобы перейти от базального слоя к поверхности кожи. При этом изменяются форма и функции клеток, они отслаиваются и превращаются в роговые.

Роговой слой обновляется.

В течение своего перемещения клетки подвергаются естественному процессу созревания и старения, во время которого клеточная мембрана становится плотнее и утолщается. Ороговение происходит в зернистом слое, клетки которого содержат кератогиалин. После отмирания клеток остается продукт их синтеза — кератин. Он появляется на поверхности в качестве известного нам защитного или рогового слоя, процент содержания влаги в котором равняется примерно 5%. Роговой слой становится мощным барьером, оказывающим механическую защиту. Сглаженные и крепко сцепленные между собой роговые клетки в конце концов превращаются в чешуйки

и под воздействием движения, трения или очищения отшелушиваются. Таким образом, тело ежедневно теряет несколько граммов рогового слоя. Вследствие постоянного обновления клеток изнутри роговой слой регулярно обновляется. Благодаря этой способности клеток к регенерации кожа остается нежной, мягкой и эластичной. Однако с годами способность клеток делиться и обновляться ослабевает.

Защита от инородных тел

Между плотно соединенными роговыми клетками расположено узкое щелевое пространство, в котором находятся тонкие, невидимые глазу жировые пластины. Эта особенность кожи препятствует высыханию тела. Плотное жировое защитное покрытие верхнего слоя обеспечивает наилучшую защиту эпидермиса от всевозможного воздействия внешней среды, а также делает его устойчивым к попаданию инородных

тел. Однако это защитное свойство ослабляется из-за порезов, истончения или повреждений кожи. Кожное сало, производимое сальными железами, действует как мазь, тем самым повышая эластичность и непроницаемость рогового слоя кожи. Вместе с потом и чешуйками верхнего слоя кожное сало образует тонкую пленку, состоящую из жирных кислот, которая покрывает все тело и защищает его от бактерий, поглощая и предотвращая их проникновение в глубокие слои кожи. Этот естественный дезинфицирующий слой, а также бактериальная микрофлора кожи дополняют мощную защитную функцию прочных роговых клеток от вредных бактерий и других веществ. В зависимости от состояния кожи и под воздействием щелочных мыльных растворов эта гидролипидная



▲ Морщины смеха допустимы

пленка может растворяться на короткий или длительный промежуток времени и тем самым ослаблять свою защитную функцию.

Дерма: упругая и эластичная

Дерма (кориум) гораздо плотнее эпидермиса. Обусловленная наличием твердых, скрепленных между собой волокон соединитель-

ной ткани, она отличается особенной эластичностью и прочностью. Волокна дермы отвечают за гладкость и плотность кожи. Дерма содержит огромное количество нервных рецепторов и представляет собой самый «живой» слой, щедро снабженный кровеносными сосудами. Благодаря обширной сосудистой сети, она питает эпидермис для того, чтобы клетки базального слоя имели возможность постоянно обновляться. Чем

▼ Внутреннее строение кожи

Роговой слой Блестящий слой Зернистый слой		Верхний слой (эпидермис)	Кожа (кутис)
Шиповатый слой Базальный слой	Зародышевый слой		
Сосочковый слой Сетчатый слой		Дерма (кориум)	
Соединительная ткань с жировыми клетками, нервами и сосудами	Подкожная жировая клетчатка (субкутис)		

больше клетчатки получает дерма, тем лучше эпидермис регенерирует. В преклонном возрасте возобновление клеток постепенно замедляется.

О морщинах и растяжках

В дерме различают внешний, неровный (сосочковый, Stratum papillare) и внутренний, сетчатый слой (Stratum reticulare). Сосочковый слой питает эпидермис. Мягкое сетчатое сплетение коллагеновых белковых волокон, структурированное по примеру складной решетки и пронизанное эластичными протеиновыми волокнами, дарит коже силу, упругость, защищая ее от давления, ударов и порезов, а также обеспечивая ее форму. Благодаря этому растянутая, деформированная и сморщенная кожа легко возвращается в исходное состояние и принимает привычную форму. Потеря эластичности кожи в пожилом возрасте препятствует этой способности и приводит к появлению морщин. Также к повреждению волокон могут привести серьезные нагрузки. Так, например, возникают растяжки после беременности.

Индивидуальная конституция

По границе дермы и эпидермиса проходит зубчатый слой коллагеновых волокон, так называемых «сосочков» соединительной ткани, который плотно, как молнией, скрепляет их между собой. Оба слоя

плотно прилегают друг к другу, поэтому расположение этих зубчиков и полос можно рассмотреть на подушечках пальцев на роговом слое. Структура папиллярных линий¹ ярко выражена не только на пальцах рук, но и на ступнях и пальцах ног. Неизменный рисунок папиллярных линий заложен генетически и у каждого человека уникален. Поэтому при криминальных расследованиях для идентификации личности необходимы отпечатки пальцев.

Сосочки прекрасно снабжаются кровью — они содержат множество капилляров; также там находятся осязательные тельца (Мейснера), которые реагируют на раздражители и проводят их по нервным путям. В пожилом возрасте зубчики соединительной ткани устаревают, ухудшая снабжение кожи, что приводит к появлению отеков. Индивидуальная дыхательная и лицевая гимнастика, а также другие упражнения, которые стимулируют кровоснабжение, положительно влияют на сосочки, синтезируя и регенерируя их. Вблизи осязательных телец находятся рецепторы холода (концевые колбы Краузе), а чуть глубже — тепловые рецепторы (тельце Руффи-

¹ Папиллярные линии — гребешки кожи, образующие узор на ладонях, подушечках пальцев, ступнях ног человека, обезьян; папиллярные линии остаются неизменными в течение всей жизни и строго индивидуальны, на чем основана дактилоскопия. (Прим. ред.)

НА ЗАМЕТКУ

Дерма: краткая характеристика

Живой слой кожи, содержащий кровеносные и лимфатические сосуды, нервы, мышечные, коллагеновые и эластические волокна, волосные луковицы, сальные, потовые железы, защитные клетки.

— Состояние питания дермы определяет внешний вид кожи.

— Дерма питает эпидермис.

ни). И те и другие участвуют в терморегуляции организма.

Соединительная ткань дермы отвечает не только за целостность клеток и выполняет поддерживающую функцию, но и снабжает всем, что может потребоваться коже при процессах восстановления и заживления. Таким образом, дерма состоит из коллагеновых и эластических волокон, которые пронизаны толстым слоем мелких кровеносных и лимфатических сосудов, нервов, волосных луковиц, мышц, железистых клеток, клеток соединительной ткани и свободных клеток иммунной системы.

Хорошее снабжение

Кровеносные сосуды снабжают кожу макроэнергетическими соединениями², строительным материалом

² Макроэнергетические соединения — органические соединения, содержащие богатые энергией связи.

и кислородом — так происходит дальнейшая транспортировка веществ к эпидермису, и наоборот — продукты распада выводятся с помощью венозной системы. Мельчайшие артерии, вены и капиллярные сосуды являются ответвлениями больших сосудов, которые находятся глубоко во внутренней части тела. Сложно поверить, но в одном квадратном сантиметре дермы располагаются тридцать мелких кровеносных сосудов, которые поддерживают здоровье кожи и ее жизнеобеспечение, отвечают за выведение продуктов обмена веществ, а также помогают удерживать постоянную температуру тела.

В дерме находятся нервные окончания, большинство из которых проникают в эпидермис. Они превращают кожу в высокочувствительный орган. Так, миллионы нервных клеток и осязательных телец получают и передают импульсы прикосновения, давления, болевого ощущения, холода, тепла, а также зуда и щекотки. Наибольшее количество нервных окончаний находится на поверхности губ и кончиках пальцев.

Мышечные волокна также находятся в дерме. Поперечно расположенные кожные мышцы встречаются лишь в области лица и шеи (как раз этот факт мы используем в лицевой гимнастике). Благодаря такой мускулатуре обеспечивается мимика лица (мимическая мускулатура).

Гладкие мышечные волокна содержат сальные и волосяные железы, которые при определенных обстоятельствах вызывают появление «мурашек» по телу.

Без пота нет работы

Дерма скрывает потовые и сальные железы. Сальные железы выделяют жировой секрет, который проходит по стержням волос через поры к внешнему слою кожи и выходит наружу, распространяясь по поверхности кожи. За счет действия кожного сала кожа остается мягкой, а вода с нее стекает каплями. Если же конусообразные протоки сальных желез забиваются, то возникают неприятные ощущения, угри, прыщи и воспаления.

Около двух миллионов мелких потовых желез начинаются во внутреннем слое дермы или в верхнем слое подкожной жировой клетчатки. Сама же-

НА ЗАМЕТКУ

Собственный запах

Пахучие железы находятся на определенных участках кожи: в подмышечной впадине, области промежности, паховом сгибе, половых органах, молочных железах. Секретия этих желез начинается с подросткового возраста. Особенности пахучих желез формируют индивидуальный запах человека. В животном мире пахучие железы играют большую роль при спаривании.

леза представляет собой клубок, из которого по спирали наружу направляется выводной проток, и, таким образом, секретия выходит на поверхность кожи. Наибольшее количество потовых желез можно обнаружить на ладонях и подошвах. Потовые железы за счет функции выделения секрета, с одной стороны, облегчают работу почек, с другой — испарение пота регулирует температуру тела.

Подкожная жировая клетчатка: соединительная и жировая ткани

Подкожная жировая клетчатка (субкутис) примыкает непосредственно к дерме. Она состоит из сетчатых волокон соединительной ткани, образующих петли. Соединительная ткань насыщена лимфой, а также содержит в себе большое количество гроздевидных жировых клеток. Поэтому ее часто называют подкожной жировой клетчаткой. Она об-

волакивает все тело, защищая его от давления, ударов, холода, а также служит в качестве смягчающей подкладки и выполняет функцию «запасного хранилища» питательных веществ. Кроме того, жировая ткань является накопителем жидкости, содержание которой может колебаться от 5 до 70%. Способность жировых клеток впитывать достаточ-

ное количество жидкости в медицине используют для того, чтобы делать подкожные вливания лекарств. Волокна соединительной ткани сплетены менее плотно, что позволяет коже смещаться по отношению к нижнему слою. Субкутис находится прямо над мышцами, органами, костями и хрящами. Волосные луковицы и потовые железы достигают этого кожного слоя, который имеет нервные окончания. Подкожная жировая клетчатка содержит также тельца Фатера-Пачини, отвечающие за чувствительность и возникновение нервного импульса.

Жировая ткань: хранилище энергии и воды

Кроме жидкости, как очевидно из названия, жировая ткань также может накапливать в клетках жир, который впоследствии превращается в большие сгустки и образует группы жировых клеток, объединенные посредством коллагеновых и эластических волокон в дольки жировой клетчатки. Между ними располагаются каналцы, наполненные тканевой жидкостью (лимфой). Жировая ткань в неповрежденном состоянии образует плотную эластичную «подушку» для кожи.

Важно

Если количество тканевой жидкости уменьшается, в силу возраста или по причине недостаточного ухода,

кожа теряет свежий вид и упругость, становясь дряблой, морщинистой и грубой.

До тридцати лет толщина кожи увеличивается, а затем она начинает истончаться, поскольку клетки не могут сохранять достаточное количество жидкости. Снижается содержание коллагена, который удерживает соли, и, таким образом, связывает воду. Преждевременная потеря коллагена также может быть спровоцирована чрезмерным пребыванием на солнце, недостатком гормонов, например, эстрогена. Кремы, содержащие коллаген, не проникают во внутренние слои кожи, однако они помогают коже связывать жидкость, производя омолаживающий косметический эффект.

Жировая клетчатка является особенной формой сетчатой соединительной ткани и состоит из больших, округлых жировых клеток, которые образуются за счет попадания жировых капель в сетчатые клетки. Между ними расположены волокна, которые формируют тонкую сеть на поверхности клеток. Жировая и соединительная ткани, которые отличаются относительно низким содержанием волокон и заполняют в качестве уплотнителя всё межклеточное пространство, по своим свойствам дополняют друг друга.

Сетчатые и решетчатые волокна обволакивают отдельные округлые жировые клетки и объединяются

в большие группы клеток, жировые гроздьи и дольки жировой клетчатки, которые, в свою очередь, расположены пластами. Между этими пластами находятся плотные коллагеновые и эластичные сухожильные пучки, повышающие прочность соединительной ткани.

Непрочная соединительная ткань, окружающая и объединяющая большинство внутренних органов, позволяет им изменяться в пределах своей формы и дает свободу движения по отношению к мышцам. Благодаря упругим соединительным нитям кожа может меняться под воздействием давления и напряжения.

В зависимости от потребности коллагеновые волокна разрастаются, постоянно обновляясь. Таким образом, с помощью непрочной соединительной ткани возможно не только смещение внутренних органов и жировой клетчатки, но также образование и рост новых коллагеновых волокон и защитных процессов.

В связи с высоким содержанием воды (пропорция жира к воде 1:7) жировая ткань по своей функции схожа с водяной подушкой, которая амортизирует давление и силу ударов, таким образом защищая внутренние органы, мышцы, кровеносные сосуды и нервы от механических и термических воздействий. К тому же жировые прослойки, будучи важной тепловой оболочкой, предотвращают потерю теп-

НА ЗАМЕТКУ

Подкожная жировая клетчатка

Краткая характеристика:

- состоит из непрочной соединительной ткани, лимфы, жировых клеток, коллагеновых и эластических волокон,
- формирует мужскую/женскую фигуру (жировые отложения),
- защищает от давления, ударов и холода.
- служит накопителем жидкости и жира, а также аккумулятором энергии.

ла, так как жир является плохим тепловым проводником. Однако жировые отложения не только выполняют функции барьера и создания запасов, но и формируют форму тела.

Так, жировые клетки подкожной жировой клетчатки придают нашему телу женскую или мужскую форму, огибая все контуры фигуры и сглаживая неровности. Если вследствие сильной нагрузки жировые отложения расходуются, то жировые

клетки начинают сжиматься. При возобновлении калорийного питания они быстро восполняются. Специалисты считают, что количество жировых клеток заложено еще при рождении, а полнота возникает при увеличении объема клеток в первую очередь из-за переедания. Также существенную роль при формировании фигуры играют и другие факторы: пол, возраст, гормональный фон и тип конституции. Принято считать, что характер распределения жира и строение тела передаются по наследству.

Эпидермис, как и дерма, поддерживается глубоким жировым слоем, коллагеновыми и эластическими волокнами. Упругие связки соединительной ткани проходят через подкожную жировую клетчатку и достигают органов, расположенных под ней. Такие связки укрепляют жировую клетчатку (субкутис), которая создает прослойку между кожей и нижним слоем и прижимает к подкожным структурам. Между связками скапливаются отложения жира.

принимают тепловое ощущение — информация передается через нервные окончания к центру терморегуляции, находящемуся в головном мозге, и там обрабатывается. Тогда мы чувствуем: «сейчас тепло» или, наоборот, «холодно». В зависимости от значения температуры ощущение воспринимается приятным или менее приятным. Это означает, что каждый импульс может вызывать боль, если он превышает определенный порог. Болевые рецепторы реагируют на механические (например, укол иглой), термические или химические раздражители, защищая нас от вредных воздействий. Дотронувшись до раскаленной плиты, мы запускаем болевой импульс, который создает «спасательный рефлекс», и мы инстинктивно отскакиваем от объекта раздражения.

Важно

Болевые и температурные ощущения, будучи на «страже» нашего здоровья, играют роль важнейших защитных механизмов нашего организма.

Функции чувствительности кожи

Кожа отвечает за осязательные тактильные ощущения, которые позволяют нам устанавливать контакт между внутренним и внешним миром, а также реагировать на окружающую среду. Одна из самых прекрасных функций кожи состоит в том, что она является органом тактильного восприя-

тия: чувствительные клетки получают импульс и проводят его дальше по нервной системе, где он обрабатывается, вызывает реакцию или движение. Если прикоснуться к теплему предмету или почувствовать лучи солнца на коже, то специальные терморецепторы на кожном покрове вос-

чувствительность кожного покрова или тактильное ощущение основаны на деятельности тактильных телец Мейснера (не на волосном покрове) и нервной сетке вокруг волосных корней. Если кожа сильно раздражается, прессорецепторы (диски Меркеля, тельца Фатера-Пачини) вызывают соответствующие ощущения.

Акупрессура — источник жизненной энергии

В соответствии с традиционной китайской медициной по всему нашему телу расположена система меридиан, или энергетических потоков, которые обеспечивают наши органы жизненной энергией. На практике эти меридианы помогают сориентироваться и найти точки акупунктуры. Эти точки находятся в тесной связи с внутренними органами. Приведите в движение энергию Ци с помощью акупунктуры.

Понятие «акупрессура» берет свое начало в китайской технике давления на определенные точки. Шиаци — японская разновидность акупрессуры. Основная техника акупрессуры базируется на сильном надавливании на точки подушечками пальцев. Если создаются помехи для свободного потока жизненной энергии Ци, то появляются блокады или застои, таким образом, прерывается круговорот энергии. С помощью нажатия на определенные акупрессурные точки, расположенные на потоках энергии, энергетические блокады снимаются, и энергия снова приходит в движение. При помощи точек акупрессуры мы можем управлять энергетическими потоками. Примером такого потока может служить меридиан мочевого пузыря, который является «главным каналом очищения», который работает каждую секунду, все пути других меридианов ведут к нему. Он начинается во внутреннем уголке века, проходит через затылок к шее и далее, по спине, к мизинцам на ногах. Акупрессура в области головы, и особенно техника массажа

вокруг глазных яблок, носит в Китае профилактический характер — ее начинают преподавать с детского сада. Все точки акупрессуры посредством меридианов связаны с другими органами. Точки вокруг глаз отвечают за органы кожи, печени и почек. Импульс проходит по меридиану к больному органу и запускает процесс восстановления. При лечении акупрессурой в китайской медицине большое значение уделяется расслабленному дыханию.

Азы лечения акупрессурой

Во-первых, существует два основных правила:

1. Работать только теплыми руками.
 2. Нажимать с такой силой, чтобы было ощутимо, но не больно.
- Положите подушечки указательных или/и средних пальцев на определенные точки акупрессуры, расположенные в основном симметрично (на правой и левой половине лица) и часто в небольших впадинах.
 - Нажмите на точки подушечками пальцев и постепенно увеличивайте давление.

- Средняя продолжительность давления составляет примерно 10—30 секунд.
- Закончите лечение, как только вы почувствуете, что тело больше не воспринимает раздражители.
- Вы можете нажимать на одну и ту же точку 3—5 раз, соблюдая небольшие паузы.
- Не нужно задействовать слишком много точек за один сеанс! Сделайте паузу и проследите реакцию вашего тела.
- Последовательность точек акупрессуры вы определяете сами. Ориентируйтесь по потребностям и реакции вашего тела.
- Во время сеанса акупрессуры сконцентрируйтесь на потоке энергии.

К энергетическим застоям приводит прежде всего хронический стресс, в том числе в области лица, поскольку мышцы на лице склонны к напряжению особенно сильно. Энергия не может свободно течь по телу. Как следствие, возникают боли, дисгармония, усталость, потеря концентрации и апатия. Давление на точки освобождает не только поток энергии, стимулируя отток лимфы, кровоснабжение и нервные пути, оно также благотворно влияет на разглаживание морщин. Лечение акупрессурой может предшествовать лицевой гимнастике и повышать ее эффективность, если вы будете выполнять ее в паузах. Она улучшает общее самочувствие, помогает снять ежедневный стресс. Западные ученые выяснили, что традиционные точки акупунктуры являются особенно чувствительными зонами, в ко-

торых расположены нервы и сосуды. Другие ученые выявили, что многие болевые (триггерные) точки соответствуют напряженным мышцам. В китайской медицине это означает, что при нажатии на точки акупрессуры возникает подобие электрического тока, который рефлекторно посылает сигналы через нервную сеть органам, которые находятся в другой части тела.

Точки акупрессуры на лбу

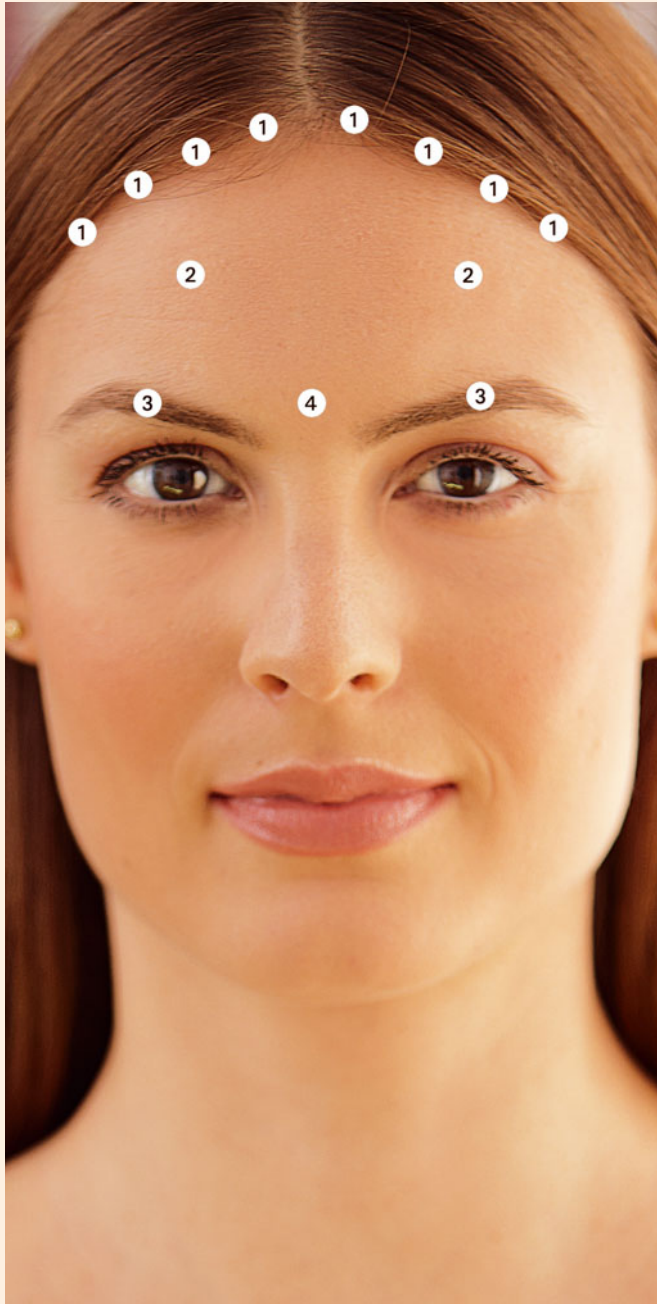
Против складок на лбу и «морщин мыслителя». Улучшают кровообращение области головы и лба. Сначала прикоснитесь к точкам по линии роста волос от одной височной стороны до другой, затем воздействуйте на точку в центре, между бровями.

Точка 1. Точки по линии роста волос. Расположите по четыре пальца каждой руки на точках.

Точка 2. Лобные бугры. Эти точки, снимающие стресс, располагаются напротив середины глаз — между линией волос и бровями. Лобные бугры очень хорошо прощупываются.

Точка 3. Расположена в центре бровей.

Точка 4. Расположена между бровями («третий глаз») и представляет собой особенную точку, которую нужно стимулировать независимо от других — она помогает разгладить «морщины гнева» и способствует приливу крови ко лбу.



Точки акупрессуры вокруг глаз

Против гусиных лапок, отеков и мешков под глазами; также при напряженных, уставших глазах, при боли в глазах, головных болях. В области глаз находится особенно много точек акупрессуры. Массируйте точки 1—6 по краю кости глазных впадин, затем приступайте к точкам 7 и 8.

Точка 1. Между наружными кончиками бровей и внешним углом глаз.

Точка 2. У внутреннего уголка глаз, на спинке носа. Эти точки можно массировать по обеим сторонам с помощью больших и указательных пальцев.

Точка 3. У начала роста бровей.

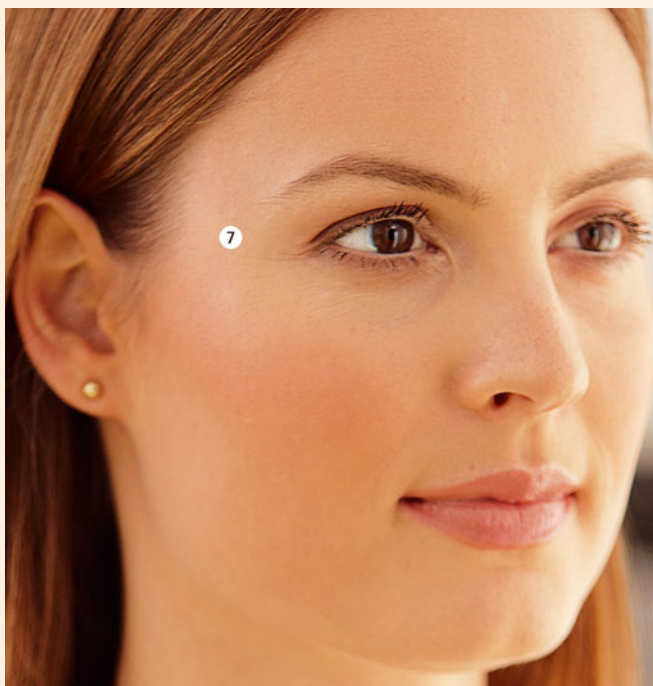
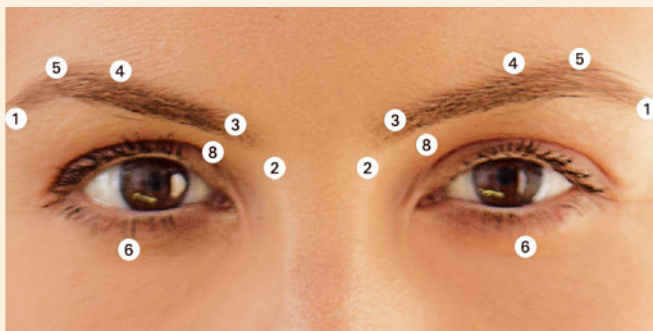
Точка 4. На середине бровей.

Точка 5. Немного дальше от точки 4 к внешнему краю.

Точка 6. На костной дуге под серединой бровей.

Точка 7. Особенно чувствительная точка, расположенная между внешним уголком глаз и ухом в маленькой впадине.

Точка 8. Энергетическая точка и кнопка SOS при напряженных глазах. Точка расположена под внутренней дугой бровей, но глубже, чем точка 3. Положите подушечки больших пальцев на глазные впадины и немного надавите на кости снизу вверх. Для быстрого результата вполне достаточно небольшого давления на эту точку, и напряжение с перегруженной глазной мускулатуры снимается.



Совет

Положите три средних пальца на брови и надавите на кость. Такое же упражнение относится к точкам вдоль линии роста волос. Вы можете задействовать все пальцы, кроме больших, положив их на линию волос, и немного надавить.

Точки акупрессуры вокруг губ

Против морщин над верхней губой, в уголках рта; также при простудах (точка 5) и зубной боли (точка 2). Проработайте сначала точки в носогубных складках и над верхней губой.

Точка 1. Рядом с уголками губ.

Точка 2. Посередине между носом и верхней губой (губной желобок).

Точка 3. Чуть в стороне по обеим сторонам от точки 2 под крыльями носа.

Точка 4. В центре под нижней губой.

Точка 5. Рядом с крыльями носа.



Близость и прикосновение

В нашем разумном, прагматичном обществе давно забыто особенное свойство кожи, присущее органу чувств, а именно передача тактильных ощущений. Благодаря коже и ее чувствительной оболочке мы можем наслаждаться нежными прикосновениями и ощущать человеческую близость. Мягкие касания пронизывают наше тело насквозь. В свою очередь, человек сам передает свои эмоции через прикосновения к другим людям. Как бы выглядела любовь без прикосновений?

Прикосновение к коже — это самая обыкновенная потребность человека и любых живых существ. Известно, что если младенец растет без любви и родительской ласки,

то продолжительность его жизни будет короче. Первичное доверие, возникающее в раннем детстве, основанное на нежных поглаживаниях кожи ребенка, и есть ощущение любви для ребенка. Если малыша лишить этого радостного ощущения, то в дальнейшем он будет испытывать большие трудности с эмоциональными переживаниями. Психологи выяснили, что фундамент для дальнейшей способности любить должен быть заложен еще в детском возрасте, и именно через контакт с кожей.

Являясь органом чувств, кожа передает нам глубокие, подробные впечатления от общения с окружающим миром: с растениями, с животными и предметами, например с рабочей техникой. В том случае, если чувствительность кожи не ослабевает и она оста-

ся восприимчивой и живой, человек сможет почувствовать легкое дуновение ветра по телу, мягкую шерсть кошки, шипы или лепестки розы, окружающую влагу или даже узнать сорт древесины, из которой изготовлена его любимая флейта.

Важно

Приятные прикосновения кожи вызывают чувство благополучия и удовлетворения, они являются бальзамом для души и внутренней гармонии. Защитные силы организма укрепляются за счет моментов ярких тактильных переживаний.

Гармоничное напряжение: зйтония

Давайте подробно рассмотрим функцию чувствительности кожи. В наше время человек испытывает множество проблем со здоровьем. Благодаря многолетней практике работы с различными категориями людей (здоровыми, больными и людьми с ограниченными возможностями) Герда Александер разработала новую форму терапии, нацеленную на то, чтобы привести тело и душу, разум и чувства в гармонию и, таким образом, достичь сбалансированного тонуса всего организма.

Изучая самовосприятие, ученики этой программы начали лучше понимать свое тело: чувствовать мышцы, кости и внутренние органы. Таким

НА ЗАМЕТКУ

Пробуждение чувствительности кожи

Восприятие кожи как органа чувств можно сознательно усилить, пробудить свою чувственность с помощью внутреннего и внешнего ухода, движений и упражнений на концентрацию и осознание. Это подарит вам много впечатлений и новый опыт самовосприятия.

Толстокожий человек останется равнодушным к нежному прикосновению, а тактильно чувствительный человек может пережить нечто значимое, прекрасное и особенное. Так давайте разбудим наш важный орган чувств и защитим его от притупления к восприятию вследствие возраста, стресса, привычек или нерегулярного ухода. Снимите панцирь, который вы надели, и позвольте себе почувствовать нежное прикосновение рук и получить от этого удовольствие. Придется запастись временем и терпением, чтобы почувствовать новые ощущения и ответную реакцию кожи. И тогда вы снова почувствуете, что она стала мягче и нежнее.

образом, они научились избегать напряжения в теле, а их способность чувствовать многократно усилилась.

В 1957 году Герда Александер назвала свою терапию эйтонией (эй = гармоничный, тонус = напряжение).

Кожа как орган выражения

Кожа на лице привлекает пристальное внимание, поэтому ей придается особое значение. Среди прочего ее внешний вид определяется кровообращением, пигментацией, напряжением и эластичностью. Каждому человеку важно, как выглядит и как устроена его кожа, покрывающая мягкие ткани и скелет. Ухоженная и визуально привлекательная кожа придает красоту внешнему виду и поднимает самооценку. Нежная, здоровая кожа выглядит привлекательно и вызывает симпатию, а также желание приблизиться и прикоснуться к ней, в то время как недостатки кожи и кожные высыпания скорее отталкивают.

Важно

Красивая и гармоничная фигура во многом зависит от состояния кожи и от расположенной под ней жировой тканью.

Ваш внешний вид

Ухоженный внешний вид кожи определяют чистота кожи, ее пигментация, а также величина пор. Помимо этого важную роль играют волосая покров и кожная секреция (кожное сало и пот). Состоя-

ние соединительной ткани, расположенной под верхним слоем кожи, зависит от таких факторов, как толщина, содержание влаги и эластических волокон, а также от хорошего кровоснабжения. Кроме того, для красивого лица и тела немаловажно состояние сосудов. В данном случае стоит упомянуть целенаправленную сосудистую гимнастику — например, специальную лицевую гимнастику или гимнастику для обмена веществ, а также посещение сауны. Сосуды стареют, утрачивают силу и становятся вялыми, но даже в преклонном возрасте их можно сохранить эластичными и упругими, чтобы они могли легко расширяться и сужаться. В таком случае кожа будет меньше подвержена образованию морщин.

На что нужно обратить внимание

По состоянию кожи человека можно определить его образ жизни. Кожа показывает, как человек питается, сколько он двигается, страдает ли он от недосыпания или от недостатка кислорода, много ли курит и употребляет ли алкоголь, как часто бывает на солнце. Она также рассказывает о его настроении

и расположении духа, указывает на привычки по уходу и очищению и, безусловно, на биологический возраст. Однако по коже можно распознать не только «грехи»: заболевания и раздражительность, но и гармоничное состояние души, сбалансированный образ жизни, которые отличают чистую, здоровую, ухоженную и свежую кожу.

По коже можно распознать, болен ли человек, обижен, находится в стрессе или в состоянии равновесия, взбужден или спокоен. Наша оболочка чувствительна к воздействию стресса, напряжения или усталости. При этом ухудшаются кровоснабжение кожи и кожное дыхание. Также могут вредить коже сильные психические нагрузки, ускоряя процесс старения и способствуя появлению глубоких морщин и се-

НА ЗАМЕТКУ

Зеркало души

Кожа, будучи органом выражения, как зеркало отражает душевное и физическое состояние человека. Человек может неожиданно покраснеть от стыда до кончиков волос или побавгроветь от злости и негодования. От страха человек за несколько секунд становится бледным как мел, и лицо приобретает серый и безжизненный цвет. Напротив, чувство благополучия дарит коже приятный румянец.

дых волос. Безусловно, речь не идет о временных переменах настроения. В данном случае всегда важны фазы восстановления и отдыха.

Важно

Смех, радость, веселье способствуют нашей молодости. Счастливые женщины чаще являются обладательницами свежей, упругой кожи с хорошим кровоснабжением. Также на наш внешний вид положительно влияют здоровое питание и продолжительный сон.

Безусловно, невозможно заменить старую кожу новой.

Кожа как защитный механизм

За счет выделения кожного сала внешний роговой слой кожи — защитная оболочка — является водонепроницаемым. В здоровом состоянии он становится барьером для возбудителей болезней, защищает кожу и подкожную жировую клетчатку от механического, химического или термического воздействия. Роговой слой, состоящий из пластинчатых, расположенных слоями, кожных чешуек (так называемых «кератиновых пластинок»), должен быть эластичным и плотным. В таком случае он полностью выполняет функцию защитного механизма. Если слой высыхает, то возникают порезы или небольшие раны, а также может появиться зуд, растя-

Так называемое генетическое «приданое» играет большую роль в формировании структуры кожи. Некоторые обладают сухой кожей, другие, наоборот, жирной или смешанной, а кто-то рождается со склонностью к высыпаниям. Необходимо изучить свойства своей кожи, чтобы учитывать ее потребности. Уже в детском возрасте можно определить признаки, которые указывают на предрасположенность к определенному кожному заболеванию или высыпаниям. Таким образом, можно распознать причину и вовремя оказать помощь, например, изменив привычный образ жизни.

жения или перхоть. Кремы и масла сглаживают шелушащийся ороговевший слой. Если кожа повреждается в определенном месте из-за пореза, раны или кожного заболевания, то она становится проницаемой, и поэтому воз-

будители болезней, а также токсичные вещества легче проникают в организм.

Защитная функция кожи

Благодаря упругости и эластичности ткани, а также ее способности накапливать жидкость и жир, кожа может до определенной степени амортизировать различные виды воздействий: давление, растяжения, удары, уколы, трение, порезы, толчки и т. п., не повреждая себя и ткань под кожей. В случае постоянной нагрузки (например, непрерывного трения) кожа реагирует утолщением рогового слоя, образуя мозоли, к примеру, появляющиеся на ороговевших подошвах ног.

Кроме того, в некоторой степени кожа способна защищать тело от газообразных и разбавленных химических растворов, вредных кислот и щелочей. Благодаря постоянному восполнению жироро-

НА ЗАМЕТКУ

Солнечные лучи: за и против

В разумных количествах теплые солнечные лучи приносят пользу, оказывают благоприятное антидепрессивное воздействие, оживляют организм, служат источником витамина D, активизируя кровообращение, защитные силы организма и обмен веществ кожи. Эти лучи дарят человеку бесценную пользу — до определенного момента. Если мы будем подвергаться воздействию солнечного света продолжительное время и достаточно легкомысленно, то роговой слой, поглощающий лучи, будет перегружен. Таким образом, долгое пребывание на солнце с целью «красиво поджариться» со всех сторон наносит непоправимый вред коже.

вой ткани и отслоению клеток эпидермиса влияние вредных воздействий уменьшается. Порезы, ожоги и другие повреждения кожи образуют так называемые «входные ворота» для проникновения опасных веществ и микробов. Поэтому во избежание серьезных последствий очень важно стерильно перебинтовать поврежденную кожу и обратиться за помощью к специалисту. К термическим воздействиям относятся жар, холод и излучение. На них кожа реагирует расширением сосудов, образованием пота или сужением сосудов. Под воздействием горячих предметов, жидкости, газов, паров, теплового излучения, вследствие которых могут возникнуть термические ожоги (обваривание), кровеносные сосуды на коже расширяются, чтобы рассеять тепло. Если такая защитная реакция не помогает, повреждаются глубокие слои кожи.

На передовой

Значение кожи как защитного органа изучено недостаточно. Однако в совокупности с кислотной защитной пленкой (мантией) она представляет собой первую линию «фронта» защитной иммунной системы. Невозможно представить то количество как полезных, так и болезнетворных бактерий, вирусов, которые «кишат» вокруг нас ежеминутно. Мы вдыхаем их, употребляем вместе с пищей, а они, в свою очередь, молниеносно размножаются. За один час из одной

бактерии появляются сотни тысяч новых клеток. Поэтому наш организм вынужден круглосуточно отражать удары извне с помощью защитных сил. Чем лучше функционирует иммунная система, тем легче организму самостоятельно справиться и победить «врагов».

Важно

Первой преградой на пути проникающих возбудителей и химических веществ становится неповрежденный кожный покров.

Внешне кожа представляет собой защитную оболочку и идеальную защитную броню вместе с кислотной жировой мантией. Благодаря своей слабокислой среде этот жировой слой предотвращает размножение микробов, разлагая и разрушая их. Для вредоносных бактерий и микроорганизмов лучшей средой обитания является щелочная, то есть не кислая среда. Кислая среда образуется вследствие испарения соленого пота. Кожное сало, содержащее жирные кислоты, увлажняет кожные чешуйки.

Защитная мантия является безвредной для человека благодаря тому, что уровень этой среды остается в слабокислом диапазоне pH 4,8—6,0. Белковые тела рогового слоя растворяются под воздействием щелочи. Если при мытье мы используем щелочные мыльные растворы или слишком горячую воду, спиртосодержащие тоники, лосьоны после бритья

или дезодоранты, то мы на несколько часов разрушаем кислотную мантию, и кожа вынуждена создавать ее заново. В этот промежуток времени бактериям легче закрепиться на поверхности кожи. В зависимости от типа кожи защитный слой обновляется медленнее или быстрее. При контакте с щелочными мылами на коже могут возникнуть раздражения. Поэтому кожа нуждается в разумном, но не чрезмерном очищении. Защитный слой не должен растворяться из-за неправильно подобранных гигиенических средств.

Важно

На поверхности кожи находится полезная (физиологическая) бактериальная микрофлора, которая предотвращает попадание возбудителей болезней в организм.

Сложно представить, сколько полезных бактерий населяет нашу кожу. Ежедневно человек сосуществует вместе с тысячами видов таких сожителей в мирном и взаимовыгодном союзе. Такие бактерии питаются за счет нас, со своей стороны, помогая нам быть здоровыми и укрепляя иммунитет. У здорового человека число полезных бактерий, населяющих кожу, составляет примерно 14—20 триллионов. Только во рту и в области трахеи их насчитывается около 50 миллиардов. Они защищают нас от инфекций, аллергенов, частиц пыли и других вредных

веществ. Некоторые из них синтезируют витамины, другие отвечают за расщепление питательных веществ (в пищеварительном тракте), которые организм самостоятельно не смог бы переварить. Эти жизненно важные микроорганизмы служат первыми «шпионами», наблюдателями, а также иммунными защитниками, которые размножаются во влажной, насыщенной минералами среде. Если биологическое равновесие кожи смещается в щелочную сторону, то кожа не способна обеспечить достаточную защиту против вредных бактерий, грибов, вирусов и аллергенов.

Вследствие приема антибиотиков и других медикаментов, применения средств дезинфекции, химикатов или воздействия излучения защитной антибактериальной микрофлоре угрожает разрушение. Ядовитые испарения, например, от чистящих средств, лаков, стройматериалов, консервантов, продуктов переработки и отходов, а также никотин оказывают вредное воздействие на кожу и слизистую оболочку бронхов. Чтобы не подвергать опасности экосистему кожи и слизистой оболочки, не стоит пренебрегать второй линией защиты.

В местах ее повреждений, а также в тех случаях, когда помимо вредных бактерий уничтожаются полезные (например, вследствие приема антибиотиков), в организм могут проникнуть вирусы и грибки — естественные противники и враги бактериальной флоры. Неслучайно в последние годы возросло количество кожных и грибковых заболеваний. Из-за приема антибиотиков уничтожаются не только возбудители болезней, но и полезные для человека бактерии. К тому же неконтролируемый прием антибиотиков приводит к подавлению защитных клеток.

Важно

Защитный слой кожи и слизистых оболочек должен оставаться невредимым, чтобы формировать «передовую линию обороны». Наша кожная оболочка представляет собой самый часто используемый орган иммунной системы.

Терморегулирующая функция кожи

Кожа считается важнейшим органом терморегуляции. Организм человека постоянно вырабатывает тепло за счет процессов обмена веществ, например, во время работы мышц или процесса пищева-

рения. Чтобы поддерживать комфортный баланс температуры тела, даже при высокой внешней температуре и сильных физических нагрузках, организм должен отдавать тепло. Кожа реагирует быстрой сменой кровоснабжения и выделением свободного теплового испарения, выполняя задачу правильно функционирующего термостата (терморегулятора).

НА ЗАМЕТКУ

Кровоснабжение кожи

Наряду с неповрежденной внешней оболочкой и здоровой микрофлорой, существует третий защитный барьер кожи, а именно — кровоснабжение. Телесная оболочка пронизана плотной сетью мелких кровеносных и лимфатических сосудов, которые гарантируют эффективное снабжение и выведение веществ, а кроме того, при необходимости могут быстро (например, при возникновении инфекции) производить защитные клетки. В подкожной жировой клетчатке находятся клетки иммунной защиты: фагоциты, Т-лимфоциты, лейкоциты, тканевые мастоциты (тучные клетки). Слизистые оболочки, например в желудочно-кишечном тракте, также снабжены особыми макрофагами (фагоцитами). Все естественные отверстия тела покрыты слизистыми оболочками, которые «дают отпор» возбудителям болезней.

Температурный баланс очень важен

Особые терморецепторы на коже отвечают за температурный баланс всего тела. Постоянная температура тела чрезвычайно важна, поскольку клетки организма и их ферменты могут

правильно функционировать лишь при определенной температуре. Поэтому в наше тело встроены своего рода кондиционер, который устанавливает комфортный климат для всего организма. Он является жизненно важным, так как только при температуре тела, близкой к 37 °C, все органы работают слаженно и оптимально. Даже малейшие отклонения от нормы нарушают деятельность организма, существенно сбивая ритм жизненных процессов. Жизненный диапазон организма достаточно мал, и поэтому способность нашего тела компенсировать температурные отклонения является настоящим чудом. Уже при температуре тела 38 °C человек чувствует себя вялым и уставшим, а при 39—40 °C ситуация становится опасной. Клетки погибают при температуре 42 °C, а при температуре ниже 35 °C они становятся не жизнеспособными.

В то время как при высокой температуре жизненные процессы в клетках организма ухудшаются, некоторые клетки могут успешно противодействовать возбудителям заболеваний. Поэтому жар и высокая температура периодически очищают организм и выводят все накопившиеся шлаки. Однако при нормальном самочувствии температура тела должна составлять около 37 °C. В этом случае кожа становится аутогенной тепловой и охлаждающей системой.

Управление температурой тела контролируется центром терморегуляции в области промежуточного мозга. Часть информации передается через температурные рецепторы кожи, другую часть он получает сам, анализируя температуру крови (например, при жаре). Температурные рецепторы сообщают о любом изменении внешней температуры так, чтобы мозг мог сразу предпринять какие-то действия для поддержания температуры тела. В зависимости от холода или жары кровеносные сосуды сужаются или расширяются.

Важно

На холоде сосуды сужаются, чтобы удержать тепло, а при жаре, напротив, — расширяются, усиливая теплоотдачу и лучше снабжая клетки кровью.

Три четверти теплоотдачи происходит в виде теплового излучения и теплопередачи. Еще 20% выделяется за счет испарения жидкости, часть выходит через кожу и легкие (примерно 1 л воды образуется на коже или слизистых оболочках в виде водяного пара). Также часть тепла выходит через пот (активное выделение секрета). Пот, испаряющийся с поверхности кожи, заби-

рает у тела излишнюю влагу, которая называется «теплотой испарения». Таким образом, сосуды кожи и кровь охлаждаются. Такой вид испарения также называют «кожным дыханием». При высоких значениях температуры и влажности окружающей среды потоотделение ухудшается, так как перепад влажности между поверхностью кожи и окружающей средой минимальный. Такое явление может привести к накоплению тепла (тепловому удару).

Потоотделение является жизненно важным процессом, так как с его помощью происходит регуляция температуры тела, а также процесс очищения за счет выделения продуктов обмена. Пот состоит на 98—99% из воды, остальную часть составляют твердые вещества. Основным неорганическим соединением, которое выделяется при потоотделении, является обычная поваренная соль (NaCl), значительно меньшую часть составляют соли магния, кальция и калия. Также при потоотделении могут быть выявлены следы мочевины, мочевой кислоты и аммония (органические, азотсодержащие соединения), с потом выделяются и лекарственные вещества, такие как салициловая кислота, йод и мышьяк.

Дыхательная функция кожи

Кислород, получаемый из окружающей среды, является эликсиром жизни для

всего тела, в том числе и для кожи. Он необходим для преобразования поступаю-

ших питательных веществ в энергию (обмен веществ). Красота и здоровый вид кожи также зависят от достаточного количества кислорода и правильного питания. Для правильного поступления и распределения питательных веществ и кислорода, а также для выведения продуктов метаболизма и шлаков из крови необходимо нормальное кровообращение.

Кожа и дыхание

Конечным продуктом энергетического обмена веществ является углекислый газ. Кислород поступает в клетки, а углекислый газ выводится из клеток через легкие. Для полноценного выведения углекислого газа требуется глубокий выдох, которым часто пренебрегают многие люди. Большинство людей дышат очень поверхностно. Вследствие этого легочная ткань сжимается все больше, газообмен уменьшается, приводя к недостатку кислорода в крови и к тому, что продукты метаболизма не выводятся в полном объеме. В конечном итоге клетки задыхаются в своих собственных отходах.

Дыхание каждой клеточки кожи жизненно необходимо. Если потоотделение будет заблокировано на пару часов, например, из-за воздухо непроницаемого костюма или покрытия тела, то будет нарушена терморегуляция кожи, что может привести к летальному исходу. Организм

человека с трудом переносит высокую влажность, поскольку с кожи испаряется меньше жидкости и организм не может охладиться. Напротив,

сухой и теплый воздух приводит к потоотделению, происходит выделение тепла, и, таким образом, ничто не препятствует охлаждению тела.

Старение кожи

Кожа дана каждому человеку с рождения. Ее цвет, структура, содержание жира и другие характеристики определены на генетическом уровне. Поменять тип кожи невозможно, однако человеку под силу позаботиться о ее здоровье и научиться оказывать на нее благоприятное воздействие.

Тип кожи зависит от количества и активности солевых желез. Производство кожного сала можно снизить или увеличить. В идеале выделяется достаточное количество жира для того,

чтобы кожа оставалась мягкой и увлажненной, без видимых недостатков и шелушений. Но с течением времени на кожу оказывают вредное воздействие многочисленные факторы: загрязнение воздуха, стресс, приступы злости, горя, неправильное питание и т. д.

По своей природе женская кожа тоньше и чувствительней, чем мужская. Поэтому она становится более уязвимой к преждевременному образованию морщин и сухости. Примерно на четвертом десятке жизни у жен-

НА ЗАМЕТКУ

Что происходит, когда кожа стареет?

- Замедляется деление клеток и обмен веществ в коже.
- Кровеносные сосуды становятся твердыми и неэластичными, впоследствии ухудшается снабжение клеток кислородом, питательными веществами, а также выведение продуктов обмена веществ.
- Коллагеновые и эластические волокна уплотняются, образуя жесткую сеть.
- Снижается способность ткани связывать воду.
- Подкожная жировая прослойка частично разрушается.
- Секреция солевых желез становится недостаточной или избыточной.
- Недостаточное количество жидкости и жира приводит к образованию морщин и сухости кожи.
- Бактерии, вирусы, аллергены и другие инородные вещества легче проникают в сухую, увядающую и тонкую кожу.

НА ЗАМЕТКУ

Вредное влияние свободных радикалов

«Свободные радикалы» являются промежуточными продуктами химических реакций высших порядков (молекулы или фрагменты молекул). Они могут возникать в организме сами по себе, из-за ядовитых испарений, неправильного питания, сильного стресса, истощения организма и болезни. Важнейшим свободным радикалом считается радикал кислорода, однако существует множество других свободных радикалов, которые возникают в небольшом количестве, как побочные продукты, при делении клеток.

Клетки вырабатывают ферменты, которые защищают их от окисления свободными радикалами. Названия таких ферментов очень звучные: супероксиддисмутаза, каталаза, глутатионпероксидаза, — они нейтрализуют свободные радикалы, тем самым дезактивируя их. Наряду с этим клетки обладают восстановительной системой, которая «чинит», заменяет или разрушает пораженные молекулы. Существуют специальные ферменты для восстановления белков, липидов и ДНК. Кроме того, клетка использует антиоксиданты, которые «отлавливают» свободные радикалы и обезвреживают их. К таким «ловцам» свободных радикалов относятся витамины С, Е и селен.

щины становится заметна снижающаяся способность кожи удерживать влагу. Верхние слои кожи истончаются и становятся неоднородными, приводя к ороговеванию клеток. Кроме того, одновременно с привычными выражениями лица могут появиться мимические морщины и пигментные пятна. Однако почему же слои кожи становятся тоньше? Какие изменения происходят в клетках и их среде?

Процессы распада и изменения кожи

С возрастом количество кожного «стройматериала» уменьшается, так как способность кожи связывать

влагу постепенно снижается. Известно, что плазма клеток на 75—95% состоит в основном из воды, а организм человека — на 60%. Четверть всей воды приходится на кожу. Основными важными веществами плазмы являются: протеины, липиды, органические соединения, а также минералы и микроэлементы. Достаточное содержание воды сохраняет кожу свежей и молодой, поскольку обменные процессы, которые обеспечивают и очищают клетки, могут происходить только в водных растворах. Чрезвычайно высокое или низкое содержание воды наносит вред клеткам и может привести к их смерти (в одном

случае клетка «тонет», в другом «задыхается»).

Обычно роговой слой содержит около 10—30% воды. От состояния жирового слоя во многом зависит, насколько будет поддерживаться оптимальное содержание воды. Стареющие клетки потребляют меньше питательных веществ, чем молодые, в связи с тем, что замедляется процесс деления клеток. Новые клетки появляются с периодичностью 40—60 дней вместо цикла в 28—30 дней. По мере того как на поверхности кожи растет количество отмирающих чешуек, которые плохо отражают свет, кожа начинает казаться все более тусклой.

Плохое кровоснабжение в периферийных слоях кожи приводит к постепенному уменьшению подкожного жирового слоя. Кожа теряет больше влаги и жира, чем может произвести. Сниженная функция половых желез также негативно влияет на секрецию кожного сала, в результате чего влага быстрее испаряется с поверхности кожи. Также страдают и потовые железы. Загрязнение окружающей среды, никотин, алкоголь, недосып, пересушенные помещения, экстремальные перепады температуры, ветер, солнечный свет наносят вред кожному покрову и оказывают дополнительную нагрузку. Кожа становится суше, уязвимей, частично теряя функции защитного механизма, в ре-

зультате чего и образуются морщины. Кроме того, из-за уплотнения коллагеновой соединительной ткани уменьшается количество эластических волокон, кожа уже не соответствует форме лица и частично свисает вниз, как будто после экстремального курса похудения.

Изменения коллагена

Процессы разрушения и трансформации кожи начинаются в дерме, содержащей в себе кровеносные и лимфатические сосуды. Как известно, эта связующая часть кожи содержит коллагеновые, сетчатые и эластические волокна, которые делают кожу упругой и натянутой, обеспечивая ее естественную подвижность.

Каждая клетка нашего организма расположена в защитной «ячейке», состоящей из межклеточного или основного вещества. К определенному возрасту, вследствие определенных процессов, вещество, находящееся между отдельными коллагеновыми волокнами, уплотняется (поперечные соединения). Защитная оболочка вокруг клетки, которая содержит жидкость, сахар, белковые тела и минеральные вещества, истончается и не может, как прежде, связывать достаточное количество воды и обеспечивать беспрепятственный обмен веществ. Даже мелкие капиллярные сосуды кожи сужаются и те-

ряют свою эластичность. В результате снабжение клеток кислородом, а также выведение продуктов обмена происходит медленнее, что приводит к застоям. Оболочка нашего тела превращается в грубую, твердую и пористую материю, облегчая, таким образом, попадание болезнетворных бактерий извне.

Необходимое в молодом возрасте образование поперечных связей в соединительной ткани с возрастом ослабевает. Сеть, состоящая из волокон, становится плотнее и превращает их в вязкие, тугие и неэластичные элементы, которые со временем теряют подвижность по отношению друг к другу. Коллагеновые волокна формируют хаотичные, хрупкие узелки, причем процессы разрушения этих волокон ускоряются под воздействием УФ-лучей. Этот процесс можно распознать по быстро увядающей коже. Огрубевшая ткань сжимает мельчайшие капилляры, и поскольку кровеносные сосуды «цепенеют», непрерывно ухудшается процесс снабжения клеток. Для некоторых клеток это означает гибель. Свободные радикалы (см. заметку на стр. 33) ускоряют этот процесс.

Эффективные решения

Как остановить ускоряющийся процесс объединения кол-

лагеновых волокон соединительной ткани и свободных радикалов?

— Не загорайте бездумно на солнце до «золотистой корочки». Солнечные лучи в значительной степени способствуют уплотнению соединительной ткани и, следовательно, приводят к увяданию кожи.

— Больше двигайтесь на свежем воздухе. Выполняйте дыхательные упражнения у открытого окна, чтобы клетки кожи и соединительной ткани в достаточной мере наполнялись кислородом. Также регулярно выполняйте лицевую гимнастику, описанную во второй части книги.

— Старайтесь питаться сбалансированно, употребляя в пищу нежирную, витаминизированную и здоровую пищу.

— Следите за достаточным поступлением витаминов С и Е, а также микроэлемента селена вместе с пищей. Многие современные ученые считают вышеперечисленные вещества лучшими помощниками в борьбе со свободными радикалами.

— Для поддержания необходимого уровня содержания воды в организме, а также для вымывания продуктов обмена веществ выпивайте ежедневно минимум 2 литра жидкости, лучше всего минеральной воды, травяных чаев, разбавленных фруктовых и овощных соков.

Лицевая гимнастика — альтернатива ботоксу

Ботокс — это, бесспорно, мегатренд, современный наркотик красоты, вызывающий зависимость. Только в Германии в 2009 году было проведено около 130 000 процедур с использованием ботокса, и их количество растет. Некоторые «звезды», известные своим пристрастием к инъекциям ботокса и своими «замороженными» чертами лица, жертвуют красноречивой мимикой ради лица без единой морщинки.

Люди, которые привыкли к своему лицу без морщин, уже не в силах отказаться от уколов ботокса. Они снова и снова повторяют эти «наркотические» процедуры, так как эффект от ботокса длится от полутора до трех с половиной лет. Ботулотоксин является органическим ядом, вырабатываемым бактериями *Clostridium botulinum*. Ранее этот токсин был известен как причина сильнейших отравлений. Он содержится в испортившихся продуктах питания, очень часто в мясных и колбасных изделиях. К признакам отравления токсином относятся: тошнота, рвота, в некоторых случаях мелькание мушек и помутнение в глазах, паралич глазных век, вплоть до паралича дыхания. С 1980-х годов ботулотоксин применялся для лечения различных заболеваний (например, дергающееся веко, кривошея). Случайно обнаруженный факт, согласно которому вследствие паралича лицевых мышц разглаживаются морщины, в последнее время превратился в опасный массовый тренд его применения в эстетической косметологии.

Ботулотоксин препятствует выделению нейромедиатора¹ ацетилхолина, который отвечает за передачу сигналов от нервов к мышцам. Таким образом, команда «сокращайся» от мозга до мышцы не доходит. Если ботокс ввести непосредственно в мышцу, то она на некоторое время немеет и парализуется, а поверхность кожи, в свою очередь, разглаживается. Тем временем группы ученых изучили, как реагирует мозг и чувства на парализованную мышцу. Выяснилось, что активность мозга снижается в той области, которая отвечает за эмоции. Другие научные исследования доказывают, что наша эмоциональная мимика является фактором, усиливающим чувства. Неважно, какие чувства мы испытываем, радость или злость, нам необходимы лицевые мышцы, так как с их помощью усиливается внешнее проявление чувств. Поэтому нам становится лучше, если в сложной ситуации

¹ Нейромедиатор — химическое вещество, участвующее в передаче нервных импульсов через синапс от одного нейрона к другому.

мы стараемся улыбаться. Если лицевая мышца парализована, мозг посылает сигналы, но ни один из них не доходит. Ученые из Мюнхена пришли к выводу, что инъекции ботокса «выравнивают» не только кожу, но и эмоциональную жизнь.

Безусловно, после инъекций ботокса могут возникнуть серьезные побочные эффекты, которые еще не до конца изучены. Например, «по ошибке» парализуется соседняя мышца. Если инъекция ботулотоксина случайно попала не в мышцу, а в вену или в артерию, то он распределится по всему телу. При передозировке это может привести к нависшему веку, помутнению зрения, к затруднениям при глотании или хрипоте, а в некоторых случаях даже к затруднению дыхания. В парализованной мышечной области серьезно нарушается лимфоток, и нередко это можно визуально заметить по опухшим глазам. Так как лимфоток необходим для движения, кровообращения активизируется за счет мышечного движения. Кроме того, известно, что мышечная масса при атрофированной мышце заметно уменьшается и заменяется жировой и соединительной тканью. После каждого вмешательства организмом вырабатываются антитела, поэтому дозировку инъекций ботокса с каждым разом нужно увеличивать. Независимо от того, есть у вас морщины или нет, будьте уверены, что лицо с индивидуальными особенностями мимики, излучающее мудрость и здоровье, выглядит гораздо привлекательнее.



Ваш фейсфитнес

Так же как телу необходима регулярная физическая нагрузка, так и для кожи полезны ежедневные упражнения для поддержания эластичности, жизненной силы и ухоженного вида. Шея и подбородок, рот и щеки, область вокруг глаз — для каждого участка лица существуют целенаправленные упражнения. Эти тренировки эффективны и сами по себе, но вместе с упражнениями на расслабление они оказывают более благоприятное действие.

Свежий и молодой внешний вид

Кожа — это подвижная, живая и очень динамичная оболочка. При правильном уходе, сбалансированном питании и физической активности на свежем воздухе она сохраняется эластичной, гладкой и выполняет все свои функции. Если включить в свой распорядок дня несколько упражнений по лицевой гимнастике, ваше лицо приобретет свежий и здоровый внешний вид.

Подготовка к лицевой гимнастике

С помощью целенаправленной лицевой гимнастики вы добьетесь оптимального кровообращения в коллагеновой соединительной ткани, клетки кожи получат достаточно кислорода и питательных веществ, улучшатся работа сальных желез и процессы регенерации клеток. Волокна мышечной и соединительной ткани дольше останутся здоровыми. Кожа приобретет здоровый румянец, станет упругой и эластичной. Лицевая гимнастика также положительно влияет на циркуляцию лимфы. В мимической мускулатуре различают около двадцати мышц. В общей сложности на лице и шее располагается около пятидесяти мышц. С помощью сознательного напряжения и расслабле-

ния этих мышц вы научитесь лучше контролировать свою мимику и избавиться от мимических морщин.

Из-за редкого использования таких мелких мышц в повседневной жизни они становятся слабыми, и кожа приобретает дряблый вид. Благодаря упражнениям на сокращение мышцы укрепляются и становятся эластичными. Также

морщины часто появляются из-за того, что мы слишком часто используем одни и те же выражения лица, например во время приема пищи, сна, разговора и т. д. Скажем, из-за моргания при взгляде на солнечный свет напрягаются определенные мышцы лица, коллагеновая соединительная ткань постепенно теряет эластичность, и коже требуется на восстановление формы дольше времени. С помощью сбалансированной лицевой гимнастики кожа и подкожные ткани лучше снабжаются кровью, способность кожных клеток к регенерации возрастает, образуется большее количество коллагена и эластина, которые отвечают за упругость и подвижность мышц лица.

Важно

Поддержание эластичности и упругости мускулатуры лица способствует привлекательному внешнему виду. Кроме того, прекращаются головные боли, вызванные напряжением.

- Выполняйте упражнения сначала перед зеркалом



Если лицевая мускулатура и соединительная ткань останутся эластичными, то лицо не будет выглядеть «окаменелым».

Разогрев и расслабление

Начните с нескольких упражнений на разогрев и на расслабление. Лучше всего это делать вместе с музыкальным сопровождением. Если вы занимаетесь по вечерам, то подготовка должна проходить в спокойной обстановке, чтобы ничто вас не отвлекало. Ниже приведено несколько примеров подходящих упражнений.

1. Стоя на одном месте, прыгайте с ноги на ногу.
2. Боксируйте кулаками во всех направлениях.
3. Попеременно правой и левой рукой описывайте воображаемые круги.
4. Попеременно делайте махи вперед и назад.
5. В положении сидя на краю стула (или табуретки) попеременно вытягивайте правую и левую ногу, дотрагиваясь до пола попеременно пяткой и носком (5 раз).
6. Положите пальцы рук на плечи и описывайте круги локтями вперед и назад.
7. Вытяните руки вверх и попеременно подводите пра-

вый локоть к левому колену, а после, наоборот, левый локоть к правому колену.

Расслабление с помощью дыхания

После разогрева спокойно сконцентрируйтесь на дыхании. Выполняйте перечисленные упражнения внимательно, представляя, что при вдохе кислород и энергия устремляются в ваше тело вплоть до клеток кожи, а при выдохе продукты обмена выходят из организма. Пример упражнений:

1. Поставьте ноги врозь или сядьте на табурет.
2. Разведите руки в стороны, вдохните. Затем опустите руки, будто они падают, при этом выдохните.
3. Медленно вдыхайте и надувайте живот, при этом он немного заурчит. Затем медленно выдохните через рот и ощутите, как торс и живот становятся плоскими.

Перед тем как вы начнете выполнять следующие упражнения, похлопайте шею, лицо и затылок снизу вверх подушечками пальцев. Это улучшит кровообращение. Также эффективны пощипывания кожи большим и указательным пальцами. При этом нужно избегать области глаз. Теперь вы правильно настроены и готовы к упражнениям.

Советы для начинающих

Сначала вы должны выполнять упражнения перед зеркалом, чтобы быстрее почувствовать различные мышцы. По сути, для упражнений подходит любое время — к примеру, во время или после вечернего ухода. Для ранних «пташек» также подойдет утро. Спустя некоторое время эти упражнения войдут в ваш повседневный распорядок дня. Вы сможете выполнять их за рулем, во время просмотра телеви-

- Чтобы настроиться на гимнастику, похлопайте подушечками пальцев кожу шеи, лица и затылка



ВАЖНО

Осознанные упражнения

Выполняя некоторые упражнения, важно разместить пальцы на подвижных областях лица, чтобы во время упражнения не образовывались мимические морщины. Самое первое правило: не тянуть кожу.

Напряжение должно быть ощутимым, длительностью около 6 секунд, затем постепенно и медленно ослабляйте его. Во время расслабления сконцентрируйтесь на том, как «отпускает» мускулатуру и кожа разглаживается. Почувствуйте обновленные, расслабленные лицевые мышцы и прилегающую лицевую часть.

зора, приготовления пищи, чтения, телефонного разговора, за обедом или прогулкой.

Продолжительность упражнения

Чтобы от упражнений был видимый эффект, выполнять их нужно утром и вечером по 5—10 минут. Выберите для себя 5—8 упражнений для разных зон лица и повторите каждое упражнение 10—20 раз. Между отдельными упражнениями можно использовать приемы массажа. Практическую часть вы найдете в программе 1 и 2 на развороте книги.

Упражнения на визуализацию

Программу упражнений необходимо начинать со следующей техники визуализации. Сначала подробно рассмотрите рисунки 1а и 1б на обложке книги. На них изображена мускулатура лица и шеи. Эти мышцы при-

водят в движение наше лицо и частично шею. Они образуют мимику лица и оказывают влияние на покрывающую их кожу и, соответственно, на морщины.

Прочувствуйте по-настоящему все мышцы. Конечно, не нужно заучивать их назизусть, но попробуйте запомнить хотя бы несколько (например, круговые мышцы рта, глаз и скуловые мышцы). Теперь закройте глаза и представьте те мышцы, которые вы собираетесь тренировать: их расположение, направление, функцию и консистенцию. Перед следующим описанием упражнений мы будем возвращаться к задействованным мышцам. Посмотрите еще раз внимательно на рисунок и запомните направление мышц.

Похлопывающие движения по лицу

Это упражнение следует выполнять не только в начале цикла, но и между упраж-

нениями. Сочетайте похлопывающие движения с наиболее актуальными для вас упражнениями.

Слегка похлопайте подушечками всех пальцев, кроме большого, по коже лица и представьте, как будто капли дождя стучат по вашей коже. Пальцы должны быть немного согнуты в форме буквы «С». Выполните похлопывающие движения от середины подбородка по обеим сторонам нижней части подбородка до ушей. Затем снова начните с середины подбородка, но чуть выше, так, чтобы была затронута вся поверхность щек вплоть до скул.

Также выполните похлопывающие движения вокруг глаз. Начните с центра бровей, затем по бровям до внешних уголков глаз, потом под глазами до скул, и вернитесь к внутренним уголкам глаз.

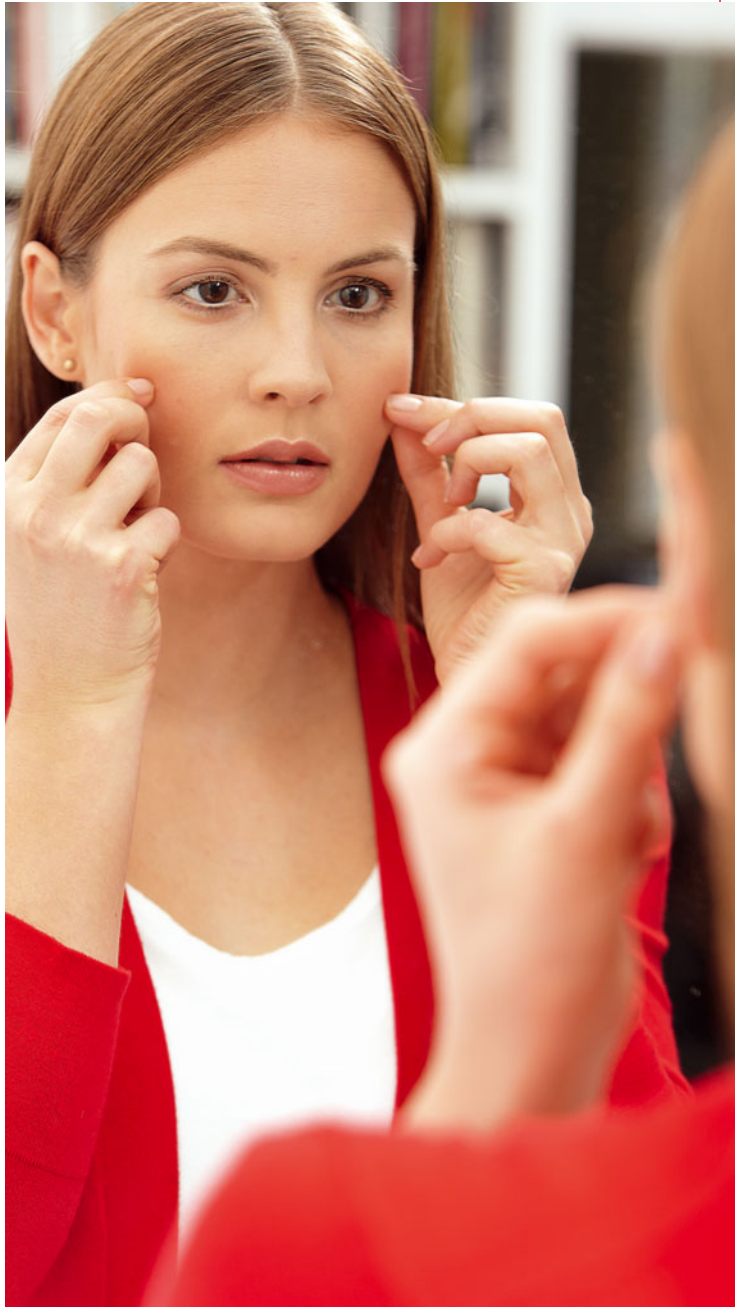
Мягко постучите подушечками пальцев по височной зоне, затем по области лба снизу вверх и от середины лба к внешней стороне до корней волос.

Пощипывающий массаж

В начале и по ходу упражнения: пощипывающий массаж с помощью больших и указательных пальцев. Начинайте пощипывающие движения по коже лица в той же после-

довательности, что и предыдущее упражнение. Аккуратно приподнимайте кожу большим и указательным пальцами, а затем медленно отпускайте их. Начните с подбородка, двигаясь к внешней стороне. Вся область щек прекрасно подходит для такого массажа — в области глаз уделите особое внимание зоне бровей. Не нужно при этом оттягивать кожу, пощипывайте осторожно и мягко.

- Между упражнениями выполняйте пощипывающий массаж большим и указательным пальцами



Дыхательные упражнения. Бодрость и энергия

Чем больше кислорода получает наша кожа, тем лучше она снабжается кровью и тем румянее и свежее она выглядит. С помощью дыхательной гимнастики тусклая, дряблая, загрязненная или больная кожа обновляется естественным путем и снова становится свежей и живой. Таким образом, стимулируется кровоснабжение, ускоряется обмен веществ, питательные вещества преобразуются в энергию.

Правильное глубокое дыхание является предпосылкой хорошего самочувствия, жизненной силы и прекрасного внешнего вида. Организм быстро и эффективно очищается от шлаков и токсинов. Кроме того, благодаря естественному и равномерному дыханию вырабатываются эндорфины — гормоны, улучшающие настроение.

Дыхательные упражнения и релаксация являются важнейшими методами лечения и профилактики различных физиологических и психоло-

гических проблем, к которым относят: синдром выгорания, потерю концентрации или проблемную кожу. Методика дыхания для расслабления помогает восстановить гармонию души и тела и поддерживать сияющий внешний вид и чистую кожу. В приложе-

Важно

Если не предписано иначе, выполняя следующие упражнения, вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Сохраняйте свой собственный ритм дыхания, оно станет более глубоким.

нии к этой книге вы найдете дополнительную литературу, которую можно почитать по данной теме.

Упражнение 1

Лягте удобно на спину и согните ноги в коленях. Положите обе руки на живот и медленно вдохните. Почувствуйте, как живот поднимается, диафрагма сдвигает вниз органы брюшной полости, и, таким образом, легкие расширяются. Затем медленно выпустите воздух через губы (так называемая «техника сжатых губ»), произнося мягкое «с-с-с», «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф». Представьте, что вам нужно, чтобы стоящая перед вами свеча начала мерцать. Почувствуйте, как опускается живот, расслабляется диафрагма, поднимаясь при этом снова вверх.



◀ В положении лежа согните ноги в коленях и положите руки на живот

- В положение сидя следите за прямой спиной

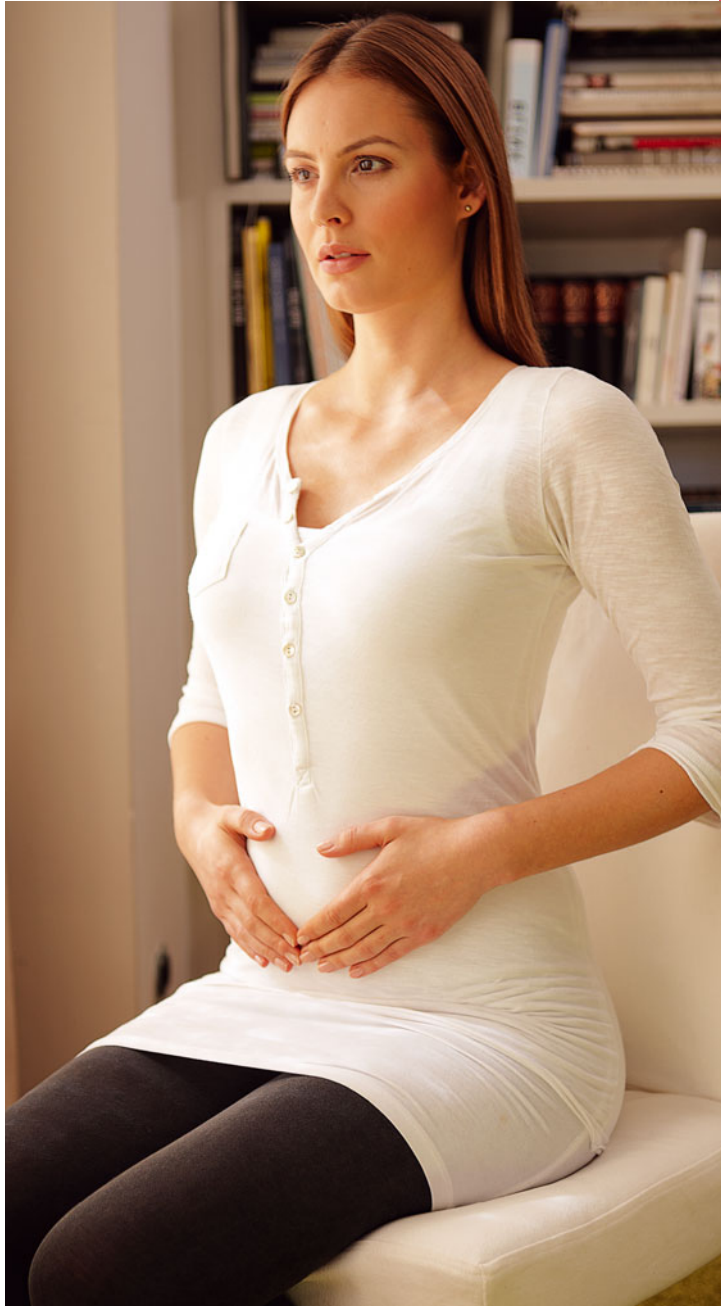
Упражнение 2

Сядьте на колени, подложив подушку или скрученное в ролик одеяло. При этом наклонитесь верхней частью туловища вперед. Положите обе руки друг на друга на пол, а лоб прижмите к рукам. В таком положении выровняйте дыхание и дышите свободно. При наклоне и растяжке облегчается дыхание животом, снимается нагрузка с межпозвоночных дисков и значительно улучшается кровоснабжение головы и лица. Через 30—60 секунд вы почувствуете, что в этом положении вам становится комфортно.

Упражнение 3

В положении сидя тренируется диафрагмальное дыхание. Вы можете выполнять это упражнение даже в офисе, в спокойной обстановке или в перерыве.

- а) Сядьте прямо на стул и мягко положите обе руки на живот; теперь медленно вдохните и ощутите, как живот надувается. Затем так же медленно выдохните, как описано в упражнении 1, и почувствуйте, как живот снова втягивается. С помощью такого, казалось бы, простейшего движения вы станете гораздо чувствительнее.



б) Снова сконцентрируйтесь на полноценном дыхании. На вдохе почувствуйте, как растягивается живот вплоть до тазовой области, а затем средняя дыхательная часть между пупком и серединой грудной клетки, и в конце — верхняя дыхательная часть до плеч. Плечи при этом не поднимайте. Медленно выдохните так, чтобы как можно больше воздуха вышло из легких.

Упражнение 4

Сделайте медленный вдох и представьте, как каждая клетка вашей кожи снабжается жизненно важным кислородом. Затем спокойно выдохните и почувствуйте, как выходят токсины и шлаки.

Упражнение 5

В положении стоя или сидя, на вдохе, медленно поднимите руки, как будто вы удерживаете покрывало, в конце опустите руки и свободно выдохните.

Упражнение 6

Положите руки на лоб, расслабьтесь и закройте глаза. Сконцентрируйтесь на том месте, где расположены руки. Сделайте медленный вдох и почувствуйте, как каждая клетка на лбу насыщается кислородом. Затем свободно выдохните и мысленно представьте, как через

руки снимается напряжение и удаляются вредные вещества.

Выполните то же самое упражнение, при этом положив руки на глаза, нос, виски, щеки, рот, подбородок, шею (достаточно одной руки), заднюю поверхность шеи (достаточно одной руки), затылок, голову.

Продолжительность каждого упражнения вы можете определить сами — 30 секунд, 2 минуты или 5 минут.

Упражнение 7

Вытяните руки горизонтально вперед, ладони поверните друг к другу, как будто они захватывают ценный кислород и притягивают его к себе. При этом вдохните и почувствуйте приток воздуха. Затем, на выдохе, притяните руки к груди и сожмите пальцы.

Упражнение 8

Положите руки на живот. Вдохните в живот. Почувствуйте, как он расширяется. Затем медленно выдохните и ощутите, как грудная клетка и живот снова втягиваются.

Упражнение 9

Закройте глаза и сконцентрируйтесь на вашем лице. Дышите спокойно носом

и вдыхайте воздух. Почувствуйте, как каждая клетка вашего лица наполняется кислородом и питательными веществами. Затем выдохните через рот все «плохое и ненужное».

Упражнение 10

В положении стоя немного расставьте ноги. Затем на вдохе поднимайте руки попеременно, как будто вы зевааете. Затем опустите руки, голову и выдохните воздух через губы.

Упражнение 11

Данное упражнение способствует очищению и придает бодрость организму: большим пальцем руки закройте одну ноздрю и медленно вдохните через другую. Не спеша втяните воздух через рецепторы в направлении мозга. Указательным пальцем закройте другую ноздрю и выдохните воздух через открытую ноздрю. Повторите это упражнение 6—7 раз попеременно.

Упражнение 12

В положении стоя согните локти и удерживайте их перед собой. Затем разверните руки так, чтобы ладони были направлены вверх. Медленно потяните руки вверх и представьте, что вы удерживаете тяжелый



груз. Сделайте при этом вдох. Постепенно опустите руки, медленно выдыхая.

Упражнение 13

В положении стоя согните локти, а кисти сожмите в кулаки. Затем поднимите руки горизонтально перед собой и сделайте вдох. Выдохните на звук «х-у-у» и одновременно разведите локти настолько широко от грудной клетки до тех пор, пока не выйдет весь поток воздуха.

Упражнение 14

Положите обе руки на грудную клетку. Сделайте осознанный вдох и почувствуйте, как по рукам растекается воздух и расширяется грудная клетка. Затем на звук «ф-ф-ф» медленно выдохните и мягко надавите на грудную клетку. Снова сделайте глубокий выдох, для того чтобы легкие полностью очистились от воздуха, чтобы в них смогла поступить новая порция кислорода.

◀ Вытяните руки вверх, как будто вы оказываете сопротивление

Упражнения для красивой шеи



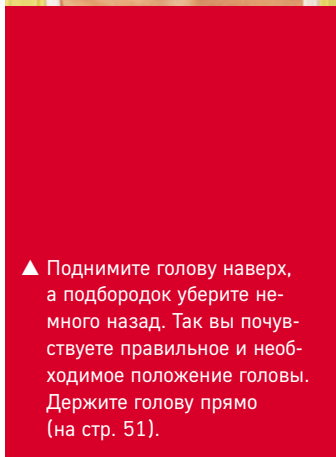
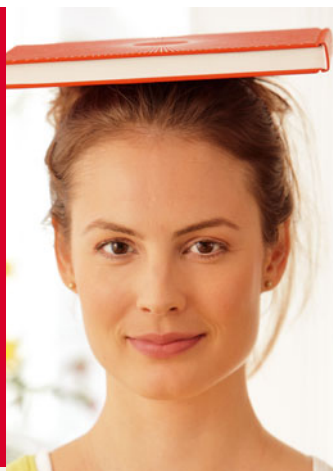
З а частую области шеи не уделяют должного внимания или вовсе забывают о ней. Но область шеи всегда бросается в глаза, поэтому она и нуждается в особом уходе. Не обладая достаточным количеством сальных и потовых желез, она имеет только небольшой слой подкожной жировой клетчатки. Кожа на шее слишком мягкая, нежная и тонкая, из-за активных движений головы она постоянно растягивается и сжимается. Неправильное положение головы также влияет на эту область: шея слишком выдвигается вперед; подбородок расположен вперед или поднят так, что кожа шеи растягивается и теряет свою эластичность. В таком случае при правильном положении головы морщины становятся заметными.

Поэтому особенно важно, чтобы в ваш распорядок дня вошли упражнения для правильной осанки и укрепления растянутых шейных мышц. Ниже приведены упражнения, которые способствуют укреплению мышц шейного отдела позвоночника, снятию нагрузки и наиболее эффективны при проблемах в этой зоне.

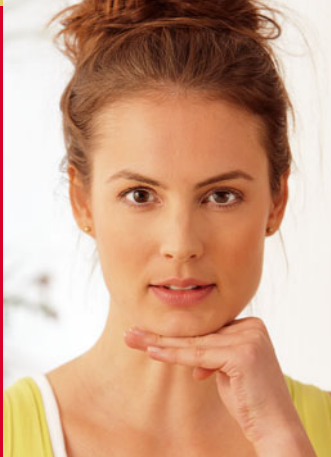
Солнце и УФ-лучи наносят вред коллагеновой соединительной ткани. Они приводят к дряблости кожи. Наряду с мягкими и плавными упражнениями для шеи, массажем с использованием масел, кожу шеи необходимо увлажнять кремом и защищать в летнее время платком от попадания прямых солнечных лучей.



► При ходьбе или в положении стоя шея всегда должна быть вытянутой. Для выработки прямой походки можно использовать книгу, положив ее на голову и удерживая ее (на стр. 48).



▲ Поднимите голову наверх, а подбородок уберите немного назад. Так вы почувствуете правильное и необходимое положение головы. Держите голову прямо (на стр. 51).



◄ Положите руку под подбородок и надавите немного подбородком вниз, оказывая сопротивление. Это укрепит мышцы передней поверхности шеи (на стр. 49).



◄ Упражнение против двойного подбородка. Упритесь подбородком в кулак, оказывая при этом сопротивление. Это стимулирует и укрепляет челюстные мышцы (на стр. 52).



► Напряжение в области шеи и нижней челюсти: откройте рот, сформировав букву «О» (на стр. 53).



Правильное положение головы — залог красивой шеи

УПРАЖНЕНИЕ 1 Сядьте прямо, держите голову ровно по отношению к плечам и спине. Подбородок уберите немного назад. Попробуйте потянуться макушкой чуть вверх и представьте, как шея постепенно растягивается, а шейный отдел позвоночника выпрямляется (таким образом, снимается напряжение). Затем почувствуйте расслабление в шейном отделе.

Совет

Правильное положение головы является гарантией тонуса кожи шеи, а также упругого подбородка. Такая осанка предотвращает морщины эффективнее, чем кремы и косметические лосьоны для лица.

Если ваш подбородок, как у многих, выдвинут чуть вперед или вверх, то кожа на шее быстро теряет упругость. Если вы немного откинете голову назад, то вам покажется, что на коже шеи нет ни одной морщины. На самом деле она просто растянута. Такое положение головы в течение долгого времени приводит к болям и вредит шейному отделу. Если вы будете держать голову прямо, лицо будет излучать гармонию, внутреннее спокойствие и грацию.



Выполняйте эти важные упражнения не только дома, но и выкраивайте для них время на работе. Независимо, работаете ли вы за компьютером, делаете ли покупки или идете гулять, постоянно следите за тем, чтобы держать голову прямо, чуть приподняв ее вверх, при этом слегка опустив плечи. Это поможет справиться с уже имеющимися проблемами шейного отдела позвоночника и предотвратить их в будущем. Кроме того, кожа шеи будет находиться в необходимом напряжении.

Совет

Представьте себе женщину в Африке, которая несет кувшин на голове. Пусть она станет для вас примером для подражания, когда вы пойдете на прогулку.



УПРАЖНЕНИЕ 2 Выполните так же, как упражнение 1, только с книгой на голове.

а) Попробуйте как бы толкать книгу вверх, при этом одновременно опускать плечи вниз. Макушкой головы потянитесь вверх и задержитесь в этом положении на 3—4 вдоха-выдоха. Плечи при этом старайтесь опустить осознанно вниз. Затем расслабьтесь. Чем чаще вы будете держать голову в таком положении, тем быстрее привыкнете к нему и будете непроизвольно повторять. Ваша спина станет здоровой, а осанка — идеальной, как у модели.

б) После выполнения упражнения а сделайте несколько грациозных шагов по квартире с книгой на голове.



УПРАЖНЕНИЕ 3 Вытяните голову наверх и поверните ее, насколько возможно, вправо. При этом сокращается грудино-ключично-сосцевидная мышца (рис. 1а, № 2, на развороте). Удерживайте мышцу в напряжении около 6 секунд, затем вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите это же упражнение, повернув голову влево.

УПРАЖНЕНИЕ 4 Как и в упражнении 3, теперь после поворота головы потяните подбородок к плечу. При этом почувствуете растяжение в противоположной области шеи. Затем поднимите подбородок и потяните голову чуть назад, расслабив мышцы. Следите за тем, чтобы ваши плечи не поднимались.



А

УПРАЖНЕНИЕ 5 а) Сядьте прямо и поднимите голову вверх. Подбородок сдвиньте назад. Вы почувствуете напряжение в передней части шейного отдела (такое напряжение очень важно) и растяжение в задней поверхности шеи. Данное упражнение помогает при напряженности в области шеи и затылка. Затем вытяните подбородок немного вперед. Представьте, что ваш подбородок расположен на горизонтальной планке и двигается вперед-назад. При этом осознанно почувствуйте движения головы. В повседневной жизни часто формируется неправильное положение головы из-за постоянного наклона вперед. Постарайтесь отодвинуть голову немного назад, чтобы избежать проблем в области шеи и, таким образом, натянуть кожу передней части шеи (но не перетянуть ее).

Выполняя это упражнение, обратите внимание, что торс и плечи остаются расслабленными, в движении участвуют только голова и шея. Упражнение легче выполнять, если вы положите на подбородок палец и попытаетесь его сдвинуть. Затем пальцем отодвиньте подбородок назад.



В

б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», сначала вытяните голову, затем поверните ее вправо, потом влево. При поворотах головы выдвиньте подбородок вперед, а затем отодвиньте назад. Особое внимание уделите движению подбородка назад. Выдвигать его вперед слишком сильно необязательно.

Совет

Если на границе нижней челюсти кожа свисает, положите два больших пальца на это место, опустив голову вниз. Губы должны лежать расслабленно, а нижняя челюсть при этом не сжимается.

Потянитесь макушкой головы **УПРАЖНЕНИЕ 6** вверх и почувствуйте напряжение в области шеи. Убедитесь, что ваши плечи опущены. Затем положите руку под подбородок и нажимайте подбородком на руку. Рукой же необходимо оказывать подбородку сопротивление. При этом подбородок должен находиться горизонтально по отношению к полу и не должен быть запрокинут вверх. Шея постепенно растягивается. Слегка приоткройте губы и расслабьте область челюсти, зубы не сжимайте. Удерживайте напряжение в течение 4—6 секунд и почувствуйте, как передние мышцы шеи сжимаются, а шея и затылок растягиваются. Затем расслабьтесь и почувствуйте ослабление напряжения в мышцах.

Вариант. Выполните точно такое же упражнение, как описано выше, только в этот раз разместите оба больших пальца посередине под подбородком, то есть на мышцах нижней части подбородка. Снова окажите подбородком сопротивление пальцам. Почувствуйте расслабление, затем переместите большие пальцы чуть дальше друг от друга, к краям, и повторите упражнение. Перемещайте пальцы 2—4 раза, постоянно двигаясь к внешней стороне челюсти.

Выполняйте так же, как и упраж- **УПРАЖНЕНИЕ 7** нение 6, но на этот раз не давите головой вниз, а немного приоткройте нижнюю челюсть и оказывайте противодействие руке или большим пальцам челюстью. Голову держите прямо, плечи опущены. Упражнение будет эффективнее, если выполнять его несколько раз и при этом оказывать сопротивление большим пальцем, надавливанием или раскачиванием подбородка.

Выполняя упражнение, особое внимание уделите тому, чтобы подбородок не приподнимался и также не выдвигался вперед. Шея при этом должна оставаться вытянутой. После выполнения упражнений проведите тыльной стороной руки похлопывающими или поглаживающими движениями по подбородку.

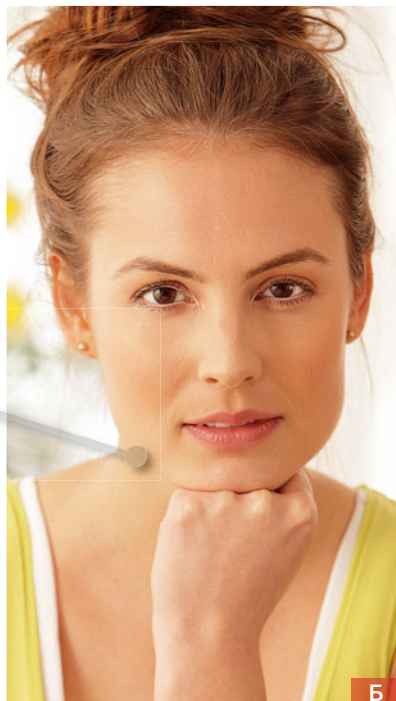
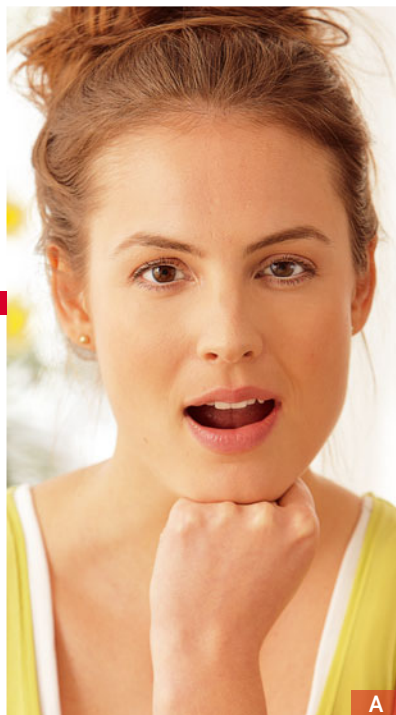
В течение нескольких минут ощутите эффект от упражнений. Если вы выполнили его 6—10 раз, то вы сразу прочувствуете улучшение кровообращения, а также прилив сил и общее расслабление.



а) Сядьте ровно перед столом. **УПРАЖНЕНИЕ 8**

Одну руку положите на стол, а другую согните в локте и, уперев локоть в поверхность стола, нажмите кулаком на подбородок (на стул положите несколько журналов или книг, чтобы обеспечить ровную осанку). Затем нажимайте подбородком вниз, а кулаком вверх, оказывая сопротивление. Через 6 секунд расслабьтесь. Обратите внимание, чтобы не происходило никакого движения. Шея остается вытянутой, челюсть расслаблена. Вы почувствуете, как сжимаются боковые мышцы шеи, а именно грудино-ключично-сосцевидные мышцы. Не поднимайте плечи, держите их в расслабленном состоянии.

б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», но теперь надавите подбородком на кулак. При этом сжимается двубрюшная мышца. Это является очень хорошим упражнением против эффекта двойного подбородка.

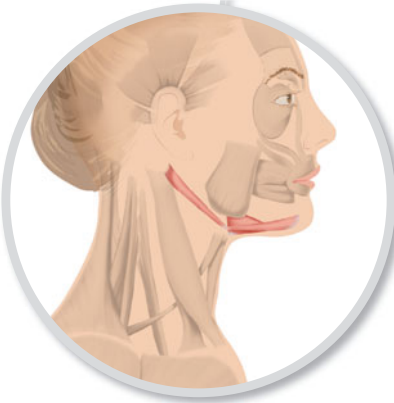




УПРАЖНЕНИЕ 9 а) Широко откройте рот и сформируйте большую букву «О», насколько это возможно (скажите «А»). Почувствовали напряжение в области шеи и нижней челюсти? В упражнении особенно заметны становятся мышцы кожи шеи (см. рис. 1а, № 38, на развороте). Также под скуловой дугой сжимается маленькая мышца (медиальная крыловидная мышца). После напряжения расслабьтесь и закройте рот, почувствуйте улучшение кровообращения в этой области.

б) Исходное положение, как и в пункте «а»: откройте рот настолько широко, чтобы были видны зубы. Положите указательные и большие пальцы на морщины, которые образуются на носу и подбородке.

в) Исходное положение — как и в пункте «а»: одновременно высуньте язык. Встаньте перед зеркалом и посмотрите, как сильно напрягается нижняя часть подбородка. Также вы можете контролировать это ощущение, положив пальцы на подбородок.



УПРАЖНЕНИЕ 10 а) Спойте вместе мелодично: «а...», «икс» («икссс»), петь нужно коротко, но громко. На звук «а» широко откройте рот, на «икс» растяните губы. Затем расслабьте мышцы.

б) Теперь потяните звуки: «аааа», «ееее» (рот широко открыт), «оооо» (губы сложите в трубочку). Повторите несколько раз, при этом каждый раз отчетливо меняя форму рта и губ.



УПРАЖНЕНИЕ 11 Лягте на пол, ноги согните в коленях. Руки свободно лежат вдоль тела, ладони направлены вверх. Голову положите на подушку или на свернутое в валик полотенце. Взгляд направлен на потолок. Сначала потяните макушку вверх (по горизонтали), плечи, наоборот, направьте в обратном направлении — вниз в сторону ног. Затем немного потяните подбородок и слегка напрягите мышцы живота. Наконец, медленно слегка приподнимите голову, взгляд все так же направлен вверх. Шейный отдел позвоночника не сгибается. Вы чувствуете лишь сильное напряжение на передней поверхности мышц шеи. Удерживайте напряжение в течение 4—6 секунд, затем откиньте голову назад и расслабьтесь.

Совет

Во время упражнения не сжимайте нижнюю челюсть, губы слегка сомкните. При поднятии головы медленно выдохните, при опускании — вдохните, затем спокойно и расслабленно дышите в привычном ритме.

Продвинутый уровень: на выдохе поднимите голову и, задержавшись в этой позиции, вдохните 2—4 раза. Затем опуститесь и дышите расслабленно.

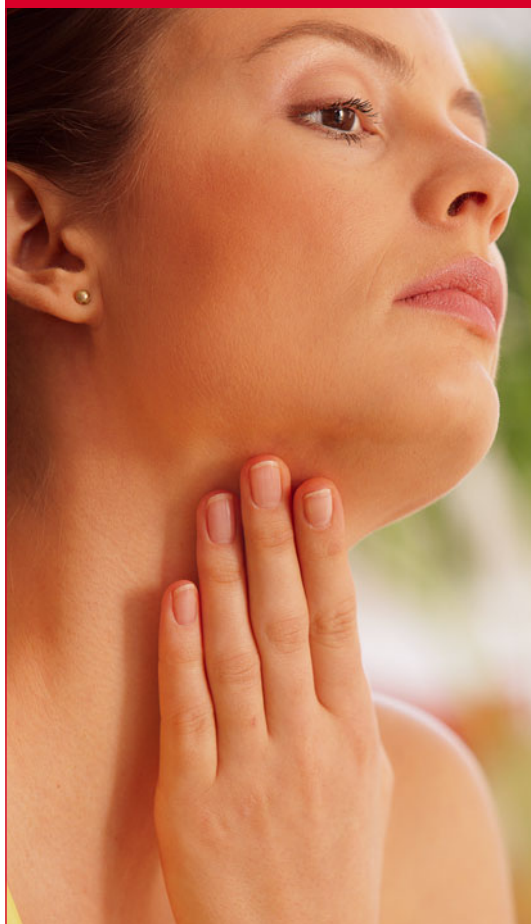


УПРАЖНЕНИЕ 12

а) Займите исходную позицию, как и в упражнении 11, но положив руку под голову. Немного приподнимите голову и, оказывая сопротивление и нажимая на руку, удерживайте голову в таком положении, сначала 4—6 секунд, далее до 8 секунд. Затем опуститесь и почувствуйте расслабление. В следующий раз положите под голову другую руку.

б) Исходная позиция, как описано выше. Теперь положите обе руки под голову, скрестив их. Локти развернуты. Сначала надавливайте головой на руки, затем, в замедленном темпе, поверните голову вправо, влево. Опуститесь и на некоторое время расслабьтесь.

Упражнения для упругого подбородка

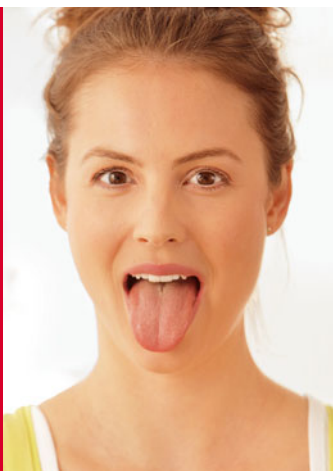


Со временем кожа подбородка все больше склонна к дряблости, и под силой тяжести она начинает свисать. В данном случае выход один: в целях профилактики включить в расписание дня упражнения для мускулатуры подбородка. Для этой области существует множество упражнений, которые вы можете выполнять даже факультативно — за рулем или в офисе. Многие из них выполняются при помощи языка, некоторые абсолютно незаметны для окружающих — например, если вы свернете язык в трубочку и надавите им на верхнее небо. Такое эффективное упражнение вы сможете выполнять везде.

Будьте осторожны, вы можете услышать, что достаточно держать подбородок слегка приподнятым, чтобы кожа оставалась в тонусе. Однако, во-первых, такое положение провоцирует боли в области шеи, а во-вторых, кожа в этом месте будет только растягиваться. Если голову после этого держать прямо, что лучше для здоровой осанки, то излишняя, растянутая кожа произвольно обвиснет вниз.

Поэтому всегда помните о правильном положении шеи и головы, чаще надавливайте нижней челюстью на кулак или большие пальцы или высовывайте язык (когда вас никто не видит) 20, 30, 40 раз. После выполнения упражнения на напряжение мышц считается очень полезным и приятным дополнить их комплексом для улучшения кровообращения, например похлопать по подбородку тыльной стороной кисти или покатать по коже массажный мячик.

► Высуньте язык вперед, насколько это возможно. При этом будет напряжена челюстно-подъязычная мышца (стр. 61).



▼ Откройте рот и надавливайте, оказывая сопротивление, на скрученное в тугой валик полотенце. Так шея останется вытянутой и элегантной. С помощью этого упражнения будут тренироваться мышцы подбородка и грудино-ключично-сосцевидная мышца (стр. 63).



◀ Упражнение против скопления жира в области нижней челюсти. Покатайте массажный мячик-«ежик» вдоль оси нижней челюсти, между ухом и кончиком подбородка в одну и в другую сторону (стр. 64).



► Возьмите толстый карандаш или фломастер и покатайте им от кончика подбородка вниз, вдоль по шее (стр. 65).





Упругий подбородок — залог молодости

УПРАЖНЕНИЕ 1 а) Выдвиньте нижнюю губу как можно дальше вперед, завернув ее вперед. Одним словом, изобразите «обиженного ребенка». Удерживайте напряжение. Прощупайте по краю подбородка, как сжались мышцы (см. рис. 1а, № 22, на развороте). Через 6 секунд расслабьте мышцы.

б) Теперь попытайтесь потянуть нижнюю губу (исходное положение, как и в пункте «а», в сторону носа. Удерживайте напряжение в течение 6 секунд, затем расслабьтесь.

Выполняйте упражнение 1, **УПРАЖНЕНИЕ 2** но немного откинув голову назад. Шею поддерживайте рукой. Обратите внимание на подтяжку области подбородка и передней части шеи! После каждого упражнения на напряжение вернитесь в исходное положение и дайте мышцам расслабиться.

Совет

При проблемах с шеей или затылочной частью аккуратно поддерживайте рукой шейный отдел позвоночника или вовсе пропустите упражнение, чтобы избежать травмирования суставов.

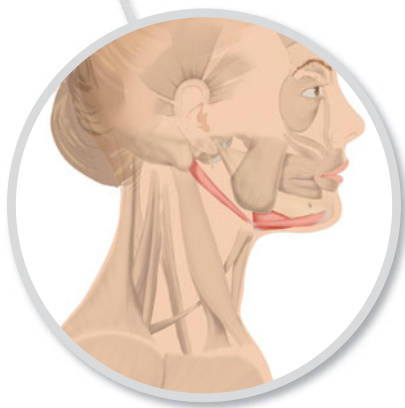
Вы можете усложнить упражнения 1 и 2, надавливая одновременно языком на нёбо. Затем на некоторое время сконцентрируйтесь на расслаблении и держите голову прямо (как будто она «подвешена» на шейном отделе позвоночника).





УПРАЖНЕНИЕ 3 а) Сверните язык в трубочку, не размыкая губ, и надавите со всей силы на нёбо. Положите указательный или большой палец под подбородок и почувствуйте, как напрягаются мышцы подъязычной кости (см. рис. 16, № 20, на развороте) и снова расслабляются. Это очень эффективное упражнение против двойного подбородка.

б) Выполняйте упражнение пункта «а», только при этом слегка приоткройте рот и окажите давление на палец. Кроме того, наряду с мышцей подъязычной кости сокращается двубрюшная мышца (*Musculus digastricus*; см. рис. 16, № 13, на развороте). Через 4—6 секунд расслабьтесь.

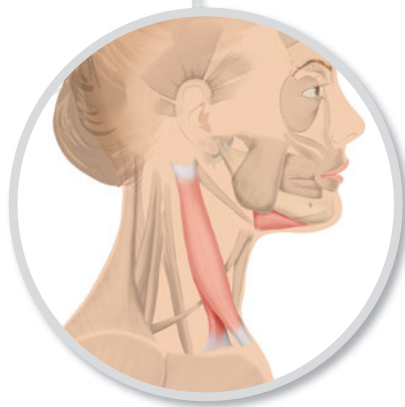


а) Сложите руки в «замок» и по-
ложите на лоб. Затем окажите сопротивление лбом,
наклоняя его вниз, а руками надавливайте в обратном
направлении. Голову держите ровно. Почувствовали
напряжение в нижней части подбородка и шеи? Через
6 секунд расслабьте мышцы.

б) Выполняйте упражнение пункта «а», затем несколь-
ко раз сделайте легкие наклоны головы, как будто
вы хотите сказать «да».

Совет

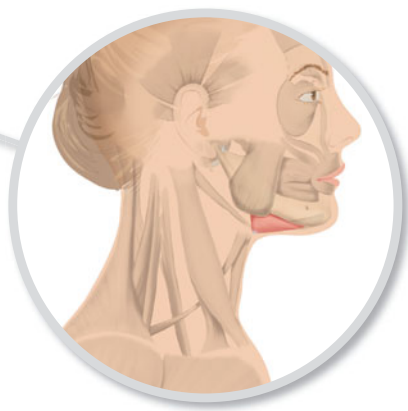
Обязательно обращайтесь внимание на то, чтобы пле-
чи не поднимались. Сознательно расслабляйте их.
Губы слегка разомкните и не сжимайте.





УПРАЖНЕНИЕ 5 а) Высуньте язык как можно дальше, опустив его вниз. При этом вы почувствуете, как сильно напрягается челюстно-подъязычная мышца (см. рис. 16, № 20, на развороте). Удерживайте напряжение в течение 2—4 секунд, затем расслабьтесь и спокойно уберите язык обратно. Для достижения лучшего эффекта выполните упражнение несколько раз.

б) Высуньте язык несколько раз подряд и вытягивайте его в разных направлениях, затем уберите. Такие движения языком должны быть абсолютно четкими и осознанными, выполняйте их не торопясь. Затем на какое-то время расслабьтесь.



УПРАЖНЕНИЕ 6 Оттяните вниз нижнюю губу, не задействовав уголки рта. При этом упражнении сжимаются мышцы, опускающие нижнюю губу (см. рис. 1а, № 21, на развороте) таким образом, что видны нижние зубы. Удерживайте напряжение, затем расслабьте мышцы. Упражнение будет эффективнее, если одновременно надавить на нёбо кончиком языка. Через 6 секунд расслабьте область рта, подбородка, щек и шеи.



УПРАЖНЕНИЕ 7 Оттяните нижнюю губу вниз так сильно, как можете, но жевательные зубы оставив сжатыми. Большая подкожная мышца шеи, которая находится непосредственно под кожей, должна напрячься, — она тянется от края нижней челюсти через ключицу до второго и третьего ребер (см. рис. 1а, № 38, на развороте). Почувствуйте напряжение, а затем постепенно расслабьтесь. Насладитесь процессом расслабления.

Из-за того, что в этом упражнении уголки рта оттягиваются вниз, не повторяйте его слишком часто. Однако оно прекрасно подходит для того, чтобы почувствовать и изучить мускулатуру кожи шеи. После этого упражнения целесообразно повторить «Упражнение на улыбку» (упр. 2 на стр. 82).



УПРАЖНЕНИЕ 8 Начните выполнять предыдущее упражнение, а затем целенаправленно опустите уголки рта, приложив усилия. При этом еще больше напрягается большая подкожная мышца шеи, которая сохраняет кожу передней области шеи упругой. Не повторяйте это упражнение слишком часто! В первую очередь сконцентрируйтесь и почувствуйте подкожную мышцу шеи.

Совет

После двух последних упражнений всегда выполняйте «упражнение на улыбку» на стр. 82 (упр. 2). Оно помогает расслабить уголки рта и вернуть их в исходное положение — вверх.

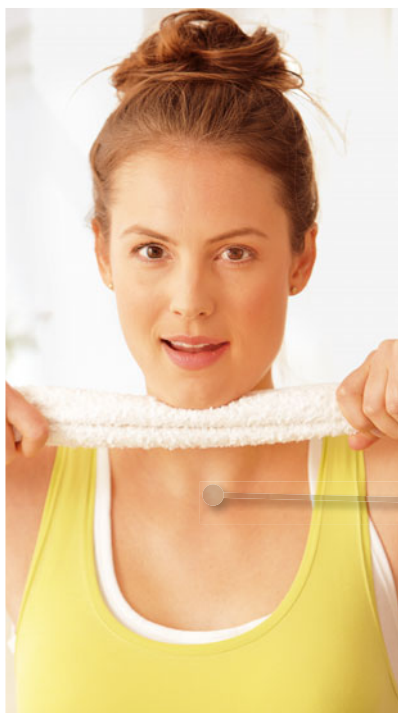
а) Положите оба больших пальца вдоль оси нижней челюсти, так, чтобы кончики пальцев находились под челюстью в сторону шеи. Другие пальцы положите на щеки. Затем откройте рот так широко, насколько это возможно.

б) Исходное положение, как в пункте «а», одновременно потяните уголки рта в направлении ушей.

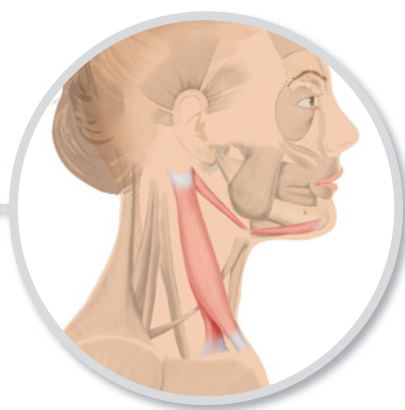
в) По желанию широко раскройте глаза.

При выполнении данных упражнений морщины не образуются. При расслаблении вы почувствуете необыкновенный прилив сил на всем лице. В конце упражнения желательно похлопать по лицу подушечками пальцев.

УПРАЖНЕНИЕ 9



УПРАЖНЕНИЕ 10 Возьмите маленькое полотенце и скрутите его в плотный валик. Положите его под подбородок (следите за правильной осанкой!). Теперь надавите нижней челюстью на туго натянутый валик и откройте рот, при этом вытягивая шею. Удерживайте напряжение около 6 секунд, затем отпустите. Повторяйте упражнение 4—6 раз. В промежутках между упражнениями, а также в конце разотрите полотенцем нижнюю челюсть движениями от подбородка вниз.





УПРАЖНЕНИЕ 11 Теперь расположите скрученный из полотенца валик сзади, вокруг шеи, а концы крепко держите спереди. Затем поверните голову влево, немного приподняв полотенце на этой стороне, приоткройте рот и надавите нижней челюстью на валик. Через 6 секунд расслабьтесь. Повторите 4—6 раз, затем перейдите к правой стороне. Расслабьтесь. Во время упражнения следите за тем, чтобы осанка была ровной. Не поднимайте плечи.

Данное упражнение прекрас- **УПРАЖНЕНИЕ 12**
но подходит для борьбы с жировыми отложениями в области нижней челюсти. Наклоните голову немного вправо и положите левой рукой маленький массажный мячик под левую ветвь нижней челюсти. Спокойно держите мяч на ладони, пальцы немного расставлены. Затем несколько раз покатайте мячик под осью нижней челюсти в сторону уха, потом в обратном направлении до кончика подбородка. Упражнение нужно выполнять минимум в течение 30 секунд. Повторите с другой стороны.

Покатайте массажный мячик **УПРАЖНЕНИЕ 13**
вдоль нижней челюсти в разные стороны. Спокойно держите мяч на ладони. Затем прижмите рукой мяч под нижней челюстью и откройте рот, оказывая сопротивление. Удерживайте напряжение, потом ненадолго расслабьтесь.

Совет

В течение дня периодически катайте массажный мячик мягко под подбородком.





УПРАЖНЕНИЕ 14 а) Возьмите толстый карандаш или фломастер подушечками трех пальцев обеих рук. Следите за ровным положением головы. Покачайте его по шее (от кончика подбородка вниз). Начинать движение всегда по направлению сверху вниз.

б) Наклоните голову вправо и покачайте карандаш под левой стороной нижней челюсти сверху по направлению к шее. Количество повторов упражнения не ограничено. Затем выполните такое же упражнение на другой стороне, наклонив голову в левую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 15 Как и в предыдущем упражнении, покачайте карандаш или фломастер от кончика подбородка по направлению к шее и, приоткрыв рот, немного надавите. Это упражнение совмещает в себе напряжение мышц нижней части подбородка с приятным массажем и тем самым отлично помогает избавиться от двойного подбородка.

УПРАЖНЕНИЕ 16 Если подъязычная кость приподнята или челюсти сильно сжаты, то мышцы нижней челюсти напрягаются и утолщаются. Это помогает избежать появления двойного подбородка или подтянуть кожу, если такая проблема уже существует. Выполняйте следующие упражнения языком.

- Сделайте глотательное движение (или проглотите слюну) и сознательно надавите задней частью языка на нёбо.
- Положите язык между губами, немного высунув его. Затем всасывайте его, не меняя положение языка.
- Вытащите язык и дотроньтесь кончиком языка до обеих щек, верхней и нижней губы.
- Прищелкивайте и чмокайте языком, пойте «лалалала»...
- Оближите губы языком и опишите окружность.
- Сложите язык в трубочку и надавите на нёбо.
- Быстро высуньте язык и так же быстро уберите обратно.
- Вытяните язык, насколько возможно: в сторону левого/правого уха, к подбородку, к носу.
- Оттяните язык насколько возможно дальше, в зев.
- Прощупайте языком всю поверхность нёба.
- Надавите языком на нижние зубы.
- Сложите язык в трубочку.
- Сложите язык в трубочку и двигайте им вперед-назад.
- Скажите «ллл» и сильно надавите языком на нёбо.

Совет

Данные упражнения на напряжение особенно полезны после диет и курсов похудения, когда кожа под подбородком становится слегка дряблой.

Важно: Не забудьте между упражнениями делать паузы и расслабляться!

Упражнения для губ и области рта



Красивый рот и чувственные губы напрямую связаны с нашими представлениями об идеале. Однако именно кожа на верхней губе склонна со временем к морщинам. По обеим сторонам уголков рта появляются «С»-образные морщины, которые называются «носогубные складки». У некоторых людей они образуются еще в молодости, у других — едва заметны в преклонном возрасте. В данном случае в группу риска входят те, кому в силу профессии приходится много говорить, например, артисты или ведущие, или те, кто привык долго находиться на солнце, и такие морщины, конечно, мешают.

При выполнении упражнений для области рта и губ обратите внимание на то, чтобы не углублялись уже имеющиеся морщины. Для этого на время упражнений положите указательный палец на носогубные складки. При напряжении мышцы этой области укрепляются, и таким образом кожа разглаживается. Также эффективны массажные упражнения, при которых вы воздействуете на эту область снизу вверх.

Остальные упражнения в этой главе предназначены для поддержания красоты области рта, губ и укрепления мышц вокруг нижней и верхней губ. Чтобы на коже не появлялись морщины, нужно выполнять упражнения на напряжение. Массажные упражнения также полезны для данной части лица. В повседневной жизни следите за тем, чтобы не «кривить» часто рот.



► Положите карандаш поперек, на верхнюю губу, крепко удерживая его пальцами. Попробуйте потянуть вверх верхнюю губу. Так вы потренируете мышцу, поднимающую верхнюю губу (стр. 70).



▲ Потренируйте улыбку: положите пробку от вина между губ и широко улыбнитесь. Это укрепит мышцы скул и мышцы смеха (стр. 69).



◄ Зажмите маленькую чайную ложку между губ и поверните ими ручку ложки вверх, потом вниз. Упражнение укрепляет круговые мышцы рта и медиальные крыловидные мышцы (стр. 71).



◄ По контуру «мышц смеха»: положите указательные пальцы на уголки рта и сожмите губы вместе. При этом широко растяните уголки рта (стр. 75).

► Для обворожительной улыбки: оттяните уголки рта к ушам, как будто вы хотите до них дотянуться. При этом положите пальцы на уголки рта и глаз — это предотвратит появление морщин (стр. 78).





Разглаживаем носогубные складки

УПРАЖНЕНИЕ 1 а) Сожмите губы как можно крепче. Также вы можете положить средние или указательные пальцы на уголки рта, там, где обычно возникают морщины. Почувствуйте, как напрягается круговая мышца рта (см. рис. 1а, № 6, на развороте). Отпустите мышцы и почувствуйте расслабление.

б) Исходное положение, как в пункте «а», теперь сожмите губами пробку от вина. Руки при этом остаются на коленях. Кожа верхней губы остается натянутой. Почувствуйте напряжение вокруг всего рта. Через 6 секунд ослабьте напряжение, выньте пробку и почувствуйте расслабление. С каждым разом во время расслабления в области рта будет ощущаться тепло и улучшаться кровоснабжение.

в) Положите пробку вдоль губ, а указательные пальцы по сторонам, на уголки рта. Потяните уголки рта наверх. Задержите напряжение в течение 4 секунд, затем расслабьтесь. Повторите 2—4 раза. Затем уберите пробку, положите руки на колени и полностью расслабьтесь. Благодаря укреплению мышц щек («мышц смеха»), которые обычно оттягивают уголки рта вниз, такое упражнение делает кожу верхней губы упругой, а щеки подтянутыми.

Совет

Вы можете расположить пробку поперек губ, в зависимости от ее длины. Выполняйте упражнение, меняя положение пробки.



УПРАЖНЕНИЕ 2 Сначала возьмите пробку и положите ее вдоль между губ. Сожмите ее губами и двигайте (без помощи рук) вперед-назад, вправо-влево. После нескольких раз легко похлопайте подушечками пальцев по щекам и височно-нижнечелюстному суставу. Область рта и нижняя челюсть должны хорошо расслабиться. Повторите упражнение с пробкой, положив ее поперек между губами.

а) Положите пробку между губ, **УПРАЖНЕНИЕ 3** указательные пальцы — на уголки рта, а большие пальцы — под подбородок (чтобы избежать морщин). Теперь потяните оба уголка рта вверх. Удерживайте такое положение в течение 4—6 секунд, затем расслабьте губы, вернув их в привычное положение. Повторяйте 3—4 раза, затем выньте пробку из рта, опустите руки на колени и полностью расслабьтесь. Среди прочего, это упражнение укрепляет так называемую «мышцу смеха» (*Musculus risorius*).

б) Исходное положение, как и в пункте «а», но теперь попробуйте, держа пробку между губ, натянуть уголки рта и улыбнуться.

в) Положите пробку между губами и потяните уголки рта в сторону скул, улыбнувшись. Обратите внимание на положение большой скуловой мышцы, которая расположена по направлению от уголка рта до скулы и подтягивает уголки рта к скулам. Положите большие пальцы по обеим сторонам под подбородок, средние пальцы — под скуловую кость, где начинается «мышца смеха» (не под глазами, а чуть дальше). Сконцентрируйтесь на положении средних пальцев и потяните уголки рта в их направлении. Через 6 секунд вы почувствуете ощутимое напряжение в этой мышце. Затем снимите напряжение и расслабьтесь.

Совет

Это упражнение поможет подтянуть уголки рта и сделать щеки более упругими. Оно предотвращает морщины и способствует хорошему настроению.



а) Слегка приоткройте рот. Ука- **УПРАЖНЕНИЕ 4**
зательные и средние пальцы положите на верхнюю
губу. Затем попробуйте потянуть вверх только верх-
нюю губу. Должна сжаться лишь мышца, поднимаю-
щая верхнюю губу (см. рис. 1а, № 28, на развороте).
Затем расслабьтесь.

б) Расположите карандаш над верхней губой и креп-
ко удерживайте его за кончик тремя пальцами, при
этом попробуйте потянуть вверх верхнюю губу, как
в упражнении а, затем потяните верхнюю губу ука-
зательными пальцами от центра наружу.

в) Удерживайте один карандаш над верхней губой,
а другой — под нижней. Сомкнув зубы, попытайтесь
оттолкнуть верхний карандаш губой вверх, а нижний,
с помощью нижней губы, вниз. Обхватите карандаши
внешними сторонами губ и постепенно разомкните
их, оказывая сопротивление карандашам. В конце
упражнения губы должны быть сложены в форме ква-
драта. Вы почувствуете, что они раскрываются, как
два цветочных лепестка.

Почувствуйте напряжение во всей области рта, губ,
а также частично в зоне подбородка и шеи. Через
шесть секунд постепенно ослабьте напряжение и осо-
знанно расслабьте эти части лица.

Натяните верхнюю губу над **УПРАЖНЕНИЕ 5**
нижней. Почувствовали напряжение в области угол-
ков губ? Удерживайте его несколько секунд. Затем
отпустите и почувствуйте расслабление мышц.



а) Сложите губы так, как будто вы свистите. Сожмите крепко уголки рта и почувствуйте напряжение вокруг рта, затем медленно расслабьтесь. Не смыкайте полностью губы — между ними должен оставаться небольшой просвет. В первую очередь в этом упражнении тренируются щечные мышцы (*Musculus buccinator*).

Совет

Чтобы избежать морщинок на верхней губе, можно положить оба указательных пальца на верхнюю губу, а еще лучше: немного оттянуть наружу верхнюю губу указательными пальцами.

б) Сложите губы, как в пункте «а», теперь напрягите крылья носа. Следите за напряжением в мышцах носа (см. рис. 1а, № 26, на развороте).



УПРАЖНЕНИЕ 7 Зажмите чайную ложку между губами, так, чтобы ручка ложки была направлена вперед. Верхняя губа покрывает кончик ложки, а ее полая сторона расположена на нижней губе. Двигайте ручку ложки с помощью губ и нижней челюсти вверх-вниз. При этом нижняя челюсть сдвигается чуть вперед-назад. Помимо укрепления круговых мышц рта, укрепляются внешние крыловидные мышцы, которые двигают подбородок вперед.

Возьмите верхнюю губу указательными и большими пальцами, потянув ее немного наружу и вниз. Затем попробуйте верхней губой вернуться в исходное положение, сопротивляясь пальцам рук. Через несколько секунд можно расслабиться.

УПРАЖНЕНИЕ 8



Прекрасное упражнение против морщинок на верхней губе. Немного приоткройте рот и положите средний или указательный палец обеих рук на верхнюю губу. Сначала надавите пальцами на верхнюю губу, приподнимая ее вверх, так, чтобы кожа натянулась (при необходимости — разгладилась). Удерживайте это напряжение в течение 6 секунд. Затем откройте рот немного шире и надавите верхней губой на верхние зубы. Удерживайте напряжение около 6—10 секунд, затем расслабьтесь и разгладьте верхнюю губу средними пальцами движением изнутри наружу.

УПРАЖНЕНИЕ 9





УПРАЖНЕНИЕ 10 Возьмите мягкую зубную щетку с небольшой головкой, затем сильно натяните верхнюю губу по верхним зубам и мягко (!) пройдите щеткой по всей области верхней губы сверху вниз.

Упражнение, идентичное **УПРАЖНЕНИЕ 11** № 10, только теперь опишите мягкой зубной щеткой небольшие спиралевидные круги от центра верхней губы к краям губ — попеременно к левой и правой стороне.

Совет

Укрепите сначала круговые мышцы рта, выполняя следующее упражнение: крепко сожмите губы на 6—10 секунд, повторите упражнение 6—10 раз, а затем мягко погладьте щеткой область верхней губы, как указано выше. Такая комбинация прекрасно избавляет от морщин на верхней губе.



Четко произнесите вслух гласные звуки: «а-о-э-у», а затем звук «мम्म...», так чтобы почувствовать вибрацию в области губ и рта.

УПРАЖНЕНИЕ 12

а) Сделайте вдох через нос, затем выдохните как можно медленнее и дольше на звук «мम्म...». При этом сконцентрируйтесь на ощущаемой вибрации в области лица. Можете закрыть глаза. Если вас беспокоит какая-то конкретная морщина, например между бровями, постарайтесь ощутить вибрацию именно в том месте.

б) При каждом вдохе сконцентрируйтесь на той части лица, которую вы хотите разгладить. Представьте, что вы вдыхаете кислород и энергию, которая попадает в эту зону. При выдохе на «мम्म», мускулатура расслабляется, и из тканей выводятся токсины.

в) При выдохе на звук «мम्म» слегка похлопайте подушечками пальцев по всему лицу или по той части, которая вас особенно беспокоит.

а) Произнесите несколько раз по очереди: «ммааа... мммааа...». На звук «ммм» растяните и одновременно сожмите крепко губы, на звук «аааа» широко откройте рот.

УПРАЖНЕНИЕ 13

б) Произнесите быстро друг за другом «мамама...» и выполните широко растянутыми губами резкие движения вверх-вниз.

в) Повторяйте упражнение «б» 5 раз (или более), и на последнем звуке «ма...» широко раскройте рот. Затем похлопайте по уголкам рта и щекам.



Упражнения для красивого рта



УПРАЖНЕНИЕ 14 а) Положите указательные пальцы в форме буквы «С» (по носогубным складкам) на уголки рта, так чтобы не образовывалось морщин. Затем сожмите губы между собой, а уголки рта растяните в стороны. Почувствуйте, как сжимается «мышца смеха» (см. рис. 16, № 25, на развороте). Потом расслабьтесь.

б) Снова сожмите широко растянутые губы, затем попеременно потяните уголки рта к внешней стороне лица, как будто губы качаются «туда-сюда». Потяните правый угол рта вправо, сохраните напряжение, расслабьтесь, потом выполните то же самое на левой стороне. Благодаря данному упражнению подтягиваются щеки.

в) Исходное положение как в пункте «б», теперь попеременно оттягивайте уголки рта в сторону.

г) Теперь выполняйте упражнение со слегка приоткрытым ртом.

УПРАЖНЕНИЕ 15 а) Сожмите губы. Подтяните губы 10—20 раз сначала вверх, к носу, а затем опустите вниз, к подбородку. Расслабьтесь. Легкими похлопывающими движениями пройдитесь по области рта.

б) Потяните сжатые губы несколько раз вверх-вниз, затем поверните уголки рта поочередно вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 16 Вытяните губы, как для воздушного поцелуя и опишите ими маленькие и большие круги влево и вправо, вокруг. (Естественно, невозможно сделать слишком большие круги.) Затем, с помощью указательных пальцев, разгладьте верхнюю губу от середины к скулам.

Совет

Положите пробку между губ и выполните круговые движения губами. Так вы сможете избежать морщин на верхней губе.



Положите большой и указательный пальцы одной руки на крыло носа, чуть выше ноздрей. Напрягите крылья носа, сжав их. При этом напрягается носовая мышца (*Musculus nasalis*). Затем ослабьте напряжение и на некоторое время почувствуйте мышцы рта и носа.

УПРАЖНЕНИЕ 17



Раздуйте крылья носа, сморщите нос и потяните при этом вверх верхнюю губу. Чтобы предотвратить появление морщин, положите указательные пальцы поверх мышцы, поднимающей верхнюю губу, которая расположена от нижнего края глазной впадины до носогубной ложбинки.

УПРАЖНЕНИЕ 18

а) Сморщите нос, как будто **УПРАЖНЕНИЕ 19** вы почувствовали какой-то неприятный запах. Следите при этом за глубокой морщиной, которая появляется поперек переносицы. Мышца, отвечающая за сморщивание носа и оттягивающая кожу лба и бровей, называется мышцей «гордецов» (рис. 1а, № 35, на развороте). Во время напряжения положите оба указательных пальца на переносицу, где образуются морщины. Затем постепенно расслабьтесь и почувствуйте напряженную мышцу. При этом обратите внимание, насколько хорошо теперь кожа над ней снабжается кровью и становится гладкой и мягкой.

б) Положите указательный и средний пальцы правой руки на правое и левое крылья носа. Указательный и средний пальцы левой руки разместите на переносице. Теперь сморщите нос и сознательно потяните кожу ко лбу, преодолевая сопротивление пальцев. Поддержите напряжение, затем расслабьтесь. Вам потребуется немало времени, чтобы научиться полностью расслабляться и ощутить комфорт. Научитесь чувствовать мышцу, опускающую кожу лба, и не напрягать ее в повседневной жизни слишком часто. Активно расслабляйте ее.





УПРАЖНЕНИЕ 20 Покажите свою лучезарную улыбку. При этом потяните уголки рта к ушам, как будто хотите до них дотронуться. Рот немного приоткрыт, так чтобы был виден верхний ряд зубов. Теперь почувствуйте напряжение в большой скуловой мышце (см. рис. 1а, № 31). Не щурьте глаза. Чтобы избежать морщин, положите большие пальцы на уголки рта, а указательные пальцы — на внешние уголки глаз. Через 6 секунд расслабьте мышцы.



УПРАЖНЕНИЕ 21 Немного приоткрыв рот, поместите указательные пальцы на уголки рта изнутри, потянув их внутрь, против сопротивления пальцев. Затем отпустите. Данное упражнение укрепляет большие скуловые мышцы (см. рис. 1б, № 7, на развороте). Кроме того, морщины на верхней губе разгладятся, если вы одновременно потянете верхнюю губу вниз.



УПРАЖНЕНИЕ 22 а) Скажите «аааа», широко открыв рот и натянув губы на верхние зубы. Оставьте рот в такой позиции и напрягите, представив, что хотите его закрыть (изометрическое напряжение).

б) Как в упражнении «а», но теперь положите указательные пальцы на уголки рта и прижмите уголки рта к зубам. Почувствовали скуловые мышцы?

Упражнения для щек



Благодаря упругим щекам кожа лица выглядит молодой, здоровой и свежей. Но в течение жизни кожа в области щек имеет свойство немного обвисать. Поэтому так важно натягивать кожу в этой зоне, например, надувая щеки и «катая» воздух в разные стороны от одной щеки к другой или немного похлопывая щеки плоской поверхностью пальцев. Это особенно хорошо стимулирует кровоснабжение кожи.

Важнейшей тренировкой для области щек являются упражнения на улыбку. Из-за повседневной рутины уголки рта и щек у многих людей зачастую опускаются. За счет специальных упражнений уголки рта поднимутся. Эффект не заставит себя ждать: щеки станут упругими, будут выглядеть красивее и подарят всему лицу жизнерадостный и привлекательный вид. Благодаря упругим щекам и подтянутым уголкам рта лицо приобретет достойный и привлекательный вид.

Для височной части также есть ряд упражнений. Особенный интерес они представляют для людей, часто страдающих головными болями.



◀ Улыбнитесь и потяните уголки рта вверх, к скулам. Так вы со временем предотвратите опускание уголков рта (стр. 82).



◀ Сожмите зубы и прощупайте пальцами жевательную и височную мускулатуру. Расслабление в данной зоне предотвращает головные боли и улучшает концентрацию внимания (стр. 88).

▶ Чтобы разгладить кожу на щеках, напрягайте мышцы скул, оказывая сопротивление указательным пальцам, находящимся в уголках рта, поглаживая щеки большими пальцами (стр. 84).





Укрепление области щек

УПРАЖНЕНИЕ 1 а) Сначала осмотрите расположения и ход мышцы, опускающей угол рта (см. рис. 1а, № 23, на развороте). Затем положите оба указательных пальца на уголки рта и потяните их вниз.

б) Как только вы освоите это непростое упражнение, попробуйте поочередно опускать то правый, то левый угол рта.

УПРАЖНЕНИЕ 2 Безусловно, следующее упражнение является важнейшим в лицевой гимнастике. Оно помогает бороться с проблемой, которая проявляется у многих людей, а именно — опустившиеся уголки рта. Упражнение не просто помогает бороться с внешним проявлением проблемы, лицо засияет не только снаружи, но и изнутри. Мозг будет вырабатывать гормон счастья — серотонин.

Улыбнитесь, потянув при этом уголки рта вверх, в сторону скул (см. рис. 1а, № 31, на развороте). Губы должны быть немного приоткрыты. Положите указательные пальцы на место, где у уголков рта образуются морщины. Удерживайте напряжение 4—6 секунд, впоследствии доведите до 6—8 секунд. Затем закройте глаза, расслабьтесь и прислушайтесь к своим ощущениям.

Совет

Берите пример с клоуна: выполняя это упражнение, представьте себе веселого клоуна и его широкую улыбку. Тогда вы сможете легко потянуть уголки рта наверх.



Теперь соедините упражнения 1 **УПРАЖНЕНИЕ 3** и 2: опустите уголки рта и удерживайте напряжение 2—4 секунды. Затем поднимите уголки рта и улыбнитесь — задержите мышцы в этом положении на 4—8 секунд. Расслабьтесь и почувствуйте, как растягивается эта область и улучшается ее кровоснабжение.

Совет

Всегда обращайте внимание на положение уголков рта. Регулярно выполняя эти упражнения, вы получите дружелюбное выражение лица, а уголки рта перестанут опускаться вниз.



а) Крепко натяните верхнюю и нижнюю губы на зубы и втяните внутрь. Почувствуйте натяжение в области верхней губы и подбородка. Благодаря этому упражнению одновременно укрепляется круговая мышца рта.

б) Исходное положение, как и в упражнении «а», но теперь дополнительно надавите уголками рта по сторонам, на зубы. Это упражнение способствует укреплению скуловых мышц.

в) Исходное положение, как и в упражнении «а», но теперь потяните уголки рта в сторону или вверх.

г) Снова натяните губы на зубы и втяните нижнюю губу внутрь. Следите за тем, как разглаживается подбородок. Имитируя сосательные движения, вы напрягаете скуловую мышцу, а также мышцы области рта.

Совет

После расслабления всей области рта мягко похлопайте подушечками пальцев по рту, верхней губе, уголкам рта, щекам и подбородку.



Положите указательные пальцы на уголки рта изнутри, а большие пальцы — снаружи. Разгладьте большими пальцами по обеим сторонам поверхность кожи, по носогубным складкам, снизу вверх, поддерживая указательными пальцами щеку изнутри. Повторите упражнение 10—20 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Как вариант: положите большой палец правой руки на левый угол рта. Средним пальцем выполните несколько раз поглаживающее движение по щеке, вдоль носогубной складки, снизу вверх. Затем повторите на другой стороне.

Совет

Сочетайте упражнения 4 и 5 между собой. Сначала выполните упражнение «4» 4—6 раз, затем упражнение 5. В заключение расслабьтесь, похлопайте пальцами по области рта, щек и подбородка.



Положите указательные пальцы в форме буквы «С» на носогубные складки (от крыльев носа до уголков рта). Большие пальцы расположены под нижней челюстью. Сожмите плотно губы и потяните уголок рта в сторону и вверх. Почувствуйте напряжение под пальцами. Затем сильно надавите пальцами на носогубные складки, направив палец немного к уху. Теперь потяните уголок рта внутрь, при этом не скривив рот. Особенных движений делать не нужно — лишь увеличивать изометрическое напряжение мышц. Таким образом можно избежать морщин верхней губы. Затем полностью расслабьтесь. Похлопайте по уголкам рта и верхней губе. Данное упражнение укрепляет мышцы щек, поднимает уголки рта и разглаживает носогубные складки.

УПРАЖНЕНИЕ 6





УПРАЖНЕНИЕ 7 а) Положите пальцы обеих рук на щеки и слегка сдвиньте их наружу в направлении уха. Втяните углы рта внутрь, не складывая губ и не заостряя рот, таким образом оказывая сопротивление пальцам. Почувствуйте напряжение в мышцах щек. Затем отпустите и мысленно расслабьтесь.

б) Эффект будет больше, если вы выполните упражнение, как описано выше, но дополнительно прижмете верхнюю и нижнюю губы к зубам.



УПРАЖНЕНИЕ 8 Прекрасным примером укрепления круговой мышцы рта и разглаживания морщинок на верхней губе является упражнение с пробкой.

а) Положите пробку между верхней и нижней губами. Сильно сожмите губы. Вы быстро почувствуете напряжение. Примерно через 6 секунд расслабьтесь.

б) Для смягчения носогубных складок зажмите пробку между губами и положите пальцы на щеки. Неторопливо передвигайте пробку к уху и одновременно сжимайте уголки губ, оказывая сопротивление.

УПРАЖНЕНИЕ 9 Сложите губы, как для поцелуя. Затем верхнюю и нижнюю губы нужно поочередно открывать и закрывать, как лепестки цветка. Почувствуйте сокращение мышцы, поднимающей верхнюю губу (рис. 1а, № 28, на развороте), и мышцы, опускающей нижнюю губу (рис. 1а, № 21, на развороте).

Совет

Это упражнение стимулирует кровоснабжение кожи вокруг рта. Если у вас уже имеются морщинки на верхней губе, то лучше пропустите упражнение.



УПРАЖНЕНИЕ 10 Втяните щеки внутрь таким образом, чтобы снаружи возникла щель или небольшое углубление. Большая скуловая мышца прижимает щеки к зубам.

УПРАЖНЕНИЕ 11 а) Сильно надуйте щеки. Затем медленно выпустите воздух через плотно сжатые губы. При этом сокращается скуловая мышца (см. рис. 1б, № 7, на развороте).

б) Так же как и в упражнении «а», но с силой выпустите воздух так, чтобы сокращение скуловой мышцы разомкнуло губы.

В результате сокращения этой мышцы воздух выталкивается под значительным давлением — например, как при свисте или игре на трубе (поэтому скуловая мышца на латыни называется трубной!).

С помощью этой мышцы частички пищи, которые в процессе пережевывания пищи оказались по обеим сторонам рта, снова передвигаются на жевательные поверхности зубов.

УПРАЖНЕНИЕ 12 Надуйте щеки и «покачайте» воздух от одной щеки к другой. Повторите упражнение 6—10 раз, затем расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ 13 Надуйте щеки и положите на них кончики пальцев. Попытайтесь, сопротивляясь давлению пальцев, сохранить напряжение мышц щек.





а) Надуйте щеки. Погладьте, **УПРАЖНЕНИЕ 14**
а затем похлопайте подушечками пальцев по выпук-
лым щекам. Пальцы немного согнуты в форме бук-
вы «С». Затем расслабьтесь и ощутите пощипывание
в этой области.

б) При похлопывании щек медленно выпускайте
воздух.

а) Надуйте пространство за **УПРАЖНЕНИЕ 15**
верхней и нижней губой, удерживайте напряжение
8—10 секунд, затем расслабьтесь.

б) Несколько раз выталкивайте воздух небольшими
движениями через сомкнутые губы.



УПРАЖНЕНИЕ 16 а) Сделайте вид, что что-то сильно разжевываете. Сконцентрируйтесь на напряжении жевательной и височно-теменной мышцы. Эти «кусачие мышцы» поднимают нижнюю челюсть (рис. 1а, № 1, и рис. 1б, № 10, на развороте). Сожмите зубы и большим пальцем прощупайте жевательную мускулатуру, а тремя средними пальцами — височно-теменные мышцы. Через несколько секунд ослабьте напряжение и сконцентрируйтесь на расслаблении обеих мышц. Напряженные височно-теменные мышцы зачастую являются причиной головных болей и оказывают негативное влияние на концентрацию внимания. Поэтому вы должны научиться чувствовать напряжение в этих мышцах и особенно концентрироваться на их расслаблении.

б) Такое же положение пальцев, как указано выше, затем опишите 6 кругов большим пальцем по жевательной мышце, далее средними пальцами — по височно-теменным мышцам.

в) Выполняйте упражнение, как в пункте «б», но двигайте большие и средние пальцы одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ 17 Имитируйте сосательные движения младенца и сознательно ощутите напряжение в области щек.

УПРАЖНЕНИЕ 18 а) Сильно надуйте щеки и «покатайте» воздух струей с одной стороны на другую, повторите 6—10 раз. Расслабьтесь.

б) Сохраняйте напряжение одной щеки в надутым состоянии примерно 6 секунд, расслабьтесь, затем выполните упражнение на другой стороне.

Совет

Для предотвращения морщин у уголков рта поместите на них указательные пальцы и после каждого упражнения мягко разглаживайте морщинки.

а) Выдвиньте вперед нижнюю **УПРАЖНЕНИЕ 19** челюсть. При этом сокращается латеральная крыловидная мышца вблизи височно-нижнечелюстного. Задержите напряжение, затем расслабьтесь. В заключение упражнения сдвиньте назад нижнюю челюсть и сохраните напряжение. При этом активизируется задняя часть височно-теменной мышцы. Расслабьтесь.

б) Так же как в пункте «а», перемещайте нижнюю челюсть плавными движениями вперед-назад. Вы можете почувствовать напряжение мышц, если положите большие пальцы под скулы и надавите на кость (боковая крыловидная мышца расположена за скулой). Средние пальцы расположите на задней височно-теменной мышце, над ухом.

С помощью данного упражне- **УПРАЖНЕНИЕ 20** ния вы почувствуете скуловую мышцу и с легкостью укрепите ее: откройте рот и положите правый указательный палец в левый уголок рта (на слизистую поверхность). Теперь активизируйте скуловую мышцу с помощью давления на пальцы. Через 6—8 секунд расслабьтесь. Повторите упражнение 6—8 раз, затем поменяйте сторону.

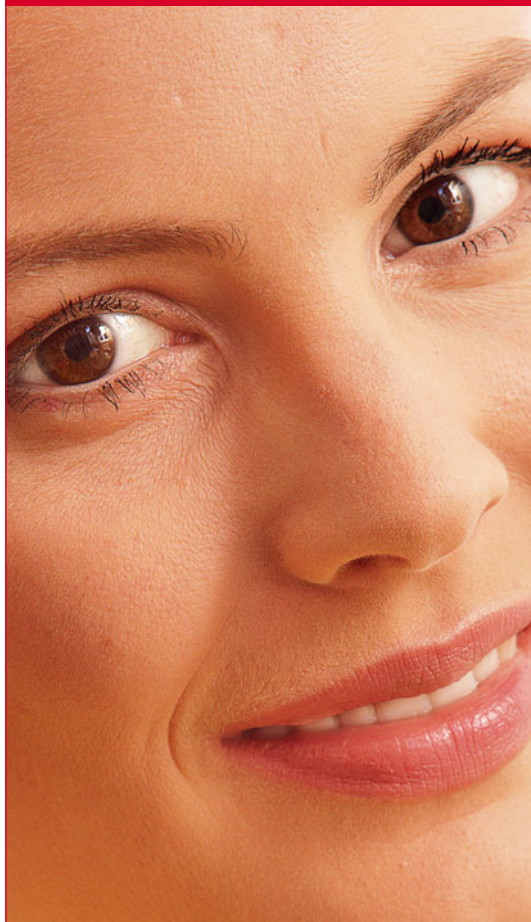
а) Крепко удерживайте верх- **УПРАЖНЕНИЕ 21** нюю губу с помощью указательного и большого пальцев, затем проведите поглаживающими движениями по внешней стороне верхней губы, сверху вниз. Далее передвиньте большие пальцы немного к центру лица и повторите поглаживания.

б) Теперь положите большие пальцы в центр верхней губы и поочередно погладьте правым/левым указательным пальцем эту зону движениями сверху вниз. Затем положите большие пальцы чуть дальше, к внешней стороне и повторите упражнение.

Данные упражнения помогают прекрасно справиться с морщинами на верхней губе.



Упражнения для области вокруг глаз



Кожа вокруг глаз подвергается постоянной нагрузке, мы шуримся при ярком свете, на сквозняке, из-за близорукости или привычки. Неудивительно, что со временем вокруг глаз образуются мелкие морщинки. Мышцы глаз также выполняют каждодневную тяжелую работу. Когда мы целыми днями проводим за компьютером, водим машину, читаем или смотрим телевизор, мышцы всегда напряжены. Поэтому подарите им регулярные минуты отдыха и заботу в форме следующих бодрящих упражнений. С их помощью вы сможете расслабить глаза после тяжелого напряженного дня или в перерывах между работой. Так вы предотвратите появление морщин и расслабите мышцы.

Кожа вокруг глаз особенно тонкая, плохо снабжается кровью и поэтому склонна к образованию больших и мелких морщинок. К тому же лимфоток в коже нижней области глаз чаще замедляется. Таким образом, скапливается лимфа и образуются знакомые всем мешки под глазами. Упражнения, которые сохраняют мышцы эластичными, а также стимулируют кровоснабжение и тем самым улучшают снабжение кожи кислородом и питательными веществами, позволяют коже дольше оставаться молодой и здоровой. После упражнений вы можете дополнить уход за кожей вокруг глаз кремом, придав ей более ухоженный вид.

► Почувствуйте глазную мышцу: закройте глаза и гладьте пальцами кожу от глаз к носу, вращая круговой мышцей глаза (стр. 92).



▼ Положите пальцы вокруг зоны глаз в форме очков и поморгайте пару раз, оказывая сопротивление пальцам. Так вы укрепите круговую мышцу глаза (стр. 94).



◀ Для снятия напряжения в области бровей и височной части, а также для стимуляции кровообращения: мягко пощипывайте брови большими и указательными пальцами (стр. 98).



► Положите подушечки больших пальцев в глазные впадины. Там находится точка расслабления глаз. Помассируйте ее круговыми движениями — это улучшит кровообращение и расслабит мышцы.





Тренировка мышц вокруг глаз

УПРАЖНЕНИЕ 1 а) Прежде всего внимательно осмотрите ход круговой мышцы глаза (см. рис. 1а, № 38, на развороте). Она окружает глаз и стягивает кожу вокруг глаза к центру. Круговая мышца глаз отвечает за смыкание век и принимает участие в распределении и выведении слезной жидкости. Положите указательные и средние пальцы на внешние края глазных впадин. Закройте глаза и почувствуйте движение круговой мышцы.

Совет

Зажмурьте глаза и почувствуйте эту мышцу. При этом положите один или два пальца на образовавшиеся морщинки, чтобы не провоцировать образование «гусиных лапок».

б) Слегка зажмурьте глаза; затем расслабьтесь и похлопайте средним и указательным пальцами по внешней области глаз.





УПРАЖНЕНИЕ 2 Широко откройте глаза — так, чтобы мышца, поднимающая верхние веки, сильно сократилась. Сохраните напряжение в течение 6—10 секунд. Затем закройте глаза и почувствуйте расслабление.

Зачастую при выполнении этого упражнения поднимается кожа лба. Старайтесь избегать этого. Выполняя это упражнение, потренируйтесь сначала перед зеркалом. Следите за тем, чтобы лоб оставался гладким, несмотря на широко открытые глаза.



УПРАЖНЕНИЕ 3 Поморгайте глазами так же, как бабочка порхает крыльями. Это расслабит глазные мышцы, защитит их от перенапряжения и обеспечит правильное распределение глазной жидкости по роговице глаза. Также это отличное упражнение для отдыха во время работы за компьютером.

а) Сформируйте из больших и указательных пальцев «очки» вокруг глаз. При этом слегка и мягко потяните кожу вверх и вниз. После этого, сопротивляясь пальцам, поморгайте 10—20 раз. Затем расслабьте глаза.

б) Исходное положение, как и в пункте «а», затем закройте глаза и надавите верхним веком на нижнее. Удерживайте напряжение около 6 секунд, затем полностью расслабьтесь и интуитивно почувствуйте, как «расплывается» вся область глаз.



Широко раскройте глаза и вращайте ими справа налево, затем слева направо. При этом осознанно воспринимайте окружающую действительность. Затем вращайте глазами, сомкнув веки. В заключение уделите как минимум в два раза больше времени расслаблению. Во время упражнения голова остается неподвижной.

Несколько раз поморгайте, как в упражнении 3, затем широко откройте глаза и посмотрите вдаль. Держите глаза широко открытыми в течение 4—6 секунд, потом снова немного поморгайте, тем самым расслабив глаза. После 6—10 повторений закройте глаза и расслабьтесь. Это упражнение сохраняет эластичность и гибкость глазных мышц и является необходимым в повседневной жизни.



УПРАЖНЕНИЕ 7 Положите подушечки трех средних пальцев под глаза. Затем потяните вверх нижние веки, оказывая сопротивление пальцам. Сохраняйте напряжение около 6 секунд, затем расслабьтесь. Сначала выполняйте упражнение перед зеркалом. Не перемещайте пальцы! Пальцы находятся на скулах под глазами для того, чтобы лучше почувствовать нижнее веко, которое непроизвольно хочется поднять. Небольшая подсказка: поднимите глаза, посмотрите вверх и представьте, что вы смотрите на солнце — так будет легче. Это упражнение укрепляет круговую мышцу глаза во внутренней части и улучшает кровообращение и поступление лимфы.

УПРАЖНЕНИЕ 8 а) Широко откройте глаза и как можно сильнее потяните верхние веки вверх так, чтобы показались белки над радужной оболочкой глаза. Остальные мышцы лица, шеи и плеч остаются расслабленными. Сохраняйте напряжение примерно в течение 6 секунд, затем закройте глаза и расслабьтесь.

б) Возьмите два карандаша и удерживайте их крепко тремя пальцами обеих рук. Другой конец карандашей положите над глазным веком. Затем несколько раз приоткройте веки, оказывая сопротивление карандашам, далее закройте глаза и расслабьтесь.

Это упражнение укрепляет мышцу, поднимающую верхнее веко, и эффективно помогает при нависании века.

в) Упражнение на стимуляцию кровоснабжения всех мышц лица: широко откройте глаза так, как в упражнении а, одновременно широко откройте рот и по возможности высуньте язык. Подержите напряжение, затем полностью расслабьтесь. Это упражнение заимствовано из йоги и называется «зевающий лев».



Как придать бодрость уставшим глазам

УПРАЖНЕНИЕ 9 Поставьте перед глазами палец и посмотрите на него. Закройте на секунду глаза, затем, когда откроете, посмотрите вдаль. Повторите упражнение от 10 до 20 раз. Это упражнение сохраняет эластичность глазных мышц, снимает напряжение и усталость с глаз.

УПРАЖНЕНИЕ 10 Это упражнение укрепляет нижнюю часть круговой мышцы глаз и препятствует образованию «мешков» под глазами и «гусиных лапок».

а) Положите либо указательные пальцы поперек скуловых костей, либо три средних пальца по обеим сторонам скул. Во втором случае пальцы немного согнуты в суставах. Посмотрите теперь прямо или вверх, на потолок. Пальцы помогают понять, какую часть мышц вы должны подтянуть. Когда вы научитесь чувствовать мышцы, пальцы можно будет не задействовать. Все остальные мышцы лица остаются расслабленными. Сохраняйте напряжение в течение 6—10 секунд, затем расслабьтесь.

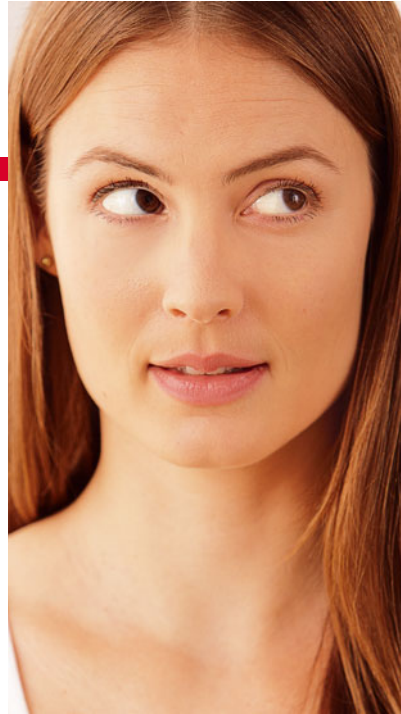
б) Исходное положение, как и в пункте «а», но теперь осторожно потяните нижнее веко вверх, поочередно правое и левое. Повторите несколько раз. Затем положите руки на колени и почувствуйте расслабление в области глаз или положите обе руки на глаза (как при пальминге, см. стр. 108).

Совет

Выполняйте это упражнение либо с закрытыми глазами, либо перед зеркалом. Тогда вы сможете точно проследить движение нижних век.

а) Разделите картинку перед **УПРАЖНЕНИЕ 11** собой на 9 квадратов, как поле игры «крестики-нолики» и смотрите по очереди в угловые зоны: в правую верхнюю, в левую нижнюю, в левую верхнюю и в правую нижнюю. Затем на некоторое время расслабьтесь. Повторите упражнение около 10 раз.

б) Соедините это упражнение с дыханием: широко откройте глаза и держите голову ровно. Затем сделайте вдох, посмотрев в правую верхнюю зону, сделайте выдох, направив взгляд в левую нижнюю зону. Теперь снова вдохните, посмотрите в левую верхнюю зону, на выдохе — в правую нижнюю. После 2—4 повторений поморгайте, закройте глаза и на некоторое время расслабьтесь.



Закройте рукой правый глаз. **УПРАЖНЕНИЕ 12** Другую руку медленно отведите от левого глаза и снова приближайте. Повторите упражнение несколько раз и при этом постоянно смотрите на руку. Выполните то же самое на другой глаз. Это упражнение улучшает адаптацию глаз.

Широко откройте глаза, по- **УПРАЖНЕНИЕ 13** считайте при этом до шести. Затем закройте глаза и крепко сомкните веки, не сжимая их — так, чтобы не образовывалось морщин. Снова посчитайте до шести, затем дайте глазам отдохнуть. Повторите 6—10 раз.

Совет

Во время всех этих упражнений дышите спокойно и естественно (ни в коем случае не задерживайте и не напрягайте дыхание). В промежутках между упражнениями давайте глазам отдых.

Пальцами потяните брови **УПРАЖНЕНИЕ 14** вверх. Затем закройте веки с сопротивлением и немного надавите на них. Удерживайте напряжение несколько секунд, затем расслабьтесь. Для удобства выполняйте упражнение поочередно правым/левым веком.



УПРАЖНЕНИЕ 15 Следующее упражнение снимает напряжение с области бровей, висков и стимулирует местное кровообращение: сожмите между большим и указательным пальцами кожу чуть ниже бровей возле переносицы с правой и левой стороны и легко оттяните кожу немного вперед, в направлении кости. Таким образом, двигайтесь вдоль бровей — от переносицы к краю. Также вы можете слегка помассировать кость большим и указательным пальцами.



УПРАЖНЕНИЕ 16 С помощью этого упражнения вы найдете точку для расслабления глаз. Она не только способствует расслаблению зоны, но улучшает кровообращение и концентрацию, а также является важным помощником в борьбе с острым, болезненным и хроническим перенапряжением.

Немного наклоните голову вперед, закройте глаза и крепко прижмите подушечки больших пальцев к углублениям глаз, чуть ниже внутреннего края бровей. Подушечками пальцев надавите на кость. Затем выполните круговые движения на этом месте, не сдвигая кожу. Через 10—30 секунд положите руки на колени и расслабьтесь. Следите за тем, чтобы во время упражнения подбородок был расслаблен. Не удивляйтесь, если точки будут немного болезненные — зачастую там находится много очагов напряжения.

Найдите другую активную точку, на расстоянии 1 см дальше от края бровей, с помощью которой вы снимете напряжение с глаз, бровей и висков (см. стр. 54). Нажимайте примерно в течение 5 секунд. Повторите минимум 3 раза.

Положите большой и указательные пальцы одной руки справа и слева на переносицу рядом с внутренними уголками глаз. Немного надавите и массируйте это место круговыми движениями. Через 10—30 секунд расслабьтесь.

УПРАЖНЕНИЕ 17

Вариант. Немного потяните кожу у стенок носа, задержите на 6—10 секунд, затем снова отпустите.



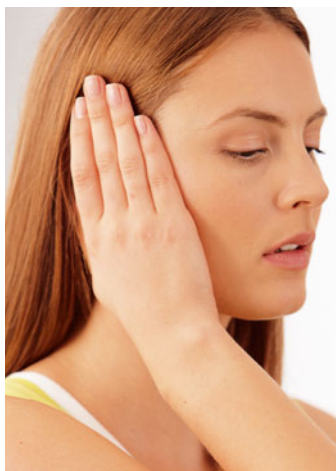
Упражнения для лба и височной части



Если в течение нескольких дней вы проследите за тем, как часто и в каких ситуациях вы поднимаете мышцы лба, вы будете удивлены. У многих людей возникают так называемые «морщины мыслителя» на лбу, как только они на чем-то сконцентрируются или о чем-то задумаются. Если мы удивлены, наши брови непроизвольно поднимаются вверх, а лоб морщится. В этом случае каждый раз напрягается лобная мышца, которая проходит под поверхностью всего лба.

Поэтому необходимо чувствовать лобную мышцу, чтобы сразу ощущать ее напряжение. Тогда морщины не проникнут глубоко в кожу. Выполняя упражнения, при которых лобная мышца напрягается, вы всегда должны располагать пальцы на местах появления морщин. Затем почувствуйте полное расслабление, позвольте коже стать гладкой и представьте, что она «растекается» по лицу. Таким образом, количество кислорода, поступающее в мышцы и кожу, увеличится.

Упражнения, направленные на укрепление, расслабление или акупрессуру, в совокупности работают еще эффективнее. Хорошая новость: расслабление в области лба можно не только увидеть, но и почувствовать. Для этого целенаправленно следуйте за участвующими в упражнении мышцами.



► Напряжение лобной мышцы: положите пальцы обеих рук на лоб, поднимите брови и веки, оказывая сопротивление пальцам (стр. 104).



▲ Предотвращение появления «гусиных лапок»: положите пальцы на уши, откройте рот и выполните движения нижней челюстью вперед-назад. Это упражнение укрепляет височную и латеральные крыловидные мышцы (стр. 102).



◄ По следам морщин лба: сдвиньте сильно брови, оказывая сопротивление пальцам. Затем разгладьте межбровную область (стр. 105).



◄ Почувствуйте мышцу головы, которая влияет на кожу лба: оттяните кожу головы назад, а брови опустите немного вниз, оказывая сопротивление (стр. 106).

► Упражнение по акупрессуре: положите подушечки пальцев на линию роста волос и выполните несколько раз круговые движения на месте (стр. 106).





Расслабление области лба и разглаживание морщин

УПРАЖНЕНИЕ 1 Упражнение, которое предотвращает появление «гусиных лапок»: закройте уши ладонями так, чтобы подушечки лежали над ушами. Немного приоткройте рот и выполните движения нижней челюстью вперед-назад. Голова при этом остается неподвижной. Почувствуйте, как при движении подбородка назад под пальцами сжимается височно-теменная мышца (см. рис. 16, № 10, на развороте). Через 6 секунд снимите напряжение и почувствуйте полное расслабление. Остальные лицевые мышцы в течение всего упражнения остаются расслабленными.



УПРАЖНЕНИЕ 2 Упражнение на напряжение височно-теменной мышцы: снова положите руки на височные мышцы и немного сожмите зубы. Чувствуете напряжение? Через 2—4 секунды необходимо расслабиться и отдохнуть как минимум вдвое дольше, чем обычно. Представьте, что височная часть как бы «расплывается» и кожа полностью разглаживается. После трех повторений сконцентрируйтесь на расслаблении этой области.

Немного наклоните голову. По- ложите пальцы рук на височную часть и полностью сконцентрируйтесь на этой зоне. Возможно, вам будет легче, если вы чуть прикроете глаза (не сжимая их). Попробуйте теперь слегка оттянуть кожу головы назад. Сначала это будет не так просто, но чем лучше вы почувствуете лицевые мышцы, тем проще вам будет выполнять эти незначительные, но такие эффективные движения. Они укрепляют височно-теменную мышцу, отвечающую за натяжение кожи между ухом и глазом (см. рис.16, № 10, на развороте). Губы чуть приоткройте. Со временем вы поймете, что при на- пряжении даже уши смещаются немного назад.

Совет

При выполнении упражнения обязательно следите за тем, чтобы нижняя челюсть была расслаблена. Это требует предельной концентрации и понимания своего тела, которые вы можете натренировать, в том числе с помощью этого упражнения.



Положите по три пальца на вис- **УПРАЖНЕНИЕ 4** ки с обеих сторон, а оттопыренный мизинец расположите над бровями. Большие пальцы уприте в края нижней челюсти по направлению в сторону уха. Вначале потяните назад пальцами височную часть и одновременно, против сопротивления мизинцев, потяните брови вверх. При этом рот немного приот- кройте, а нижнюю челюсть расслабьте.

Примерно через 6 секунд расслабьтесь и проведите медленно, непрерывным движением с двух сторон всеми пальцами вниз до шеи и затем до ключицы. Это упражнение ощутимо расслабляет мышцы.

Положите пальцы на лоб таким **УПРАЖНЕНИЕ 5** образом, чтобы кончики касались друг друга, а брови и веки потяните вверх против сопротивления пальцев. Если не положить пальцы на лоб, то образуются морщины. Теперь вы должны почувствовать напряжение лобной мышцы. Удерживайте напряжение 6—10 секунд, затем полностью расслабьте область лба. Вы ощутите, как кожа лба разглаживается (см. рис. 1б, № 34, на развороте).

Каждый раз после упражнения на напряжение лба рекомендуется провести кончиками пальцев медленно, три раза от центра, к внешней стороне. Затем глубоко расслабьтесь.



В этом упражнении тренирует- **УПРАЖНЕНИЕ 6** ся мышца, противостоящая большой лобной мышце, а именно мышца «гордецов» (опускающая брови и кожу лба) (см. рис. 1а, № 35, на развороте): положите подушечку среднего пальца между бровей. Потяните кожу лба вниз, против сопротивления пальца. При этом над переносицей возникает глубокая поперечная складка, которая обычно образуется, когда морщат нос. Затем снимите напряжение и расслабьтесь.

Совет

Если вы научитесь контролировать мышцу «гордецов» на переносице, то в повседневной жизни вы будете напрягать ее гораздо реже, а также сможете осознанно ее расслаблять.



УПРАЖНЕНИЕ 7 Положите указательные пальцы слева и справа над бровями, немного потянув их в стороны от переносицы. Нахмурьте брови, противодействуя сопротивлению пальцев. Сохраняйте напряжение в течение 5—6 секунд, затем сознательно расслабьте мышцы. Разгладьте область между бровями: поочередно проведите средними пальцами несколько раз снизу вверх, от спинки носа до лба. Потратьте достаточное количество времени для расслабления области бровей.

В этом упражнении давление пальцев препятствует образованию морщин над переносицей. За это отвечает маленькая мышца, сморщивающая брови — мышца «гордецов» (см. рис. 1а и б, № 37, на развороте). Как только она стягивается, сразу же образуются две вертикальные морщины между бровями, которые придают лицу недоброжелательное, мрачное или задумчивое выражение. Важно научиться чувствовать и распознавать эту мышцу, чтобы вовремя расслаблять ее в повседневной жизни. Стресс, спешка, беспокойство и концентрация внимания заставляют ее напрягаться. По этой причине часто образуются вертикальные морщины «гнева».

Интересно знать: вдоль этой морщины тянется ось тройничного нерва. Постоянное напряжение мышцы в повседневной жизни может привести к мигрени, поскольку на этот нерв оказывается давление и возникает ответная реакция раздражения.





УПРАЖНЕНИЕ 8 Положите руки по центру головы, над линией роста волос, только мизинец расположите на лбу. Пальцами оттяните кожу головы чуть назад и потяните вниз брови, оказывая сопротивление, так чтобы между бровями не образовывалось складок. Через 4—6 секунд ослабьте напряжение и мысленно расслабьтесь. Затем медленно проведите подушечками пальцев вверх, от бровей по лбу, до корней волос. Это упражнение нужно выполнять очень мягко, тогда вы почувствуете мышцу «гордецов». После упражнения 8 выполните упражнение 5.



УПРАЖНЕНИЕ 9 а) Слегка наклоните голову и положите подушечки всех пальцев (кроме больших) на лоб, у корней волос, большие пальцы в упражнении не задействованы, просто положите их как вам удобно. Подушечки пальцев автоматически сползают в небольшие впадины. Надавите ими на кожу и помассируйте круговыми движениями. Главное, в этот момент полностью расслабьтесь и осознанно прочувствуйте упражнение. При желании можно закрыть глаза, положить руки на колени и расслабиться. После нескольких повторений этого упражнения акупрессуры вы будете себя чувствовать гораздо лучше. Это упражнение снимает напряжение в области лба и кожи головы, борется с морщинами лба и даже с головными болями.

б) Такое же положение пальцев, что и выше, однако теперь слегка передвигайте пальцами кожу на голове движением вверх и назад.

УПРАЖНЕНИЕ 10 Положите указательные пальцы параллельно на брови. Плавными движениями пальцев поднимите брови 6—10 раз. Такие движения оживляют лобную мышцу и борются с нависающими бровями.

Расслабление

Мы живем в очень беспокойное и полное стрессов время. Страхи, депрессия, внутреннее напряжение вошли в повседневную жизнь многих людей. Они постоянно оказываются под физическим, душевным или ментальным давлением. Поэтому расслабление помогает освободить невероятное количество энергии и избавиться от нервозности, состояний страха, болезней, потери концентрации и бессонницы.

Расслабление является главным элементом гигиенической и косметической гимнастики. С помощью сознательного расслабления можно улучшить состояние перенапряженных и болезненных мышц. Поэтому во время занятия лицевой гимнастикой всегда следите за достаточно долгими и осознанными фазами расслабления — небольших пауз в течение 1—2 секунд бывает недостаточно.

Невозможно представить технику расслабления без правильного дыхания. Осо-

Совет

Обучающие CD-диски с подходящей фоновой музыкой прекрасно подходят для расслабления. Также вам поможет прослушивание записей устной речи. Учеными неоднократно доказано, что правильная музыка оказывает расслабляющий эффект на душу и тело.

знанное, глубокое, свободное дыхание расслабляет, бодрит и обновляет все тело, в том числе и кожу, кровоснабжение которой существенно улучшается.

—а) Сделайте вдох через нос, затем выдохните медленно через рот, при этом согнутыми пальцами проведите по лицу, почувствуйте, как все лицо излучает расслабление. С помощью легких прикосновений кончиков пальцев все мышечное напряжение исчезает.

—б) Исходное положение, как и в пункте «а», только теперь проведите пальцами не только по лицу, но и по подбородку, шее, по груди, а затем пройдитесь по плечам. Представьте себе, как вы снимаете всё напряжение, весь ненужный балласт с лица, глаз, головы, и таким образом очищаете душу.

Расслабление для лица

Избавление от напряженности

Мы начнем с визуализации. Фоном может служить приятная, тихая, расслабляющая музыка. Закройте глаза, положите руки на лицо так, чтобы ваши кончики пальцев лежали на лбу, а ладони — на подбородке. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Представьте, что

ваши глазные яблоки — это два драгоценных камня, которые все глубже и глубже погружаются в спокойное море или, как у Госпожи Метелицы из сказки братьев Гримм, в колодец. Попав туда, вы очутитесь на широком зеленом лугу. Оглянитесь, сколько вокруг вас всего происходит. Трава сочно-зеленая, цветут цветы, вокруг порхают бабочки...

Совет

Это упражнение особенно подходит людям, которые проводят много времени, сидя за компьютером, или часто страдают головными болями, болями в глазах и в шейном отделе позвоночника.

—в) Руки лежат на лице, как в пункте «а». При выдохе скользящими движе-

- С помощью кончиков пальцев мягко снимите следы напряжения

ниями проведите руками по лицу — к ушам.

- г) Продолжайте выполнять упражнение, проведите руками до затылка, затем опустите пальцами вниз, по шее до плеч.
- д) Положите подушечки пальцев на макушку и скользящим движением проведите ими по затылку до шеи.

В конце каждого ряда упражнений слегка встряхните пальцы, чтобы убрать напряжение из рук.

Расслабление с помощью акупрессуры

- а) Положите подушечки пальцев обеих рук справа и слева на нижнюю челюсть. Немного надавливая, выполните круговые движения на одном ме-



сте — от маленького круга к большому. Прodelайте данное упражнение по всему лицу снизу вверх. В заключение используйте такие же приемы вдоль линии роста волос.

- б) То же самое упражнение выполните на затылке.
- в) Исходное положение, как и в пункте «а», но теперь выполните оттягивающие движения от центра лица к краям.

больше вы расслабляете глаза, тем темнее будет казаться внутренняя картинка. Очень медленно откройте глаза и сделайте несколько круговых движений вправо и влево. Это упражнение оказывает расслабляющий эффект на глаза и на душевное состояние. В то же время оно бодрит. Уставшие глаза снова блестят.

Концентрация на носовом дыхании

Даже обычная концентрация на дыхании уже очень расслабляет. Поэтому сконцентрируйтесь на том, как воздух через ноздри попадает в ваше тело. Он проходит через носовые отверстия, которые разделены носовой перегородкой на две части. Вся внутренняя часть покрыта слизистой оболочкой, а на боковых стенках полости носа, друг над другом расположены три носовые раковины. Под каждой рако-

Методы дыхания и визуализации для расслабления

Дыхание через глаза

Сконцентрируйтесь на носовом дыхании. После нескольких вдохов представьте, что вы вдыхаете и выдыхаете воздух через глаза. При этом не забудьте, что мышцы скул, рта, подбородка и языка должны быть расслаблены.

Пальминг

Немного наклоните голову вперед и закройте глаза. Разотрите ладони между собой примерно полминуты и затем приложите, не надавливая, к лицу так, чтобы свет не проникал в глаза. Представьте глубокий бархатисто-черный цвет. Чем

виной находится свой канал: нижний, средний и верхний носовой ход.

Набухание носовых раковин увеличивает верхнюю поверхность слизистой оболочки носа. Эта слизистая снабжена подвижными ресничками, которые фильтруют частички пыли и другие инородные вещества. Лежащие глубоко под поверхностью кожи кровеносные сосуды нагревают проходящий воздух, а слизистая дополнительно его увлажняет. В верхних носовых отделах находятся обонятельные клетки, которые через нервные окончания соединены с мозгом. Теперь представьте, какой путь проделывает воздух: он попадает через нос, через подвижные реснички и по обонятельным клеткам к слизистой оболочке, а затем, дойдя до нужной

температуры, проникает в область глотки, далее через гортань вниз по трахее, через бронхи, оказывается в маленьких легочных сосудах (капиллярах). Там происходит газовый обмен: кислород поступает в артериальную кровь и, таким образом, попадает в каждую клетку тела. А углекислый газ, конечный продукт энергетического обмена клеток, проходит через мелкие капилляры в венозную кровь, транспортируется с ее помощью обратно в легкие и выдыхается через нос. Теперь представьте себе весь этот цикл дыхания хотя бы в течение пяти минут и попробуйте ощутить, как все тело, и особенно мышцы лица и головы, получают кислород при каждом вдохе, а затем расслабляются при выдохе.

Осознанная зевота

Самое лучшее и самое естественное расслабляющее упражнение — это зевота. Сначала сильно напрягаются мышцы лица, органов дыхания и других отделов. Грудная клетка расширяется, и легкие потребляют гораздо больше кислорода. Затем напряжение снимается глубоким выдохом. Теперь сделайте глубокий вдох и выдохните.

Визуализация пространства головы

—а) Закройте глаза и сконцентрируйтесь на внутреннем пространстве головы.

Попробуйте прощупать воображаемым глазом полость носа, впадины глаз, лобную и челюстную пазуху, сначала справа налево, затем слева направо. Почувствуйте, как мысленная концентрация освобождает пространство головы и делает его более воздушным, свободным и легким.

—б) Сконцентрируйтесь на глазных яблоках. Представьте, что они — это два драгоценных камня, которые медленно погружаются в глубокое чистое море. Когда вы достигнете дна, осмотритесь внутри пространства своей головы. Через какое-то время медленно «вынырните» и откройте глаза, осознанно вернувшись в себя и в окружающее пространство.

Совет

Чем чаще вы будете выполнять это упражнение, тем быстрее вы заметите, как уйдет напряжение, как вся область головы станет легче, воздушнее и свободнее. Кроме того, прояснится ум, черты лица станут свежими, здоровыми и подвижными.

Встряхнуть лицо

Встаньте на четвереньки и расслабленно опустите голову, так чтобы она повисла. Потрясите головой в разные стороны и сконцентрируйтесь на том, что все мышцы лица расслабляются и встряхиваются, при этом, на выдо-

▼ Зевните от души. Так организм получит дополнительную порцию кислорода



хе произнесите звук «у-у-у». Если вы носите очки, то лучше их временно снимите.

Похлопывание подушечками пальцев

Легко и расслабленно похлопайте лицо подушечками пальцев, от подбородка по рту, щекам и носу. Почувствуйте приятные ощущения, как распространяется пощипывание и покалывание по всему лицу. Таким же образом похлопайте по шее, макушке и затылочной части. Наконец, погрузитесь в приятное чувство расслабленности, жизненной силы и теплоты.

Визуализация лицевых мышц

Совет

Это упражнение прекрасно подходит для завершения расслабления лица. Еще раз внимательно посмотрите на рисунок 1а и 1б на развороте и представьте расположение лицевых мышц в полном объеме.

Закройте глаза и представьте мышцы лица. Мысленно прощупайте мышцы вокруг рта, носа, глаз и ушей, а также в области щек и лба. В каком месте ваше лицо напряжено или находится в зажатом

- Похлопайте подушечками пальцев в направлении от подбородка по рту, щекам, носу — до лба

состоянии? Зачастую повышенный мышечный тонус выявляют в жевательных мышцах и челюстной области. Если мы постоянно увлечены какими-то мыслями, то обычно напрягается лоб.

Теперь попробуйте поочередно расслабить каждую мышцу лица. Главное, чтобы во время расслабления дыхание было спокойным и ровным. Дышите свободно и непринужденно, концентрируясь при этом на том, чтобы отпустить все, что вас тревожит, зажимает или огорчает. Почувствуйте, как дыхание проникает через лицевые и головные мышцы и расслабляет их. Одновременно ощутите, как вместе с расслаблением мышц по лицу, рту и щекам растекается приятное тепло. В это время язык, который часто напряжен во рту, лежит спокойно и расслабленно на дне полости рта, как в коробочке.



Внутренняя улыбка

Сядьте или лягте свободно и удобно. Улыбнитесь себе изнутри, как будто вы смотрите на одну из своих фотографий. При этом полностью расслабьте лицо, нижнюю челюсть, язык, он должен спокойно лежать во рту. Почувствуйте, как улыбка распространяется по всему лицу.

Совет

В заключение каждой серии упражнений я бы посоветовала делать упражнение на внутреннюю улыбку. При этом постарайтесь почувствовать, как ваши черты лица становятся мягкими и расслабленными.

- ▼ Со стороны улыбка едва заметна



Массаж лица и шеи

Выполняя легкий массаж лица, мы, безусловно, балуем нашу кожу, лицо и мышцы. Ключевым в этом процессе является слово «легкий». С кожей лица нужно обращаться максимально бережно.

Массаж должен проводиться буквально за счет касаний кончиками пальцев с применением массажного масла или крема. И тогда кожа отблагодарит вас здоровым румянцем и гладкостью. С помощью массажа мы сможем добиться улучшенного кровоснабжения, кожа получит сбалансированное питание и очищение, мышцы расслабятся, напряжение уменьшится. Кроме того, благодаря массажу увлажняющие кремы будут лучше впитываться в кожу и оказывать полноценное действие.

Основное правило

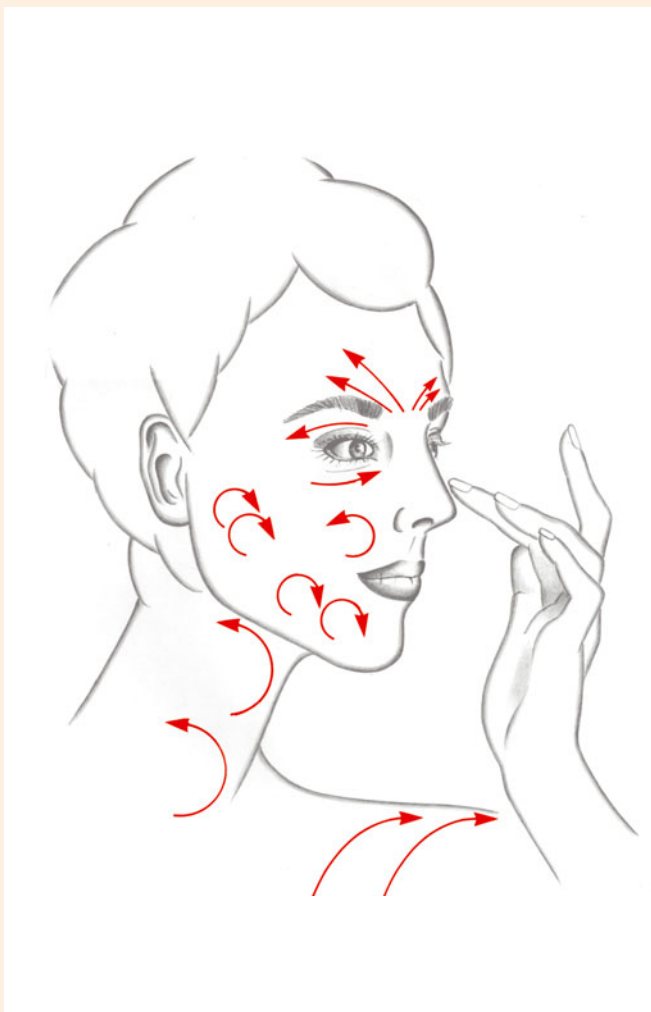
Никогда не дергайте и не растягивайте нежную кожу лица. Всегда используйте крем или массажное масло.

Продолжительность упражнений

Выберите одно или несколько упражнений для различных зон. Повторяйте упражнение примерно 5 раз. Вполне достаточно выполнять упражнения в течение 5—10 минут в день. Очень полезно и приятно делать массаж по вечерам. Еще лучше включить в свой распорядок дня выполнение упражнений по 5 минут утром и вечером.

► Массаж лица и зоны декольте

Многие приемы массажа вы можете выполнять между делом. Например, если вы почувствовали напряженные складки на лбу — проведите по нему пальцами и сознательно расслабьте эту область. Наибольшему напряжению подвержены зоны лба, рта, нижней челюсти, поэтому они чаще всего нуждаются в массаже.



Массаж зоны декольте

1. Начните с круговых движений плоскими пальцами по всей зоне декольте.
2. Погладьте по зоне декольте плоскими, напряженными пальцами снизу вверх.
3. Погладьте по зоне декольте плоскими пальцами от середины к краям.
4. Выполняйте так же, как и в пункте 3, в дополнение к этому разгладьте кожу декольте круговыми движениями. Это упражнение может занять у вас чуть больше времени, чем обычно.
5. Похлопайте по зоне декольте подушечками пальцев, затем всей поверхностью пальцев.
6. Массируйте всю зону декольте с помощью массажного мячика движениями вверх-вниз и по кругу. Правой рукой — левую часть, и наоборот. За счет того, что при выполнении массажа задействованы и руки, получается дополнительный эффект от массажа.

Массаж шеи и подбородка

Шея

Выполните поглаживающие движения сначала правой рукой — левой части шеи, затем левой рукой — правой части, снизу вверх, не надавливая на щитовидную железу и гортань.

1. Плоскими, напряженными пальцами массируйте шею снизу вверх круговыми движения-

ми, затем разгладьте кожу (см. рис. слева).

2. Поглаживайте шею снизу вверх пальцами или для большего эффекта — тыльной стороной кистей рук.

а) Начните с центральной части (всегда избегайте области щитовидной железы), каждый раз расставляя пальцы чуть дальше друг от друга (см. рис. справа). Также погладьте заднюю часть шеи.

б) Приятный массаж: выполняйте попеременно обеими руками — сначала движение вверх правой рукой, затем левой и снова правой.

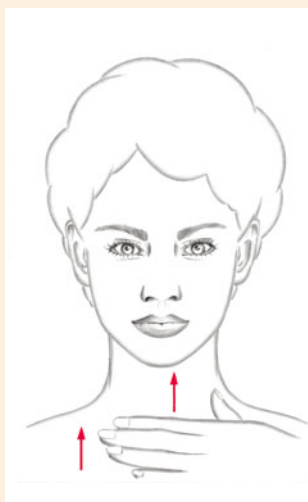
в) Выполняйте так же, как и в пункте «б», но начните поглаживающие движения вверх по правой стороне сразу двумя руками, двигаясь к центру, затем по левой стороне, затем слева и так далее.

3. Разгладьте шею тыльной стороной кистей от центра к краям, затем — снизу до подбородка. Поглаживающие движения должны быть всегда от центра к краям.

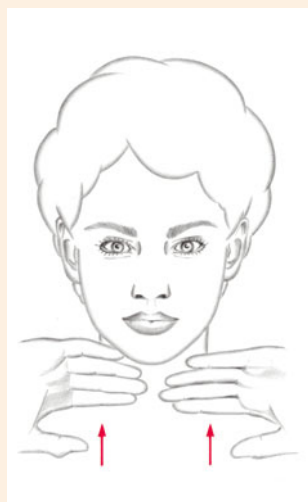
4. Положите тыльную сторону правой кисти поперек, на середину шеи. Затем мягко проведите кистью вправо, к краю, повернув при этом голову влево. То же самое выполните с другой стороны.

Шея и подбородок

1. Разгладьте кожу шеи тыльной стороной кистей до подбородка, затем от середины подбородка под челюстью до мочек ушей (см. рис. на стр. 113 слева).
2. Возьмите небольшой массажный мячик и массируйте им шею, а также нижнюю часть подбородка (правой ру-



▲ Гладить шею нужно снизу вверх плоскими пальцами



▲ Поглаживания тыльной стороной кистей рук по бокам, не касаясь центральной части

кой покатайте мячик по левой стороне, затем — наоборот). Перемещайте мячик вверх и вниз, в разные стороны и по кругу. Затем выполните аналогичные движения под подбородком. Для таких упражнений подходят только маленькие массажные мячики-«ежики» или массажеры, которые продаются в специализированных магазинах медицинской техники.

Подбородок

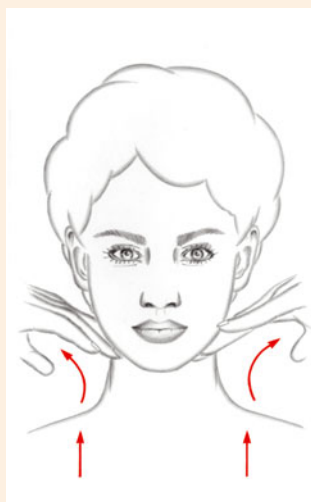
1. Положите три средних пальца обеих рук возле ушей, большие пальцы расположите под серединой подбородка. Затем мягко проведите большими пальцами в направлении краев.
2. а) Положите пальцы правой руки под правое ухо, затем зажмите подбородок между «ножницами» указательно-

го и среднего пальцев левой руки (см. рис. справа). Погланьте пальцами левой руки по подбородку (он должен постоянно находиться между пальцев) до левого уха. Потом положите левую руку под ухо и повторите упражнение с указательным и средним пальцами правой руки и т. д. При этом тыльная сторона кистей должна быть обращена вверх, а большой палец направлен от шеи вниз.

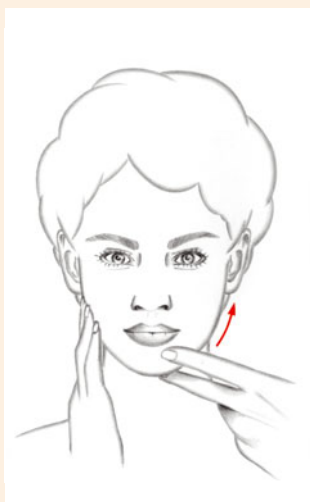
- б) Выполняйте поглаживающие движения так же, как в предыдущем пункте, но положите тыльную сторону свободной руки (ту, что была под ухом) под подбородок, поддерживая его и делая движения мягче.
3. Удерживайте кожу с помощью руки под ухом. Затем

проведите плоскими пальцами другой руки вдоль низа подбородка до другого уха и в обратную сторону (прямо по кости).

4. Удерживайте кожу с помощью руки под ухом. Другую руку положите на подбородок, так чтобы большие пальцы были расположены над ним, а остальные четыре пальца находились под подбородком. Далее массируйте пальцами кожу под подбородком в одну сторону, затем поменяйте руки и повторите упражнение.
5. Положите кулак под подбородок и проведите средним и безымянным пальцами другой руки по подбородку, до нижней губы, снизу вверх.
 - а) Затем зафиксируйте указательный и средний пальцы на подбородке и проведите согнутым указательным пальцем руки, расположенной внизу, от кончика подбородка вниз, в направлении шеи.
 - б) Одновременно потяните двумя пальцами за край подбородка вверх, к верхней губе, а кулаком или согнутыми пальцами под подбородком — к шее. Таким образом, перемещайте пальцы в правую сторону, затем — в левую сторону. Мягко потяните кожу, нежно ее поглаживая. Сильно не растягивайте кожу.



- ▲ Поглаживать от середины подбородка до мочек ушей



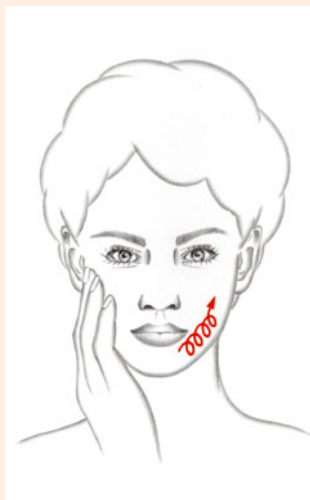
- ▲ Указательным и средним пальцем зажать подбородок сверху и снизу и гладить по направлению к уху

Массаж области рта, щек и носа

Щеки

Когда вы массируете щеки, вам необходимо зафиксировать кожу другой рукой под подбородком, просто положив кулак или тыльную сторону кистей под подбородок.

1. Массируйте кожу щек круговыми движениями от подбородка до ушных мочек. Старайтесь сильно не растягивать кожу (см. рис. слева).
2. Сначала выполните круговые движения поперек щек, при этом надавливайте на кожу пальцами.
3. Выполняйте так же, как и в упражнении 1, но еще слегка похлопывайте пальцами по коже.
4. Бережно погладьте пальцами область подбородка, рта и щек.

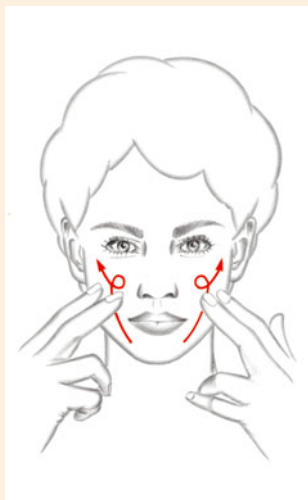


- ▲ Массируйте щеки круговыми движениями от подбородка до мочек ушей

5. Пройдитесь пальцами от середины подбородка, поперек щек, вдоль нижней челюсти к скулам, далее к вискам. Выполните круговые движения на уровне скуловой кости, а затем направьте пальцы в сторону висков.

Рот и носогубная складка

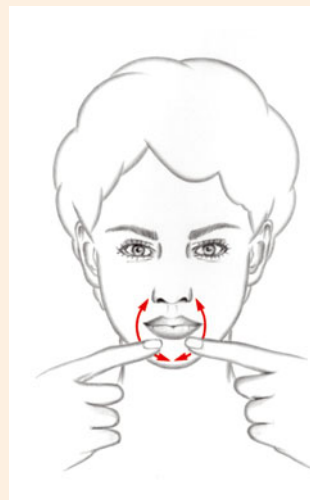
1. Положите левую руку на левую щеку. Выполните круговые движения средним пальцем правой руки вокруг рта, затем повторите другой рукой.
2. Положите оба указательных пальца на середину подбородка. Опишите полукруг вокруг рта до верхней губы, затем в обратную сторону (см. рис. справа).
3. Выполните круговые движения средними пальцами от уголков рта, по «морщинам смеха»



- ▲ Выполняйте движения пальцами от середины подбородка, направляя их вверх, поперек щек

до крыльев носа (см. рис. посередине).

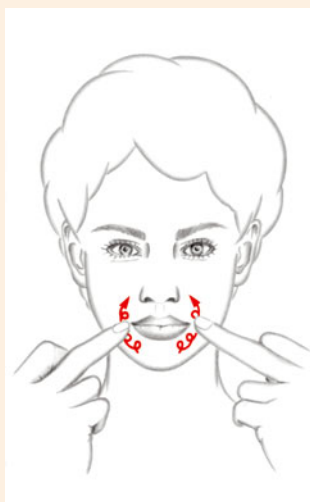
4. а) Положите указательный и безымянный пальцы левой руки на левый уголок рта и перемещайте средний палец правой руки от левого уголка рта по верхней губе к правому уголку рта. Затем смените сторону. Удерживайте правый угол рта и проведите средним пальцем левой руки к левому уголку рта. Повторите несколько раз.
- б) Используйте технику, как в пункте «а», на нижней губе.
- в) Выполняйте так же, как в пунктах «а», и «б», дополнительно добавив круговые движения.
5. Зажмите верхнюю губу между большим и указательным пальцами обеих рук. Затем проведите по всей поверхности



- ▲ Опишите полукруговые движения вокруг рта до верхней губы, а затем — обратно

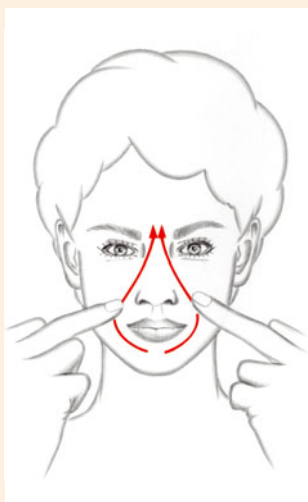
верхней губы указательными пальцами сверху вниз. Выполняйте упражнение поочередно правым и левым указательными пальцами. Оно прекрасно подходит для избавления от морщин на верхней губе.

6. а) Проведите средними пальцами от середины подбородка в стороны по уголкам рта и «морщинам смеха» вверх, по крыльям носа, до переносицы (см. рис. справа).
- б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», в дополнение к этому проведите пальцами чуть дальше вверх, а именно между бровями, по лбу, до линии роста волос.
7. Выполняйте так же, как и в упражнении 6, но мягкими круговыми движениями.
8. Выполняйте так же, как в упражнении 6, но немного похлопывая пальцами.



▲ Массируйте круговыми движениями от уголков губ до крыльев носа

9. а) Широко откройте рот и сложите губы в форме буквы «О». Средними пальцами проведите от середины верхней губы в сторону, к углам рта, и от середины подбородка под нижней губой к уголкам рта, затем по носогубной складке до крыльев носа. Разгладьте круговыми движениями «морщины смеха» и небольшие складки над верхней губой.
- б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», дополнительно похлопайте по коже подушечками средних пальцев.
- в) Выполняйте так же, как и в пункте «а», кроме того, надавите подушечками среднего и безымянного пальцев, каждый раз продвигаясь чуть дальше к краю лица.



▲ Направляйте пальцы от подбородка, вокруг рта и носа, к переносице

Нос

1. а) Проведите пальцами по носу в направлении от нижнего края крыльев носа вверх, до переносицы.
- б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», круговыми движениями.
- в) Выполняйте так же, как и в пункте «а», похлопывающими движениями.
2. а) Положите средний и безымянный пальцы рук на крылья носа. Подушечки пальцев направьте вверх. Проведите пальцами от крыльев носа по щекам, до ушей.
- б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», затем проведите пальцами, скользя вниз по шее.
3. а) Далее разгладьте только крылья носа (по бокам) подушечками средних пальцев.
- б) Похлопайте по крыльям носа подушечками средних пальцев. При этом пальцы чуть согнуты.
- в) Похлопайте по крыльям носа подушечками средних пальцев снизу вверх и между бровей.

Массаж зоны глаз и лба

1. Закройте глаза. Положите подушечки средних пальцев на внутренние уголки глаз.
 - а) Затем мягко и нежно проведите по бровям, наружу, к внешним уголкам глаз. Затем похлопайте под глазами, в направлении до внутренних уголков глаз (см. рис. слева).
 - б) Выполняйте так же, как и в пункте «а», дополнительно выполняйте поглаживающие движения под бровями.
2. Мягкими круговыми движениями проведите подушечкой среднего пальца от внутреннего угла глаза по брови. По-

хлопайте пальцем по области глаз от внешнего к внутреннему уголку глаза.

Лоб и межбровная область

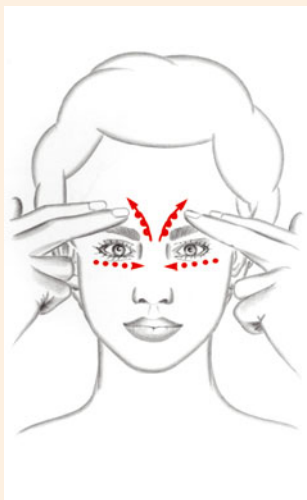
1. Положите три средних пальца правой руки на левую бровь. Затем круговыми движениями среднего пальца левой руки проведите по «морщинам гнева» между бровей. Затем — в обратном направлении (см. рис. в центре).
2. Разгладьте «морщины гнева». Сначала проведите средним пальцем правой руки от переносицы вверх, затем — над правой бровью и остановитесь. Одновременно расположите средний палец левой руки на переносице и продолжайте поглаживать кожу в левую сторону. Движение должно быть скользящим (см. рис. справа).

3. Снова разгладьте кожу средним пальцем правой руки, от переносицы вверх, до середины лба. Затем, уже тремя средними пальцами, проведите по лбу в правую сторону и оставьте пальцы на височной части, зафиксировав кожу. То же самое выполните левой рукой по другой стороне, также оставьте пальцы в височной области. Далее снимаем с виски правую руку и продолжаем ей разглаживать кожу. Затем снова меняем руку.

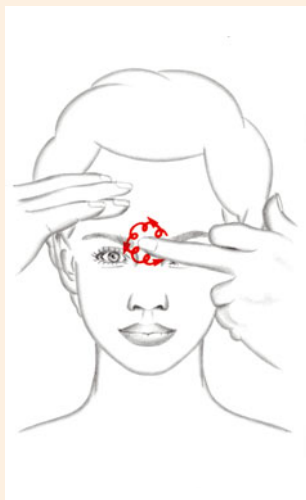
4. а) Положите пальцы левой руки на левую сторону лба, удерживая кожу. С помощью пальцев правой руки выполните круговые движения от переносицы вверх, затем смените руку (см. рис. слева).
- б) Легкими движениями среднего и безымянного пальцев

Совет

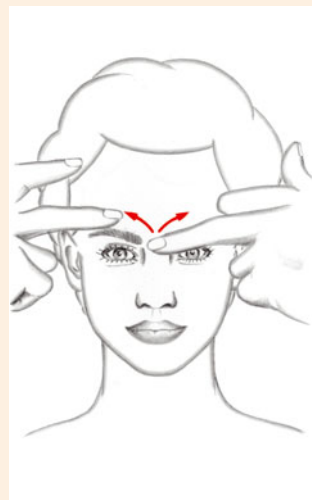
Делая похлопывающие движения по коже, используйте крем для кожи вокруг глаз.



- ▲ Разгладьте кожу над бровями и выполните похлопывающие движения под глазами



- ▲ Разгладьте «морщины гнева» между бровями круговыми движениями



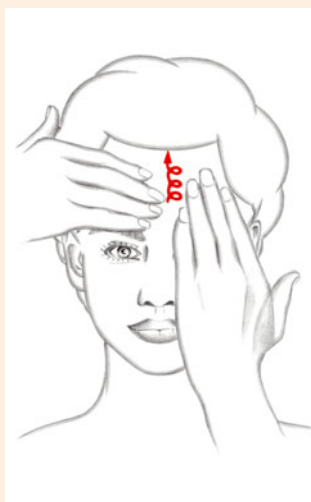
- ▲ Поочередно разгладьте средними пальцами кожу снизу вверх

правой руки похлопайте между бровями.

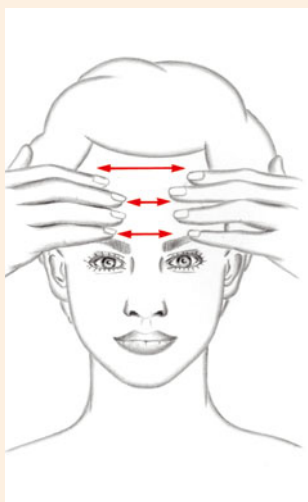
5. Положите пальцы правой руки на правый висок и зафиксируйте кожу на виске. Затем проведите по лбу пальцами другой руки справа налево, затем — в обратном направлении.
6. Положите пальцы обеих рук на середину лба. Одновременно разглаживайте пальцами правой руки правую сторону, а пальцами левой руки — левую (см. рис. в центре).
7. Выполняйте так же, как упражнение 6, но похлопывающими движениями.
8. Разгладьте кожу средними и безымянными пальцами обеих рук, быстро их чередуя. Когда пальцы правой руки приблизятся к корням волос, положите пальцы другой руки под брови. Выполняя

поглаживания, проведите пальцами от одной стороны лба к другой. Затем — в обратном направлении. Затем поменяйте руки.

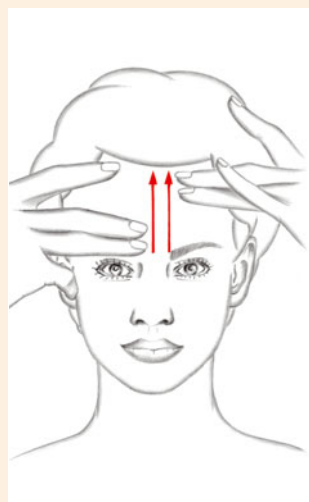
9. Зафиксируйте пальцами одной руки кожу в височной области. Другой рукой выполните круговые движения поперек лба. Затем — другой рукой.
10. Выполняйте так же, как в упражнении 3, однако теперь разгладьте кожу лба средним пальцем зигзагообразными движениями.
11. Разгладьте область лба и бровей средними пальцами рук, чередуя их, от переносицы по бровям.



- ▲ Массируйте «морщины гнева» круговыми движениями снизу вверх



- ▲ Разгладьте кожу лба плоскими пальцами от центра к краям



- ▲ Разгладьте лоб средними пальцами, поочередно, движениями снизу вверх



Здоровье, красота и молодость кожи

Основным способом поддержания свежего внешнего вида кожи вплоть до глубокой старости является регулярная забота и ежедневный уход за ней. Безусловно, важную роль играет правильно подобранная косметика. Однако существует много действенных и необычных приемов, позволяющих придать коже сияющий вид. Всё, что вам для этого потребуется, наверняка уже есть в вашем доме.

Уход за кожей — это забота о здоровье

Чтобы привести свою кожу в порядок, совсем необязательно прибегать к дорогостоящим процедурам и косметике. Вам под силу самостоятельно позаботиться о своей коже. Здоровый образ жизни, физическая активность и полноценный сон творят настоящие чудеса, и не только для кожи. К тому же есть ряд домашних средств, которые также эффективны.

Эффективный уход за кожей

Правильная забота о коже начинается с полноценного, щадящего очищения и правильно подобранного крема для лица. Также хорошими средствами являются холод, физическая активность на свежем воздухе и полноценный сон.

Очищение и уход

Ежедневное очищение кожи — это главная основа для правильного дыхания кожи. Забитые поры должны очищаться и освобождаются от различных отложений и грязи. Запустите этот про-

цесс самостоятельно. С помощью щетки для очищения лица круговыми движениями нанесите очищающий гель на кожу. Таким образом вы очистите и смягчите кожу, снимете напряжение.

Чтобы поддержать и дополнить естественный уровень увлажнения кожи, после ее очищения необходимо нанести увлажняющий крем. Дневной крем также должен иметь защитный УФ-фильтр. Из-за постоянного выделения пота защитная пленка очень быстро истончается и становится пористой. Поэтому для восполнения баланса многократно используйте увлажняющий крем в течение дня.

Использование масел против складок на шее

Кроме регулярной гимнастики для шеи и контроля осанки, важную роль для укрепле-

ния тонкой, почти лишенной сальных желез кожи шеи играет маска на основе масел. Смешайте 2—3 столовые ложки подогретого оливкового, миндального, подсолнечного масла, масла авокадо или масла ростков пшеницы с одной столовой ложкой меда и нанесите эту смесь на шею. Сверху обмотайте кожу фольгой и накройте легким фланелевым полотенцем, чтобы кожа прогрелась. Оставьте такую маску на 15—60 минут, а еще лучше на всю ночь.

Кусочки льда для бодрости лица

Время от времени растирайте кожу лица кусочками льда. Они освежают и придают вашей коже упругость. Под воздействием холода сосуды кожи сужаются, а затем, отогреваясь, начинают расширяться. При этом кожа интенсивнее снабжается кровью и приобретает здоровый румянец. Кожа становится более восприимчивой для средств внешнего ухода.

Свежие идеи от покраснений и отеков

Отеки вокруг глаз означают, что в тканях скапливается жидкость. Например, из-за жесткой подушки или недостатка сна. Хронически припухшие глаза могут также свидетельствовать о проблемах с почками или с обменом веществ. Положите холодные дольки огурца на глаза — они

Совет

Для ежедневного очищения кожи используйте мягкие, щадящие средства, которые не повреждают кислотно-жировую мантию кожи. Также, принимая душ или ванну, всегда тщательно смывайте пену от геля или мыла.

станут отличным средством против отеков, воспалений и напряжения в глазах.

Совет

Одним из лучших средств для глаз являются так называемые «охладительные маски», которые продаются в аптеках и накладываются на область глаз на 5—10 минут. Холод препятствует застою жидкости и, таким образом, выводит токсины из ткани.

Также вы можете положить на область глаз чайные пакетики, сначала охладив их 5 минут в холодильнике. Еще один способ придания свежего вида глазам: окунуть два ватных диска в чашку холодного эспрессо или черного чая и на 10 минут положить их на глаза. Кофеин и танины оказывают противоотечное, сосудосуживающее и детоксикационное действие.

Пилинг — мягкое и глубокое очищение

Кожа является важным обеззараживающим органом. Поры, забитые множеством мертвых клеток, блокируют выделения пота и токсинов. Еженедельный пилинг с использованием крема-скраба для лица, а также смеси из миндальных отрубей и морской соли глубоко очищает кожу лица и удаляет мертвые клетки. Это придает

ВАЖНО!

Трюк с чайными ложками

У вас усталые, воспаленные, раздраженные или покрасневшие глаза? Вам помогут охлажденные чайные ложки.

1. Положите две ложки на 5 минут в морозилку. Затем выпуклой стороной положите их на глаза. Через 20 секунд сделайте паузу, затем повторите.
2. Положите две охлажденные чайные ложки выпуклой стороной на веки и мягко покатайте ими по векам вперед-назад.
3. Выполните похлопывающие движения охлажденными ложками вокруг глаз от внутренних уголков глаз по бровям к внешним уголкам глаз. Затем под глазами, по скулам и обратно.

Вариант: похлопайте, как описано выше, но положив ложки на пару секунд на область внешнего или внутреннего уголка глаз.



► Вода оживляет кожу

лицу блеск и сияние, а также способствует быстрому выведению токсинов, благодаря чему кожа становится более восприимчивой к косметическим средствам по уходу за кожей лица. Таким обра-

зом, кожное сало может беспрепятственно выделяться. Обмен веществ ускоряется, активизируется процесс снабжения кожи питательными веществами, и она становится бархатистой.

Сон и активный образ жизни

Высыпайтесь!

Чтобы кожа полностью могла обновиться, человеку необходимо 8—9 часов ночного сна. Именно ночью, когда другие органы переведены на спящий режим, клетки кожи работают в полную силу: они делятся и обновляются. Однако с возрастом процессы деления клеток замедляются. В любом случае сон в ночное время играет важную роль для кожи, так как:

1. Образуются и укрепляются новые клетки кожи.
2. Обновляется защитный слой кожи.
3. Обогащенный кислород попадает вместе с кровью в верхние слои кожи.

Рано утром этот процесс регенерации заканчивается, поэтому сон до и чуть позже полуночи в хорошо проветриваемом, прохладном помещении особенно важен для красоты кожи.

Для сна используйте небольшую плоскую и твердую подушку, так чтобы шейный отдел позвоночника не искривлялся, а был ровным. Это предотвращает образование складок в области

шеи и лица, а подбородок остается упругим. Такая подушка особенно рекомендуется людям, у которых часто напрягается шея.

Контролируйте свою мимику

Приучите себя контролировать мимику. Если вы постоянно хмуритесь или поднимаете брови, щурите глаза или часто моргаете (вследствие чувствительности к свету или близорукости), а также сжимаете губы и т. п., мышцы лица неизбежно напрягаются. Таким образом, ухудшается кровоснабжение, а соединительная ткань грубеет. Вскоре могут образоваться глубокие складки. Поэтому в повседневной жизни попробуйте избегать так называемых «хронических» морщин.

Движение на свежем воздухе

Побалуйте свою кожу регулярными прогулками на свежем воздухе при любой погоде. Хороший свежий воздух — это бальзам для кожи. Естественная реакция

на температуру стимулирует защитную систему к активной работе, улучшая кровообращение и обмен веществ. Как известно, у природы нет плохой погоды, а есть неправильная одежда. Вместо того чтобы проводить время в помещениях с центральным отоплением, выходите на свежий воздух. Это станет для кожи дополнительным уходом и бесплатным косметическим средством. Ежедневная прогулка на свежем воздухе улучшает внешний вид, однако перед пребыванием на улице необходимо нанести защитный крем (с УФ-фильтром). Умеренное пребывание на солнце является полезным, однако длительное воздействие солнечных лучей вызывает преждевременное старение кожи. Поэтому замените прием чрезмерных солнечных ванн прогулками и регулярной двигательной активностью. Загорелая кожа также не является гарантией защиты кожного покрова от вредных УФ-лучей. Лучи проникают через верхний слой и наносят вред эластическим и коллагеновым волокнам ткани, которым кожа обязана своим упругим внешним видом.

Такие лучи могут вызывать даже рак кожи. Ваш красивый загар является для кожи экстремальным испытанием. По сути, он является результатом повреждения кожи. Тогда организму приходится расщеплять поврежденные пигментированные клетки и заменять новыми, а это

дополнительная нагрузка. Например, этот процесс можно заметить по шелушению кожи. Всегда помните: несмотря на то что кожа имеет свойство к восстановлению в течение долгого времени и «прощает» некоторые «грехи», долгое пребывание в нездоровой и вредной среде является для нее разрушительным. Чрезмерное влияние УФ-лучей перенапрягает организм, и в какой-то момент он уже не сможет восстановить последствия нанесенного ущерба. Тогда клетки начинают мутировать, что может привести к раку кожи. Кожный покров изнашивается, грубеет и уже не способен накапливать достаточное количество воды.

Пот и физическая нагрузка

Для здоровья человеку необходимо пропотеть хотя бы раз в день. Это очища-

ет ткани, особенно кожу, от продуктов обмена, стимулирует работу сердца и кровообращения, а также поддерживает процесс обмена веществ. Даже самые отдаленные и мелкие кровеносные сосуды оптимально снабжаются кровью, очищаются и тренируются. Вследствие недостатка физической нагрузки в течение долгого времени они могут сужаться, а также стать грубыми и менее эластичными.

Совет

Наиболее полезными видами спорта и физической нагрузки являются: бег, ходьба, езда на велосипеде, скалолазание, лыжная акробатика, другие виды гимнастики, а также лыжные гонки, танцы и плавание. При этом необходимо надевать подходящую спортивную одежду и не забывать об удобной обуви.

Внимание: не навредите коже

Избегайте средств, которые обезвоживают кожу!

1. Принимайте ванну с горячей водой не более пятнадцати минут. Слишком долгое пребывание в горячей воде сушит кожу, а щелочесодержащие гели и средства для ванны усиливают этот эффект. После купания используйте увлажняющий лосьон или масло для тела.
2. Агрессивные очищающие средства обезжиривают

ВАЖНО!

Что чаще всего наносит вред коже

Главными врагами для кожи являются алкоголь, никотин, недостаток сна, переизбыток солнца и стрессы. Упоминание этих факторов вы уже встречали на странице данной книги, или, возможно, о некоторых из них вы знаете из собственного опыта. Поэтому объявите борьбу таким врагам, и кожа отблагодарит вас.

и обезвоживают кожу и, таким образом, временно разрушают защитную кислотную оболочку. Кожа становится сухой и хрупкой, что облегчает проникновение внутрь бактерий, вирусов и вредных веществ.

3. Обязательно наносите крем на кожу при сильном ветре и в экстремальных условиях окружающей среды: в холодную, морозную погоду или при воздействии сухого и горячего воздуха, а также в помещениях, оборудованных кондиционером. Крем является жировой эмульсией на основе воды, которая защищает кожу от потери влаги.
4. Не находите слишком долго на солнце, УФ-лучи могут воздействовать на кожу, даже если вы находитесь в тени. Чтобы снизить вероятность солнечного ожога,

ВАЖНО!

Защита от солнца

Чтобы не нанести непоправимый вред коже, соблюдайте следующие правила: если вы находитесь на солнце, обязательно надевайте панаму, а также пользуйтесь необходимыми косметическими средствами защиты. К тому же имеет смысл не подвергать кожу влиянию прямых солнечных лучей в дневные часы.

постоянно двигайтесь. За 30 минут до пребывания на солнце нанесите

на кожу солнцезащитный крем с подходящим фактором защиты.

Сауна и живительная сила воды

Если речь идет об освежающем уходе за кожей, то без воды никак не обойтись. Как ее лучше использовать — выбор за вами. Далее представляю вашему вниманию несколько эффективных и приятных способов взаимодействия с водой.

Сауна: разнообразное действие

Сауна означает для кожи и сосудов отличную тренировку. Она стимулирует обмен веществ и защитные функции организма. Через пот выводится много продуктов обмена, поэтому кожа, как и все тело, очищается лучше всего. Не находите в сауне слишком долго, пребывания в течение 8—12 минут при температуре 80—90 °C вполне достаточно. Затем необходимо выйти на свежий воздух, чтобы охладиться. Перед тем как вы начнете замерзать, окунитесь в холодную ванну или примите контрастный душ. Потом отдохните достаточно количество времени. Принимать жидкость внутрь можно только после второго захода в сауну — так шлаки будут выводиться с удвоенной силой. Если вы выпьете жидкость до сауны, тогда вы пропотеете в первую очередь тем, что вы выпили. За-

ходите в сауну не более трех раз, иначе организм подвергнется слишком большой нагрузке.

Совет

Благодаря регулярному (еженедельному) посещению сауны кожа оптимально очистится и закалится. Кровеносные сосуды пройдут хорошую тренировку и научатся быстро и эффективно реагировать на изменение температуры.

О чудесах водных процедур

Водные процедуры благотворно влияют на кожу, улучшая ее кровоснабжение, обмен веществ и регенерируя всю структуру. Таким образом, тренируются мелкие кровеносные сосуды и стимулируются защитные функции организма. Прием водных процедур также является еще одним способом закаливания организма — улучшается кровообращение и деятельность вегетативной нервной системы. Определенного эффекта можно добиться в результате применения контрастного душа, обливания холодной водой, контрастных ванн для ног и рук, переступания нога-

ми в воде, обливания под высоким давлением, а также использования холодного душа под струей воды, после сауны. Принимая контрастный душ, стойте сначала 3 минуты под теплой водой (39—40 °C), а затем 10—20 секунд под холодной. Через три повторения завершите прием душа холодной водой. Это один из самых эффективных способов тренировки кровеносных сосудов и закаливания. Благодаря таким процедурам наш «внутренний врач» становится более активным.

Паровая баня очищает и оказывает благоприятное действие

Еще одним способом очистить поры является паровая баня. Действующие вещества (эфирные масла) благопри-

ВАЖНО!

Водяная баня

1. Наклоните голову над миской, накройте голову и миску большим полотенцем.
2. Расслабьтесь на 5—10 минут, но не дольше, иначе кожа впитает слишком много жидкости.
3. В конце умойте лицо холодной водой. Затем вытрите насухо полотенцем.
4. Самое время нанести питательный крем. Сейчас кожа впитает его наиболее активно.

- ▶ Пейте достаточное количество жидкости — это помогает избавиться от шлаков в организме

ятно влияют на структуру кожи, легче и глубже проникая в нее. В зависимости от активных компонентов паровая баня оказывает на кожу и бронхи дезинфицирующий, очищающий, успокаивающий, противовоспалительный и стимулирующий эффект.

Баня с температурой «все-го лишь» 45 °С и высокой влажностью (около 90%) покрывает кожу слоем мелких капель воды, которые препятствуют испарению пота. Под воздействием горячего пара кожа набухает. Через пот легко выводятся отмершие чешуйки кожи, поры раскрываются; кожные угри удаляются гораздо легче, а загрязнения (шлаки), находящиеся в глубоких слоях кожи и вызывающие воспаления и неровности кожного покрова, выводятся вместе с потом. При проблемной коже такие паровые бани для лица необходимо делать 1—2 раза в неделю. Если у вас чувствительная, сухая или склонная к появлению красных кровеносных сосудов кожа, на которой из-за высокой температуры может образоваться еще больше кровеносных сосудов, такие процедуры не рекомендуются. Приготовить паровую баню можно на основе лекарственных растений



по вашему желанию, залив их кипятком или прокипятив на огне. Самой простой в приготовлении является паровая баня, если к горячей воде добавить несколько капель эфирного масла. Паровая баня не должна быть слишком горячей или кипеть, так как горячий пар может повредить кожу и слизистые оболочки.

Соль: чудесный способ избавления от шлаков

Соль, используемая в качестве пилинга для тела или косметической ванны (особенно морская соль с высоким содержанием магнезии, калия, кальция, а также следов йода, железа, цинка, меди и марганца), очищает и способствует выведению токсинов из кожи. Она удаляет лишнюю воду из тканей, стимулирует кровообращение и применяется при уходе за проблемной кожей. Для соляной ванны растворите около килограмма соли.

Температура ванны должна колебаться от 36 до 39 °С, а продолжительность приема ванны — не более 30 минут. После процедуры необходимо нанести на кожу увлажняющий лосьон для тела или массажное масло, чтобы кожа не пересушивалась.

Совет

Старайтесь включать в рацион небольшое количество соли, поскольку она удерживает воду в тканях и способствует повышению кровяного давления. Также, употребляя минеральную воду, следите за тем, чтобы содержание натрия в ней было минимальным.

Гимнастика в воде

Аквааэробика — очень полезная процедура, так как давление воды на тело схоже с легким массажем. Упражнения, выполняемые в воде, требуют больше усилий, чем на суше, однако вы это не почувствуете. Кроме того,

в воде вы не замечаете выделение пота. Упражнения в морской воде являются наиболее эффективными. В воздухе содержатся мельчайшие

капельки, которые не только благоприятно воздействуют на дыхательные пути, но и на кожу. А соль очищает кожу и лечит воспаления.

Забота изнутри

Для сохранения упругости и эластичности кожи внешнего ухода бывает недостаточно. Забота изнутри также способствует ее ухоженному внешнему виду.

Здоровое питание для кожи

Позаботьтесь о том, чтобы для оптимальной деятельности всех процессов регенерации ваш организм получал все жизненно необходимые вещества. Кожа, клетки которой обновляются полностью через каждые 28 дней, должна получать вместе с пищей достаточное количество витаминов А, С и Е, которые защищают ее от воздействия свободных радикалов и укрепляют иммунитет. Вследствие неправильного питания кожа выглядит бледной, усталой, морщинистой, дряблой и жирной. Наоборот, поступление в организм оптимального количества витаминов, минеральных веществ, микроэлементов, а также полноценного питания (фруктовых и овощных соков, травяных чаев, минеральной воды) улучшает регенерацию кожи, способствует выведению токси-

нов и улучшению внешнего вида. В свою очередь, никотин и алкоголь придают коже серый и морщинистый вид, а употребление слишком жирной и соленой пищи приводит к проблемам с кожей.

Вывод токсинов из организма с помощью питья

Употребление достаточного количества жидкости является жизненно необходимым фактором для кожи и деятельности всех органов. «Немецкое общество питания» советует ежедневное потребление жидкости (чай, вода, сок) из расчета 20—45 мл на килограмм веса. Количество питья обычно регулируется организмом автоматически: если в организм поступило недостаточное количество жидкости, то возрастает чувство жажды, а если слишком много, тогда повышается мочевыделение. У пожилых людей эта функция бывает нарушена: они редко испытывают жажду и поэтому должны следить за правильным количеством питья. К последствиям недостатка жидкости в организме отно-

НА ЗАМЕТКУ

Содержание воды в организме

Содержание воды в организме человека равняется:

1. У младенцев — 0,75 литра/кг веса;
2. У девушек — 0,53 литра/кг веса;
3. У пожилых женщин — 0,46 литра/кг веса;
4. У молодых мужчин — 0,6 литра/кг веса;
5. У пожилых мужчин — 0,53 литра/кг веса.

сятся: усталость, снижение работоспособности, недомогание, увеличение показателей свертываемости крови, которые могут быть опасны для пациентов, находящихся в зоне риска (инфаркт миокарда, апоплексия). Поступающая жидкость становится связующим звеном для продуктов обмена веществ, поэтому употребление ее в достаточном количестве играет важную роль для процессов очищения кожи снаружи и изнутри.

Минеральная вода — это настоящий эликсир красоты. Еще с древних времен лечение минеральными водами было основано на оказании их благоприятного действия на организм человека. В повседневной жизни мы привыкли пить минеральную воду в домашних условиях. При покупке минеральной воды обращайте внимание на то, чтобы она

содержала как можно меньше натрия, но была богата калием, кальцием и магни-

ем. Всегда проверяйте её химический состав на этикетке!

и укрепляют его, а также вызывают прилив энергии и ощущения чувства прекрасного.

Жить в согласии и мыслить позитивно

Смех и любовь — безусловно, два важнейших фактора для красивого и здорового вида кожи. Доказано, что позитивное мышление, физическая активность и умственная деятельность, даже в преклонном возрасте, являются источниками молодости, кожа дольше выглядит красивой, ухоженной и юной.

Совет

Нежные прикосновения не только сохраняют кожу красивой, но и благотворно влияют на психику, обеспечивая расслабление и хорошее самочувствие.

Смех укрепляет иммунитет, приносит радость и защищает от морщин.

Любовь, секс и нежность

В любом возрасте полноценная сексуальная жизнь оказывает общее омолаживающее действие. В данном случае не имеются в виду случайные связи, лишенные любви и чувств. Половые гормоны и гормоны любви, попадающие в кровь, благоприятно воздействуют на организм, активизируют

Небольшие проявления нежности и ласки, легкие прикосновения также очень эффективны. В конце концов, наша кожа представляет собой орган, имеющий самую большую поверхность в организме. Она служит не только для терморегуляции и защиты организма, но и в качестве приемника ощущений, которые воспринимаются, передаются и преобразуются посредством различных рецепторов. Особенно много тактильных рецепторов расположено на губах, языке, лице, руках и ногах. Эти зоны наиболее восприимчивы к прикосновениям и поглаживаниям.

Важная информация

Как и любая наука, медицина находится в постоянном развитии. Клинические исследования и опыты расширяют наши знания. Особенно это касается методов лечения и медикаментозной терапии. Все упомянутые в данной книге дозировки, методы, рецепты и упражнения, советы и рекомендации являются достоверными. Авторы, издатель и издательство приложили большие усилия для того, чтобы при подготовке материалов кни-

ги изложенная информация соответствовала научным фактам. Все указанные рекомендации были апробированы и проверены. Все группы упражнений успешно выполнены на практике. Однако ни издательство, ни авторы или их соавторы не дают гарантий, не берут на себя обязательств и не несут ответственности за возможное причинение имущественного вреда, а также за травматизм или материальный ущерб. Зарегистрированные товарные знаки не были обозначены в пол-

ном объеме. Поэтому не исключено, что в некоторых случаях речь идет о свободном наименовании товара.

Данное издание, включая все части, защищено авторским правом. Любое незаконное использование материала, без разрешения издательства, недопустимо и преследуется по закону. В особенности это относится к копированию, переводу, микросъемкам, а также записям и переработке на электронных носителях.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга
Для широкого круга читателей

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

Хёфлер Хайке

ФЕЙСФИТНЕС

**50 эффективных упражнений, чтобы избавиться от морщин,
брылей и второго подбородка**

Главный редактор Р. Фасхутдинов
Руководитель отдела О. Усольцева
Ответственный редактор Т. Кальницкая
Литературный редактор М. Крутикова
Научный редактор Е. Петровский
Выпускающий редактор А. Боровой
Младшие редакторы М. Кожевникова, П. Тотоева
Художественный редактор О. Сапожникова
Технический редактор М. Печковская
Компьютерная верстка А. Григорьев
Корректор Т. Остроумова

В оформлении обложки использованы фотографии:
Dima Sidelnikov / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.11.2018.

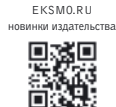
Формат 72×90^{1/16}. Гарнитура «CharterITC». Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ №

ISBN 978-5-04-091313-8



9 785040 913138 >



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:

<https://eksmo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:

+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ



Замедлить процесс старения и выглядеть моложе своих лет вы сможете, тратя всего **5 минут в день** и не отвлекаясь от своих дел.

Хайке Хёфлер – тренер с 17 – летним стажем работы и международными наградами — раскрывает авторскую методику, благодаря которой более 100 000 женщин выглядят моложе своих лет.

- Более 50 иллюстрированных упражнений для гладкости и свежести лица
- Описание уходовых средств для каждого типа кожи
- Уроки лимфодренажного массажа для очищения и тонуса
- Дыхательные упражнения для бодрости и энергии

ISBN 978-5-04-091313-8



9 785040 913138 >

