

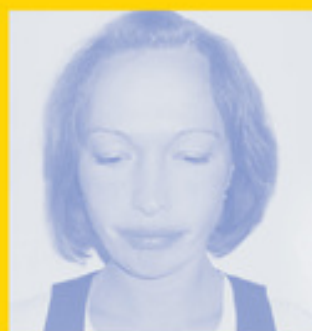
ПРОВЕРЕНО ЛИЧНО!

100%

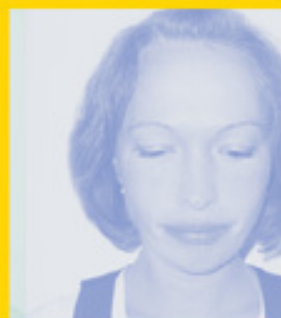
МАРИЯ ЖУКОВА

Супер- Аэробика

для лица и шеи



МОРЩИНАМ –
КАТЕГОРИЧНОЕ
«НЕТ»!



КНИГА ПОД РУКОЙ

Книга под рукой

Мария Жукова

**Супер-аэробика для лица и шеи.
Морщинам – категоричное «нет»!**

«АСТ»

2014

Жукова М.

Супер-аэробика для лица и шеи. Морщинам – категоричное «нет»!
/ М. Жукова — «АСТ», 2014 — (Книга под рукой)

Перед вами уникальная система омоложения кожи лица. Это особый комплекс упражнений, который тренирует определенные мышцы лица, подтягивает кожу, не давая образовываться морщинам. Уже через две недели вы заметите первые результаты. А все, что для этого нужно – несколько минут в день заниматься гимнастикой для лица перед зеркалом. Тысячи мужчин и женщин уже проверили действие! Они уверены, что она эффективнее, чем многие дорогостоящие процедуры, средства по уходу, а иногда даже хирургическое вмешательство. В книге подробно и с иллюстрациями описаны несколько комплексов этой гимнастики, а также дана полезная информация по питанию и уходу за кожей, которая поможет вам достичь невероятных результатов в кратчайшее время.

© Жукова М., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

Вступление	6
Отражение становится старше	8
Почему стареет кожа лица	9
Когда появляются морщины	12
Типы старения кожи лица	14
Первый тип старения – «усталое лицо»	14
Второй тип старения – «морщинистое лицо»	14
Третий тип старения – старческая деформация лица	15
Четвертый тип старения – комбинированный	16
Пятый тип старения – мускулистый	16
Шестой тип старения – «старческое лицо»	17
Морщинки в наследство	18
Современные способы омоложения	19
Использование стволовых клеток	19
Фотоомоложение	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Мария Жукова

Супер-аэробика для лица и шеи.

Морщинам – категоричное «нет»!

Упражнения пару недель и лицо просто ожило. Утром теперь себя шикарно чувствую: проснулась, сделала упражнения, умылась и чувствую себя бодрой и красивой. Рекомендую всем, потому что начинать заботиться о своей внешности – никогда не рано!

Ирина, Москва

Эта гимнастика действительно работает. Уже после 2-х дней выполнения упражнений (правда я очень часто повторяла комплекс – утром, днем и вечером) резко разгладились носогубки, эффект лифтинга на лицо. И со стороны это очень заметно! Вообще лицо и подбородок выглядят как от круговой подтяжки. И еще я думаю, мне советы по питанию помогли и масочки натуральные. Очень простые, без лишних заморочек, а работаю не хуже дорогих.

Фаина, Липецк

Эта книга «подкупила» простотой и четкостью описаний упражнений. Без лишней воды и всяких заумностей, и иллюстрации, конечно, помогают быстрее схватить суть. Книга – то, что нужно для деловой женщины!

Татьяна, Дубна

Слышала разные мнения про эту гимнастику и решила сама попробовать. У меня правда пока еще морщин нет, всего 24 года, лицо молодое, но есть небольшие проблемки. Так вот – гимнастика, не только подтягивает кожу, но активизирует разные нужные процессы – кислородом насыщает, лимфу разгоняет. Мне помогло очень, кожа очистилась и цвет лица хороший теперь. Я себе нравлюсь. Я не жалею потраченного времени, думаю эта книжка мне еще ни один раз пригодиться.

Валерия, Саратов

Вступление

Дорогие мои! Эта книга посвящена вам, прекрасной половине человечества. Года отсчитывают уже не первый и даже не второй десяток, а душа остается такой же молодой, как в девичестве. Я сознательно не обращаюсь к вам нашим русским, не очень благозвучным названием «женщины» (то ли дело «леди», «миссис» или «мадам»). Обращение «женщина», и сразу выстраивается ассоциативная цепочка: немолодая, с морщинками на лице, уставшая, замотанная и т. д. и т. п. Возможно, именно поэтому, слыша, как нас окликают: «Девушка», становится на душе светлее. Поверьте мне, даже даме очень среднего возраста приятно осознавать, что кто-то ее еще считает девушкой.

Итак, милые мои, все началось именно с этого ненавистного мне слова «женщина». Если раньше я просто не слышала другого обращения на улице, в магазине, на работе, кроме как «девушка», то вдруг стала замечать, что меня все чаще стали называть «женщина». Это заставило меня пристальнее взглянуть в свое отражение в зеркале.

Я всегда ухаживала за собой, пользовалась кремами, делала маски, но не постоянно, а время от времени, без какой-либо системы. В результате, что же мне рассказало зеркало? В свои неполные сорок лет я действительно выглядела не ахти как. Вид был какой-то усталый, кожа тусклая, морщинки уже проложили свой след у глаз и в уголках рта. Для любой прелестницы такое открытие – довольно неприятный сюрприз. Вдруг начинаешь понимать, что время уходит, что еще чуть-чуть, и твоя красота и привлекательность останутся в прошлом.

В панике я стала думать, что же делать. Закупила массу дорогих кремов и других средств по уходу за кожей. Однако мало что действительно помогало. Безусловно, салоны красоты предлагают огромный ассортимент средств по омоложению. Однако все эти процедуры, как правило, дороги, а чтобы добиться видимого результата, необходимо провести не один курс, а несколько. Это мне было, честно говоря, не по карману, не говоря уже об услугах модных сейчас пластических хирургов. Да и ложиться под нож в моем возрасте, я думаю, еще рановато. Я обратилась к народным средствам.

Оказалось, это не так просто, – найти надежное и не очень заморочное средство. Многие рецепты наших бабушек, увы, устарели, потому что сложно в магазине найти тот или иной продукт или траву, многие слишком уж сложные. Согласитесь, не каждая из нас сможет между работой, детьми и кухней еще чего-то настаивать, заваривать и процеживать. Поэтому что-то откинула сразу же после прочтения рецепта, что-то после первого применения, но нашлись рецепты, которыми я пользуюсь и по сей день. Но и их оказалось недостаточно.

Не знаю, насколько долго продолжались бы мои метания, но однажды мне в руки попала статья о лифтинг-гимнастике для лица, которая дает замечательный омолаживающий эффект. Я стала собирать информацию, и решила во что бы то ни стало попробовать этот метод на себе.

Какие-то упражнения я нашла, какие-то придумала сама. Все упражнения я выполняла каждый день, добавляя определенные маски и кремы. Кроме того, старалась есть только здоровую пищу, почаще находиться на свежем воздухе и спать не менее 8 часов каждую ночь.

Уже после месяца занятий друзья и знакомые в один голос стали допытываться, что происходит. Версии высказывались одни за другой, начиная с получения наследства и заканчивая новой влюбленностью. Но все как один утверждали, что я сильно помолодела. Я и сама стала замечать удивительные изменения: кожа на вид стала значительно лучше, ровнее, появился румянец, стали незаметны возрастные пигментные пятна. Мелкие морщинки у глаз разгладились, веки немного подтянулись, поэтому взгляд стал более открытым, складочки в уголках рта значительно уменьшились. Теперь я с удовольствием ловлю заинтересованные взгляды мужчин и откликаюсь только на обращение «девушка». Конечно же, я не перестаю заниматься гимнастикой для лица и шеи, которая, к слову сказать, занимает у меня не так уж много времени.

Как видите, милые мои девушки, леди, миссис, мадам, все в ваших руках! Немного терпения, желания и свободная минутка могут творить чудеса. Именно о чуде омоложения мы и поговорим с вами в этой книге.

Сначала мы узнаем, почему и как меняется наша кожа лица, что старит нас значительно раньше нашего биологически заложенного старения, а что помогает и в преклонном возрасте выглядеть на пять с плюсом. Я подскажу вам меры профилактики раннего старения.

Затем, конечно же, освоим волшебную лифтинг-гимнастику и не позволим годам оставлять столь явные следы на нашем личике. Заодно поговорим о тех народных методах омоложения, которые действительно эффективны, и о питании, делающем нашу кожу более молодой и привлекательной.

Итак, дорогие мои, в путь за красотой и молодостью!

Отражение становится старше

Когда мы каждый день смотримся в зеркало, то мало замечаем, что происходит с нашей кожей день ото дня. Человеку свойственно не замечать мелочи, особенно когда какие-то действия выполняются нами на полуавтомате, например, утренний макияж. Нам кажется, что все как всегда. Это заблуждение быстро развеивается, стоит нам встретить «заклятую» подругу, с которой мы долго не виделись. Именно она, всплеснув руками и проворковав: «Что-то неважно ты сегодня выглядишь. Не выпалась?», в какой-то мере делает доброе дело. Она заставляет нас обратить более пристальное внимание на свою внешность и заметить то, что мы долгое время старались не замечать. Не расстраивайтесь, если, то, что вы увидите в зеркале, совершенно не соответствует вашим ожиданиям. Настало время активных действий по борьбе со старением вашей кожи.

Предупрежден – значит, вооружен, поэтому мы сначала разберемся:

- почему на нашем личике появляются эти противные морщинки и складочки;
- какие процессы протекают в нашей коже с течением времени;
- как противостоять раннему старению нашей кожи.

Почему стареет кожа лица

Ни для кого не секрет, что мужчины с возрастом нередко выглядят импозантней и интереснее, чего часто не скажешь о нас с вами, дорогие мои девочки. Мало того, что они медленнее стареют (если, конечно, ведут здоровый образ жизни), но и с появлением морщинок зачастую приобретают более мужественный вид.

Исследователи пришли к выводу, что процесс образования морщинок на лице у женщин протекает значительно быстрее, чем у представителей мужского пола. Первые складочки у нас, как правило, образуются вокруг рта уже в молодом возрасте.

Ученые выделяют три основных причины ускоренного старения кожи прекрасной половины человечества:

1. Наша кожа лица содержит меньшее количество потовых желез. В результате она увлажняется не так интенсивно, как у наших мужчин, и быстрее теряет свою гибкую структуру. Дефицит влаги – это первая причина преждевременного увядания кожи.

2. В нашей коже проходит меньшее количество, нежели у мужчин, кровеносных сосудов, которые отвечают за перенос кислорода и питательных веществ. Именно поэтому мужская кожа дольше остается более молодой и здоровой.

3. У нас наблюдается, как правило, в области рта большая плотность мышечных волокон, которые расположены близко к слоям эпидермиса. Эти мышцы «заставляют» кожу постоянно сокращаться, что, в свою очередь, приводит к образованию более глубоких морщин.

Однако, дорогие мои, не станем завидовать нашим мужчинам, с физиологией не поспоришь, и у нас есть более важные дела. Тем более что помимо выше указанных факторов существует еще множество причин, не связанных с природным строением кожи, по которым мы выглядим старше своего биологического возраста. Вот здесь-то мы многое можем изменить. Итак, преждевременное старение кожи нашего личика может происходить вследствие:

1. Различных расстройств внутренних органов и систем нашего организма, особенно функций желез внутренней секреции. А это значит, что нам нужно внимательнее относиться к своему здоровью. При первых признаках того или иного заболевания, а также ухудшения самочувствия, головных болях, бессоннице и т. п. обязательно обращаться к специалисту. Он сможет провести обследование и выявить причину наших недугов. Перефразируя фразу «В здоровом теле – здоровый дух», можно сказать: «У здорового тела – здоровая и молодая кожа».

2. Стоматологических проблем. Оказывается, отсутствие зубов нередко приводит к западанию щек, что также может стать причиной появления морщин. Это значит, что нужно не ждать такого состояния, когда кроме вставной челюсти ничего не поможет, а вовремя лечить свой рот.

3. Стрессов, подавленного эмоционального состояния, нервного перенапряжения. Отличное настроение, радость, как это ни удивительно, благоприятно отражаются на кровоснабжении и питании кожи. С другой стороны, унылое настроение, страх, раздражение, гнев действуют на нее угнетающе.

Вспомните, среди ваших знакомых дам наверняка есть те, на лицах которых как бы застыла маска неудовольствия или злости (нахмуренные брови, прищуренные глаза, презрительно изогнутые губы). Со временем это выражение лица формирует морщины в соответствующих местах напряжения лицевой мускулатуры. В результате такая женщина не только выглядит старше,

но и в силу хронической мимики ее лицо постоянно выражает негативные эмоции, даже если у нее хорошее настроение.

Кроме того, плохое настроение, постоянное беспокойство, страх или гнев способствуют возникновению спазмов сосудов, снижают деятельность желез эпидермиса, что приводит к ухудшению состояния кожи.

4. Нездорового образа жизни и наличия вредных привычек. Курение, алкоголь – первые враги нашей кожи. Блеклый вид кожи, пигментные пятна, отеки, мешки под глазами и т. д. и т. п. – верные спутники любителей подымить и пропустить рюмочку-другую. Мы даже не будем об этом много говорить, поскольку существует огромное количество различной литературы по этому вопросу. Нам, дорогие мои, важно раз и навсегда решить для себя, что лучше: здоровая, сияющая и молодая кожа или удовлетворение минутной слабости. Если привлекательный внешний вид стоит все же на первом месте, то найдутся и силы, и желания отказаться от вредных привычек.

Ученые **доказали**, что у курильщиков морщины формируются в пять раз быстрее, чем у некурящих. Дым, выпускаемый сигаретой, влияет на нашу кожу крайне отрицательно. Вред от него можно сравнить с действием на кожу радиации. Если вы курите, не удивляйтесь появлению морщин вокруг рта, серому цвету лица и сухой коже.

Не менее важен для нашей кожи лица и здоровый образ жизни. Перегрузки, как физические, так и умственные, недосыпание, несбалансированный режим труда и отдыха, малоподвижный образ жизни, отсутствие прогулок на свежем воздухе – все это также может явиться причиной преждевременного старения нашей кожи лица.

5. Неправильного питания. Чрезмерное увлечение острой, жирной, копченой и сдобной пищей, а также кофе, фастфудом не делает нашу кожу краше. Скорее наоборот, подобные продукты плохо перерабатываются, нередко выводя из строя нашу пищеварительную систему, неблагоприятно отражаясь на работе всех наших органов и систем. В результате развиваются внутренние болезни, которые тут же негативно влияют на состояние нашей кожи.

Есть **нужно чаще**, но небольшими порциями и только здоровую пищу (свежие фрукты и овощи, зелень, нежирные сорта рыбы и мяса и т. п.). В этом случае распределение подкожного жира будет протекать более гармонично, что, безусловно, благоприятно отразится на коже лица.

Особое внимание уделите своему питьевому режиму. Некоторые из нас так боятся поправиться, что серьезно ограничивают себя в жидкости. Делать это нельзя ни в коем случае. Обезвоживание организма неминуемо приводит к появлению ранних морщин.

6. Резкого похудения или увеличения массы тела. Наш организм так устроен, что в большинстве случаев при резком снижении веса быстрее всего худеет лицо. В результате наша кожа обвисает складками, покрывается морщинами. Не менее опасно резко увеличивать и свой вес тела. Жировая прослойка растягивает эластичные волокна кожи, что также влечет за собой появление морщин. Итак, девочки, после 30 лет нам нужно стараться по возможности удерживать свою массу тела в одних и тех же пределах.

7. Неправильной осанки. Сутулость, привычка держать голову опущенной, сон на высоких подушках или чтение лежа также способствуют отвисанию кожи и образованию морщин.

8. Неправильного применения различных косметических средств. Особенно это опасно для обладательниц сухой, шелушащейся кожи. Если, имея сухую кожу на лице, мы будем использовать отбеливающие, обезжиренные крема, косметические средства на спиртовой основе, пудру (особенно в камне) или умывать лицо с мылом, то довольно скоро обнару-

жим, что наша кожа с каждым днем теряет свою упругость и привлекательность. Нашу кожу, не только сухую, важно правильно увлажнять, укреплять и питать. А поэтому, дорогие мои, не торопитесь покупать модные новинки в сфере косметологии. Сначала убедитесь, что средство предназначено именно для вашего типа кожи.

9. Ослабления мимических мышц. С годами, без должных тренировок наши мимические мышцы становятся не такими сильными и упругими, что тут же отражается на внешнем виде нашего личика. Очень важно поддерживать тонус мимической мускулатуры при помощи лифтинг-гимнастики, о которой мы еще поговорим далее более подробно.

Ученые, занимающиеся проблемой старения, разделили причины появления ранних морщин на внешние и внутренние (биологические). Внешние причины старения заключаются в первую очередь в воздействии на кожу солнца и в нарушении озонового слоя в атмосфере.

Давайте, дорогие мои, разберемся, какие же внешние факторы пагубно влияют на нашу кожу даже в молодом возрасте. Это:

- *свободные радикалы*, которые образуются вследствие воздействия ультрафиолетового излучения и радиации; они пагубно влияют на клеточное ядро, в результате чего снижается качество вновь образующихся клеток, а значит, ослабевают волокна коллагена и эластина;
- *солнечное излучение*, уменьшающее количество клеток, осуществляющих иммунную защиту; обостряется чувствительность нашей кожи, появляется избыток меланина и, как результат, происходит неравномерная пигментация в виде темных и светлых пятен на лице;
- *мороз и ветер*, вызывающие высыхивание и обезвоживание нашей кожи;
- *плохая экология, загрязненность воздуха*, который впитывает наша кожа.

10. Гормональной перестройки организма. Это вполне естественный процесс, через который рано или поздно проходит каждая женщина во время наступления менопаузы. В этот период наш организм в силу возраста или каких-либо других причин перестает синтезировать половые гормоны эстрогены, которые помимо своих основных функций противостоят расщеплению коллагена. Именно поэтому после климакса мы начинаем вдруг замечать «опадение» лицевого овала, сухость кожи, ее бледный и обезвоженный вид, появление пигментных пятен, появляющихся в результате нарушения работы кожных клеток – меланоцитов.

Нам практически невозможно приостановить процессы, протекающие в нашем организме в этот период, а вот замедлить так называемое гормональное старение нам под силу. Достаточно, дорогие мои, начать применение косметических средств, содержащих фитогормоны.

Химическое **строение** фитогормонов по структуре сильно напоминает строение естественных гормонов женщины. Именно поэтому они воспринимаются нашим организмом в качестве естественных стимуляторов синтеза природного коллагена. Использование косметических средств, содержащих фитогормоны, позволяет нам дольше сохранять молодость и упругость кожи.

Когда появляются морщины

Как ни удивительно, дорогие мои, первые морщины могут появиться даже у девочек 10—15 лет. Чаще всего они являются результатом привычки гримасничать при разговоре, смехе, выражении недоумения. Мы часто не замечаем за собой, что морщим нос, поднимаем брови, усмехаемся одним уголком рта, прищуриваем глаза. В результате из-за частого сокращения мышц образуются складочки и морщинки.

Чаще всего первые ласточки увядания кожи появляются на лбу:

- горизонтальные морщинки «забот»;
- вертикальные складочки «умственного напряжения».

В возрасте **от 15 до 20 лет** могут уже начать формироваться морщинки у наружных углов глаз, всем известные «гусиные лапки». От глаз они веерообразно расходятся на височные области.

Уже **с 25 лет** у нас активируется процесс биологического старения. Это проявляется в замедлении и снижении регенерации клеток, в гормональных изменениях и наследственности. Тем не менее, функциональные резервы эпидермиса еще велики, обмен веществ происходит достаточно быстро. Появление морщин в этом возрасте – это заслуга нас самих (гримасничанье) и воздействия условий окружающей среды.

К 28—30 годам на нашей коже проявляются первые признаки увядания. Это связано с тем, что клетки кожи начинают хуже отшелушиваться, увеличивается ороговевший слой, процесс восстановления клеток замедляется, кожа становится более сухой, начинают появляться морщины.

После **30 лет** уже, как правило, заметны продольные складочки на верхних веках. Особенно они развиты, если мы любим щурить глаза или не пользуемся очками, страдая близорукостью. Примерно в это же время начинают образовываться морщинки на месте ямочек на щеках.

К 35—40 годам морщины на щеках удлиняются и углубляются. У некоторых дам они даже соединяются под подбородком. Изменяются и носогубные области. Появляются так называемые складки скорби. Морщинки от носа спускаются к уголкам рта, которые заметно опускаются вниз.

Избежать «**линий скорби**», придающим лицу печальное выражение и делающим его старше, вполне возможно. Старайтесь по мере возможности следить за тем, чтобы ваши челюсти были всегда чуть разжаты.

С этого возраста слой функционально-активных клеток еще более утончается. Цикл смены клеток эпидермиса возрастает с 28 до 40 дней. Отмершие клетки с большим трудом отслаиваются, поэтому роговой слой кожи еще более утолщается. Постепенно перестают функционировать коллагеновые и эластичные волокна, отвечающие за упругость кожи, поэтому ширина и глубина морщин увеличиваются.

После **40—45 лет** кожа у основания носа и вокруг рта становится менее упругой. На верхней губе и подбородке появляются так называемые «мартышкины» морщины.

Довольно рано появляются морщины на шее, а также в области декольте. Пытаясь скрыть этот недостаток, некоторые из нас начинают прятать шею в высоких воротниках, скрывать ее под косынками и шарфиками. В результате может нарушиться свободное движение шеи и головы, приемлемое кровоснабжение и питание кожи. Все это приведет еще к большей дряблости кожи шеи.

После **50 лет** возрастные изменения нашей кожи – уже на лицо, вернее, всю видны на нашем лице. Кожа обвисает, нас расстраивают отлично сформированные носогубные складки, морщины вокруг глаз и на переносице.

В этом возрасте верхние слои кожи еще более истончаются, снижается содержание влаги и жира в тканях, уменьшается количество кровеносных сосудов, питающих эпидермис. Кожа становится обезвоженной, поскольку барьерные влагосберегающие свойства эпидермиса постепенно теряются, уменьшается синтез гиалуроновой кислоты.

В пожилом **возрасте** даже нормальная и жирная кожа может стать сухой, приобретая вид пожелтевшего пергамента. При этом она не теряет недостатков и своего прежнего типа кожи. Так, например, бывшая жирная кожа сохраняет крупную пористость, которая становится даже более выраженной, чем в молодости. Именно поэтому она выглядит более грубой, толстой и шероховатой.

Итак, для чего я все это говорю? Прежде всего, для того, девочки, чтобы вы поняли, что следить за собой и заниматься лифтинг-гимнастикой следует начинать как можно раньше, пока в коже еще не произошли необратимые изменения. Если же морщинки уже появились, то упражнения не только помогут их несколько разгладить, но и предотвратят формирование новых складочек, позволят вам выглядеть свежее и моложе.

Типы старения кожи лица

Никто не сможет нам сказать со стопроцентной уверенностью, как мы будем выглядеть в старости. Можно, конечно, перебрать фотографии пожилых родственников, выбрать того, на которого мы более похожи, и предположить, что примерно такая же внешность ожидает и нас. Однако и здесь не все так просто. Мы можем являться «копией» мамы, папы или бабушки, но иметь, например, другой тип кожи. В результате наше старение будет проходить уже несколько иначе.

Во многом изменения, происходящие на нашем лице с течением времени, зависят от того, по какому типу старения будет протекать этот процесс. Известный врач-косметолог Кольгуненко И. И. выделила пять основных типов старения нашей кожи. Сейчас к этой классификации все чаще прибавляется еще один пункт. В зависимости от того, какой тип старения нам ближе, мы можем, наряду с лифтинг-гимнастикой, подобрать те или иные косметологические средства, которые помогут сделать наш внешний вид лучше.

Первый тип старения – «усталое лицо»

Этот тип характеризуется снижением упругости мягких тканей лица и шеи, начинается их постепенное увядание. На этой стадии старения у нас еще нет морщин, как таковых, овал лица сохраняется в прежнем состоянии, правда, теряется юношеская округлость. По утрам и после отдыха мы выглядим свежо и молодо, но после моральных и физических нагрузок, а также к вечеру наше лицо принимает усталое выражение: опускаются уголки рта, выделяется носогубная складка, появляются мешки под глазами и отечность. Все это делает на наше лицо старше. Чаще всего «усталое лицо» характерно для комбинированной и жирной кожи.

Причиной такого состояния кожи может стать хроническая усталость, невысыпание, стрессы и эмоциональные перегрузки, курение и употребление горячительных напитков. В результате нарушается обмен питательных веществ и кислорода в мягких тканях лица и шеи.

Для того чтобы избавиться от «усталого лица», нам необходимо улучшить микроциркуляцию. В этом нам поможет мимический массаж и лифтинг-аэробика. Важное условие – осуществлять эти процедуры нужно каждый день. Уже через несколько дней занятий вы увидите хороший результат.

При этом типе старения также эффективно применять различные увлажняющие и питательные маски, крема, тоники. Хорошо зарекомендовали себя косметические средства, содержащие антиоксиданты, фруктовые кислоты и витамины, которые нормализуют восстановление клеток нашей кожи. Питая, мы помогаем ей противостоять увяданию.

«Усталое лицо» быстро «отступает» при правильном уходе за кожей. К сожалению, этот тип старения сравнительно короток, и вскоре нам придется сталкиваться с другим типом старения.

Второй тип старения – «морщинистое лицо»

Этот тип отличается появлением мелких поверхностных морщинок, которые образуют на нашем лице и шее вполне заметную, хоть и тонкую сеточку. В первую очередь при этом типе старения появляются хорошо заметные «гусиные лапки» в уголках глаз, морщинки на верхнем и нижнем веках, складочки в области верхней губы и подбородка.

Этот тип старения чаще всего наблюдается у дам с тонкой чувствительной кожей астенического телосложения (высокий рост, худощавость, узкая грудная клетка, незначительное отложение подкожного жира, овальная форма лица). Подкожно-жировой слой у этих представительниц прекрасного пола даже в юности выражен менее значительно. Они сохраняют свой стабильный вес и в 40, и в 50 лет. С возрастом объем нашего кожного покрова неминуемо увеличивается. У людей, для которых характерен второй тип старения, этот объем не заполняется подкожно-жировой клетчаткой. В результате кожа сморщивается и покрывается морщинами.

Причиной быстро увеличивающейся сеточки морщин является обезвоживание нашей кожи. Она либо недополучает столь необходимую ей влагу, либо слишком быстро ее теряет.

Так что же делать в такой ситуации, дорогие мои? В первую очередь, нормализуйте свой питьевой режим. Пейте чаще, но небольшими порциями минеральную или родниковую воду, соки, компоты, зеленый чай. Далее позаботьтесь о том, чтобы защитить свою кожу от ветра, мороза и солнца. Прикрывайте личико шляпами на солнце, в зимнее время пользуйтесь специальными защитными кремами. Поддерживайте в квартире нормальную влажность воздуха. Освойте упражнения лифтинг-гимнастики, что позволит вам улучшить питание и насыщение эпидермиса влагой.

Хорошо зарекомендовали себя при этом типе старения увлажняющие кремы и сыворотки, которые обладают более легкой структурой, поэтому быстрее проникают вглубь кожи. В последнее время косметологи советуют использовать для сухой кожи гиалуроновую кислоту. Правда, она состоит из крупных молекул, которые не могут попасть в глубокие слои эпидермиса, поэтому эффект будет только от применения инъекций, которые лучше всего проводить в косметологическом кабинете под наблюдением специалиста.

Третий тип старения – старческая деформация лица

Этот тип характеризуется деформацией мягких тканей, а значит, изменением внешнего вида лица и шеи. Старческая деформация лица чаще всего наблюдается у людей с полными лицами, крупными чертами, как правило, обладающих жирной пористой кожей. С возрастом на таких лицах практически не образуются морщины, поскольку увеличенный подкожно-жировой слой как бы разглаживает намечающиеся складочки.

С другой стороны, кожа, с течением времени теряющая упругость, уже не в состоянии далее выносить нагрузку большого подкожно-жирового слоя, который тянет эпидермис вниз, согласно законам физики. В результате кожа вместе с подкожно-жировой клетчаткой оттягивается и обвисает толстыми складками. Деформация лица выражается в отвисших щеках, в нарушении овала лица по нижней челюсти, появлении характерных возрастных мешочков, образовании второго подбородка в виде жировой подушки и кожного мешка. Страдает и область глаз: появляются мешки, отечность, складки верхних век опускаются. Лицо все более приобретает квадратную форму.

Причиной **старческой** деформации лица и шеи является потеря упругости кожи под действие силы тяжести. Различные болезни, преследующие тучного человека, одним из симптомов которых является отечность.

Приостановить процесс старческой деформации вполне возможно, и это под силу каждой из нас, дорогие мои. Лифтинг-гимнастика прекрасно подтягивает и улучшает состояние эпидермиса, она развивает и укрепляет мышцы, которые не позволяют коже отвисать. Кроме того, необходимо следить за состоянием своего веса. При этом типе старения противопоказано

резкое похудение. Старайтесь сохранять свою массу тела в одних и тех же пределах. Если вы все же решились сбросить лишние килограммы, то делайте это медленно и осторожно.

Из косметических средств для данного типа подходят крема с эффектом глубокой подтяжки. Они ускоряют выработку коллагена, эластина, глюкозаминогликанов – веществ, которые участвуют в процессах регенерации и «склеивающих» волокна соединительной ткани. Хорошо показали себя маски с морскими водорослями, косметической глиной и грязью. Косметические ультразвуковые процедуры также отлично уклепляют наши ткани лица и шеи.

Четвертый тип старения – комбинированный

Когда мы замечаем первые признаки увядания кожи в зеркале, то нередко встречаемся со смешанными формами старческих проявлений. Снижение упругости мягких тканей, деформация и морщины оказываются выраженными в равной степени. Если на первых порах поверхностные морщинки то появляются, то исчезают, то со временем на этом месте залегают глубокие складки, возникают отеки, кожа становится более растянутой и менее упругой.

Четвертый тип старения характерен для людей со средневыраженной подкожно-жировой клетчаткой, нормальным типом кожей и малой ее истонченностью.

В борьбе с этой проблемой показано увеличение выработки коллагена, своевременное отшелушивание верхнего ороговевшего слоя кожи (пилинг), лифтинг-гимнастика, а в тяжелых случаях и инъекции препаратов гиалуроновой кислоты.

При таком типе старения хорошо использовать косметические средства, в состав которых входят фруктовые кислоты, биоминералы (калий, марганец, медь, железо), аскорбиновая кислота, ретинол, фитоэстрогены. Они помогут усилить в коже синтез эндогенного коллагена и эластина.

Пятый тип старения – мускулистый

Этот тип старения чаще всего проявляется у людей с незначительно выраженной подкожно-жировой клетчаткой, но хорошо развитыми мышцами лица. Кожа при этом, как правило, долго сохраняет свою эластичность, ее трудно сместить по отношению к подлежащим тканям или собрать в складки. Как правило, это люди с нормальным типом кожи. Такие лица позднее старятся.

При пятом типе старения выпадает стадия увеличения подкожно-жировой клетчатки, но постепенно начинается ослабление кожи и мышц лица. С возрастом гипотрофия мягких тканей приводит к смещению кожи и появлению морщин.

Глядя в зеркало, при этом типе старения мы можем увидеть «гусиные лапки», складки на верхнем и нижнем веке, позднее появляются носогубные морщины и сглаживается линия овала лица.

Если вы относитесь именно к этому типу, не думайте, что уход за кожей лица и шеи отодвигается на более поздние сроки. Просто вам повезло, и вы будете всегда выглядеть на несколько лет моложе своих сверстников. Однако возрастные изменения в коже рано и поздно все равно начнут происходить. И чем раньше вы начнете с ними бороться, тем дольше ваше лицо будет выглядеть молодым и свежим. Конечно же, и в этом случае незаменима лифтинг-гимнастика, которая, с одной стороны, является прекрасным профилактическим средством раннего старения, с другой стороны, выступает в качестве тренажера вашим лицевым мышцам.

Из косметических средств хорошо показали себя увлажняющие и питательные кремы и маски, всевозможные тоники и лосьоны.

Шестой тип старения – «старческое лицо»

Для этого типа старения характерны возрастные изменения в тканях лица и шеи, протекающие на протяжении долгих лет. В первую очередь бросаются в глаза сильные изменения во внешнем виде лица и шеи, которые происходят вследствие протекания серьезных атрофических и дистрофических процессов в мягких тканях и костном скелете. В результате наблюдается западение щек и висков, выдвижение вперед подбородка, скуловых, надбровных дуг и носа, который становится больше, глаза и рот как бы уменьшаются в размерах, становится меньше нижняя часть лица (вследствие потери зубов и атрофии нижней челюсти), ушные раковины увеличиваются. Лицо при этом как бы уменьшается в объеме, становится как сухое яблочко.

При «старческом лице» мы выглядим изнуренными, печальными, наши черты заострены, кожа морщиниста, верхние веки нависают над глазами складками. В этот период кожа часто покрывается возрастными пигментными пятнами, бородавками и сосудистыми звездочками.

Безусловно, на этом этапе старения уже трудно добиться каких-либо кардинальных изменений. Однако улучшить состояние кожи все же можно и без прибегания к помощи пластических хирургов. Лифтинг-гимнастика поможет вам улучшить питание кожи, микроциркуляцию в ней, подтянет мышцы, что благоприятным образом отразится на внешнем виде. Специальные отбеливающие крема и пилинги улучшат вид кожи, а бородавки можно удалить в косметическом салоне.

Морщинки в наследство

Геронтологи, люди, занимающиеся проблемами старения, пришли к выводу, что наша программа старения в большинстве случаев нам достается от ближайших родственников: родителей, бабушек и дедушек, тетя и дядя и т. д. Поэтому после тридцати мы в полной мере можем оценить доставшееся нам «наследство».

Сначала, дорогие мои, нужно выяснить, на кого мы похожи больше всего. Если, например, вам говорят, что вы вылитая бабушка, приглядитесь к ней внимательнее. Ее фигура быстро потеряла форму, «поплыла» чуть ли не после первых родов, а вот лицо до сих пор остается свежим и моложавым. Если бы не обвисшие формы и лишние килограммы, то ваша бабушка бы выглядела намного моложе. Это указывает на то, что и вы, вполне возможно, начнете стареть с туловища и ягодиц, и именно на сохранение фигуры следует бросить все свои силы.

Итак, в ходе исследования ученые выделили три схемы старения:

1. Лицо – кисти – шея – декольте – туловище – ягодицы – ноги.
2. Ягодицы – туловище – лицо – шея.
3. Кисти – плечи – шея – лицо – туловище.

Если в последних двух случаях первые этапы нашего старения проходят не так заметно для нас и окружающих нас людей, то при первой схеме наши возрастные проблемы быстро оказываются на виду у всех.

Около **50%** прекрасной половины человечества европеоидной расы начинают стареть именно с лица. Поэтому им приходится уделять своей внешности значительно больше внимания, нежели представительницам других рас.

Если изучив свою родословную, вы пришли к неутешительному выводу, не стоит расстраиваться, а главное, опускать руки. Лифтинг-гимнастика и правильный уход за кожей лица и шеи помогут вам отложить момент, когда возрастные изменения внешности видны настолько, что их уже не скрыть. С другой стороны, не бойтесь стареть красиво, не теряйте оптимизма и доброжелательного настроя к окружающим. Много примеров, когда дамы в возрасте остаются такими же красивыми и привлекательными, как много лет назад.

Современные способы омоложения

Наверное, каждая из нас, девочки мои, после тридцати стремится выглядеть моложе своих лет. В медицине и косметологии разработано множество способов омоложения как лица, так и всего организма. На вечном желании прекрасных дам выглядеть хорошо наживается множество коммерческих организаций и явных шарлатанов, предлагая чудодейственные средства и методы омоложения. Реклама пестрит и зазывает обещаниями вечной молодости и красоты. Давайте, поговорим, дорогие мои, о том, какие все же действенные методы омоложения существуют, какие они имеют плюсы и минусы, а также чем могут быть опасны для нашего здоровья.

Использование стволовых клеток

Это один из новых и, наверное, наиболее перспективных способов омоложения нашего организма. Стволовые клетки способны перерождаться в любой другой вид клеток нашего тела. Уже сейчас при помощи этих удивительных клеток врачи излечивают такие тяжелые заболевания как лейкоз, врожденные нарушения функций иммунной системы, рассеянный склероз, болезнь Паркинсона, инфаркт и др. Стволовые клетки сами по себе воздействуют на наш организм омолаживающе. У больных, к которым применялось лечение стволовыми клетками, разглаживались морщины, восстанавливался обмен веществ, улучшалось самочувствие в целом.

Однако не все так радужно, как нам хотелось бы, девочки мои. Иначе на земле не осталось бы пожилых людей, а на улицах мы встречали бы только молодые и счастливые лица. Дело все в том, что исследования стволовых клеток только в самом начале своего пути, и сейчас еще трудно предсказать, какие последствия они принесут нашему организму.

Испанские **исследователи** пришли к выводу, что применение стволовых клеток может привести к развитию онкологических заболеваний. А те стволовые клетки, которые долгое время выращивались вне организма, неминуемо превращаются в раковую опухоль.

В России же клеточные технологии по законодательству можно использовать только в клинических испытаниях и научных исследованиях. Поэтому если вы видите рекламу какого-либо медицинского или косметологического центра, обещающую вам полное омоложение при помощи стволовых клеток, знайте, это незаконно, а значит, совершенно непредсказуемо, что ваш организм получит с инъекцией и как это в дальнейшем отразится на вашем здоровье. Кроме того, все эти процедуры очень дороги, и вполне возможно, что за свои же немалые деньги вы приобретете какое-нибудь тяжелое заболевание.

Если вы все же решитесь на подобное омоложение, то должны знать, что все стволовые клетки делятся на 4 вида:

1. Эмбриональные. Преимуществом этих клеток является их способность перерождаться в любой орган или ткань. Например, если их пересадить в пораженную печень, они вырастут в ткани печени, если в кость, то станут костной тканью. Недостаток этих клеток в том, что они часто отторгаются нашим организмом и велик риск генетических мутаций в них.

2. Соматические, содержащиеся почти в каждой частичке нашего тела. Эти клетки не отторгаются нашим организмом, и их часто используют для восстановления кожи, роговицы, кости и т. п. Недостатком этого вида является то, что ученые не научились выделять такие клетки из всех органов и тканей человека, поэтому при пересадке их с одного органа в другой такие клетки стремятся стать органом, откуда их взяли. Они очень плохо растут на новом месте.

3. Фетальные, выделяемые из так называемого абортивного материала. Эти клетки часто рекламируются представителями модных клиник, хотя ученые доказали, что часто этот материал вообще не содержит стволовых клеток. Поэтому совершенно не понятно, что вводится пациентам подобных медицинских организаций.

4. Стволовые клетки пуповинной крови, которые забираются у ребенка сразу после рождения. В этой крови большое количество стволовых клеток. Если их сохранить, то через несколько лет человек сможет с их помощью излечиваться от многих серьезных заболеваний. При этом собственные клетки не будут отторгаться его организмом. К минусу использования этих клеток можно отнести тот факт, что хранение пуповинной крови в банке стоит недешево, а еще неизвестно, как будет развиваться это направление науки в дальнейшем.

В России еще не существует стандартов выделения стволовых клеток, хранения, контроля качества и поддержания их роста. Нет каких-либо исследований и статистических данных о людях, которые уже воспользовались этим методом для исцеления или омоложения. Поэтому трудно сказать, как эти клетки действуют на организм и приживаются ли вообще.

Так что, дорогие мои, наверное, следует подождать, пока наука не предоставит об этом методе омоложения более полные и достоверные сведения. Тем более существует огромное количество других, менее опасных и затратных систем и методик омоложения нашего личика и организма в целом.

Фотоомоложение

Этот способ омоложения основан на действии светового потока на нашу кожу. При этом используется свет высокой интенсивности, который избирательно выдает импульсы с длиной волны 550–1200 нм. Через несколько процедур фотоомоложения мы можем наблюдать улучшение состояния нашей кожи:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.