

Ваше лицо — ваша визитная карточка

Даже при одном взгляде на человека можно понять о нем многое: характер, настроение, статус, образ жизни, отношение к себе.

Существует наука физиогномика, знание которой помогает по складкам на лице человека понять его психическое и эмоциональное состояние, переживания (прошлые или текущие). Кстати, этим и пользуются профессиональные гадалки — потому что все, абсолютно все, написано у нас на лице.

Хочу привести пример. На прием к тренеру по лицевой гимнастике и косметологу (работа велась в паре — комплексный подход) пришла женщина. Началось составление индивидуальной программы. Одна из обязательных граф при составлении программы — возраст. Обычно специалисты не ошибаются и могут определить его с полувзгляда, но каково было их удивление, когда они узнали дату рождения пациентки. Специалисты ошиблись на 15 лет! В чем же ее секрет? Ведь клиентка никогда не занималась лицевой гимнастикой, неужели только уход за собой? На этот вопрос был получен простой ответ: «У меня есть любимый муж и я живу в Швейцарии». Так что ваш жизненный позитив и спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и завтрашнем дне — залог здорового молодого лица без морщин и возрастных изменений.



Ваш жизненный позитив и спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и завтрашнем дне — залог здорового молодого лица без морщин и возрастных изменений.

Есть примеры и другого характера, когда красивые молодые женщины выглядят гораздо старше своего возраста. Не-

скончаемые проблемы, нехватка времени, работа на износ, бег по замкнутому кругу одних и тех же дел не делают нас привлекательнее. Таких примеров из своего окружения вы сами можете привести сколько угодно.

Значит, надо успокоиться и, самое главное — найти время для себя, для ухода за собой и начать преображаться.

Откуда берутся заблуждения

Листая глянцевые журналы, чаще всего видишь неестественные, сюрреалистичные картинки и такие же неестественные лица. Они идеальны, но не выражают никаких эмоций и больше похожи на застывшие маски.

Эти лица красивы, но какой-то отрешенной, холодной красотой, они ненастоящие. В Сети можно найти фото таких моделей в обычной жизни, и вы увидите, что без фотошопа они выглядят вполне по-земному. Однако для подрастающего поколения фотографии из глянца — это пример для подражания. Они хотят выглядеть, как модели на глянцевых картинках.

Расскажу историю из своей жизни. У меня был курс обучения тренерской группы в Сочи. Сажу я в кафе, наслаждаюсь видом на море и слышу за соседним столиком разговор трех молодых девушек, 19–21 лет, не старше.

— Ох, я только от косметолога, наконец-то сделала ботокс, а то боюсь, что могут образоваться морщины на лбу, это так ужасно!

— Очнулась! Я уже второй раз делаю.

А третья девушка честно спрашивает:

— А что это и зачем, если морщин еще нет и мы прекрасно выглядим?

Первые две посмотрели на третью с надменным видом:

— Ты что, не делаешь никаких инъекций? Да ты просто отсталая, или, может, у тебя просто денег нет...

— Мышцы не должны работать, поэтому без ботокса не обойтись!

Дальше пошел разговор о стоимости процедуры, о ее «великой» пользе и о мнимой статусности.

Я не смогла слушать дальше и попросилась к ним за столик. Рассказала о том, что ботулин — это токсин, что он влияет на здоровье всего организма. Что эксперименты над животными показывают: куда бы ни вводили ботулин, это отражается на головном мозге, а обездвиженные мышцы быстрее подвергаются процессу старения. И страдают не только мышцы, но и кожа лица — к ней не поступают кислород, витамины, нарушаются процессы очищения кожи и работа сальных и потовых желез. Кожа лишается здорового блеска и сияния и быстрее начинается старение кожи.

Для большей наглядности своего объяснения я попросила представить двух человек: один регулярно занимается спортом, а второй все вечера проводит на диване, — и предложила подумать, кто из них моложе выглядит. Рассказывала, что, делая инъекции, девушки теряют свою природную красоту, индивидуальность, становятся как клоны. Приводила много примеров. И хотя счастливая обладательница только что сделанной процедуры держалась до конца стойко и говорила, что все молодые девушки хотят быть одинаковыми, я все же посеяла сомнения в ее голове — это выдавали ее глаза. Две другие девушки поняли суть и сами стали рассказывать, что процедура дает только временный эффект и через полгода или девять месяцев придется опять нести деньги косметологу и что все это небезопасно. На следующий день они пришли ко мне на занятия.

Хорошо, что эти девчонки оказались со мной рядом и у меня было время и настроение им все подробно объяснить. Но в мире

миллионы таких же девушек, как они. Как им это рассказать? Что сейчас в моде здоровый образ жизни, что популярность набирают естественные процессы омоложения. И только так можно сохранить здоровье, красоту, молодость, индивидуальность.



Сейчас в тренде живые лица! Поймите, мода — это здоровые и красивые люди, думающие, понимающие, чувствующие, веселые и грустные, любящие и страдающие, ищущие и идущие к своей цели — это живые люди! А не застывшие манекены со страниц глянцевого журнала.

Иногда из-за отсутствия информации и незнания мы делаем неверные шаги, в стремлении остановить возрастные изменения хватаемся за любой вариант исцеления. А информация обрушивается на нас широким потоком — из СМИ, наружной рекламы, интернета. Она транслирует, что самое действенное средство — это инъекционные методы и методы пластической хирургии. И преподносится все это так, будто других вариантов нет. Но они есть! О них не говорят и широко не рекламируют. Они не приносят баснословных доходов и запросто могут лишить этих доходов косметологические компании. Потому что они доступны каждому! Они не требуют вложения денег, и каждый, кто захочет, может самостоятельно убрать со своего лица морщинки и второй подбородок, сделать кожу лица здоровой, просто регулярно ухаживая за кожей и выполняя зарядку для мышц лица.

Недостаточный срок апробации

Женщинам моего поколения в юности было нелегко, именно тогда, когда у нас начали появляться первые морщинки, в нашей стране стали массово предлагать инъекционную

практику. Стареть никто не хочет, поэтому многие пошли по этому пути. Хочу заметить, что путь легкий и быстрый, рассчитан на вау-эффект. Пришел с проблемой — ушел без нее. Правда, не навсегда, через какой-то срок придется повторять процедуру снова и снова.

Но теперь задумаемся: с каждым новым походом к косметологу вам потребуются все более активные препараты, потому что прежние уже не дадут того эффекта, который вы ожидали. Увеличиваются дозы и концентрация препаратов, вы начинаете экспериментировать и пробовать новые продукты, часто почти не изученные, в надежде снова получить тот первый вау-эффект. Новые препараты только с производства, и в теории они должны исправить дело и принести ошеломляющий эффект.



Каждым новым походом к косметологу вам потребуются все более активные препараты, потому что прежние уже не дадут того эффекта, который вы ожидали.

А теперь возвращаемся в действительность. Для того чтобы получить полное представление о влиянии химического продукта на здоровье человека, он должен пройти длительный срок апробации. Это научные исследования, во время которых проверяется влияние этого продукта на человеческое здоровье в течение 25 лет, не на одном поколении. Только после этого препарат разрешается к широкому применению. Что же происходит на самом деле? Нам предлагают совсем новый «хороший» препарат: «Только что получили...» А какое у него описание, а что он может? И... мы становимся подопытными объектами. Может, все будет хорошо, а может — и нет, это же новый препарат, и за последствия никто не отвечает.

Цена вау-эффекта

Сколько я видела таких искаженных, изуродованных лиц! Никто из этих женщин не думал, что такое может произойти именно с ней, это же «уколы красоты»... например, увеличение губ биополимерным гелем, синтетические филлеры. Думаю, вряд ли вам многое скажут слова о том, что препараты изготовлены на основе стабилизированной и нестабилизированной гиалуроновой кислоты — попробуйте разобраться, что вредно, а что полезно. Какой филлер рассасывается, а какой мигрирует в подбородок и может исказить лицо — вы узнаете это, только экспериментируя на себе.

Несколько лет назад меня пригласили в Германию на консультацию. Красивая женщина 45 лет ввела в лицо филлеры, и они начали мигрировать. Из губ их частично удалили хирургическим методом, причем сделанный шов внутри губ был неэластичным и не позволял даже улыбаться. Мне пришлось разработать специальный комплекс упражнений для решения этой проблемы, и только через шесть недель регулярной работы мы увидели результат. Потом начали воспаляться другие филлеры, здесь была нужна другая программа работы с мышцами лица и опять долгие месяцы реабилитации.

Моя книга не преследует цели напугать вас, я лишь хочу избавить вас от этих ужасов, показав другой путь преображения. Но считаю нужным привести примеры, чтобы вы представляли возможные последствия от наведения искусственной красоты. После неудачно проведенных процедур люди приходят ко мне за помощью, и мы обращаемся к самому понятному, простому и физиологическому способу — гимнастике для мышц лица.

Чаще всего приходят после инъекций ботулинотерапии. Асимметрия, отеки, вместо лиц — маски, неестественные гримасы. К счастью, это возможно исправить с помощью гимна-

стики для лица по индивидуально разработанной программе и в довольно быстрые сроки. Восстановление естественных черт лица после введения филлеров занимает большее количество времени, но и это возможно, положительные результаты я вижу постоянно.

Сложнее всего происходит восстановление кожных тканей. Наша кожа состоит из трех слоев: эпидермис, дерма и подкожно-жировой слой. Нас интересует дермальный слой — именно до него хотят всеми правдами и неправдами добраться косметологи. Кто-то уверяет, что для ухода достаточно кремов, кто-то советует принимать внутрь необходимые вещества, кто-то прибегает к самому прямолинейному способу — инъекционным процедурам. Но дермальный слой имеет четкое упорядоченное строение, и если этот порядок нарушается, пропадают устойчивые связи, меняется структура кожи — и не в лучшую сторону. Поэтому *любая* инъекционная процедура ведет не к построению, а к разрушению дермального слоя этого участка. Если на восстановление мышечных тканей уходит от трех недель, то на восстановление кожных тканей нам понадобятся даже не месяцы, а годы. Я бы хотела, чтобы об этом думала каждая женщина, прежде чем соглашаться на инъекционные процедуры.



Любая инъекционная процедура ведет не к построению, а к разрушению дермального слоя этого участка.

Одни из проблем, волнующих моих клиенток, — уменьшение объема губ, образование кисетных морщин над губой и, как следствие, — носогубных складок. Решение кажется простым: увеличить объем губ, что часто и делают. Но происходит увеличение носогубной складки, и теперь необходимо решать следующую проблему, как-то ее устранять, значит, следующий шаг — ставить филлер, заполняя этот провал изнутри.