

Светлана Мельникова

Свечение ЛИЦА

ПРАКТИКИ
САМОМАССАЖА
ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО
И ВНЕШНЕГО
ПРЕОБРАЖЕНИЯ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

Оглавление

| | |
|--|------------|
| Введение | 7 |
| ЧАСТЬ 1. Чтобы светилось лицо | 13 |
| Глава 1. Как работает кожа | 15 |
| Глава 2. Мышцы лица и шеи | 23 |
| Глава 3. Пять лучей — пять составляющих сияния кожи | 30 |
| Глава 4. Базовый уход | 47 |
| Глава 5. Как выбрать крем? | 52 |
| Глава 6. Лимфодренажный массаж | 79 |
| Глава 7. Фейсбилдинг | 107 |
| ЧАСТЬ 2. Чтобы светились глаза | 121 |
| Глава 8. Нет некрасивых женщин, есть только те, кто считает себя таковыми | 123 |
| Глава 9. Встреча с вашей красотой | 136 |
| Глава 10. Практики для наполнения энергией | 138 |
| ЧАСТЬ 3. Чтобы свет не погас | 149 |
| Глава 11. Дополнительный уход | 151 |
| Глава 12. Принять нельзя бороться | 163 |
| Глава 13. Антигерои | 166 |
| Глава 14. Аппараты и поддержка результатов | 169 |
| Заключение | 171 |

Введение

Париж. Лувр. Наблюдаю перед собой особое сияние глаз, взгляд, от которого не могу оторваться. Замираю на мгновение. Прихожу в себя и понимаю, что стою перед шедевром Леонардо да Винчи «Мона Лиза». И тут меня осенило — вот что им поможет!

В Париж я приехала на конгресс косметологов, посвященный профилактике старения и методам естественного омоложения лица — искала новые способы помочь моим пациенткам продлить их молодость. Уже 15 лет они приходят ко мне, чтобы разгладить морщины, повысить тонус и эластичность кожи, подтянуть овал лица.

Современная косметология позволяет все это сделать на высшем уровне. Но она не будет работать — точнее будет, но недолго, — если не продолжать заботиться о коже каждый день. Регулярный и совсем несложный домашний уход позволяет любителям аппаратных процедур получить гораздо более устойчивый и выраженный эффект, а нелюбителям — сохранять свою красоту как можно дольше, избегая косметологических вмешательств.

Поэтому я решила разработать комплекс несложных упражнений, а именно самомассажа, который легко было бы встроить в ежедневную рутину и поддерживать красоту и молодость лица самостоятельно, без дополнительных вложений и рисков.

Но кое-что продолжало меня беспокоить. Мне не хотелось превращать свой метод в очередную скучную последовательность упражнений, которая оседает на полке после пары попыток. Мне хотелось сделать из этого настоящее празднование своей красоты, маленький ежедневный ритуал. Ведь красота — это не только про морщинки или форму скул, это нечто гораздо большее.

Я вспоминала некоторых пациенток, которые, несмотря на всю свою внешнюю красоту, цепляли меня своим холодным, металлическим взглядом. Мне так хотелось помочь им его растопить! Казалось, что

им не хватает какой-то жизненной искорки, которая позволила бы их красоте расцвести в полную силу. Добавить блеска их глазам!

И вот я стою у «Моны Лизы». Лучистый взгляд женщины на картине проникает глубоко в меня, цепляя своей таинственностью струны моей души. И я понимаю — невозможно сиять красотой и выглядеть моложе своих лет, не наполнившись изнутри!

Я четко увидела связь: свечение лица возможно только тогда, когда ты светишься изнутри, если есть энергия и блеск в глазах. Настоящая молодость — это не только подтянутое лицо, но и наполненность души энергией счастья и красоты, уверенностью и умением жить здесь и сейчас. Именно это позволяет сохранить ощущение молодости, что в свою очередь транслируется в окружающее пространство как свечение кожи красотой и молодостью.

И тогда я решила усовершенствовать свою программу, объединить работу с внешним и внутренним: с одной стороны, техники самомассажа и ухода за кожей, а с другой — техники самозаботы и наполнения энергией. Так появилась книга, которую вы держите в руках.

В ней я постараюсь рассказать доступным и простым языком все, что вам необходимо знать о коже, и дать рекомендации, как в домашних условиях подтянуть овал лица и стать краше и моложе своих лет. А также подскажу, как правильно выбрать кремы и уходовые средства, чтобы они эффективно помогали ухаживать за кожей лица и шеи, превращая вас в прекрасных принцесс. Вместе мы разберемся, как сохранить свежесть и цветущий вид в домашних условиях.

За долгие годы своей профессиональной практики я консультировала более 2000 женщин, и чаще всего они оправдывали отсутствие ежедневного ухода нехваткой времени и денег. Поэтому я подобрала упражнения, которые просты в своем исполнении и не требуют целых полок косметики. Понадобится только 5–10 минут в день, тепло ваших рук, желание быть привлекательной и самый обыкновенный крем для лица.

Они легко и быстро встраиваются в повседневную жизнь. Их можно выполнять в ванной, комнате, на террасе — в любом месте, где вам комфортно и радуется ваша душа. А если душа не радуется, мы приду-

маем, что с этим сделать, как направить ваше намерение: быть молодой и красивой, засветиться снаружи и изнутри.

Самомассаж поможет сохранить молодость, профилактировать и вернуть утраченную красоту, разгладить лучики-морщинки, предотвратить появление второго подбородка и брылей, подтянуть овал лица, улучшить цвет и качество кожи. Самозабота поможет вспомнить о себе, наполнит счастьем, радостью, нежностью, уверенностью в себе и легкостью, добавит в вашу жизнь состояние игры и интереса, из которого захочется творить и любить.

Великая Коко Шанель говорила: «В 20 лет у нас лицо, которое дала нам природа, в 30 лет — которое нам вылепила жизнь, а в 50 лет — которое мы заслужили». Я предлагаю последовать ее совету и начать помогать природе прямо сейчас, чтобы сохранить вашу красоту как можно дольше. Чтобы даже через 10, 20, 30 лет вы выглядели моложе своего возраста. Найдите немного времени на себя и наполнитесь Свечением! И мудрость прожитых вами лет и жизненный опыт будут отражаться только в вашем лучистом взгляде.

Вы прекрасны, не забывайте об этом ни на секунду!

Свет вашей красоты

Моя авторская программа сочетает в себе заботу за лицом в виде простых и эффективных массажных техник с практиками, наполняющими вас энергией и прекрасным настроением. Она поможет позаботиться о себе не только снаружи, но и изнутри.

Опережая вопрос, можно ли ограничиться массажем, исключив остальные практики, отвечаю, что можно! Эта книга — хорошая база, основа для поддержания качества вашей индивидуальной и неповторимой кожи. Но чтобы полноценно раскрыть свое сияние, помочь себе засветиться красотой и молодостью, рекомендую все же пройти программу целиком. И вот почему.

Представьте себе фонарь: он может гореть и сиять, светить очень ярко и на большие расстояния, а может едва-едва поблескивать, излучая совсем мало света. Я хочу помочь вам засиять на полную, но для этого необходимо работать сразу в двух направлениях. Сначала нужно приве-

сти в порядок поверхность стекла, начистить его до блеска — это наша работа с кожей, с поверхностью, с внешним. Но одного этого недостаточно. Если внутри фонаря разряженная батарейка, если внутренний огонь погас, то света, к сожалению, не будет. А значит, надо обязательно проверить источник, уровень энергии и подзарядить батарейку, если это необходимо.

Красота подобна сияющему бриллианту, и подсветить ее ярким белым светом возможно тогда, когда мы нежно и бережно ухаживаем за кожей и при этом не забываем уделять внимание красоте внутренней, целенаправленно ее подсвечивая и наполняя. И каждому из этих элементов посвящена отдельная часть книги.

Чтобы светилось лицо

Первая часть — основа моей программы. В ней я не только дам собственно массажные техники, но и помогу разобраться в том, как устроена кожа и какие процессы в ней происходят. Так вы сможете более осознанно выстроить уход за лицом, а заодно разберетесь, по каким критериям оценивать результат. Как показала практика, этого понимания многим не хватает.

Сам же массаж будет сочетать две группы техник, лимфодренажный массаж и фейсбилдинг. Некое сочетание разминки и силовой тренировки. Первая помогает подготовиться, разогреться и в целом держать себя в тонусе. Вторая — прицельно поработать над отдельными зонами. Основываясь на полном варианте программы, вы сможете выстраивать и корректировать его под свои задачи.

Чтобы светились глаза

Вторая часть книги будет посвящена тому самому «заряду батарейки». Особенно она нужна тем, для кого «уход за собой» звучит как что-то отягчающее. Как машинальные действия, которые необходимо совершать, даже если не хочется.

Вдумайтесь: само слово «ухаживать» — оно ведь про то, чтобы уделить себе время и внимание, позаботиться о себе. Тогда мы получаем не только здоровое подтянутое лицо, но и горящие глаза, в которых

вдруг начинает проявляться то, что до этого было скрыто, — доброта, нежность, открытость, искренность, сила духа, мечтательность.

Приведу пример. Однажды в выходные я решила ненадолго забежать на работу. Погруженная в свои мысли, вошла в клинику и вдруг услышала восторженные возгласы. Оказалось, это меня приветствовали сотрудницы:

— Светлана, как вы прекрасно выглядите сегодня! Лицо прямо светится! Вы протестировали новый аппарат?

— Нет... Если честно, на мне даже мейкапа нет.

Я улыбнулась и задумалась — а правда, что же такого я сделала сегодня, чтобы светиться?

Краситься с утра не стала, нанесла только крем для лица и вокруг глаз, уделила немного времени самомассажу дома.

Новый аппарат и правда недавно привезли, и я всегда пробую наши процедуры на себе, чтобы проверить результат. Но в этот раз еще не успела.

Зато успела с утра пройтись по парку и душевно поболтать с подружкой за чашечкой кофе. Вот оно! Я чувствовала себя прекрасно, потому что прогулка на свежем воздухе и интересное общение подняли мне настроение и наполнили радостью. То есть к базовому уходу за кожей прибавилось внутреннее состояние, и все это вместе дало тот самый эффект свечения.

В другой раз я разговорилась с клиенткой и попросила привести пример, кого она считает по-настоящему красивым. Она на секунду нахмурилась и вдруг просияла:

— Конечно же мою подругу! У нее такая душевная улыбка — искренняя, добрая, одно удовольствие с ней общаться. Ей 45, выглядит на свой возраст — не знаю точно, что она делает с лицом, но видно, что ухаживает за собой. Она для меня богиня!

Снова в ответе на вопрос про красоту первой вспомнилась улыбка! И только потом уход за лицом — и это при том, что разговор проходил в кабинете косметолога.

Я продолжила исследование и задала тот же вопрос другим клиенткам. Кого они считают красивым и почему? Ответы были разные, но они

никогда не ограничивались только «ровной кожей» или «четкими скулами». Обязательно было что-то про внутреннее состояние: «сияющие глаза», «спокойный взгляд», «очаровательная улыбка».

Именно работой с внутренним состоянием мы и займемся во второй части книги. Конечно, не получится разом решить все существующие проблемы, да это и не нужно. В жизни так или иначе случаются вещи, которые забирают, гасят наше сияние.

Но что мы можем сделать, так это раз за разом возвращаться к себе, уделять внимание своему состоянию. И с этим как раз помогут те практики, которые мы разберем: их легко добавить к тем привычным действиям, которые уже есть в твоей жизни.

Мы превратим уход за кожей в ритуал: каждый день несколько минут на себя — та самая подзарядка, которая нужна, чтобы продолжать светить. Это будет ваш вклад в привычку заботиться о себе, который потом распространится и на другие сферы жизни.

Чтобы свет не погас

Если вы внедрите в жизнь хотя бы часть предложенных практик, то почувствуете, как начинает светить ваш фонарь красоты. Но на этом все не заканчивается: свет нужно поддерживать. Не только наполнять жизнь действиями, которые его зажигают, но и сводить к минимуму действия, которые его гасят.

Поэтому в третьей части книги я подскажу, как закрепить результат и какие еще элементы можно добавить к уходу, чтобы поработать над каждым из лучей, описанных в первой части. А самое главное, чего точно не стоит делать, если хотите продлить молодость кожи как можно дольше.

Ну что, готовы сиять? Тогда начинаем!



ЧАСТЬ 1

Чтобы светилось
лицо

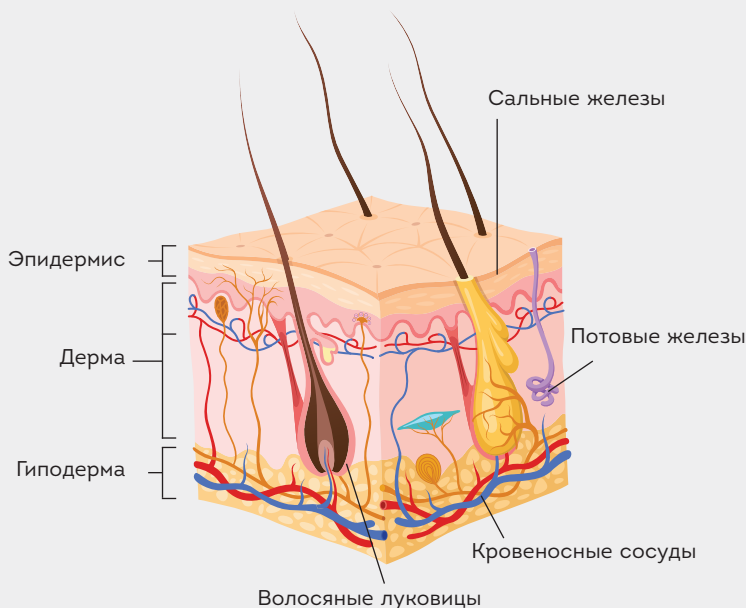
Глава 1

Как работает кожа

Чтобы взять от программы максимум, предлагаю сначала поближе познакомиться с вашей кожей и разобраться, как она работает. Так вы сможете подойти к процессу с пониманием дела и выбирать те средства и практики, которые подсветят именно ваше лицо, вашу индивидуальную красоту. А заодно разобраться, почему кожа с возрастом теряет в качестве и как сохранить её в хорошем состоянии как можно дольше.

Наша кожа состоит из «этажей» — основных слоёв три, и они различаются как по своему строению, так и по предназначению:

1. Самый верхний слой называется «эпидермис»: он создаёт защитный барьер, который предотвращает воздействие вредных веществ и уменьшает потерю влаги.



2. Под ним располагается дерма, которая обеспечивает кожу необходимыми питательными веществами и кислородом и помогает регулировать температуру тела.
3. Глубже всего расположена жировая ткань: она работает как резерв энергии и теплоизоляция, а еще амортизирует удары, защищая от повреждений мышцы и соединительные ткани — о них мы еще поговорим.

Конечно, это только основные функции, на самом деле их больше. Но мы не будем закапываться слишком глубоко в теорию, поговорим только о самом важном — этого будет достаточно для понимания, что каждый день происходит с вашим лицом и как вы можете на это повлиять. А кожу и правда реально улучшать и омолаживать, потому что она регулярно обновляется.

Как это происходит? Давайте разбираться.

Эпидермис

Главная задача эпидермиса — производство рогового слоя, тончайшей пленки на поверхности кожи.

Роговой слой легко увидеть — это он образует стенку пузырька при ожоге. А если рассмотреть эту стенку под микроскопом, то можно увидеть множество полупрозрачных чешуек, которые состоят из особого белка — кератина. Они плотно прилегают друг к другу, соединяясь специальными выростами на оболочке. Все пространство между слоями роговых чешуек заполнено межклеточным веществом: оно удерживает их вместе, как цементная кладка скрепляет между собой кирпичи.

Когда-то роговые чешуйки были живыми клетками, но в процессе развития утратили важные части: ядро и клеточные органеллы. С того момента, как клетка лишается ядра, она формально становится отмершей, и теперь ее главная задача — защищать то, что находится под ними.

Вот как работает «фабрика» по производству роговых чешуек:

1. На первом этаже, в базальном слое (*stratum basale*), производятся кератиноциты — живые клетки, которым предстоит пройти весь путь вверх и превратиться в наших

- защитников — роговые чешуйки, или корнеоциты. От того, насколько интенсивно делятся клетки базального слоя, зависит скорость обновления кожи.
2. На втором этаже, в толстом шиповатом слое (*stratum spinosum*), клетки изменяются и утолщаются.
 3. Зернистый слой (*stratum granulosum*): здесь происходит первый этап ороговения, кератинизация — клетки производят твердые гранулы, которые по мере продвижения к поверхности кожи превращаются в кератин и эпидермальные липиды; эти слова вы уже, скорее всего, встречали на упаковках косметики.
 4. Блестящий слой (*stratum lucidum*): он есть только на самых плотных участках кожи — локтях, подошвах, но не на лице. Здесь клетки плотно сжимаются и служат дополнительным барьером вместе с роговым слоем.
 5. Роговой слой (*stratum corneum*): последний рубеж, где уже отмершие клетки защищают нас от внешних воздействий — микробов, вирусов, ультрафиолетового излучения, химических веществ. А заодно удерживает в коже влагу и другие полезные вещества, которые должны оставаться внутри.

Конечно, столкновение с внешним миром не проходит для роговых чешуек бесследно: они изнашиваются, так же как и одежда, и слетают с поверхности. Но так как наша «фабрика»-эпидермис работает без перерыва, роговой слой постоянно обновляется.

Когда мы ухаживаем за кожей, то взаимодействуем в первую очередь именно с ним: помогаем обновляться быстрее, если он не справляется сам; подпитываем влагой и липидами, чтобы лучше закрепить «цементную кладку», которая тоже может прохудиться. И понимание, как этот слой устроен, помогает нам подбирать подходящие средства — не слишком агрессивные, но достаточно хорошо выполняющие свою функцию.

И ненадолго еще вернемся на базальный слой, самый нижний в эпидермисе: там между кератиноцитами сидят клетки, ответственные за образование пигмента — меланоциты. Они отвечают за цвет кожи: чем больше образуется этих клеток, тем темнее оттенок; чем меньше — тем светлее.

Меланоциты вырабатывают пигмент меланин: в норме он равномерно заполняет кератиноциты и обеспечивает нам защиту от солнца. Но иногда этот механизм нарушается и приводит к гиперпигментации, то есть к пятнам на коже; об этом будем подробнее говорить в главе 3.

Дерма

Дерма представляет собой нечто вроде мягкого матраса, на котором покоится эпидермис. В ней находятся кровеносные и лимфатические сосуды, которые питают кожу, и эпидермис полностью зависит от этого питания, так как сам лишен сосудов.

Если дерма — это матрас, то в основе ее должны быть «пружины», которые обеспечивают упругость. В данном случае это особые волокна, построенные из белков:

- Волокна из белка коллагена отвечают за упругость и жесткость дермы и волокна.
- Волокна из белка эластина позволяют коже растягиваться и возвращаться в прежнее состояние.

Пространство между «пружинами» заполнено гелеобразным веществом, удерживающим воду, — в основном гиалуроновой кислотой. Все эти элементы нам понадобятся чуть позже, когда мы будем определять главные характеристики кожи.

На этом слое тоже есть своя биосинтетическая «фабрика». Это специальные клетки, фибробласты, которые располагаются между волокнами. Они как раз и вырабатывают коллаген, эластин, гиалуронку и другие важные молекулы, составляющие структуру дермы. Это те компоненты кожи, на которые мы можем влиять.

А вот на что мы практически не можем влиять, так это на работу сальных желез. Они находятся здесь же, на втором этаже, вместе с волосяными фолликулами и производят кожное сало, которое по волосам поднимается вверх и распределяется по коже, еще больше укрепляя защитный барьер. Работа этих желез запрограммирована генетически и определяет тип кожи: сухая, если жира производится недостаточно, нормальная, если достаточно, и жирная, если слишком много. Это фак-

тор, который мы не можем изменить, но обязательно должны учитывать при подборе уходовых средств.

Дерма не видна снаружи. Но от того, в каком состоянии находятся его составляющие, зависит, будет ли кожа выглядеть упругой или дряблой, гладкой или морщинистой.

Жировая ткань

Третий, самый глубокий слой — подкожная жировая клетчатка, или гиподерма. И хотя у нас часто демонизируют все, что хоть как-то связано с жиром, красоты без него не бывает. Именно жировая клетчатка придает формам округлость, а коже — свежесть и гладкость. Она смягчает удары, сохраняет тепло и помогает в синтезе женских половых гормонов. На лице, конечно, этот слой не такой толстый, как на других частях тела, но тем он важнее.

Здесь уже нет таких активных «фабрик», как на верхних слоях. Жировая ткань выполняет скорее функцию «депо», где хранятся питательные вещества, нужные в том числе для жизнеобеспечения верхних этажей. Она состоит из долек, внутри которых располагаются жировые клетки, а между ними проходят кровеносные сосуды.

С этим слоем кожи мы мало взаимодействуем, когда речь идет о домашнем уходе, поэтому мы не будем говорить о нем подробно.