

Наталия
ОСЬМИНИНА

ФИТНЕС
для лица

Система Ревитоника

Москва
АСТ

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором.

Осьминина, Наталия Борисовна

О-79 Фитнес для лица. Система Ревитоника / Наталия Осьминина. – Москва: АСТ, 2015. – 304 с. : ил. – (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-086881-0

Благодаря этой книге каждый сможет проникнуть в суть системы ревитоника, обучиться упражнениям, которые помогут решить конкретные проблемы лица и осанки, улучшат общее состояние организма, гармонизируют и подарят радость. Система Ревитоника поможет: Убрать второй подбородок Подтянуть овал лица уменьшить мимические морщины поднять брови избавиться от носогубных складок восстановить молодые черты лица исправить осанку.

«Я всегда мечтала, чтобы моей методикой естественного омоложения лица могли пользоваться абсолютно все женщины, кто хочет выглядеть на 10-15 лет моложе и при этом избежать встречи с пластическим хирургом. И мне удалось воплотить свою мечту в жизнь!»

УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-086881-0

© Осьминина Н.Б., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2014

СТЕРЕОТИПЫ

Почему мы стареем? Многочисленные исследования ученых еще не дали исчерпывающего ответа на этот вопрос, несмотря на то что существует более 10 основных теорий (теория витальной субстанции, теория генетических мутаций, теория репродуктивного истощения, нейроэндокринная, теория иммунной системы, теория хаоса и т.д.)*

Научно доказано только одно: старость, как таковая, природой не предусмотрена – ни одно животное не умирает от старости, этой «болезни» подвержены только люди и домашние животные, за которыми мы ухаживаем. Старость – это подарок цивилизации. Все остальные живые существа погибают по разным причинам задолго до ее наступления: у одних стираются зубы, и они не могут добывать пищу, у других заболевают суставы, и они не могут охотиться и т.д. То есть первые сбои в организме становятся причиной того, что животное либо умирает своей смертью от голода, либо, ослабев, становится добычей хищников. В любом случае старость диким животным

*Л. Хейфлик.



не грозит. Только цивилизация, освоившая медицину, способна продлевать свой возраст.

И то, как мы распорядимся подаренным ею отрезком нашей жизни, находится не в руках Бога или матери-Природы, а в наших собственных руках. Ведь в наших генах не расписано, как старо мы должны выглядеть в определенные периоды своей жизни. И многое зависит от нас самих: от уровня наших знаний, позволяющих осознанно относиться к собственному здоровью и вести правильный образ жизни.

Не совсем верно связывать проявление возрастных изменений на лице с общим старением организма. Несмотря на то что лицо является частью нашего организма, тем не менее, всем известны случаи, когда лицо человека выглядит гораздо хуже, или, наоборот, намного моложе его паспортного и главное, биологического возраста. Природа не дала нам эталон, на который мы должны равняться. В одних странах люди выглядят лучше, в других – хуже. Например, на одном из островов близ Японии женщины и мужчины в 55 лет выглядят как 30-летние, и никто из ученых еще не сумел разгадать причину их молоджавости. В не таком далеком от нас 19 веке мать девушки на выданье во всех русских произведениях обычно называлась «старушка-мать». Хотя сама «старушка», скорее всего, родила свою дочь не позднее 18-20 лет (в то время девушки за 25 считались старыми девами, перезревшими матронами). То есть по самым



скромным подсчетам «старушке-матери» должно быть не более 38–42 лет. В произведениях В.Дюма, Э.Золя, Ги де Мопассана дама после 33 лет уже считалась пожилой. Да и теперь деревенские женщины выглядят гораздо старше своих городских сверстниц. И не только потому, что жизнь их физически тяжелее и уход за внешностью меньше. Человек всегда, вольно или невольно, сравнивает себя с окружающими. В сознании его живут эталоны внешности, соотнесенные с возрастом. Эти образы формируются на основании его житейского опыта, стереотипов того времени и той местности, где он проживает. Сравнения с этими эталонами, заложенными в сознание и подсознание, и определяют наши критерии в отношении собственного внешнего вида или облика окружающих. Ведь как обычно рассуждает женщина: «Я выгляжу моложе своего возраста, потому что моя соседка по площадке – моя ровесница, а выглядит старше меня». Если сравнение не в ее пользу, сразу вспоминается такая наука как генетика. «Вот, Мария Михайловна, ничего всю жизнь с лицом не делала, даже кремом не мазалась, а как молодо выглядит. Что поделаешь, природа, генетика!».

Но может быть не стоит жить стереотипами или кивать на непреодолимую планку в виде генетики. Ведь как уже говорилось выше, природой не расписано в наших генах, как старо мы должны выглядеть, и у нас есть шанс до глубокой старости выглядеть значительно



моложе принятых на сегодня стандартов. Конечно, никто не сбрасывает со счетов генетику. Генетические особенности старения каждого индивидуума существуют, но не как заложенный в генах портрет нашего лица в старости, который невозможно изменить, а скорее как генетически запрограммированные слабые звенья в системах нашего организма, так называемые «слабые места», в которых «где тонко, там и рвется».

РЕАЛИИ

Согласно исследованиям Л.З.Теля, существует 5 различных типов старения лица: у одних людей снижается упругость мягких тканей лица, лица других покрываются сетью морщин, как «печеное яблоко», у третьих лица к старости деформируются до неузнаваемости, четвертые представляют собой смешанный тип, пятые стареют более поздно. Но в любом случае можно с уверенностью сказать – молодость нашего лица (тонус мышц и тургор кожи) напрямую зависит от кровообращения в шейном отделе позвоночника, правильно воздействуя на который, мы сможем нивелировать, смягчать, отдалять запрограммированные природой сбои и неполадки в работе центральной нервной системы (ЦНС).

Ведь как известно, наш организм устроен по принципу электрической связи – мозг, обладая биоэлектрической активностью, подает и получает



электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам к каждому органу и к каждой мышце. А мышц на лице и голове у нас более 70. Часть из них иннервируется (подает электрическую информацию) напрямую от черепно-мозговых нервов. А вот в иннервации мышц нижней части лица первую скрипку играет шейный отдел позвоночника. Генетические запрограммированные «слабости» приводят к тому, что с возрастом у кого-то быстрее опускаются брови, у кого-то – щеки, у кого-то – подбородок, у кого-то лицо вообще меняется до неузнаваемости. Предвидеть, спрогнозировать, во что превратится наше лицо к старости, невозможно, разве что посмотреть на старших в семье (маму, папу), на кого ты генетически похож.

У известной юмористки Клары Новиковой есть одна «косметическая» юмореска о следах, которые оставляет на наших лицах возраст, о том, как опадают наши брови и щеки и только уши остаются молодыми до старости (кстати говоря, абсолютное заблуждение). И хотя в этой миниатюре нет и десятой доли тех «страшилок», что ждут нас в действительности, она столь же смешна, сколь и печальна для большинства слушателей, в особенности женского пола.

Виновники старения лица

Задумывались ли вы когда-нибудь, что же на самом деле происходит с нашим лицом, какие процессы так



разрушительно влияют на нашу внешность? Какие мысли приходили в вашу голову при виде старушки или пожилой женщины, превратившейся в «бабку-ежку»? Впалый рот, щель вместо когда-то пухлых губ, кончик носа практически достает загнувшегося подбородка, нависшие брови, запавшие глаза, некогда округлые щеки стянулись к носу какими-то колбасками, висят «собачьи брыли», обвисший овал, второй (или уже третий) подбородок, дряблая кожа шеи... – от мысли, что «все там будем», сжимается сердце. Зачастую при такой внешности кожа может и не иметь много морщин. Но это вид старости, его не обмануть ничем!

Совершенно очевидно, что от того, как выглядит наше лицо, во многом зависит наша жизнь, наша судьба. Кого, при прочих равных условиях, возьмут на работу, предпочтут видеть деловым партнером или спутником жизни – молодого или пожилого? Конечно, молодого. И лицо – один из главных, а зачастую главный показатель нашего возраста. На что только не решается женщина, чтобы сохранить свою молодость и привлекательность. Да и мужчины наконец-то осознали, что ухоженное моложавое лицо – это капитал, за который стоит бороться. Тем более что существует реальная возможность иметь молодое лицо до глубокой старости. Надо только отойти от стереотипов и понять, что причины возрастных изменений лица в виде его складок и обвислостей кроются не столько в коже, сколько в изменившемся мышечном корсете,



«надетом» в свою очередь на уже изменившийся с возрастом череп. Да и вообще наш характерный вид, наши индивидуальные черты лица, будь то в старости или в молодости, определяются не кожей. Они зависят в основном от формы черепа и формы мышц, от места их крепления к костям и мест «спаек» с кожей, толщины подкожно-жировой клетчатки и т.д., в общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который собственно и натянута сама кожа. И вся эта система тоже не вечна и также стареет: изменяется по форме череп, атрофируются и сохнут мышцы, спазмируются капилляры, растягиваются связки и т.д.

К сожалению, в арсенале современной косметологии до сегодняшнего времени не было средств, воздействующих на этот процесс. Мало того, косметология, как наука, почти не занималась этими структурами, ограничив себя одной кожей. О самой коже, ее слоях и о составляющих ее компонентах написано много работ, из которых как бы само собой вытекает, что молодость нашего лица определяется только молодостью нашей кожи, которая с возрастом истончается, окисляется, теряет нужное количество подкожно-жировой клетчатки, коллагена, эластина и т.д. И якобы только эти потери, обусловленные внутренними и внешними причинами (возрастом, физиологией, генетической предрасположенностью, фотостарением под действием солнечных лучей, курением, воздействием свободных радикалов, степенью ухода за кожей, климатом,



питанием, образом жизни и т.д.), а также излишняя мимика приводят к появлению морщин и другим показателям старения лица. Пытаясь остановить или хотя бы замедлить этот процесс, женщины начинают покупать кремы с биодобавками: коллагеном и эластином, плацентой и гормонами. Что касается последних, фирмы никогда не указывают их в составе своего крема – ни наличия эстрогенов, ни того, что плацента очищена от гормонов. Потому что до сегодняшнего дня вопрос о возможности применения в обычных косметических кремах гормонов еще не решен, поскольку мгновенный эффект от их использования перекрывается большим количеством достаточно серьезных осложнений, в первую очередь со стороны органов эндокринной системы, а также синдромом отмены (т.е. резким ухудшением внешнего вида лица при отмене гормонального крема).

Вне всякого сомнения, пользоваться кремами необходимо (особенно если делать правильный выбор в пользу средств натуральных, эффективных и безвредных). Хотя бы потому, что даже зная, что хорошее состояние кожи не является залогом молодости самого лица, этот показатель в любом случае является мерилем его ухоженности. А это тоже немаловажно.

Тяжелая артиллерия

В любом случае, как бы ни был хорош крем, он не сможет долго противостоять процессу старения



лица. Наступает момент, когда в ход идет «тяжелая артиллерия» - вводится в щеки свой жир, в губы – коллаген, морщины заполняются различными гелями, колются препараты на основе токсина ботулизма, кожа шлифуется лазером или другими фото-приборами, обрабатывается кислотами, применяется мезотерапия, вводятся золотые и полимерные нити, делаются процедуры термажа и т.д. Вот далеко не полный перечень того, что дает эффект более или менее кратковременной молодости. Практически все эти средства борются только с последствиями разрушительных процессов, но никак не противостоят им, а зачастую еще и усугубляют. К примеру, применяемый при антицеллюлитном массаже (а также для пилинга, процедур ультрафонофореза и т.д.) ультразвук выравнивает кожу путем разрушения волокнистых структур дермы. Обеспечивается это действием ультразвуковой ударной волны. Но тот же самый ударный эффект будет, соответственно, ослаблять и каркасные функции дермы, вызывая в дальнейшем обвисание кожи. Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и других клеточных структур, что снижает их функции по синтезу белков и др.

Или, к примеру, воздействие фото- и лазерными приборами, которое рекламируется, как



«стимулирующие синтез коллагена» и увеличивающие его количество в коже. Для достижения этого эффекта используется принцип нагревания коллагеновых волокон до 55 градусов, в результате чего они сворачиваются в нежизнеспособный «мертвый» белок, не способный выполнять функции основного увлажнителя кожи. Такое травмирование приводит к тому, что наша кожа в аварийном порядке старается произвести новый коллаген. Какое-то время в коже находится как бы двойной слой коллагена, что и должно по замыслу разработчиков дать визуальное улучшение вида лица. Но на самом деле мало того, что параметры этого новоявленного коллагена не соответствуют параметрам молодого, главное это то, что человек таким образом вклинивается своей властью в систему баланса, привилегия регулировать который принадлежит только Природе. В данном случае я говорю о балансе коллагена и эластина. На последние структуры (эластиновые волокна) косметология, судя по рекламе, тоже пытается воздействовать. К сожалению, исследования показали, что эластичность кожи невозможно увеличить сверх генетической данности ничем, ни кремами, ни аппаратурой, как бы этого ни хотелось. Тем не менее, эластичность кожи, следуя принципу баланса, способна следовать вслед за увеличением количества коллагеновых составляющих. Правда, совсем не так, как нам бы хотелось.



Как это работает?

Коллаген (как и гиалуроновая кислота), способен как губка впитывать влагу, а значит утяжелять ткани и растягивать их под собственным весом. Поэтому, при искусственном увеличении количества коллагена, организм, предвидя опасность обвисания, начинает выдавать «на гора»... нет, не эластин (увы, его количество невосполнимо), а его подобие — ткань с более плотными волокнами (фиброзными).

Точно такая же система работает в организме и при вымывании кальция — организм, в попытке «укрепить» позвонки или суставы, заполняет освободившиеся места не кальцием, а кальцеобразными соединениями — «солями».

Технологии термажа, лазерные и прочие, приводящие кувеличению коллагена в коже, немедленно запускают в организме бомбу с часовым механизмом. Чем больше «сваренного» коллагена — тем больше фиброза. Особенно это заметно у персон с нарушением лимфодренажа (с проявлениями отечности). А подобным дефектом страдают 80% женщин.

В результате их кожа становится рыхлой и толстой. Но главное, такая кожа теряет эластичность, что говорит о запуске процесса фиброзирования тканей: параметры кожи начинают приближаться к параметрам листа бумаги или кожи сапог.

Один из лучших пластических хирургов Москвы Владимир Тапия-Фернандес как-то пожаловался в интервью, насколько сложнее становится работать



с кожей, потерявший в результате таких процедур свои физиологические свойства, и, соответственно, прогнозировать результат операций.

Несмотря на более чем 50-летний опыт использования **мезотерапии**, многие специалисты склоняются к ее запрету в косметологии — слишком большое количество осложнений возникает после применения этого инвазивного способа. Ведь по сути мезотерапия — это не безобидные «уколышки», применяемые локально как филеры, а внутрикожные инъекции, вводящие в организм человека длинный список ингредиентов, постоянно пополняющийся благодаря стараниям фармацевтических корпораций. Практически все они являются лекарственными препаратами и, нарушая баланс в организме, могут приводить ко множеству заболеваний. Многие статьи о мезотерапии посвящены этим осложнениям, «в число которых включены некрозы и абсцессы кожи, панникулит, системная красная волчанка, крапивница, псориаз, споротрихоз, микобактериальная инфекция и др.»*

К тому же возникающая зависимость кожи от поставок к ней питательных веществ извне также делает свое черное дело (о механизме этого явления будет рассказано ниже).

*Наталия Полонская, кандидат медицинских наук, доцент кафедры кожных и венерических болезней ФУВ РГМУ, главный врач корпорации эстетической медицины «Оптимед» (Москва).



Во многих местах кожа может быть «припаяна» спайками к мышцам. Это те самые спайки, которые при пластической операции приходится отрывать оперирующему хирургу шпателем или просто рукой, чтобы гладко натянуть кожу на мышечный корсет. Эти спайки, практически незаметные в молодости, с возрастом начинают вносить свой вклад в индивидуализацию старения, участвовать в формировании новых складок и морщин, придавая каждому лицу свои неповторимые черты. Усиливают этот процесс также и другие особенности - различное для всех людей количество подкожно-жировой клетчатки, мест накопления лишнего жира (который всегда откладывается в местах плохого кровообращения), наличие различных асимметрий, всегда прогрессирующих с возрастом, и, естественно, состояние самой кожи, степень ее здоровья и пр. Даже если в молодости два человека были похожи друг на друга, к старости от их сходства может не остаться и следа.

Именно из-за возрастных изменений мышц и наличия «спаек» долгосрочные последствия введения золотых или полимерных нитей могут быть весьма плачевны. Прорастающая вокруг введенных нитей более плотная ткань сродни фиброзной (образующейся вокруг застрявшего в теле инородного предмета) на первых порах «держит» лицо. Когда же начинается возрастное усыхание мышц, кожа, в обычных условиях заложившаяся бы складочками,