

**Это может каждый!**

# **Мимические упражнения**

**для  
КОЖИ  
и МЫШЦ  
ЛИЦА**

УНИКАЛЬНЫХ  
**40**  
УПРАЖНЕНИЙ

# **Галина Васильевна Меньшикова**

## **Мимические упражнения**

### **для кожи и мышц лица**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=661115](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=661115)*

*Мимические упражнения для кожи и мышц лица / Г. В. Меньшикова.:*

*АСТ, Сова, ВКТ; Москва, Санкт-Петербург; 2009*

*ISBN 978-5-17-059287-6, 978-5-226-01397-3*

### **Аннотация**

Остановить ход времени невозможно, как невозможно всегда оставаться юной. Но в наших силах отодвинуть старость на долгие годы. Выглядеть моложе, чем мы есть на самом деле, – это то, что зависит только от нас. В книге дана программа лучших омолаживающих упражнений для лица и ежедневного ухода за кожей. Пусть ваш возраст остается для всех вашей маленькой тайной.

# Содержание

Вступление	4
Упражнения для лица – что это?	6
Что надо знать о коже	13
Строение кожи	14
Эпидермис	14
Дерма	15
Подкожная жировая клетчатка	16
Потовые и сальные железы	16
Причины старения кожи	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Галина Меньшикова**

## **Мимические упражнения для кожи и мышц лица**

### **Вступление**

Красота юной девушки – это тот роскошный подарок, за который не приходится платить. Гладкая, бархатная кожа, румяные щечки, соблазнительные, пухлые губки, нежный овал лица – в молодости все это дается нам природой. Но годы идут, и в какой-то момент мы с огорчением и страхом замечаем первые морщинки, а зеркало из лучшей подруги постепенно превращается в равнодушного свидетеля нашего увядания. Остановить ход времени невозможно, как невозможно всегда оставаться юной. Но в наших силах отодвинуть старость на долгие годы. Выглядеть моложе, чем мы есть на самом деле, – это то, что зависит только от нас, от нашего желания быть молодой, в конце концов, от нашей любви к себе.

Наша кожа нуждается в постоянном уходе и с благодарностью откликается на заботу о ней. Несколько минут в день, посвященных вашему лицу, впоследствии обернутся годами, которых никто вам не даст, – ваш реальный возраст оста-

нется загадкой для окружающих. И даже если вы захотите эту загадку раскрыть, вам не поверят! Чудес не бывает – это верно. Но есть простые решения сложных задач. Оставаться красивой и в тридцать, и в сорок, и в пятьдесят.

# Упражнения для лица – что это?

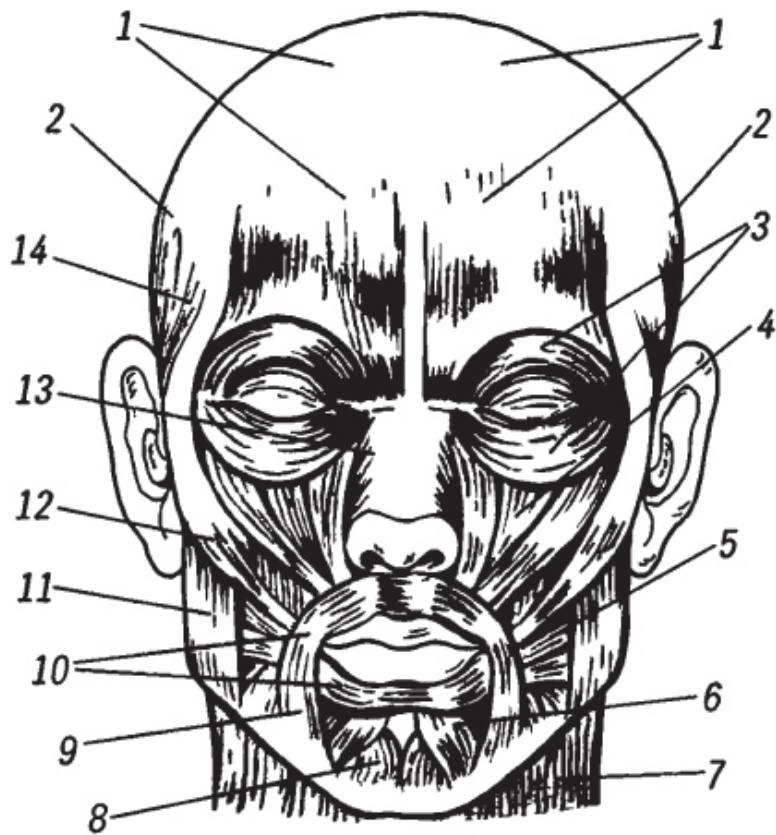
Аэробика, фитнес, гимнастика... Кто из сторонников физкультуры и спорта первым сделал революционный шаг от тела к лицу – затерялось в истории, но идея получила признание. За последние десятилетия были разработаны целые комплексы упражнений для лица. Их приверженцами стали звезды экрана, политические деятели, члены королевских фамилий и тысячи рядовых граждан во всем мире.

Лицо, как и тело, формируют мышцы. Об этом все знают, но мало кто задумывается, что внешний вид лица и его очертания в значительной степени зависят от упругости и плотности лицевой мускулатуры.

Например, мешки под глазами возникают во многом из-за ослабления и провисания круговой мышцы глаза, а также скуловых мышц, расположенных ниже глазных мышц. Ослабление и отвисание мышц нижней части лица приводит к появлению «брылек» и т. д. А второй подбородок – это не только лишний вес, но и слабые мышцы шеи.

К лицевым мышцам применим такой же подход, как к мышцам тела, например, в бодибилдинге. Мышцы лица с помощью упражнений приводятся в тонус, подтягиваются и там, где нужно, наращиваются. Работа с мышцами лба и глаз при регулярных занятиях подтягивает кожный «капюшончик», нависающий над глазами, делает менее заметны-

ми морщины на верхних веках. Наращивание и подтяжка упражнениями малой и большой скуловых мышц и круговой мышцы глаза уменьшает мешки под глазами. Упражнения для мышц нижней части лица воздействуют на второй подбородок, делают линию овала лица более четкой. Крепкие мышцы становятся тем «каркасом», который удерживает кожу лица от отвисания.





**Основные мышцы лица: 1 – сухожильный шлем и надчерепажные мышцы; 2 – височные мышцы; 3 – круговая мышца глаза; 4 – мышца, поднимающая угол рта; 5 – щечная мышца; 6 – мышца, опускающая нижнюю губу; 7 – подкожная мышца шеи; 8 – подбородочная мышца; 9 – мышца, опускающая угол рта; 10 – круговая мышца рта; 11 – жевательная мышца; 12 – большая скуловая мышца; 13 – носовая мышца; 14 – мышца ушной раковины**

Сторонники фитнеса для лица убеждены: мимические упражнения дают эффект, сравнимый с хирургической подтяжкой. При этом косметическая хирургия работает лишь с результатами старения, в то время как упражнения для лица направлены на причины старения, а не на симптомы, и потому дают естественные и долговременные результаты. Кроме того, в любой косметической операции всегда есть элемент риска (медицинского и психологического). Даже самые лучшие хирурги-косметологи не могут гарантировать положительные результаты каждому, кто решился на операцию.

Увеличение за счет упражнений объема мышц лица может заменить некоторые филлинговые технологии косметологии, когда под морщины «вкачиваются» специальные ге-

ли-наполнители. Например, при тренировке и увеличении лобной мышцы мелкие морщины могут исчезнуть совсем, а глубокие становятся меньше. Подобным образом корректируются и носогубные складки. Работая с круговой мышцей рта, можно сделать губы полнее. Такие упражнения способствуют активизации кровообращения в тканях, поддерживают упругость кожи. Стимуляция лицевых мышц помогает устранить жировые отложения на лице и шее, снизить отечность, дряблость кожи, убрать мелкие и сгладить глубокие морщины, улучшить цвет лица... Интенсивная тренировка мышц лица усиливает кровообращение, а значит, и питание, и регенерацию клеток кожи. Остановимся на этих факторах подробнее.

Закон всемирного тяготения действует и на ткани человеческого организма. Поэтому все мышцы здорового человеческого тела постоянно находятся в состоянии слабого напряжения, чтобы обеспечивать противодействие силе земного притяжения. Это называется тонусом мышц. И это верно как для мышц тела, так и для мышц лица. С возрастом (с 25–30 лет) мышцы лица уменьшаются в объеме и ослабевают, от этого черты лица постепенно начинают «опускаться» вниз. Ослабевание лобной части затылочно-лобной мышцы, круговой мышцы глаза и прилегающих к ним кожных тканей приводит к нависанию кожи над глазами, отчего они выглядят меньше, а веки становятся «тяжелыми». Провисание глазных мышц и скуловых мышц, на которые глазные

мышцы анатомически опираются, является причиной появления мешков под глазами. Мышцы и ткани, расположенные вдоль спинки носа и вокруг его кончика, ослабевают, позволяя носу «расползтись», и нос с возрастом становится больше. Углубляются носогубные складки. Опускаются мышцы подбородка и мышцы, расположенные по линии нижней челюсти, – появляются борозды вниз от углов рта и «бульдожки». Ослабевает тонус мышц шеи – возникает второй подбородок...

Другой фактор, делающий гимнастику для лица эффективным средством омоложения, – улучшение кровообращения в дерме (нижнем слое кожи) во время упражнений. Питание всех клеток человеческого организма, в том числе и клеток кожи, то есть снабжение клеток необходимым строительным материалом, происходит только через кровь. Но как бы полноценно и разнообразно человек ни питался, если на каком-то участке его тела затруднено или нарушено кровообращение – питательные вещества туда плохо поступают. Хорошее кровообращение свойственно тем зонам тела, где интенсивно задействованы мышцы. Поэтому кожа лица обычно является зоной, склонной к затруднению кровообращения: мышцами лица мы практически не работаем (кроме жевательных). А чем хуже кровообращение, тем медленнее кожа обновляется, тем быстрее появляются признаки ее старения.

Упражнения для лицевой мускулатуры являются хорошей

стимуляцией кровообращения в работающих мышцах и в коже, обеспечивают питание клеток, ускоряя процесс их обновления, регенерацию во всех слоях кожи.

В течение уже первых недель после начала занятий мимической гимнастикой в любом возрасте улучшается цвет лица и происходит общее оздоровление кожи. Кожа становится более свежей и приобретает блеск. Овал лица вырисовывается более четко.

Губы становятся полнее. Сглаживаются носогубные складки. Уменьшаются мешки под глазами, и разглаживаются мелкие морщинки. Лицо приобретает молодое выражение, забытое, может быть, уже давно.

Целью этой книги не является пропаганда мимической гимнастики как эликсира вечной молодости. Чудес не бывает, и нужно быть реалистами. Но даже самые недоверчивые скептики не смогут отрицать: гимнастика для лица при регулярном выполнении дает зримые результаты, и число ее сторонников неуклонно растет. А если вы прибавите к ней традиционный массаж, правильное очищение, увлажнение и питание кожи, активный образ жизни, рациональное питание и занятия спортом, то ваша молодость долгие годы будет радовать вас и восхищать окружающих.

# **Что надо знать о коже**

Для того чтобы бороться с увяданием кожи, нужно понять, почему же происходит ее старение. Без знаний о строении кожи это трудно.

# Строение кожи

**Кожа образует три слоя:**

1. Наружный – эпидермис.
2. Собственно кожа – дерма.
3. Подкожная жировая клетчатка – гиподерма.

## Эпидермис

Эпидермис состоит из рогового и зародышевого (росткового или базального) слоев.

Роговой слой – тот, который мы видим. Он состоит из мертвых клеток и покрыт гидролипидной мантией (смесью кожного сала и пота). Роговой слой защищает кожу от неблагоприятного воздействия окружающей среды.

Зародышевый слой составляют «бессмертные» клетки, которые делятся, производя себе подобных. В этом процессе (который называется регенерацией) активное участие принимает кислород. Он обеспечивает клетку энергией, которая расходуется на синтез строительного материала для новых клеток. Из дня в день только что родившиеся клетки оттесняют на более дальние позиции своих старших «сородичей», продвигая их к поверхности кожи. По мере продвижения клетки теряют ядро, влагу, заполняются твердым белком кератином, превращаются в плоские чешуйки и затем

отшелушиваются с поверхности кожи. Так обновляется кожа, непрерывно умирая и возрождаясь. Чем быстрее происходит обновление кожи, тем лучше она выглядит. Это похоже на замену цветов в вазе: чем чаще их меняешь, тем букет свежее и ярче. У людей молодых миграция клеток происходит примерно за 20 дней. После 25–30 лет этот процесс начинает замедляться и растягивается до 45–60 дней. Почему? С возрастом клетки становятся уже не столь «энергичными», и им не хватает сил выталкивать отжившие роговые чешуйки.

## Дерма

В следующем слое кожи – дерме – находятся поддерживающие «балки» кожи, состоящие из эластичной ткани – коллагена. Этот слой пронизан сетью нервов, нервных окончаний и кровеносных сосудов. В молодой, здоровой коже коллаген образует связки, лежащие параллельно друг другу, которые обладают способностью растягиваться и снова принимать изначальную форму. Они придают коже упругость, гладкость и эластичность. С возрастом целостность коллагеновых связок теряется, волокна и связки разрываются. Внешний вид кожи меняется: она провисает, истончается и покрывается морщинами.

# Подкожная жировая клетчатка

Этот слой находится под дермой. Его основной функцией является терморегуляция организма. У женщин слой подкожного жира толще, чем у мужчин, и сконцентрирован в основном в области груди, бедер и ягодиц. Это позволяет женщинам лучше, чем мужчинам, переносить холод, держаться на воде, а также дольше находиться под прямыми лучами солнца.

## Потовые и сальные железы

Эти железы не входят в состав кожи как таковой, но тесно связаны с ней по тем функциям, которые они выполняют.

*Потовые* железы подразделяют на два вида: апокриновые и экриновые.

Апокриновые железы расположены под мышками, вокруг сосков и в паху. Они начинают функционировать при достижении половой зрелости. Эти железы выделяют пот, который может действовать как сигнал для привлечения противоположного пола.

Экриновые железы расположены по всему телу, и их работа контролируется нервной системой. Мы потеем в жару, чтобы снизить температуру тела, потеем, когда нервничаем.

Протоки *сальных* желез впадают в волосяной фолликул.



Они выделяют кожное сало под воздействием мужского гормона (андрогена). У женщин (так же, как и у мужчин) имеются андрогены, хотя и несколько иного типа. Они не только регулируют функцию выделения кожного сала, но и влияют частично на развитие сексуального влечения и некоторых наших качеств, например, честолюбия.

Кожное сало представляет собой жировое вещество, состоящее из более чем 40 кислот и спиртов. Выходя на поверхность кожи, оно образует жирную, слегка кислую пленку (так называемую кислую мантию кожи). Она имеет большое значение для сохранения здорового, целостного покрова кожи, поскольку обладает антисептическими, противобактериальными свойствами. Кожное сало также препятствует проникновению вредных веществ извне. Однако наиболее важной его функцией является сохранение влаги в коже.

Именно эти свойства кожного сала заставляют косметологов искать формулу для его имитации и использования в увлажняющих кремах и лосьонах. Впрочем, пока их попытки не увенчались успехом.

# Причины старения кожи

Что же происходит с кожей, когда она теряет упругость и на ней появляются морщины?

Первое, и самое главное, – с возрастом кожа начинает недостаточно снабжаться кровью. До 25 лет человек растет, растет и кожа – поэтому кровь распределена в теле «равномерно». После 25 лет наш организм начинает перераспределять кровь в пользу внутренних органов, отводя ее от кожи. Кожа ощущает дефицит кислорода и питательных веществ. Этот процесс занимает 10–15 лет. Часть кровеносных сосудов, подходящих к зародышевому слою кожи, атрофируется. Недостаточное кровоснабжение является главной причиной преждевременного увядания кожи.

Кроме того, замедляется процесс обновления клеток. Уменьшается скорость деления клеток росткового слоя эпидермиса, из-за этого толщина слоя омертвевших клеток возрастает в 7–9 раз и больше.

Снижаются обмен веществ в клетках и внутриклеточное давление, поддерживающее стенки клетки в растянутом положении. Стенки сморщиваются, на коже образуются морщины.

Изменяется структура молекул гиалуроновой кислоты. Основная функция этой кислоты – удержание в коже влаги в форме геля. Этот гель транспортирует из организма шлаки

и пропускает снаружи биоактивные вещества. По мере старения в молекулах гиалуроновой кислоты возникают межмолекулярные и внутримолекулярные сшивки, которые делают эту «сетку для воды» более жесткой и менее проницаемой. Так, слой матричного геля уменьшается, в результате ухудшается тургор (натяжение) кожи. Она будто сдувается – прежде упругие щеки заметно провисают, изменяется («плывет») овал лица.

Уменьшается число фибробластов – клеток дермы, производящих белки кожи – коллаген и эластин. В молекулах коллагена происходят сшивки, в результате чего коллаген переходит в жесткое, неэластичное состояние. В итоге – потеря эластичности кожи, ломкость сосудов, а значит, купероз (сосудистая сеточка), дальнейшее изменение овала лица.

Уменьшается число клеток лангенгарса, ответственных за местный иммунитет кожи. Это приводит к ее повышенной чувствительности, появлению красных пятен, шелушения и раздражения; кожа становится беззащитной перед повреждающими внутренними и внешними факторами, что еще более провоцирует процесс старения.

# 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.