

Е. Муба

Пластическая  
операция  
или  
упражнения?

# омолаживающая гимнастика лица для мужчин

Быстрый,  
эффективный  
и проверенный  
метод  
нехирургического  
омолаживания

ТРЕНИРОВАТЬ МОЖНО  
НЕ ТОЛЬКО ТЕЛО,  
НО И ЛИЦО!



**Е. Луба**

**Омолаживающая**

**гимнастика**

**лица**

**для мужчин**

**Москва**  
**УРСС**

Луба Елена Станиславовна

**Омолаживающая гимнастика лица для мужчин.**

120 с.

ISBN 5-354-00644-9

М.: Едиториал УРСС, 2004.

В книге в наглядной и занимательной форме представлена система упражнений, способствующих нехирургическому омолаживанию лица. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять и более лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства. Подробное описание упражнений сопровождается наглядными иллюстрациями, помогающими овладеть комплексом самостоятельно. Здесь также описаны факторы, влияющие на состояние нашего организма, в том числе и на состояние кожи, а также современные средства борьбы со старением.

**ISBN 5-354-00644-9**

© Едиториал УРСС, 2004

# Введение

Всем известно, что, занимаясь гимнастикой, можно укрепить мышцы живота, ягодиц, ног и рук, сделать талию тоньше. Здесь все ясно. Однако не многие знают, что подобным образом можно упражнять мышцы лица, укрепить линию подбородка, отвисшие веки и щеки, омолодить лицо на десять и более лет. Так как мышцы лица гораздо меньше, чем большинство мышц тела, они реагируют на упражнения быстрее и результаты становятся заметными раньше.

Предлагаемые упражнения легко выполняются, не отнимают много времени и дают стабильные результаты. Если вы готовы посвятить десять минут в день, для того чтобы выглядеть и чувствовать себя гораздо моложе, вы добьетесь желаемого и сохраните свое лицо молодым на долгие годы.

Когда вы закончите читать эту книгу, вы узнаете все секреты, которые помогут вам стать хозяином своего лица, научат вас изменять свою внешность к лучшему в любое удобное для вас время. Положительные результаты будут заметны очень скоро.

Говорят, что ощущение возраста зависит от того, как вы на него реагируете. Если вас удручает то, что вы выглядите и чувствуете себя старше своих лет, то этот комплекс гимнастики — именно *то, что* вам нужно. Десять минут в день, затраченных на упражнения, помогут вам повернуть время вспять и не позволят ему избородить ваше лицо морщинами и обезобразить его.

# Глава 1

## **Значение внешности в жизни человека**

Большинство мужчин считает, что тренированное молодое тело уже делает их молодыми. Однако даже на пляже, где это тело можно продемонстрировать, контраст между упругими мышцами тела и отвисшими мышцами лица вызывает неприятные ощущения. Недостатки тела можно скрыть под умело подобранной одеждой, лицо же постоянно на виду.

Внешность всегда играла большую роль и при поступлении на работу. Предпочтение неизменно отдается людям, выглядящим моложавыми и ухоженными.

Согласно статистическим данным, около 90 % взрослых людей при первом знакомстве обращают внимание на внешность. Всегда очень важно первое впечатление. Опрос большого количества женщин показал, что они предпочитают, чтобы у мужчины было моложавое лицо. Мускулистое тело впечатляет их меньше, чем вы думаете.

Предлагаемая гимнастика — ключ к омолаживанию и улучшению внешности.

### **Сначала лицо**

Женщины давно поняли, какое значение имеет привлекательность. Косметика, забота о коже и прически творили чудеса на протяжении веков. Клеопатра покорила Юлия Цезаря и Марка Антония отнюдь не фигурой. В книгах по истории мы находим упоминание о том, что Клеопатра была полновата и (без косметики) не очень привлекательна. Что же касается косметических средств и способов выглядеть (при несколько ограниченных чарах, данных ей природой) наилучшим образом, здесь она была настоящим профессионалом. Ей были доступны все косметические средства, созданные древнеегипетскими алхимиками. И это возымело действие. И Юлий и Марк были очарованы ее внешностью. Известно, что именно прекрасное лицо Елены

Троянской послужило причиной спуска на воду тысячи греческих судов, приведшего к десятилетней войне между греками и троянцами.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что и мужчины наконец поняли, как важно выглядеть наилучшим образом. На Западе одна из трех операций, проводимых пластическими хирургами, приходится на мужчин. Это большой скачок по сравнению с несколькими годами назад, когда основная масса оперируемых были женщины. Мужчины наконец поняли, что нужно быть свежими и ухоженными, а не усталыми и запущенными, если они хотят выдержать конкуренцию в мире бизнеса, полного молодых людей.

Замечено, что между 1996 и 2001 годами мировой рынок косметических средств для мужчин вырос почти на 40 %. Сейчас он огромен и будет продолжать расти с каждым годом. Все больше мужчин посещает косметические салоны для ухода за кожей, массажа. Сейчас существует широкий набор средств, улучшающих внешний вид: отбеливание зубов, пересадка волос, лазерная хирургия, избавляющая от необходимости носить очки, лазерное удаление волос и средства борьбы со старением. Одним из главных методов нехирургического омолаживания, предлагаемых сегодня западными клиниками пластической хирургии, является комплекс упражнений, включающих гимнастику для лица.

## **Почему операция не всегда лучшее решение вопроса**

Когда вы упражняете лицо, вы освобождаетесь от стресса и напряжения, позволяя мышцам расслабиться. Это предотвращает образование мимических морщин, которые с возрастом усугубляются. В таких случаях мужчины обращаются к хирургам. Однако получить хорошие результаты после операции у мужчин меньше шансов, чем у женщин (не говоря уж о том, что результаты эти недолговечны). У мужчин кожа на лице толще и имеет большее количество кровеносных сосудов, поэтому кровоточит при операции сильнее. Существует опасность образования гематом. Замаскировать шрамы, которые могут образоваться после операции, мужчинам также труднее, так как они, как правило, не пользуются макияжем, как это могут делать женщины. Им также приходится мириться с

повышенным ростом волос на подбородке после подтяжки. Во время операции волосистая часть кожи на верхней части шеи подтягивается за уши и мужчинам приходится брить за ушами и шеей сзади. Проделывая все это, мужчины начинают понимать, через какие страдания проходят женщины, чтобы хорошо выглядеть и нравиться им. О недолговечности этих операций уже говорилось. Помимо всего прочего, подтяжка у мужчин не всегда дает результаты, аналогичные тем, что бывают у женщин. Причин тому множество: кожа ломкая и менее эластичная, возрастная атрофия мышц, уменьшение жирового слоя и т. п.

Процесс старения — это подарок наших негенетических родителей — матери-природы и отца-времени — и свойствен нам всем, независимо от того, подвергались мы косметической операции или нет. Хотя хирургия

и в состоянии натянуть кожу на лице, факторы, вызывающие отвисание мышц и морщины, остаются и продолжают действовать. Со временем, после операции и морщины, и отвисшие мышцы приобретают прежний вид. Если вы хотите сами увидеть, как это выглядит, устройте себе «вечер ужасов». Посмотрите какой-нибудь из последних зарубежных фильмов с участием вчерашних великих актеров, которые «побывали под ножом». Зрелище не из приятных. Не забывайте, что у этих людей очень много денег и что хирурги, которых они выбирали, — это лучшее из того, что можно купить за деньги. После пластической операции лицо часто радикально изменяется. Иногда красивое лицо после операции выглядит ужасающе. Помимо всего прочего, стоит косметическая хирургия баснословно дорого.

## **Альтернатива хирургической подтяжке лица**

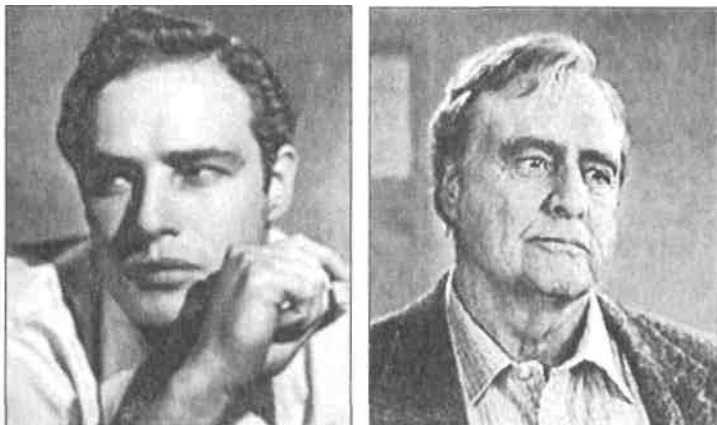
Цель предлагаемого комплекса упражнений - избавить вас, дорогие мужчины, от необходимости бриться за ушами, подвергаться электрофорезу, быть главным действующим лицом «вечера ужасов». Вы можете добиться тех же (а часто и гораздо лучших) результатов без недостатков пластической хирургии и непомерных затрат на услуги хирургов. Необходимо помнить, что в операции всегда присутствует риск, медицинский и психологический. Ни один хирург не может гарантировать положительные результаты каждому пациенту. Как уже

упоминалось, здоровье, возраст и эластичность кожи играют огромную роль в конечном результате операции. Все эти факторы не имеют значения, если вы подтягиваете лицо при помощи гимнастики. Упражнения могут помочь восстановить мышцы, ослабленные атрофией, несчастным случаем, хирургической подтяжкой лица.

Подводя итог, можно сказать, что выполнение упражнений для лица подобно тренировкам в гимнастическом зале. Упражняясь там, вы знаете, что добьетесь положительных результатов. Упражняя мышцы лица, вы также достигните желаемого, без операции и связанных с нею риском и страданиями.

## Глава 2

# Возрастные изменения лица и воздействие гимнастики



## Возрастные изменения

1. Кожа становится серой и вялой.
2. Нос продолжает расти в длину и ширину.
3. Веки и брови начинают опускаться.
4. Увеличивается припухлость век.
5. Кожа отвисает и безобразит лицо.
6. Изменяется линия подбородка: появляются «баки», кожа вдоль подбородка отвисает.
7. Начинает образовываться второй подбородок, иногда очень большой.

## Изменения лица после упражнений

1. Кожа приобретает все более здоровый, свежий вид.
2. Нос начинает укорачиваться и сужаться.
3. Веки и брови приподнимаются.



4. Уменьшается или совсем исчезает припухлость век.
5. Укрепляется линия подбородка.
6. Исчезают или смягчаются «баки».
7. Исчезает второй подбородок.

Если вы будете правильно выполнять упражнения, то результаты будут очень значительными. Изменения, которые произойдут с вашим лицом, не только омолодят его на многие годы, но и повысят жизненный тонус, окажут положительное влияние на вашу самооценку и поддержат вас в соперничестве с более молодыми людьми в мире бизнеса.

## **Как действует комплекс упражнений**

Всем нам хотелось бы иметь хорошо очерченный подбородок, красивый нос и молодые глаза. Большинство людей считает, что костная структура лица (высокие скулы, широкий лоб и т. п.) определяет его привлекательность, однако не все понимают, какую важную роль играют мышцы в формировании контура лица. Упражняя их, мы можем кардинально изменить свою внешность к лучшему. Поскольку мышцы лица мельче и тоньше большинства мышц тела, они быстрее реагируют на упражнения и результаты становятся заметными уже через короткое время.

Некоторые мышцы постоянно упражняются, независимо от того, хотим мы этого или нет. Мы бессознательно упражняем руки и ноги. С утра до вечера они находятся в постоянном движении, чего нельзя сказать о мышцах лица. Эти мышцы нуждаются в специфических упражнениях, если мы хотим, чтобы они выглядели как следует. Представьте себе живот, который никогда не упражняли. Не очень привлекательная картинка, не правда ли? А теперь мысленно сравните его с животом, которому уделялось должное внимание. Есть разница?

То же самое происходит с лицом. Когда мышцы ослабевают и обвисают, кожа вокруг них тоже отвисает. Слабые лицевые мышцы являются основной причиной увядания, мешков под глазами, вокруг губ и носа, утонувшего в складках подбородка, которые появляются с возрастом. Недостаток соответствующих упражнений приводит к истончению, атрофии мышц. Человек выглядит старше своих лет.

Справедливо говорят, что не нужно быть старым, чтобы выглядеть стариком.

Некоторые мужчины боятся, что упражнения для лица растянут кожу и углубят морщины. В действительности все происходит наоборот. Упражняясь, вы усиливаете приток крови к мышцам и коже, это приводит к укреплению мышц, улучшению циркуляции крови, и морщины либо полностью исчезают, либо становятся почти незаметными. В отличие от пластической хирургии, улучшается тонус кожи изнутри.

Разрабатывая систему упражнений для лица, мы постоянно консультировались с пластическими хирургами, дерматологами и физиотерапевтами, чтобы добиться максимальной эффективности. Одной из причин эффективности упражнений является сочетание двух факторов:

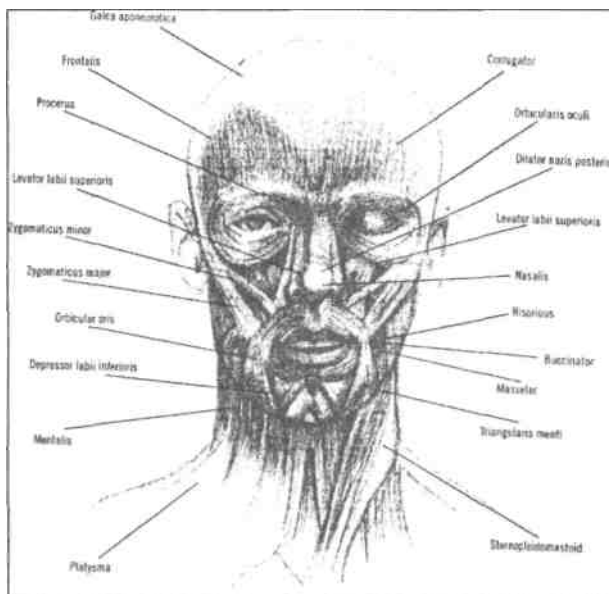
1. Вы четко представляете себе мышцу, которую упражняете.
2. Вы фокусируете энергию на выделенную и четко представляемую вами мышцу.

Упражняясь, вы должны чувствовать, что мышцы работают и мысленно «видеть» как они расширяются, увеличиваются в объеме с каждым повторением. Выполняя упражнение, вы должны чувствовать жжение в области упражняемой мышцы, свидетельствующее о том, что вы выполняете его правильно. Ваши мысли обладают такой же силой, как ваши действия. Вы почувствуете, как по мере продвижения укрепляются мышцы. Джордж Оруэлл как-то заметил, что к пятидесяти годам человек имеет такое лицо, какого заслуживает. Результатом ваших усилий будет молодое, свежее, хорошо очерченное лицо, какого вы, несомненно, заслуживаете.

Прежде чем приступить к упражнениям, хорошо рассмотрите мышцы лица на рисунке, помещенном в начале третьей главы. Попробуйте найти их на своем лице.

# Глава 3

## Мышцы головы и лица



### Лицевые мышцы

Большинство людей имеет общее представление о мышцах тела и о их взаимодействии. Миллионы людей занимаются гимнастикой, понимая, что упражнения помогут им улучшить состояние своего тела. Однако не все понимают значение мышц лица, не понимают, как они работают. Поэтому для тех, кто посещал уроки анатомии в школе, для того чтобы на этих уроках поспать, предлагается «курс освежения знаний».

Человеческое лицо имеет 57 мышц, которые взаимодействуют между собой, поддерживая и сохраняя черты лица. С каждым движением, которое вы совершаете, от нахмуривания бровей до смеха над удачной шуткой, мышцы вашего лица работают, выполняя множество функций, создавая выражения, которые мы видим каждый день.

Обладая знаниями о мышцах лица и умением представить себе их расположение, вы сможете помочь себе создать картину их

взаимодействия, которая так необходима для успешной работы над улучшением своего внешнего вида. Вы сможете подключать свое воображение, чтобы успешно разрабатывать каждую мышцу. Когда вы начнете изучать упражнения, вы почувствуете, как мышцы лица напрягаются и расслабляются точно так же, как при работе над мышцами тела.

Мышцы лица, спрятанные под кожей, напоминают лоскутное одеяло, связанное множеством нитей и узлов. Воздействуя на эти связующие нити, мы придаем своему лицу бесконечное множество выражений, без которых оно было бы похоже на маску.

Гимнастика для лица основана на взаимодействии мышц. Начиная данный комплекс гимнастики, очень важно выполнять упражнения в последовательности, предложенной в книге. Выполняя упражнение, вы разрабатываете определенную группу мышц лица. Переходя к следующему упражнению, вы даете предыдущей группе мышц время для восстановления. Понимание того, как работают мышцы, и умение представить себе их деятельность (видеть, как они расширяются, двигаются) является частью концепции взаимосвязи мысль-мышца. Вам нужно научиться фокусировать свое внимание на определенной мышце и сохранять это состояние во время работы над ней. Если вы сумеете этого добиться, то за короткое время заметите удивительные изменения в своем лице. Чем дольше вы будете выполнять упражнения, тем лучше будет связь мысль—мышца, тем эффективнее будут становиться упражнения. Потратьте несколько минут на то, чтобы изучить группы мышц, найдя их на рисунке на с. 17. Обладание знаниями о мышцах лица, их расположении и деятельности поможет вам добиться лучших результатов.

## **Мышцы головы**

Кожа на голове значительно толще, чем на других участках человеческого тела. Под кожей находится ряд мышц, включая мышцу *epicranius*, которая делится на различные зоны.

*Frontalis* является частью *epicranius*. Это тонкая мышца, расположенная над лбом. Она поднимает брови и кожу у основания носа. Одновременно она стягивает кожу головы вперед, создавая на лбу различные морщины. Упражняя эту мышцу, мы предотвращаем появление таких морщин.

Мышца *accipitalis* (примерно 5 см длиной) расположена на задней части головы. Она тоже является частью *epicranii* и двигает кожу головы назад. Упражняя эту мышцу, мы также предотвращаем появление мимических и возрастных морщин. Кожа всей головы при помощи этих мышц может двигаться вперед и назад.

*Galea aponeurotica* — это широкая мышца, соединяющая *frontalis* и *accipitalis*. Упражнение для укрепления мышц бровей также положительно воздействует на эту мышцу.

## Мышцы рта

*Orbicularis oris* полностью окружает рот. Она состоит из многочисленных пластов мышечных волокон, которые связаны с верхней и нижней губой, щеками, носом и прилегающими к ним участками. Упражнение для укрепления мышц рта также способствует улучшению формы губ.

*Buccinator* — это тонкая структура, занимающая место между *maxilla* и *mandible* (верхней и нижней челюстной костью) по обе стороны лица. Благодаря этой мышце возможны сосательные движения. Упражнения, тонизирующие и подтягивающие лицо, творят чудеса, помогая укрепить эту мышцу.

*Mentalis* — мелкая мышца в передней части подбородка — поднимает подбородок, выдвигает нижнюю губу, а также способствует появлению морщин на подбородке. Упражнение для улучшения формы губ укрепляет эту мышцу.

Следующая губная мышца - *quadratus labii superioris*. Это широкая полоска, расположенная вокруг верхней губы и соединяющаяся с мышцей на щеке. Ее задача поднимать губу. Упражнения для губ и щек укрепляют эту мышцу.

*Quadratus labii inferioris* - небольшая мышца, расположенная под нижней губой. В ее функции входит опускать нижнюю губу. Упражняя мышцы губ, вы укрепляете и этот небольшой мускул.

И последняя губная мышца — это *caninus*, помогающая нам насмешливо улыбаться. Упражнение для губ воздействует укрепляюще на все перечисленные мышцы.

## Мышцы носа

Так как, подобно всем другим мышцам, мышцы носа взаимодействуют

друг с другом, выполняя упражнение для улучшения формы носа, вы по-разному воздействуете на них.

Прежде всего это *procerus*. Эта пирамидальная мышца пересекает переносицу. Ее задача — стягивать брови к переносице, что приводит к неизбежным морщинам.

Мышца *nasalis*, расположенная на центральной части носа, помогает сжимать ноздри.

*Depressor septi*, идущая от основания носа, закрывает носовые отверстия при опускании *septum* (перегородка между ноздрями).

*Dilatator naris posterior*, расположенная на краю ноздрей, расширяет и сужает носовые отверстия (при глубоком дыхании).

И, наконец, *dilatator naris anterior*, крохотная мышца, расположенная над серединой каждой ноздри. Она тоже расширяет ноздри, заставляя их трепетать.

## Жевательные мышцы

Эти мышцы раздвигают и сдвигают челюсти (при жевании, зевоте). Многие мужчины постоянно напрягают эту мышцу в течение дня. Зная, где расположены эти мышцы и как на них воздействовать, вы сможете снять напряжение и укрепить их.

*Masseter* и *temporalis* взаимодействуют друг с другом, когда вы стискиваете зубы (пережевывая пищу или жуя резинку). Эти мышцы принимают участие и в вашем ночном зубовном скрежете.

Далее идет *pterygoideus externus*. Это плотная, несколько конусообразная мышца, помогающая открывать рот и вращать челюсть.

*Pterygoideus internus* — еще одна плотная мышца, принимающая участие в размалывании пищи, а также в раскалывании орехов (что не рекомендуется).

## Глазные мышцы

*Orbicularis oculi* — мощная мышца, окружающая глазницу. Она действует непроизвольно, легко опуская веки (во время сна, при моргании). Когда вся мышца приводится в движение, кожа сдвигается и морщится, образуя «лучи» от внешнего уголка глаз. Эти складочки создают печально известные «гусиные лапки». Упражнение для укрепления мышц век научит вас, как укреплять эту

мышцу, не создавая складок на коже. Правильное расположение пальцев поможет вам в этом.

*Levator palpebra superioris* — мелкая мышца на верхнем веке — сохраняет упругость верхнего века и предотвращает его отвисание. При помощи упражнений вы сможете сохранить молодой, открытый взор.

Мышца *epicranii* поднимает брови. Упражняя эту мышцу, вы увеличиваете приток крови к области глаз и улучшаете кровообращение. Регулярные упражнения смягчают линию бровей и снимают напряжение.

Глаза — самая важная часть лица. Впервые встречаясь, люди оценивают друг друга по впечатлению, вызванному зрительным контактом. Если вы хотите преуспеть в мире бизнеса, первое, чему вы должны научиться, — это контакту глаза—глаза. Любое улучшение в этой области эффективно совершенствует ваш имидж.

После сорока лет ткани век ослабевают, теряют эластичность. Это приводит к жировым складкам внутри глазной впадины, окружающей глаз, мешкам под глазами и «гусиным лапкам». Регулярные упражнения, воздействующие на *orbicularis oculi* и другие мышцы, окружающие область глаз, избавят вас от этих и других недостатков, присущих тонкой коже вокруг глаз.

## **Мышцы шеи**

*Platysma* — это широкая, тонкая, плоская мышца, расположенная по обе стороны шеи. Ослабление этой мышцы приводит к косым складкам на шее и изменению линии подбородка.

*Sternocleidomastoid* — мышца, при помощи которой мы вращаем голову и поворачиваем ее из стороны в сторону. Эта довольно большая, толстая, широкая мышца обладает очень большой силой (ведь голова весит около 6 кг).

*Trapezius* расположена на задней части шеи и плеч. Она в союзе с *sternocleidomastoid* поворачивает голову. Упражнения для подбородка направлены на укрепление этих мышц.

## **Ушные мышцы**

Существуют три маленькие мышцы, лежащие непосредственно

под кожей, окружающей ухо. Они оказывают незначительное влияние на внешний вид. Однако для подтяжки лица эти мышцы имеют первостепенное значение. Очень важно научиться приводить эти мышцы в движение (шевелить ушами), чтобы добиться максимальных результатов.

Самая маленькая ушная мышца - *anterior auricularis*. Она очень тонкая и имеет форму веера. Ее задача выдвигать уши вперед. Выполняя упражнения для укрепления линии подбородка, не забывайте концентрировать свое внимание на движении ушей, это усилит эффект. При выполнении упражнений для глаз И бровей движение ушей способствует «стиранию» мимических морщин

вокруг глаз.

Самая большая из ушных мышц - *superior auricularis* - поднимает уши вверх. Выполняя упражнение для подтяжки щек, концентрируйте внимание на этой мышце. Представляйте себе, как ваши уши и лицо по бокам поднимаются. Не расстраивайтесь, если вы вначале не почувствуете этого движения. Со временем мышцы дадут о себе знать.

*Posterior auricularis* оттягивает уши назад. Выполняя упражнения для укрепления щек, представляйте себе, как ваши уши оттягиваются назад, в то время как щеки расширяются.

Теперь вам известны основные мышцы, управляющие вашим лицом. Время заставить их работать на вас, а не против вас.



## Глава 4

# Как определить и оценить свои уникальные черты лица

### Обратимся к фактам

Вы уже знаете, как важно хорошо выглядеть независимо от возраста. Одна известная журналистка утверждала: «Если вы привлекательны, люди чаще запоминают то, что вы говорите». Самооценка большинства людей связана с их физическими данными. Когда вы были маленьким, вам хотелось быть сильнее соседского мальчика. А сейчас? Возможно, вы хотите лучше выглядеть, чем ваш сосед? Как вы относитесь к своей внешности? Наверное, есть в вашей внешности черты, которые вам нравятся. Нет ли таких, которые вам хотелось бы изменить? Совершенными чертами не обладает никто. Наследственность здесь играет не последнюю роль.

До того как приступать к упражнениям, очень важно хорошо изучить свое лицо. Вы должны знать свои достоинства и недостатки — это поможет вам устранить последние, а положительные изменения будут вам более заметны.

На этой стадии важно понимать, какую роль играет ваш образ жизни в том, как вы выглядите. Что вы едите и пьете, как долго спите.

Сделайте несколько фотоснимков вашего лица в фас и профиль (не улыбайтесь), чтобы беспристрастно оценить его. Поупражнявшись несколько недель, сделайте еще несколько снимков. Помните, что, глядя в зеркало, вы не можете быть объективны. Фотокамера запечатлеет вас таким, каким вы являетесь на самом деле, без иллюзий. Вам, может быть, случалось, разглядывая какую-нибудь из своих фотографий, воскликнуть: «Это неудачный снимок, не думаю, чтобы я так выглядел!» Не обольщайтесь. Именно так вы и выглядите. Фотокамера не лжет.

Вам очень важно знать, как вы выглядите на самом деле, а не принимать желаемое за действительное. Только изучив свои недостатки, вы будете знать, как с ними бороться.

Регулярно занимаясь гимнастикой для лица и точно следуя рекомендациям, вы увидите различия между вашими снимками «до» и «после». Ваши черты будут постоянно улучшаться по мере продвижения. Не останавливайтесь на достигнутом, продолжайте работать над собой. Результаты того стоят.

## **Складки и морщины**

Морщины — это факт, который необходимо признать. Их можно увидеть на каждом лице. Даже у новорожденных есть морщины. Некоторые утверждают, что складки и морщины подчеркивают характер. На мой взгляд, они подчеркивают только возраст. Марк Твен однажды сказал: «Сегодняшние морщины — это вчерашние улыбки». Имея на вооружении упражнения, вы сможете добиться, чтобы вчерашние улыбки не стали сегодняшними морщинами. Поняв характер морщин и складок, как они отличаются друг от друга, вы сможете объективно изучить свое лицо, это поможет вам более успешно бороться с ними. Мы различаем пять категорий морщин.

1 Мимические морщины. Это морщины, образованные свойственными нам выражениями лица, которые постоянно повторяются в течение ряда лет. Они придают лицу индивидуальность. Некоторые так часто задают себе вопросы, что «вопросительный знак» четко отображается в морщинах между бровями. Другие сильно прищуриваются, что приводит к более глубоким «гусиным лапкам» у глаз, чем следует ожидать в их возрасте. Постоянный стресс также оставляет следы на лице в виде морщин.

2. Морщины, обусловленные сном. Это наши «ночные враги». Даже во сне наши мышцы продолжают работать, создавая морщины без нашего ведома. Еще одна причина появления ночных морщин — привычка спать, зарыв лицо в подушку. Лучше спать вообще без нее.

3. Возрастные морщины. Эти морщины появляются и углубляются с каждым прожитым днем в результате ослабления

мышц из-за недостатка упражнений. Их можно избежать, занимаясь гимнастикой для лица еще в молодые годы. Помочь избавиться от них также помогут упражнения.

**4. Морщины, обусловленные солнцем.** Если вы проводили годы под солнцем, когда были молодыми, то тонкие морщинки на вашем лице — это плата за удовольствие. Вред, наносимый коже солнцем, невозможно переоценить. Дерматологи утверждают, что наша кожа оставалась бы гораздо дольше гладкой и натянутой, если бы мы применяли более эффективные средства защиты от солнца.

**5. Шрамы.** Шрамы появляются не только в результате травм. Они часто связаны с недостатками кожи (угри, прыщи), а также инфекцией. Следите за состоянием кожи, и вы избежите этих неприятностей.

Изучая свое лицо, вы заметите недостатки, которые вы унаследовали от своих родителей. С возрастом они усугубляются, и вы становитесь все больше похожим на своего отца или мать: тот же обвисший подбородок, те же морщины между бровями, вокруг глаз и губ.

Упражняя соответствующие мышцы, вы можете бороться с этими недостатками еще до их появления.

Постоянно возвращайтесь к своим фотоснимкам «до» и «после». Какие черты лица вы хотите подчеркнуть, какие сгладить? Каких изменений к лучшему вы хотите добиться? Регулярно выполняя упражнения, вы увидите, как существенно вы можете повлиять на свою внешность.

## Глава 5

# Упражнения

### Давайте начнем!

Теперь вы знаете свое лицо. Знаете, какие мышцы вы разрабатываете, выполняя то или иное упражнение. Важно не только выделить упражняемую мышцу, но и представить себе, как она работает.

Перейдем от теории к практике. Предлагаемый комплекс упражнений чрезвычайно эффективен. Упражнения абсолютно безвредны и могут выполняться везде. Например, работая с компьютером, вы можете выполнять упражнение для укрепления мышц рта, а упражнение для носа — разговаривая по телефону. Почувствовав, что ваше внимание ослабевает, выполните упражнение для глаз. Это освежит вас и поможет сконцентрироваться на выполняемой работе.

Как и все, что имеет для вас большое значение, упражнения должны стать частью вашей ежедневной жизни. Хорошо начинать день с выполнения каждого упражнения комплекса по одному разу сразу после того, как вы проснетесь. Все это займет у вас не более десяти минут. Вы можете выполнять упражнения еще лежа в постели. Они помогут вам окончательно проснуться. Упражнения придадут вам бодрости и улучшат внешний вид: уменьшатся мешки под глазами, лицо приобретет свежий вид. Вы это заметите уже во время бритья. Вечером желательно выполнить каждое упражнение еще по одному разу. Если у вас совершенно нет времени, в книге предлагается комплекс упражнений, которые можно выполнять за рулем. Однако будьте при этом очень внимательны и осторожны.

Чтобы получить заметные результаты, необходимо выполнять все упражнения по два раза ежедневно от трех до четырех недель, пока вы их разучиваете. Занимаясь регулярно в течение нескольких месяцев, вы помолодеете на десять и более лет. Изменения, которые произойдут с вашим лицом, будут заметны окружающим. Сделайте упражнения своим секретным оружием в борьбе со

старением.

Достигнув желаемого результата, продолжайте заниматься гимнастикой для поддержания формы один раз в день три-четыре дня в неделю или по мере необходимости, когда вам покажется, что тот или иной участок лица нуждается в корректировке.

Прежде чем приступить к занятиям, прочтите описание каждого упражнения несколько раз. Сконцентрируйте внимание на мышцах, которые будете упражнять. Не забывайте, что мышцы лица значительно меньше, чем другие мышцы тела, и реагируют на упражнения быстрее, соответственно результаты будут заметны быстрее.

## **Пять советов, которые необходимо помнить, выполняя упражнения**

### **Исходное положение**

Всякий раз перед началом упражнения вы будете встречать слова «примите исходное положение». Выполняя упражнения в этом положении, вы добьетесь лучших результатов.

Перед тем как приступить к упражнению, втяните живот, напрягите ягодицы и сохраняйте это положение во время выполнения всего упражнения. Это поможет вам сконцентрировать внимание на упражняемой мышце.

### **Жжение в области упражняемой мышцы**

Выполняйте каждое упражнение, концентрируя внимание на упражняемой мышце, до тех пор пока не почувствуете натяжение и боль. В этом состоянии в мышце образуется молочная кислота и ощущение жжения является свидетельством того, что вы выполняете упражнение с максимальной нагрузкой на мышцу.

### **Пульсирование**

При выполнении некоторых упражнений рекомендуется использовать кончики пальцев в качестве противовеса. Они создают сопротивление, необходимое для большей нагрузки на мышцу. Под термином «пульсирование» подразумевается быстрое движение пальцев вверх-вниз вдоль упражняемой мышцы для усиления ощущения жжения.

## **Фокус**

Выполняя упражнение, постоянно представляйте себе упражняемую мышцу и движение энергии вдоль нее. Представляйте себе, как эти мышцы начинают двигаться и подниматься вверх во время выполнения упражнения.

Читая рекомендации по выполнению упражнений, вы часто будете встречать слова «следите за движением энергии на вашем лице». Это понятие основано на теории традиционной китайской медицины. Опыт показывает, что, концентрируя внимание на токе энергии, вы быстрее освоите упражнения, а результаты будут значительно лучше, чем без этого.

### **Выдох через сомкнутые губы**

Выдох через сомкнутые губы помогает освободиться от напряжения. Сожмите губы и энергично выдохните, следя за тем, чтобы при выдохе губы вибрировали. Вы будете делать это после каждого упражнения, чтобы расслабить мышцы лица и избавиться от ощущения жжения в разрабатываемой мышце.

# Упражнение 1

## Укрепление мышц вокруг глаз

### Ожидаемый результат

Упражнение укрепляет orbicularis oculi — одну из важнейших мышц, окружающую весь глаз. Она открывает и закрывает глаз. Это упражнение способствует притоку крови ко всей области глаз и укрепляет верхнее и нижнее веко, уменьшает мешки и впадины под глазами. Глаза, освободившись от нависающих складок, выглядят больше. Взгляд становится более живым и молодым.

### *Метод*

Выполняется упражнение сидя или лежа.

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Поместите указательные пальцы между бровями (см. рис. 1), затем большими пальцами легко окружите глаза вокруг внешнего уголка поверх «гусиных лапок» (если они у вас есть). Поднимите глаза вверх, пытаясь «разглядеть макушку». Сильно приподнимите нижнее веко.

2 Удерживая напряжение нижнего века, крепко зажмурьтесь, плотно закрыв глаза (не забывайте напрягать ягодицы), сосчитайте до сорока (см. рис. 2), сохраняя это положение. Указательными пальцами слегка надавливайте между бровями, чтобы избежать морщин. Однако давление должно быть очень слабым, чтобы не создавать складок на коже.

### Совет

Выполняйте упражнение дважды в день. Если у вас глубоко запавшие глаза или большие мешки под глазами, повторяйте упражнение три раза в день.



Рис. 1



1  
Рис. 2



## Упражнение 2

### Укрепление нижнего века

#### Ожидаемый результат

Это упражнение также воздействует на orbicularis oculi, укрепляет нижнее веко, уменьшая впадины под глазами и сокращая припухлость нижних век.

#### Метод

Вы можете выполнять упражнение сидя или лежа. Хорошо чередовать положения, чтобы по-разному воздействовать на мышцу.

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Поместите указательные пальцы на внешних уголках глаз, а средние пальцы — на внутренних уголках глаз (см. рис. 3). Слегка надавите. Посмотрите на макушку и сильно сощурьтесь, напрягая нижнее веко. Верхнее веко при этом широко открыто. Напрягайте и расслабляйте нижнее веко пять раз, не забывая при этом держать верхнее веко широко открытым.

2 На счет пять попытайтесь еще сильнее подтянуть нижнее веко, сосчитайте до сорока (см. рис. 4). Расслабьтесь. Не забывайте удерживать ягодичы в напряженном состоянии.

#### Совет

Выполняйте упражнение дважды в день. При больших мешках под глазами повторяйте его три раза в день. При выполнении упражнения сохраняйте легкое давление на внутренний и внешний уголки глаз, чтобы препятствовать образованию складок на коже.



Рис. 3



Рис. 4

## Упражнение 3

### Укрепление мышц бровей

#### Ожидаемый результат

Это упражнение оказывает воздействие на целый ряд мышц: *epicranius*, которая поднимает брови, *frontalis*,двигающая кожу головы вперед, *occipitalis*,двигающая кожу головы назад, и *galea aponeurotica*, соединяющая *frontalis* и *occipitalis*. Упражнение препятствует появлению складок между бровями, а если они уже появились, способствует их уменьшению или полному исчезновению, поднимает брови, уменьшает возрастное нависание бровей, обусловленное ослаблением мышцы из-за отсутствия нагрузки на нее.

#### Метод

Выполняется упражнение сидя или лежа. Некоторые предпочитают положение лежа. Так, по их мнению, они добиваются лучших результатов.

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Поместите пальцы на лбу параллельно самой высокой точке (см. рис. 5). Теперь, надавливая пальцами на лоб, двигайте их в направлении бровей. Задержитесь в этом положении, посмотрите вверх на макушку. Надавливая пальцами вниз, пытайтесь высоко поднять брови. Расслабьтесь. Повторите эти движения пять раз.



Рис. 5

Рис. 6

2 Теперь, удерживая брови в верхнем положении, продолжая надавливать пальцами вниз, делайте бровями мини-движения вверх пока не почувствуете натяжение вдоль бровей (см. рис. 6). Почувствовав давление или жжение, считайте до тридцати. Расслабьтесь и круговыми движениями помассируйте брови около переносицы.

### Совет

Выполняйте упражнение два раза в день. Тем, у кого «тяжелые» или сильно опущенные брови, рекомендуется повторять его три раза в день.

## Упражнение 4

### Улучшение цвета лица

#### Ожидаемый результат

Воздействуя на *quadratus labii superioris*, это упражнение помогает избавиться от напряженного выражения лица и улучшает кровообращение, придавая коже свежий моложавый вид.

#### Метод

1 Выполняется упражнение сидя или лежа. В положении лежа расслабление ощущается лучше.

Примите исходное положение (см. с. 33). Представьте себе точку посередине верхней губы и другую — посередине нижней губы. Откройте рот, раздвигая воображаемые точки (см. рис. 7). Губы образуют овал. Поместите указательные пальцы на верхнюю часть щеки (яблоко), не надавливая. Улыбнитесь, приподнимая только уголки губ. Опустите уголки губ. Вы должны чувствовать, как щеки двигаются под указательными пальцами. Мысленно представляйте себе это движение щек. Повторите движение 25 раз. На счет 25 сильно оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, воображая, как щеки покидают ваше лицо и двигаются к потолку, а затем исчезают, как два маленьких воздушных шарика.

2 Поместите указательные пальцы на расстоянии примерно 1-2 см от лица и медленно передвигайте их перед лицом вверх к макушке (см. рис. 8). Это поможет вам «перемещать» энергию щек через макушку вверх. Это не бред. Придерживаясь указаний и выполняя упражнение правильно, вы почувствуете это движение энергии.

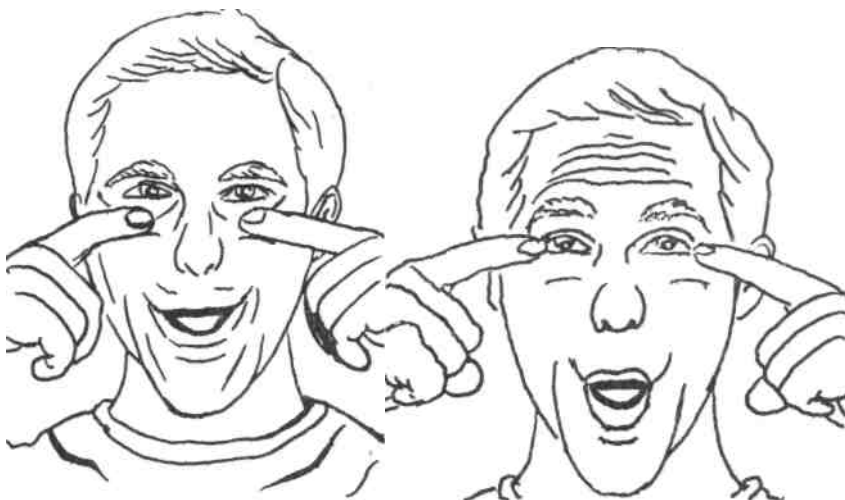


Рис. 8

Рис. 7

Дойдя до макушки, задержитесь в этом положении и сосчитайте до тридцати, все время глядя «поверх головы». Медленно поднимите руки над головой. Следите за движением энергии на вашем лице.

3 Теперь, если вы лежите, мышцами передней части шеи приподнимите голову на 1-2 см от пола или кровати (см. рис. 9), все время следите за тем, чтобы ягодицы были напряжены. Сохраняя это положение, сосчитайте до тридцати. Руки выпрямлены над головой. Представляйте себе, как щеки покидают лицо.

### Совет

Выполняйте упражнение два раза в день или всякий раз, когда вы почувствуете напряжение или стресс в течение дня. Если вы чувствуете боль в области челюсти, энергично выдохните через сомкнутые губы, это поможет вам снять напряжение.



Рис. 9

## Упражнение 5

### Улучшение формы носа

#### Ожидаемый результат

Как уже упоминалось, нос продолжает расти в течение всей нашей жизни. С возрастом кончик носа опускается и расширяется. Воздействуя на мышцу *depressor septi*, мы можем воспрепятствовать этому процессу. Правильно выполняя это упражнение, мы стимулируем приток крови и кислорода через верхнюю губу к носу. Ощущение натяжения вокруг носа свидетельствует о том, что вы выполняете упражнение правильно.

#### Метод

1 Вы можете выполнять это упражнение сидя, лежа или передвигаясь в пространстве, за рабочим столом, разговаривая по телефону или на прогулке. Примите исходное положение (см. с. 33). Сильно приподнимите кончик носа указательным пальцем (см. рис. 10).

2 Опуская верхнюю губу и прижимая ее к зубам, опускайте нос (см. рис. 11). Вы должны чувствовать, как кончик носа надавливает на палец. Задержитесь в этом положении на секунду и освободите кончик носа, подняв верхнюю губу. Дыхание во время выполнения этого упражнения должно быть равномерным.

#### Совет

Выполняйте это упражнение один раз в день. Если вы находите, что ваш нос немного длиннее или шире, чем вам хотелось бы, выполняйте его два раза в день.





Рис. 10



Рис. 11

## Упражнение 6

### Улучшение формы губ

#### Ожидаемый результат

Воздействуя на orbicularis oris — мышцу, окружающую рот, — это упражнение укрепляет всю область рта и способствует разглаживанию морщин, если они уже появились.

#### *Метод*

1 Выполняется это упражнение сидя. Примите исходное положение (см. с. 33). Сожмите губы, не втягивая их (см. рис. 12). Зубы разжаты. Указательным пальцем приподнимите мышцу подбородка. Плотнее сожмите губы, опуская верхнюю губу, оттяните кончик носа вниз.

2 Выдвиньте лицо вперед, а плечи оттяните назад (см. рис. 13). Продолжайте держать губы сомкнутыми до тех пор, пока не почувствуете жжение вокруг губ. Сохраняя напряжение, сосчитайте до тридцати. Расслабьтесь. Выдохните через сомкнутые губы.

#### Совет

Выполняйте упражнение два раза в день. Оно очень хорошо освобождает от свойственного многим напряжению вокруг рта, являющегося основной причиной образования морщин в этой области.



Рис. 12



Рис. 13

## Упражнение 7

### Смягчение носогубных складок

#### Ожидаемый результат

Это очень эффективное упражнение может значительно улучшить ваш внешний вид. Разрабатывая *dilator naris anterior* и *dilator naris superior*, вы сможете разгладить глубокие мимические и возрастные морщины между носом и губами, которые так старят и обезображивают лицо.

#### Метод

1 Лучше всего выполнять это упражнение сидя. Примите исходное положение (см. с. 33). Вообразите себе точку посередине верхней губы и соответствующую ей точку посередине нижней губы. Откройте рот, оттянув воображаемые точки друг от друга (см. рис. 14). Губы энергично округлите, придав им овальную форму. Верхняя губа должна быть плотно прижата к верхним зубам.



Рис. 14



Рис. 15

2 Представьте себе движение энергии от уголков рта к ноздрям (с обеих сторон). Указательными пальцами обеих рук сопровождайте это воображаемое движение энергии вверх (см. рис. 15). Затем этот воображаемый энергетический поток движется от ноздрей к уголкам рта. Продолжайте движение указательных пальцев вверх-вниз до тех

пор, пока не почувствуете жжение вокруг рта. Теперь пальцы находятся на расстоянии 1-2 см от лица и быстро двигаются вдоль носогубных складок вверх-вниз. Продолжая это движение, считайте до тридцати. После этого расслабьтесь и выдохните через сомкнутые губы, это поможет быстрее расслабить напряженные мышцы.

### Совет

Используя силу воображения, вы усилите ощущение жжения в области рта, что поспособствует более быстрому укреплению и развитию мышцы. Для достижения максимального результата выполняйте это упражнение дважды в день.

## Упражнение 8

### Укрепление мышц подбородка

#### Ожидаемый результат

Это упражнение благотворно воздействует на мышцу *pterygoideus internus*. Разрабатывая ее, вы избавитесь от нависающих щек, кожа вдоль линии подбородка натянется, смягчатся или совсем исчезнут «баки».

#### Метод

1 Лучше всего выполнять это упражнение сидя. Примите исходное положение (см с. 33). Откройте рот и плотно прижмите нижнюю губу к нижним зубам, подковообразно завернув губу за зубы (см. рис. 16). Притяните уголки губ к верхним коренным зубам и крепко зафиксируйте их там. Верхняя губа во время всего упражнения плотно прижата к верхним зубам. Для небольшого сопротивления поместите указательный палец на подбородке. Медленным зачерпывающим движением поднимайте и опускайте подбородок, используя для этой цели только уголки рта (ни в коем случае не челюстные связки). Представьте себе, что с каждым «зачерпыванием» вы достаете свое любимое мороженое.



Рис. 16



Рис. 17

2 При каждом «зачерпывании» приподнимайте подбородок на 1-2 см. Медленно и сосредоточенно работайте уголками рта до тех пор, пока не почувствуете жжение вдоль линии подбородка. Теперь, приподняв уголками рта челюсть, задержитесь в этом положении и представьте себе, как ваше лицо по бокам поднимается. Выдвиньте лицо вперед и оттяните плечи назад (см рис 17) Концентрируйте внимание на ощущении жжения вдоль линии подбородка. Задержитесь в этом положении и сосчитайте до тридцати. Энергично выдохните через сомкнутые губы, освободив таким образом подбородок от напряжения.

### Совет

Выполняя это упражнение, все время следите, чтобы челюсть приподнималась и опускалась только уголками губ. Движения должны быть медленными, а внимание сконцентрировано на ощущениях вдоль подбородка. Чтобы избежать обезображивающего лицо обвисания подбородка, рекомендуется выполнять это упражнение два раза в день.

## Упражнение 9

### Укрепление щек

#### Ожидаемый результат

Это упражнение чрезвычайно эффективно для длинных, узких лиц с втянутыми щеками. Оно не увеличит ваши щеки, но округлит лицо и поможет заполнить впадины на щеках.

#### Метод

Выполнять это упражнение можно сидя или лежа, однако в положении лежа вам легче будет представить, как ваше лицо по бокам расширяется.

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Откройте рот, притяните уголки губ к коренным зубам и крепко зафиксируйте их там (см. рис. 18). Плотно прижмите верхнюю губу к верхним зубам. Теперь представьте себе, как от уголков губ расходятся большие толстые щеки, как заполняются все впадины на вашем лице. Поместите кончики пальцев у уголков рта, делая ими мелкие круговые движения на лице. Это поможет вам мысленно «расширить» лицо по бокам. Продолжайте делать эти мелкие круговые движения.



Рис. 18

Рис. 19



2 Когда вы почувствуете, как мышцы расширяются, медленно отведите руки от лица, продолжая круговые движения (см. рис. 19). Почувствовав жжение по бокам лица, делайте круговые движения руками быстрее, чтобы усилить приток энергии к этому участку. Сосчитайте до тридцати. Расслабьтесь и выдохните через сомкнутые губы.

### Совет

Если вы находите, что ваше лицо достаточно широкое, опустите это упражнение. В противном случае выполняйте его два раза в день.

## Упражнение 10

### Подтяжка лица

#### Ожидаемый результат

Это упражнение воздействует на мышцу buccinator и со временем сужает, подтягивает и тонизирует лицо. Даже если у вас узкое лицо, следует выполнять его, по меньшей мере, раз в день, чтобы избежать отвисания щек.

#### Метод

Выполнять упражнение можно сидя или лежа. В положении лежа меняется направление силы гравитации и упражнение выполняется легче.

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Откройте рот и крепко заверните губы за верхние и нижние зубы (см. рис. 20). Притяните уголки губ к коренным зубам и крепко зафиксируйте их там. Поместите руки по обе стороны подбородка затем медленно передвигайте их вверх вдоль лица. Остановите движение рук, когда ладони окажутся на уровне глаз. Все время представляйте себе, как ваше лицо по бокам поднимается от линии подбородка до макушки. Следите за током энергии на лице.



Рис. 20



Рис. 21

2 Задержитесь в этом положении до ощущения жжения по бокам лица (см. рис. 21). Почувствовав жжение, считайте до тридцати. Расслабьтесь и энергично выдохните через сомкнутые губы. Это освободит вас от напряжения и ощущения жжения.

## Совет

Если у вас пухлое лицо, выполняйте упражнение два раза в день. При узком лице, выполняйте его один раз в день для поддержания тонуса. Если вы сами не можете определить форму своего лица, спросите у своих друзей.

## Упражнение 11

### Укрепление мышц подбородка и шеи

#### Ожидаемый результат

Это чрезвычайно эффективное упражнение укрепляет мышцу platysma. Оно великолепно формирует подбородок, шею и овал лица, помогает значительно уменьшить двойной подбородок или способствует его полному исчезновению.

#### Метод

1 Примите исходное положение (см. с. 33). Сядьте прямо, приподняв подбородок (см. рис. 22). Сомкните губы и широко улыбнитесь, не размыкая губ (не показывая зубов). Поместите обе руки на основание шеи, поверх ключиц, слегка сместив кожу вниз. Глаза поднимите вверх, пытаясь «разглядеть» макушку.

2 Откиньте голову назад, сосчитайте до трех затем расслабьтесь (см. рис. 23). Вы должны чувствовать сильное натяжение мышц подбородка и шеи. Повторите это движение 35 раз. Теперь выполняйте упражнение, глядя через правое плечо (голову не поворачивайте.) 35 раз, то же самое — через левое плечо.

#### Совет

Выполняйте упражнение два раза в день. При сильно развитом двойном подбородке лучше выполнять его три раза в день или чаще.



Puc. 22



Puc. 23

## Глава 6

# Гимнастика в автомобиле

Большинство мужчин (как, впрочем, и женщин) очень заняты. Предлагаемый комплекс упражнений можно выполнять в автомобиле по дороге домой, в офис, в фитнес-клуб. Все упражнения безопасно выполнять во время вождения, за исключением упражнений для укрепления мышц глаз, которые можно выполнять только тогда, когда машина стоит.

Не подвергайте опасности себя и окружающих. Будьте очень осторожны и внимательны, выполняя упражнения, даже если вы едете с очень небольшой скоростью.

## Упражнение 1

### Укрепление мышц вокруг глаз

Выполняйте упражнение только тогда, когда вы стоите.

Поместите указательные пальцы между бровями, а большие пальцы — на внешних уголках глаз. Сильно поднимите нижнее веко. Сохраните это напряжение и плотно закройте глаза. Сосчитайте до сорока и расслабьтесь. Если вы стоите у светофора, сощуричься поглядывайте через каждые несколько секунд на светофор.

## Упражнение 2 Укрепление нижнего века

Это упражнение идеально подходит для занятия во время пробок в уличном движении.

Поместите левый большой палец у внешнего уголка левого глаза, а левый указательный палец — у внешнего уголка правого глаза. Сильно поднимите нижнее веко. Удерживая напряжение, сосчитайте до сорока. Верхнее веко при этом широко открыто. Теперь поместите большой и указательный пальцы у внутренних уголков глаз. Напрягите нижнее веко, сосчитайте до сорока, расслабьтесь.

### **Упражнение 3 Укрепление мышц *бровей***

Поместите большой палец одной руки над одной бровью, а указательный — над другой, посреди лба. Прижимая пальцы ко лбу, передвиньте их так, чтобы они оказались над бровями. Преодолевая сопротивление пальцев, поднимите и опустите брови пять раз. Теперь поднимите брови вверх (пальцами продолжайте надавливать вниз). Вы почувствуете натяжение между бровями. Сохраните это положение и сосчитайте до двадцати. Рукой, держащей руль, отталкивайтесь назад. Это усиливает напряжение.

### **Упражнение 4 Улучшение цвета лица**

Поместите большой и указательный пальцы (руки, не держащей руль) на верхнюю часть щек. Откройте рот и раздвиньте губы, формируя ими длинное напряженное «О». Важно, чтобы губы были сильно напряжены. Верхняя губа плотно прижата к верхним зубам. Улыбнитесь уголками губ, затем расслабьтесь. Всякий раз вы должны ощущать движение мышц под пальцами. Постарайтесь представить себе, как мышцы поднимаются. При каждой улыбке рукой, держащей руль, отталкивайтесь от него, затем расслабьтесь. Теперь медленно передвигайте пальцы от щек вверх к крыше автомобиля, представляя себе, как ваше лицо по бокам поднимается. Губы продолжают оставаться раздвинутыми, сохраняя напряженный овал. Сосчитайте до сорока. Расслабьтесь. Выдохните через сомкнутые губы.

### **Упражнение 6 Улучшение формы носа**

Указательным пальцем приподнимите кончик носа и сохраняйте это положение во время всего упражнения. Опустите нос, прижимая верхнюю губу к верхним зубам. Удержитесь в этом положении на секунду, перед тем как расслабить губу. Повторите это движение 35 раз. Каждый раз вы должны чувствовать, как кончик носа нажимает на палец.

### **Упражнение 6 Улучшение формы губ**

Сожмите губы, концентрируя внимание на середине губ. Не тягивайте губы и не сжимайте зубы. Указательным пальцем приподнимите мышцу подбородка, другой рукой надавливайте на

руль, отталкиваясь от него. Это усилит напряжение и сделает упражнение более эффективным. Удерживайтесь в этом положении, пока не почувствуете жжение в центре губ, сосчитайте до тридцати. Расслабьтесь и выдохните через сомкнутые губы, следя за тем, чтобы они вибрировали при выдохе.

### **Смягчение носогубных складок**

Оттяните верхнюю и нижнюю губы друг от друга, формируя длинный напряженный овал. Представляйте себе движение энергии от уголков рта до ноздрей. Большим и указательным пальцем одной руки следите за этим движением вверх. Теперь представьте себе, что энергия движется вниз, к уголкам рта. Повторяйте это движение вверх-вниз, помогая пальцами усилить ток энергии, до тех пор пока не почувствуете жжение. Оттолкнитесь от руля с напряжением, а большим и указательным пальцами постукивающими движениями вверх-вниз усиливайте напряжение. Считайте до тридцати. Расслабьтесь. Выдохните через сомкнутые губы.

## **Упражнение 8**

### **Укрепление мышцы подбородка**

Откройте рот и плотно заверните нижнюю губу за нижние зубы. Притяните уголки рта к коренным зубам и закрепите их в этом положении. Верхняя губа плотно облегает верхние зубы (не заворачивайте ее за зубы). Создавая сопротивление, поместите указательный палец на подбородке. Медленно, зачерпывающими движениями поднимайте и опускайте челюсть, используя только уголки губ. Отталкивайтесь от руля при каждом «зачерпывании». Повторяйте это движение до появления ощущения жжения. Почувствовав жжение, оставаясь в этом положении, прекратите движения уголками губ и, отталкиваясь от руля, считайте до тридцати. Расслабьтесь, выдыхая через сомкнутые губы.

## **Упражнение 9 Укрепление щек**

Откройте рот и притяните уголки губ к коренным зубам, закрепите их в этом положении. Верхняя губа плотно прижата к верхним зубам. Представьте себе большие щеки, отходящие от уголков губ. Поместите большой и указательный пальцы одной руки у уголков губ и проделывайте ими круговые движения пока не



почувствуете, что мышцы расширяются. Когда это произойдет, медленно отводите пальцы от лица, продолжая проделывать ими круговые движения. Для повышения интенсивности напряжения упирайтесь другой рукой о руль. Почувствовав жжение по обе стороны лица, ускорьте круговые движения пальцами, чтобы усилить напряжение. Сосчитайте до тридцати и расслабьтесь. Выдохните через сомкнутые губы.

## **Упражнение 10 Подтяжка лица**

Откройте рот и плотно заверните верхнюю и нижнюю губы за зубы. Притяните уголки губ к коренным зубам и зафиксируйте их там. Вы почувствуете, как ваши щеки двигаются сначала в стороны, затем вверх. Представляйте себе это движение мышц, как они минуют линию подбородка и продолжают двигаться к макушке. Теперь выдвиньте лицо вперед, а плечи оттяните назад. Продолжайте мысленно двигать энергию вверх до ощущения жжения. Теперь оттолкнитесь от руля. Сохраните это положение и считайте до тридцати пяти. Расслабьтесь. Выдохните через сомкнутые губы.

## **Упражнение 11**

### **Укрепление мышц подбородка и шеи**

Сядьте прямо, высоко подняв подбородок. Следите, чтобы голова была поднята не выше линии обзора. Сомкните губы и улыбнитесь верхней губой. Поместите одну руку на шею поверх ключиц, слегка сдвиньте кожу вниз. Закидывайте и опускайте голову. Вы почувствуете сильное натяжение мышц подбородка и шеи. Проделайте это 35 раз.

# Глава 7

## Внешнее и внутреннее старение

Для большинства мужчин уход за кожей сводится к намыливанию лица перед бритьем и смыванию пены. Если вы хотите улучшить свой внешний вид, вам придется уделять больше внимания уходу за кожей лица.

Большинство людей рождается с нормальной здоровой кожей, однако наследственность, образ жизни и старение оказывают огромное влияние на кожу. То, что вы едите и пьете, то, как вы ухаживаете за своим телом, влияет на здоровье вашей кожи, ее внешний вид и цвет. Некоторые из нас ведут более здоровый, другие менее здоровый образ жизни. Однако никогда не поздно заняться своим здоровьем и улучшить состояние своей кожи. Одно древнее буддистское высказывание гласит: «Человеческое тело - это храм. Не разрушайте его».

Мы предлагаем вам ключ к этому храму. Упражнения для улучшения внешнего вида и советы для улучшения образа жизни.

Вы, наверное, заметили, что уход за телом, который женщины практикуют столетия, все чаще привлекает внимание мужчин. В настоящее время в их распоряжении огромное множество средств: лосьоны для ухода за кожей лица и тела, средства ухода за волосами, препараты против старения и т. п., которые созданы специально для мужчин. Многие мужчины уже понимают, что для достижения желаемых успехов необходимо приложить соответствующие усилия.

### Особенности кожи

Кожный покров постоянно стоит на страже нашего здоровья. Он составляет 15% общего веса тела. Приблизительный состав кожи: вода — 70 %; протеин — 25,5 %; липиды — 2 %; микроэлементы — 0,5 %; прочие элементы - 2 %.

## Как стареет кожа

Старение кожи зависит не только от возраста. Вы помните, как выглядел ковбой, который многие годы подвергался воздействию солнечных лучей. Он, конечно, не пользовался средствами защиты от солнца. Побитое солнцем, ветром и непогодой лицо его напоминало кожу на его ремне и седле. Морщин у него было больше, чем коров в его стаде. Эти морщины появились у него не от возраста и не от того, что он спал, зарыв лицо в подушку. Он получил их в отместку за то, что он так пренебрежительно относился к своему лицу. Ковбой — это отличный пример внешнего старения.

Вы тоже любите загорать. Сильно загорев, обратите внимание, какое воздействие солнце оказало на вашу кожу, сравнив участки тела, которые редко (или никогда) подвергаются солнечным лучам, с руками, верхней частью груди и лицом. Заметили разницу? На открытых участках тела следы старения более заметны.

Необходимо принимать во внимание и «внутреннее» старение — «награда» за то, что с годами мы становимся старше. Известно, что с возрастом наше тело все больше теряет способность сопротивляться внешнему воздействию. Представьте себе блестящий автомобиль. Вы полируете его несколько раз в год, однако через несколько лет вы замечаете, что некоторые участки на автомобиле начинают постепенно увядать: капот, крышка багажника. Это участки, которые больше всего подвергаются воздействию прямых лучей солнца. Если солнечные лучи могут пробиться через всю эту полировку и оставить следы на краске, представьте себе, что они вытворяют с кожей вашего лица.

Для того, чтобы сохранить молодость на долгие годы, необходимо постоянно помнить о «шести слонах», на которых зиждется ваше здоровье:

1. Влияние солнца на организм.
2. Пища и добавки.
3. Физическая активность.
4. Управление сном и стрессом.
5. Основной уход за кожей.

## 6. Специальный уход за кожей.

### **Влияние солнца на организм**

Наша кожа чрезвычайно восприимчива ко всякому воздействию. Однако первым врагом для нее является солнце. Солнце убыстряет процесс старения, по существу, являясь убийцей кожи. Его воздействие, тихое и коварное, может оказаться летальным. Сильно сказано? Вы, вероятно, думаете, что солнце полезно для здоровья. Загар так привлекателен. Однако ученые и медики считают, что 90 % признаков старения, которые мы приписываем возрасту, фактически являются признаками слишком длительного пребывания на солнце. Рак кожи убивает свыше тысячи человек в год только в нашей стране, а около 50 % людей старше шестидесяти пяти имеют, по меньшей мере, одну из форм ракового заболевания кожи. Количество пациентов с раком кожи ежегодно растет. По мнению специалистов, количество больных раком кожи равно количеству больных всеми остальными видами рака, и нет оснований предполагать, что оно будет уменьшаться, если учесть постоянное истончение защитного озонового слоя.

### **Загар**

Главной причиной, вызывающей рак кожи, является ультрафиолетовое излучение солнца. Существует несколько видов UV-лучей. UVA-лучи (лучи, ускоряющие старение) проникают глубоко в кожу, вызывают некоторые аллергические заболевания, а также приводят к преждевременным морщинам. UVB-лучи не имеют такой проникающей способности, но они обжигают кожу. В ответ на это защитный механизм организма производит меланин и поставляет его на поверхность кожи. Меланин — это пигмент, затемняющий кожу, чтобы защитить ее, создавая загар. Парадокс? Выходит, что тело знает, что для него опасно и создает оружие для предотвращения этой опасности, а хозяин тела лишен такого «здорового смысла». Многие наносят ущерб своему здоровью, полагая, что «немного этого и чуть-чуть того» не принесут им вреда. Ошибаются. «Вред» здесь недостаточно сильное слово. Они разрушают свое тело.

Мы все привыкли восхищаться загаром, а многие и сейчас верят, что он полезен, и находят его привлекательным. В действительности

загар — это явление противоположное здоровью и красоте. Наши предки знали это. Защищаться от загара в те времена считалось признаком утонченности, а сам загар считался признаком принадлежности к низам, так как только людям из низов приходилось зарабатывать себе на жизнь, трудясь под солнцем. Было престижно сохранять кожу незагорелой. Сейчас, к сожалению, не так. Образу загорелых людей, выглядевших здоровыми и преуспевающими, мы обязаны Голливуду 1940-х годов. Этот образ укоренился, и от него трудно избавиться.

Все приспособления для загара оказывают такое же разрушающее воздействие на кожу, как и само солнце. Они ускоряют процесс старения, утолщая кожу, разрушают белки коллагена и эластина. Этот процесс медики называют фотостарением. Если вы хотите избежать встречи с дерматологами и специалистами по раковым заболеваниям, соблюдайте предосторожность.

1. Не подвергайте себя воздействию наиболее вредных лучей солнца между десятью часами утра и тремя часами после полудня. Для того чтобы получить вредную дозу солнечного излучения, вовсе не нужно лежать под солнцем. Около 70 % вреда, наносимого солнцем, приходится на обычную, ежедневную деятельность (ходьба, езда в открытом транспорте и т. п.).

2. Всегда наносите на лицо защитный крем, содержащий, по меньшей мере, 30 единиц SPF (Sun Protection Factor). SPF означает, как долго вы можете пребывать под солнцем, не нанося себе вреда. Очень светлая кожа начинает краснеть примерно через 15 минут пребывания на пляже. Крем с фильтром продлевает это время. Чем выше SPF, тем дольше можно пребывать на солнце. Однако следует помнить, что даже так называемые блокиеры не являются надежной защитой от солнца.

3. Защищайте свое лицо широкополой шляпой, а глаза — специальными солнцезащитными очками. Разумно, выходя на солнце, надевать свободную одежду с длинными рукавами и длинные брюки. В такой одежде, может быть, вы и не будете выглядеть потрясающе, зато вам не придется обращаться к дерматологам с серьезными проблемами кожи.

## **Пища и добавки**

Многие женщины пытаются сбросить лишний вес при помощи различных диет. Одна такая женщина жаловалась: «Я была на диете две недели, а потеряла только эти две недели». Сколько вас, мужчин, пытались потерять таким образом пару килограммов и не потеряли

ничего, даже аппетита? Только сбалансированное питание и движение способствуют здоровому образу жизни.

## **Жир и сахар. Факты**

Рождаясь, человек имеет около двадцати трех биллионов жировых клеток. Этих клеток может становиться больше или меньше в зависимости от того, что мы едим, поэтому правильное питание чрезвычайно важно для стабилизации веса. Определенное количество жира необходимо организму (60-70 г в сутки), однако даже те, кто следит за количеством жира в съедаемой пище, получают его со стороны, из скрытых источников. Никто, серьезно относящийся к здоровому образу жизни, не станет употреблять вредную пищу, зная, что это приводит к избыточному весу и старению. Сократите потребление сыра, колбасы, молока и других продуктов, содержащих большое количество жира. Ешьте побольше овощей и фруктов.

Скрытые жиры и сахара выявляются в самых неожиданных местах. Например, фруктоза (фруктовый сахар) встречается, естественно, в фруктах и считается здоровым продуктом. Однако в стакане апельсинового сока содержится около 30 г сахара и свыше 135 калорий. Регулярное потребление большого количества фруктового сока может внести хаос в вашу диету.

Другой источник сахара — различные мучные изделия (макароны, вермишель и т. п.), а также хлеб и кондитерские изделия. Будьте осторожны с молоком. Медики утверждают, что молоко очень полезно для здоровья и его надо пить, по меньшей мере, три стакана в день. Но если вы хотите быть стройным, вам не поможет даже то, что вы пьете молоко с низким содержанием жира.

## **Правильное питание**

Пища с высоким содержанием жира, соли или сахара лишает организм элементов, необходимых ему для развития мускулатуры и накопления энергии. Западная диета приводит к появлению некрасивых выпуклостей в различных, главным образом, наиболее видных местах. В результате второе место по частоте операций занимает липосакция.

Если вы хотите развить мускулы, способные сохранять форму,

приобрести ровный и чистый цвет лица, если вы действительно хотите замедлить процесс старения, вам необходимо обратить серьезное внимание на питание.

Смысл сбалансированного питания заключается в том, что оно способствует снабжению организма важными элементами, необходимыми ему ежедневно, включая витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

Необходимо ежедневно съедать одну-две порции протеина хорошего качества. Отдавайте предпочтение тощей курятине, индейке, рыбе, говядине или яйцам.

Протеин необходим для роста и восстановления соединительных тканей. Для здорового образа жизни также необходимы овощи и фрукты. Старайтесь съедать 4-5 порций в день. Витамины и минеральные вещества, содержащиеся в свежих фруктах и ягодах, питают кожу и способствуют восстановлению клеток.

Будьте осторожны при потреблении соли. Соль задерживает воду в организме, что неизбежно приводит к одутловатости. Известно, что два основных ингредиента соли (натрий и хлор), отдельно взятые, смертельны для человеческого организма. К счастью они нейтрализуют друг друга, образуя соль. Заменив соль травами и специями для придания вкуса и аромата пище, вы получите более чем достаточно соли в вашем ежедневном рационе, чтобы обеспечить потребность организма, без присаливания пищи. Не забывайте об этом, когда держите в руках солонку.

## ***Вода***

Вода — основной элемент, необходимый для человеческой жизни. Это универсальный растворитель, помогающий пищеварению и усвоению пищи, вымыванию токсинов и других шлаков. Вода препятствует отложению жира в организме, регулирует теплообмен, поддерживает мускульный тонус и, что немаловажно, подавляет аппетит.

Ежедневное потребление, по меньшей мере, восьми стаканов воды необходимо для поддержания мышц и кожи в тонусе. Не так давно бытовало мнение, что во время усиленных тренировок и соревнований необходимо избегать потребления жидкости, однако опыт показывает, что для достижения высоких результатов вода

крайне необходима.

Вода — самый важный элемент питания, который мы употребляем ежедневно. Она свободна от жиров, холестерина, калорий и великолепна на вкус. Соблюдая некоторые простые правила, вы сможете поддерживать водный баланс.

1. Если у вас избыточный вес (сравните соотношение вашего роста и веса), выпивайте один дополнительный стакан воды на каждые лишние 10 кг веса.

2. Выпивайте один-два стакана воды утром после сна и перед тем как ложиться спать.

3. Держите пару бутылок воды на своем письменном столе и старайтесь выпить ее в течение дня.

4. Лучше пить холодную воду. Она усваивается быстрее и таким образом сжигает больше калорий.

5. Не следует пить воду из-под крана. Замените ее минеральной водой, так как она содержит меньше токсических веществ.

6. Если вы пьете недостаточное количество воды, ваш организм начинает удерживать ее, чтобы компенсировать водный запас, в результате появляется одутловатость. Некоторые, чтобы избежать этого, пьют меньше. На самом деле пить нужно больше, а не меньше.

7. Старайтесь пить поменьше кофе, фруктового сока, чая в течение дня, так как они отнимают у организма большое количество воды, чтобы обеспечить пищеварение.

8. Важно также избегать алкогольных напитков. Если вы все же употребляете алкоголь, выпивайте больше воды (примерно дополнительный стакан на каждую выпитую рюмку).

9. Не пейте воду за 30 минут до и после еды.



# Глава 8

## Средства против старения

Прежде чем говорить о средствах против старения, следует упомянуть теорию доктора Хармона (Denham Harmon). Предложенная в 1954 году, сегодня она получила широкое распространение. Она проникает в самую суть процесса старения. Доктор Хармон утверждает, что причиной многих нарушений деятельности организма является наличие в теле каждого человека так называемых свободных радикалов. Свободные радикалы представляют собой неустойчивые молекулы кислорода, образующегося в процессе основных метаболических функций организма, таких как дыхание и пищеварение. «Живут» свободные радикалы недолго — долю секунды, однако этого времени вполне достаточно, чтобы причинить серьезный вред соседним клеткам. Они оказывают вредное воздействие на клетки сердечной мышцы, на нервные клетки, вызывают затвердение артерий и большое количество других нарушений.

Исследования доктора Хармона зафиксировали один из величайших парадоксов. Большинство свободных радикалов имеет кислородное основание. Для поддержания жизни нам необходим кислород, а он способствует появлению свободных радикалов, вызывающих болезни и старение.

Другой парадокс состоит в том, что не все свободные радикалы вредны для нашего организма. Некоторые из них способствуют уничтожению болезнетворных вирусов, атакующих наш организм. Они также принимают участие в создании некоторых гормонов и энзимов, жизненно важных для человеческого организма. Тем не менее большинство радикалов нам не полезно, и нам необходимо делать все возможное, чтобы уберечь наш организм от их воздействия.

Но не только наш собственный организм производит этих мутантов. Такие факторы, как загрязнение воздуха, радиация, солнечный свет, даже сигаретный дым, который мы вдыхаем рядом с курящими людьми, — все приводит к появлению свободных

радикалов. Если вы курите или общаетесь с курящими людьми, не забывайте о токсинах, содержащихся в сигаретном дыме, и о том, что они способствуют появлению свободных радикалов.

Когда вы находитесь незащищенным под воздействием солнечных лучей даже короткое время, молекулы кожи поглощают солнечный свет. Будучи активированы, эти молекулы мгновенно превращаются в свободные радикалы, атакующие и повреждающие важнейшие клеточные структуры, такие как коллаген. Эти атаки оставляют следы на коже в виде морщин. Поэтому я снова и снова напоминаю вам: избегайте солнечных лучей!

## **Антиоксиданты**

Антиоксиданты — это соединения, помогающие организму бороться со свободными радикалами, дезактивируя их или сводя к минимуму их разрушающее воздействие. Они снабжают мутантные молекулы новыми электронами, заменяющими те, которые они потеряли. При соединении антиоксиданта со свободным радикалом последний стабилизируется и прекращает свое вредное воздействие на соседние клетки. Таким образом антиоксидант нейтрализует свободный радикал и делает его безвредным. Антиоксиданты способны устранить вред, нанесенный свободными радикалами, порожденными солнечными лучами, и даже помочь сократить степень риска заболеваний раком кожи.

Другой доктор, Имре Наги (Imre Nagy), соглашаясь с доктором Хармоиом в том, что свободные радикалы являются главной причиной проблем, связанных со старением, предположил, что наибольший вред наносится внутреннему слою клеток. Он экспериментально доказал, что внутренние клетки кожи даже у людей старше 90 лет способны нормально воспроизводиться. Основываясь на результатах этих исследований, ученые смогли создать атноксиданты, способные проникать в клеточную мембрану, помогая таким образом восстановлению клеток и их способности сохранять воду, чрезвычайно необходимую для нормального состояния клеток. Отсутствие воды приводит к высушиванию кожи и появлению многочисленных морщин. Работы этих двух докторов оказались бесценными в разработке средств, способствующих устранению следов старения.

Где же содержатся эти антиоксиданты? Вот перечень некоторых важнейших антиоксидантов и их источников.

**Selenium.** Основные продукты, содержащие селен: морские продукты, мясо, бразильские орехи, тунец, творог и цыплята. Помимо своих антиоксидантных свойств, селен помогает снять возбуждение, депрессию, усталость.

**Betacarotene.** Апельсины и темно-зеленые овощи, такие как шпинат, морковь и сладкий картофель, являются богатым источником бета-каротина. Этот антиоксидант способствует сокращению риска заболевания раком легких, желудка, груди.

**Витамин С.** Его можно найти во всех фруктах и овощах, особенно в цитрусовых, брокколи, зеленом и красном перце и смородине. Лауреат Нобелевской премии Линус Паулинг (Linus Pauling), который прожил 93 года, утверждал, что мы можем продлить свою жизнь на 12-18 лет, принимая ежедневно от трех до двенадцати тысяч миллиграммов витамина С.

**Витамин Е.** Орехи и семена, включая арахис, миндаль и семена подсолнуха, сезама и ростки пшеницы. Доктор Эрик Римм (Eric Rimm), автор исследования о роли витамина Е в предотвращении сердечных заболеваний, утверждал, что риск, обусловленный неупотреблением витамина Е, равен риску, связанному с курением.

**Другие антиоксиданты.** К ним относятся витамин А, фолиевая кислота (folic acid), пикногенол (pycnogenol). Пикногенол чрезвычайно эффективен в борьбе с токсинами окружающей среды. Опыты показывают, что он в 20 раз сильнее витамина С. Он также активирует витамин С, заставляя его «потрудиться», прежде чем тот покинет организм.

## Оксидативный стресс

Если известно, что антиоксиданты способны обезвредить свободные радикалы, являющиеся основной причиной старения, тогда почему же мы все-таки стареем? А вот почему. Наше ежедневное пребывание на солнце, сигаретный дым и другие загрязнители создают постоянную почву для новых свободных радикалов. Именно эти новые, постоянно возникающие радикалы поглощают антиоксиданты. Ученые называют это явление (постоянное возникновение свободных радикалов) оксидативным

стрессом, который продолжается бесконечно. Мы можем замедлить темп появления новых радикалов в нашем организме, принимая соответствующие препараты и руководствуясь здравым смыслом. Однако в настоящее время ученые еще не могут полностью устранить оксидативный стресс, и поэтому наш организм продолжает стареть, несмотря на все предосторожности.

Не нужно унывать в ожидании оксидативного стресса. Принимайте соответствующие препараты и пищу, богатую витаминами. Они дают нам огромное преимущество в борьбе со старением. Однако будьте осторожны. Каждый организм уникален, прежде чем приступать к приему антиоксидантов, разумно посоветоваться со специалистом по питанию.

## **Физическая активность**

Кислород необходим для жизни. Нормальный человеческий организм может просуществовать без еды в течение недель (и многим приходится), без воды — *много* дней, а без кислорода — не более нескольких минут. Помимо своей основной функции — производить энергию, — кислород синтезирует жиры, протеины, углеводы и другие вещества в пище, помогая таким образом построению и сохранению клеток, органов-мышц, костей и других структур человеческого организма. Кислород необходим для чистой кожи, и самым эффективным способом снабжения организма кислородом являются занятия физическими упражнениями, *по крайней мере*, три раза в неделю по 45 минут. Не перегружайтесь. Во время тренировок пульс должен быть 180 минус количество прожитых вами лет. Важно чередовать интенсивность нагрузки. При беге чередуйте бег с быстрой ходьбой, при езде на велосипеде пять минут интенсивно нажимайте на педали, две минуты — легче. Старайтесь побольше двигаться на работе. Не пользуйтесь лифтом, лучше подняться наверх по ступенькам. Вместо того чтобы переговариваться с коллегой по телефону, лучше самому отправиться к нему. Не просите принести вам нужные бумаги, сходите за ними сами. Часто мы ждем по десять и более минут, чтобы проехать одну-две остановки на трамвае или автобусе. Полезнее пройти это короткое расстояние пешком. Физические упражнения помогут вам выглядеть и чувствовать себя лучше. Клинические исследования, проведенные в различных странах,

показали, что упражнения по аэробике (ускоряющие ритм сердца и дыхания выше средней нормы), по 30 минут трижды в неделю помогают поддерживать здоровье в хорошем состоянии. Помимо всего прочего, упражнения прекрасно снимают стресс.

Физическая активность увеличивает приток кислорода во всем кожном покрове. Кровь, снабженная кислородом, помогает выведению токсинов и шлаков, которые оказывают вредное воздействие на кожу и связующие ткани. Упражняйтесь до покраснения кожи, и вы заметите, как изменился ваш цвет лица. Если вы не в форме, даже мягкие упражнения, такие как быстрая 30-минутная прогулка, заставят вашу кровь пульсировать быстрее и придадут вашей коже здоровый свежий вид. Если вам больше сорока или если вы долго не упражнялись, всегда благоразумно посоветоваться со своим врачом, прежде чем приступать к упражнениям.

## **Глубокое дыхание**

Глубокое дыхание — это мягкий, но эффективный вид упражнений. Как и упражнения по подтяжке лица, вы можете выполнять его за рулем, сидя за рабочим столом, ожидая лифт и в других подобных ситуациях. Глубокое дыхание ускоряет пульс, прогоняя большее количество крови через тело. Подобно внутреннему массажу, глубокое дыхание дает ощущение бодрости и спокойствия. Оно исключительно эффективно, если вы ощущаете стресс в связи с важными мероприятиями. Многие политики прибегают к глубокому дыханию перед важным выступлением или презентацией, чтобы успокоиться и сконцентрироваться.

Большую часть времени мы дышим поверхностно, используя только верхнюю часть легких. Глубокое дыхание — это дыхание от диафрагмы, расположенной в области желудка. Вам придется учиться искусству глубокого дыхания. Делается это так: сядьте прямо, расслабив плечи. Не наклоняйтесь вперед. Медленно, глубоким вдохом, наполняйте легкие. Старайтесь расширить нижнюю часть грудной клетки во время вдоха. Вы должны почувствовать приток воздуха к верхушке легких. Когда вы достигнете максимума своих вдыхательных возможностей (вам кажется, что легкие готовы лопнуть), задержите дыхание на полных десять секунд. Затем медленно выдохните через рот. Расслабьтесь и

сделайте нормальных четыре вдоха и выдоха. Повторите эту процедуру десять раз подряд. Она действует безотказно. Попробуйте.

## **Управление сном и стрессом**

Ирландский поэт Джеймс Стивене (James Stephens) характеризовал сон как отличный способ слушать оперу. Мы пойдем дальше. Сон абсолютно необходим для сохранения жизни (особенно если вы не любите оперу). Всем известно, как освежающе действует на нас хороший ночной сон. Однако не все знают, что сон лучше многих косметических средств освежает и питает кожу. Если вы спите недостаточно, за это расплачивается ваше лицо. Без сна мускулы лица опускаются и обвисают, кожа становится серой и вялой. Возникают и другие проблемы: кровяное давление падает, а пульс начинает замедляться. В результате к лицу поступает меньше кислорода. Международные исследования показали, что более 63 % людей (их число продолжает расти) страдает бессонницей. Чтобы чувствовать себя хорошо и выглядеть соответствующим образом, человеку необходимо от семи до восьми часов непрерывного ночного сна. Тот, кто утверждает, что ему достаточно менее семи часов, и выглядит соответствующе. Иногда можно поспать на час или два меньше. Это не принесет большого вреда, если вы потратите это время на то, чтобы расслабиться или займетесь любимым делом. Но опыт показывает, что чаще всего это время используется для работы. Статистические данные свидетельствуют о том, что люди, которые спят мало, не живут долго.

Следующие простые правила помогут вам продлить свою жизнь на годы.

1. Не употребляйте кофеин, по меньшей мере, за шесть часов до сна.
2. Избегайте алкогольных напитков и не курите за два часа до отхода ко сну.
3. Ложитесь спать и вставайте в определенное время.
4. Постарайтесь найти время и коротко вздремнуть днем. Даже 20-минутный сон днем улучшает умственную деятельность.
5. Упражняйтесь, по меньшей мере, 30 минут в сутки (но не в ночное время).

6. За час до сна примите теплый душ или ванну.

7. Если вам все же необходимо перекусить перед сном, употребляйте молочные продукты или индейку. Они содержат триптофан — естественное снотворное.

8. Если вы не можете заснуть, встаньте и займитесь чем-нибудь скучным. Телевизор в этом случае не подходит. Яркий свет будет стимулировать мозг, даже если передача скучная.

Одной из причин появления морщин на лице является привычка спать, уткнув лицо в подушку. Во время сна мы проходим через различные стадии. Вначале сон бывает легким (стадия theta), затем он становится более глубоким (стадия delta). В это время организм восстанавливается. Напряжение и проблемы предыдущего дня сокращаются до минимума. Однако глубокий сон длится недолго, примерно через час наступает стадия Rapid Eye Movement (REM). В этот период мозг функционирует, как во время бодрствования. Тело продолжает спать, а мозг снова работает, решая проблемы, обдумывая различные ситуации. Мы проходим через эту стадию несколько раз в течение нормального семи-восьмичасового сна, от двух до пяти эпизодов. Последние из этих эпизодов наиболее длительны и оказывают наиболее благотворное влияние на организм. Вот почему так важно ночью спать по 7-8 часов.

Если вы плохо спите, вы начинаете ворочаться, часто принимая положения, неблагоприятные для лица. Некоторые, просыпаясь, обнаруживают, что спали, уткнувшись лицом в подушку, что неизбежно приводит к морщинам. Вы не можете управлять сном, а вот контролировать положение тела во время сна вы можете. Хорошо спать на спине. Чтобы приучить себя к этому, спите без подушки. Вначале это покажется неудобным, однако со временем вы привыкните и будете чувствовать себя комфортно. Сон без подушки бывает более глубоким и спокойным. Если вам необходимо иметь что-нибудь под головой, используйте шейный валик, а подушку положите под колени и лежите прямо на спине, когда засыпаете. Такое положение особенно полезно тем, кто имеет проблемы с позвоночником. Вы перестанете ворочаться и получите крепкий, здоровый ночной сон. Утром лицо не будет выглядеть помятым.

## Глава 9

# Основной и косметический уход за кожей

Предупреждающий старение уход за кожей имеет первостепенное значение, если вы хотите сохранить молодой и свежий цвет лица. Он имеет огромное значение уже в юные годы, так как сегодняшний образ жизни неумолимо приводит к завтрашним неприятностям с кожей. Являясь внешним органом, кожа постоянно подвергается воздействию извне, соответственно стареет она быстрее, чем другие части тела. Некоторые участки кожи, открытые для воздействия внешней среды (загрязнение, погода, солнце), стареют значительно быстрее, чем другие. Поэтому уход за кожей лица и шеи является важным дополнением к омолаживающей гимнастике лица. Прежде чем приступить к уходу за лицом, необходимо выяснить, какой у вас тип кожи. Каждый тип кожи нуждается в специфическом уходе. Часто от мужчин можно услышать, что они не нуждаются в увлажнителях, так как кожа у них жирная. Однако и жирная кожа нуждается в воде, так как нормальная кожа содержит оба эти элемента. Кожа бывает трех типов: нормальная, жирная и сухая. У многих людей комбинированный тип кожи. Необходимо также помнить, что с годами тип кожи может изменяться.

## Нормальная кожа

Нормальная кожа имеет все: хороший мышечный тонус, оптимальное количество влаги и способность быстро восстанавливаться. Она выглядит мягкой и влажной с хорошим цветом и приятным блеском. Лучший пример нормальной кожи — это кожа ребенка до полового созревания. С возрастом кожа изменяется. Может измениться количество жира из-за потери влаги в связи с применением жестких очистительных средств, таких как мыло, которое мужчины чаще всего используют при умывании. Существует много других факторов, убабляющих процесс старения кожи. Одна из основных причин — потеря влаги. Многие мужчины заблуждаются, полагая, что если они пьют чай, кофе, пиво и даже алкогольные напитки, то пить воду им не обязательно. Все эти



напитки не могут заменить воду, так как организм воспринимает их по-разному. Если вы хотите иметь хорошую кожу, выпивайте не менее восьми стаканов воды в день, а при употреблении алкогольных напитков каждую выпитую рюмку необходимо нейтрализовать дополнительным стаканом воды, так как алкоголь задерживает влагу в организме, следовательно, и выведение шлаков. На Западе давно это знают, и многие не выходят из дома, не прихватив бутылку воды. Необходимо также избегать жесткого мыла, солнечной радиации и других воздействий окружающей среды, оказывающих вредное влияние на кожу. Нормальную кожу необходимо очищать утром и вечером. Используйте защитные увлажнители кожи и солнцезащитные средства, проникающие в кожу. Ложась спать, протрите кожу увлажняющим средством. Подозреваю, что вы не будете проделывать все это, но для вашего лица будет лучше, если вы все-таки совершите этот подвиг. Вам решать.

## **Жирная кожа**

Жирная кожа обычно передается по наследству. Она выглядит толстой, блестящей и немного вялой. Жирная кожа иногда кажется неухоженной или грязной. Пores такой кожи расширены. Иногда на лбу или подбородке появляются жирные на ощупь пятна. Жара и влажность усугубляют проблемы жирной кожи. Применение обезжиривающих препаратов, таких как энзимы, растительные продукты, может способствовать регулированию жира и улучшить вид и текстуру жирной кожи.

Жирную кожу необходимо тщательно (но осторожно) очищать утром и вечером. Защитные увлажнители, содержащие составы, притягивающие и удерживающие воду, помогают коже поддерживать необходимый водный баланс. Не забывайте о солнцезащитных средствах. Люди с жирной кожей часто заблуждаются, считая, что им это не нужно. Солнце оказывает на жирную кожу такое же вредное воздействие, как и на другие типы кожи. Убедитесь в том, что ваше солнцезащитное средство содержит не менее 30 SPF.

## **Сухая кожа**

Сухая кожа в ранней молодости выглядит привлекательно:

нежная, тонкая с едва заметными порами. С возрастом деятельность организма замедляется, и сухость кожи возрастает, появляется множество мелких морщин. Проблемы сухой кожи усугубляются воздействием солнечных лучей и несоответствующим уходом. В сухой коже недостаточно жира, поэтому она не в состоянии удерживать влагу. Жир препятствует потере влаги. Уход за сухой кожей включает дневную и ночную защиту с применением сильных увлажнителей и солнцезащитных средств с содержанием не менее 30 SPF. Соответствующее очищение кожи является первой необходимостью, но только один раз в день, желательно перед сном. Интенсивное умывание лишает кожу естественных жиров и еще более обезвоживает ее, усугубляя проблему. Используйте специальные средства, увлажняющие и смягчающие кожу, а не то мыло или гель, которым вы моетесь под душем. Не пренебрегайте этим советом и вы вскоре почувствуете, что ваша кожа перестанет доставлять вам неприятности.

## **Косметический уход за кожей лица**

Все большее количество мужчин использует косметические средства, помогающие коже лица оставаться молодой и свежей, посещают косметические салоны, следят за волосами и ногтями. Косметические фирмы выпускают все больше средств ухода за кожей для мужчин.

Помимо использования различных лосьонов и кремов, необходимо помнить, что кожа нуждается в регулярном очищении от отмирающих клеток. Регулярное очищение кожи с применением энзимной маски способствует обновлению клеток. Лучшие энзимные маски содержат протеин, RNA и пролин. Они проникают глубоко в кожу, укрепляя эпидермис. Хорошая энзимная маска очищает, тонизирует и укрепляет кожу. Большинство мужчин пренебрегает этой процедурой, и зря. Многие из ваших друзей и знакомых посещают для этой цели косметические салоны, но вам об этом не говорят. Последние исследования в этой области показывают, что 83 % опрошенных мужчин активно пытаются улучшить свой внешний вид. Под словом «активно» они подразумевают уход за кожей, окрашивание волос, маникюр. Треть производимых косметической промышленностью средств ухода за кожей — для мужчин.

Трансдермальные (глубоко проникающие в кожу) средства ухода наиболее эффективны. При их применении активные ингредиенты некоторое время задерживаются в кожных клетках, благотворно воздействуя на них. Посоветуйтесь с дерматологом или специалистом косметологом, чтобы правильно выбрать необходимое для вашей кожи средство ухода.

Производители косметических средств утверждают, что эмульсии, содержащие кислород, способны проникать глубоко в кожу, снабжая клетки кислородом и витаминами, такими как А и В. Вам уже известно, что кислород — мощное средство, активирующее и омолаживающее организм. Косметика с содержанием кислорода — наиболее эффективный продукт на современном косметическом рынке. Самым активным ингредиентом в оксигенной косметике является перекись водорода (hydrogen peroxide). Бактерии, вызывающие многие проблемы кожи, не могут существовать в богатой кислородом среде. Кислород действует как бактерицидное средство как на поверхности кожи, так и в кожных клетках.

## Новейшие средства ухода за кожей

Косметическая промышленность предлагает все больше средств, содержащих новые ингредиенты против старения, обещающих «революционизировать» уход за женской и мужской кожей. Это огромный бизнес. Как узнать действуют они или нет. Я попытаюсь объяснить, какую пользу могут вам принести такие ингредиенты, включая так называемые buzz ingredients, о которых вы, наверное, слышали.

1. **Alpha-Hydroxy u Beta-Hydroxy.** Эти средства способствуют удалению ороговевших клеток кожи. Кожа обновляется и укрепляется.

2. **Antioxidants.** Антиоксиданты, включающие витамины С и Е, коэнзим Q-10 и энзим супероксид, поглощают свободные радикалы (см. с. 97).

3. **Copper-Peptide.** Известно, что этот ингредиент способствует омолаживанию и сглаживанию морщин.

4. **D-Bodline-Extract.** Этот элемент обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, являясь, таким образом,

отличным средством, защищающим клетки.

5. **Fullerens.** Этот растворимый в воде ингредиент обладает многообещающими свойствами для ухода за кожей, так как блокирует выведение коллагена из кожных клеток.

6. **Furfuryladenin.** Этот агент содержится в листьях зеленых растений. Он способен смягчить вред, нанесенный солнечными лучами (такой как мелкие морщинки, огрубление кожи).

7. **Heavy Water Deuterium Oxide (D<sub>2</sub>O).** Это редко встречающаяся вода, которую можно найти в некоторых озерах и в глубоких слоях морской воды. На вкус она похожа на обычную воду, но немного слаще. Она на 10% тяжелее обычной воды и поэтому испаряется и высыхает медленнее, это делает ее прекрасным дополнением к средствам по уходу за кожей.

8. **Spin Traps.** Своеобразные «ловушки» для свободных радикалов, препятствующие их вредному воздействию на кожные клетки. Эти антиоксиданты также обладают противовоспалительными свойствами.

## Перспективы

Несмотря на новые чудотворные средства, предназначенные для борьбы со старением, необходимо помнить, что большая часть признаков старения является результатом вреда, нанесенного солнцем. Нужно просто избегать солнца. Если вы выходите на воздух, оставайтесь в тени по крайней мере в солнечные часы пик и используйте солнцезащитные средства даже в тени. По мнению дерматологов, все средства для борьбы с морщинами, продающиеся в аптеке, не идут в сравнение с солнцезащитными средствами.

# Заключение

Каждое упражнение и каждый совет, содержащиеся в этой книге, разработаны для омолаживания вашего лица и улучшения состояния вашей кожи. Ухаживайте за своей кожей каждый день своей жизни, так как купить новую вам вряд ли удастся. Тело не машина, которую вы можете менять каждые три-четыре года. Методы, которые описаны в этой книге, научат вас, как бороться с признаками старения и побеждать в этой борьбе.

Многие годы, пропагандируя эти методы и обучая упражнениям, омолаживающим не только лицо, но и весь организм, я наблюдала, как люди различного склада, образа жизни и положения в обществе добивались значительных, а во многих случаях просто удивительных результатов, включив эти упражнения в свое ежедневное расписание.

По десять минут два раза в день не слишком высокая плата за удовольствие выглядеть и чувствовать себя молодым. Никогда не поздно сделать что-нибудь полезное для себя и своего лица. Упражнения могут не только улучшить ваш внешний вид, но и коренным образом изменить вашу жизнь, как это произошло со многими людьми, поверившими в упражнения и сделавшими их частью своей жизни. Это может произойти и с вами. Всегда помните: если вы действительно чего-то хотите, то обязательно этого добьетесь. Помимо всего прочего, видеть себя таким, как вы хотите, — это уже ключ к персональному росту. Выполняйте упражнения рекомендованное количество раз, следите за тем, чтобы выполнять их правильно (время от времени возвращаясь к инструкциям), и вы сохраните свое лицо молодым и привлекательным на долгие годы.

Желаю вам успеха!

В книге в наглядной и занимательной форме представлена система упражнений, способствующих нехирургическому омоложению лица. Система доступна всем, не требует дополнительных материальных затрат и чрезвычайно эффективна. Каждый желающий может выглядеть на десять и более лет моложе без риска повредить своему здоровью, без сомнительных инъекций и без хирургического вмешательства. Здесь также описаны факторы, влияющие на состояние нашего организма, в том числе и на состояние кожи, а также современные средства борьбы со старением.

Если вас удручает то, что вы выглядите и чувствуете себя старше своих лет, то этот комплекс гимнастики — именно то, что вам нужно. Десять минут в день, затраченных на упражнения, помогут вам повернуть время вспять и не позволят ему изобразить ваше лицо морщинами и обезобразить его.

ИЗДАТЕЛЬСТВО **УРСС**  
НАУЧНОЙ И УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Тел./факс: 7 (095) 135-42-16  
Тел./факс: 7 (095) 135-42-46



Любые замечания и предложения по изданию, а также замеченные опечатки присылайте по адресу [URSS@URSS.ru](mailto:URSS@URSS.ru). Полный список замеченных опечаток можно будет увидеть на web-странице этой книги в нашем интернет-магазине <http://URSS.ru>

2328 ID 19532

