



Женский Клуб

# ШАГИ ОМОЛОЖЕНИЯ



практическое  
руководство

Инна Нефедовская

## Содержание книги

**Вот, что Вы найдете в этой книге:**

- Предисловие, об авторе.
- Устранение двойного подбородка.
- Обвислости щек и брылей.
- Овал лица и линия подбородка.
- Зоны привычных спазмов - носогубные складки.
- Устранение морщин над верхней губой.
- Разглаживание носогубных складок.
- Мимические паттерны и их коррекция.
- Возрастные и патологические деформации верхней трети лица.
- Межбровные морщины.
- Приглашение к Омоложению.

**Желаем Вам интересного и полезного чтения!**



## Предисловие

Вы читаете книгу известного тренера по омоложению Инны Нефедовской.

Инна не просто «еще один специалист»!

Ее подход основан на глубоких научных исследованиях и всегда дает фантастические результаты.

Вы можете убедиться в этом, просто посмотрев на фотографии женщин, которые применили методики Инны Нефедовской.

Вот лишь некоторые из них:



Валентина Селиванова (57 лет) Москва



ФОТО СВЕРХУ: ДО МАССАЖА

СНИЗУ: ПОСЛЕ 15 СЕАНСОВ МАССАЖА



## Кто такая Инна Нефедовская?



### **Вот некоторые факты:**

Бьюти-коуч в области красоты, здоровья и молодости.

Сертифицированный тренер по Фитнесу для Лица.

Тренер по безоперационной подтяжке лица.

Ученый, эксперт по перспективным проектам развития возможностей человека.

Более 20 лет успешной практики на выездных семинарах, тренингах и экспедициях в России, странах СНГ, за рубежом.

Автор ряда информационных продуктов и тренингов по омоложению, здоровью и долголетию, по развитию личной эффективности, успеху, достижению поставленных целей.

Руководитель групп физического и энергетического здоровья в Программе «Здоровье нации».



Автор программ «Медицина будущего», «Супер-Омоложение организма — «Возраст Вечной Весны».

В этой книге Вы получите методические рекомендации по быстрому и глубокому омоложению.

Вы обязательно найдете в книге что-то интересное для себя.

Приглашаем к чтению!

## Устранение двойного подбородка

Не секрет, что второй подбородок значительно портит внешний вид человека.

Складка в подбородочной области добавляет возраста и грузности ее обладателю.

Часто проблема второго подбородка беспокоит пожилых и чрезмерно тучных людей, но многим и в юном возрасте приходится столкнуться с этой неприятностью.

Для того чтобы эффективно убрать этот эстетический дефект, в первую очередь, необходимо выяснить истоки его появления.



## Причины появления второго подбородка:

- Главной причиной появления второго подбородка считаются необратимые возрастные изменения и естественное старение организма.
- Полнота и избыточный вес в большинстве случаев сопровождается образованием второго подбородка.
- Генетическая предрасположенность.
- Анатомические особенности, способны повлиять на раннее появление жировой складки в подбородочной области. Например, длина шеи, массивность нижней части лица и угол между подбородком и шеей.
- Резкое похудение.
- Гормональные проблемы.
- Болезни щитовидной железы.
- Плохая осанка, походка с опущенной головой и вредные привычки.

Можно ли добиться заметной подтяжки и удаления подбородочной складки самостоятельно?

Для этого существуют проверенные домашние методы позволяющие уменьшить жировую ткань и вернуть юный овал лица.

### Как убрать второй подбородок в домашних условиях?

Использование одного рекомендованного пункта из списка не сможет заметно повлиять на проблему, поэтому подходить к ней желательно комплексно, а процедуры проводить регулярно.



**Комплекс для тех, кто желает убрать второй подбородок, включает:**

- массаж от второго подбородка;
- массаж влажным полотенцем;
- вакуумный массаж;
- гимнастические упражнения для области шеи и подбородка;
- подтягивающие маски против подбородочной складки;
- правильное питание.

**Противопоказания для проведения массажа подбородочной области.**

Не рекомендуется проводить массажную процедуру при наличии:

- акне и угревой болезни;
- папиллом и родинок;
- герпеса;
- лишних волос на лице;
- заболеваний легких и бронхов;
- инфекционных заболеваний и высокой температуре;
- тромбоза и тромбоза;
- воспалении лимфатических узлов;
- купероза.





## Методики массажа от второго подбородка в домашних условиях.

Массаж против второго подбородка начинайте с разогревания кожного покрова.

Для этого ладонью делайте гладящие движения от середины подбородка к мочкам ушей.

Затем аккуратными круговыми движениями кончиками пальцев расслабьте мышцы шеи.

После разогрева можно начинать массаж второго подбородка в домашних условиях.

Техника заключается в выполнении двух элементарных, но действенных приемов:

1. Двумя пальцами легко пощипывайте складку в проблемной зоне, стараясь избегать оттягивания кожи. Щипки производите от середины подбородка к ушным раковинам;
2. Ладонью нежно похлопывайте по коже подбородка.

Делайте массаж до чувства легкого онемения области второго подбородка.

Проводить массаж шеи и подбородка лучше всего 2 раза в день. После пробуждения и перед сном.



Для большего скольжения и действенности массажа не забывайте применять специальные крема и сыворотки.

### Антивозрастные упражнения для шеи и подбородка:

1. выставите вперед нижнюю челюсть и попробуйте нижней губой дотянуться до носа;
2. сложите руки на затылке и медленно запрокидывайте ее назад, стараясь преодолеть сопротивление сомкнутых в замок рук;
3. тянитесь вперед подбородком и нижнюю губу с усилием вытягивайте в рот;
4. возьмите в рот ручку и при помощи движений шеи пытайтесь чертить в воздухе различные фигуры;
5. растяните рот в широкой улыбке и потянитесь кончиком языка до носа;
6. лягте спиной на край кровати так, чтобы голова оказалась на весу. Аккуратно поднимайте и опускайте голову около 30 раз;
7. сядьте и поставьте под нижнюю челюсть кулаки. Преодолевая сопротивление кулаков, давите подбородком вниз.
8. произносите, ярко и утрированно артикулируя, буквы А, О, У, Ы.

Каждое движение делайте медленно 15-20 раз, задерживаясь до 10-15 секунд.



## **Устранение второго подбородка при помощи полотенца:**

Чтобы убрать неприятные складки в подбородочной области, можно также использовать легкий и эффективный массаж полотенцем.

Существует несколько основных массажных техник с помощью полотенца:

### **Сухое растирание**

Возьмите маленькое махровое полотенце для лица. Расположите его на подбородочной области и подхватите края руками.

Производите движение из стороны в сторону, постепенно увеличивая темп. Продолжайте до легкого покраснения.

### **Контрастные компрессы**

Такая методика подойдет, чтобы не только убрать второй подбородок, но и вернуть упругость коже.

Сеанс занимает примерно 20 минут и проводится каждый день.

На проблемную зону поочередно прикладывают полотенца, смоченные в горячей и ледяной воде.



Для особого эффекта в воду можно добавить морскую соль или отвар целебных трав.

### **Массаж мокрым полотенцем**

Махровое полотенце среднего размера смачивают в растворе морской соли и тщательно отжимают.

Второй подбородок деликатно растирают полотенцем, затем делают 20-30 похлопываний.

### **Два в одном**

Прекрасных результатов можно добиться сочетанием массажа и разницей температур воды.

Для этого массажа потребуется по 2 тазика с горячей и холодной водой и пара полотенец.

Поместите полотенце в ледяную воду, затем отожмите и сделайте 10-15 похлопываний. Затем повторите ту же процедуру с другим полотенцем и горячей водой.

Проводите сеанс в течение 10-15 минут.



## Массаж с лекарственными отварами

Для поддержания тонуса и улучшения цвета кожи можно вместо воды применять отвары и настои трав:

1. Сбор мать-и-мачехи и семян укропа подойдет для паровых процедур.

Смесь нужно прокипятить в низкой и широкой кастрюле и сняв с огня, направить пар на подбородочную область.

Не забудьте накрыть голову полотенцем.

2. Для тонуса и подтягивающего эффекта выбирайте смесь зверобоя и ромашки.
3. Отвар крапивы идеально подойдет для компрессов.

## Вакуумный массаж для подбородка.

Техника проведения:

### Выбор банок для массажа.

Чтобы баночный массаж провести правильно, стоит помнить о том, что для каждой части лица предусмотрен свой вид банки.

Если вы запланировали убрать вакуумным массажем второй подбородок, остановите свой выбор на баночке маленького размера, которая в диаметре имеет 1-2 см. и банке средних размеров в 2-3 см.



Также, в аптеках и магазинах медицинской техники продаются специальные наборы, в комплект которых входят силиконовые банки любых размеров.

Помните, что от правильно выбранного размера зависит эффективность всей процедуры.

## **Подготовка к массажу**

Баночный массаж требует тщательной подготовки кожи.

Необходимо:

- Разогреть мышцы. Можно предварительно слегка распарить кожу подбородка и шеи.
- Очистить кожу. Умойте лицо и шею гелем или пенкой для лица.
- Нанесите массажное масло. Чтобы во время массажных действий кожа не растягивалась, и банки легко скользили по коже, не бойтесь хорошо напитать кожу полезными маслами.

**Подбирайте масло для массажа с учетом своего типа кожи.**

Можно выбрать льняное, оливковое, тыквенное, а также масло виноградных косточек и зародышей пшеницы. Перед употреблением банки необходимо продезинфицировать, протерев спиртом.



## Процедура массажа банками

Вакуумный массаж проводится по точным массажным линиям.

Движение ведется от середины подбородка к ушам и волосистой части головы.

1. Подбородок и область нижней челюсти маленькой баночкой разминайте движениями по кругу. Мышцы не напрягайте. Повторите 4 раза;
2. Пройдите по массажным линиям второго подбородка, действуя от середины к мочкам ушей средней банкой 4 раза;
3. Обратите внимание на шею. Средней банкой ведите от ключичной области к подбородку и ушам. Дойдя до конца линии, банку убираем и переставляем в начальную точку. По всем линиям необходимо пройти 3-4 раза;
4. Если во время проведения массажа появляются боль, раздражение или покраснение кожи, баночный массаж следует сразу закончить.

## Существует два вида курсов массажа подбородка.

1. Курс длится 10-15 сеансов, с выполнением через сутки. Между курсами сделайте перерыв около месяца.
2. Активный курс. Баночный массаж выполняется каждый день. По завершению курса необходимо делать профилактический массаж 2 раза в месяц.



## Будьте внимательны!

Вакуумный массаж лица, довольно сложная и травматичная процедура.

Если она будет выполнена неправильно, вместо положительного результата можно получить ускоренное старение и чрезмерную растянутость кожи.

К тому же удержание банки дольше рекомендованного может спровоцировать появление мелких кровоизлияний, синяков и гематом.

## Обвислости щек и брылей

Массажные движения разгонят лимфу и застоявшуюся кровь, приведут мышцы в их расслабленное исходное состояние и подтянут кожу в проблемных местах.

### **Растягивание жевательной мышцы.**

Одной из причин образования брылей, обвислостей в нижней части лица и исчезновения угла молодости является спазмирование жевательной мышцы, расположенной на линии нижней челюсти.

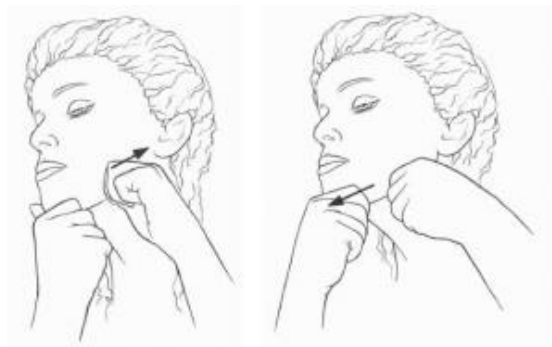
Чтобы снять спазм и, соответственно, подтянуть ткани выполняем следующее упражнение.

Перед выполнением этого упражнения для поднятия бульдозных щечек следует нанести масло или жирный крем.





Мысленно разделяем челюстную дугу на две половины. Работаем с каждой половиной отдельно, фиксируя ткани посередине.



#### **Техника выполнения:**

Одной рукой зафиксируйте треугольную мышцу (опускающую угол рта) на челюстной дуге.

Двумя пальцами второй руки возьмитесь за челюстную линию: указательным пальцем сверху, большим – под нижней челюстью.

Ведите рукой вдоль челюстной линии по жевательной мышце до угла челюсти, плавно и медленно растягивая челюстную дугу.

Поменяйте позицию рук.

Зафиксируйте теперь угол челюсти вместе с прилегающей к нему жевательной мышцей и плотно ведите вдоль челюстной линии указательным и большим пальцем другой руки по направлению к подбородку.

Медленно и плавно растягивайте челюстную дугу (Рисунок справа).



## **Недовольная мордочка.**

Делаем недовольное личико таким образом, чтоб уголки рта опустились, а мышцы, находящиеся между уголками губ и подбородком напряглись.



### **Техника выполнения:**

Ставим пальцы на напряженные мышцы и начинаем слегка их массажировать круговыми движениями в течение 30 секунд.

Убираем пальцы. Возвращаем лицо в исходное положение. Прислушиваемся к своим ощущениям в области массажа.

На следующий день после первого массажа могут болеть отмассажированные мышцы, не пугайтесь.

Делаем минимум раз в день.

Подтяжка брылей происходит уже через месяц ежедневного выполнения вышеприведенных приемов гимнастики и массажа.



Работая комплексно, чтобы убрать брыли без операции на лице и подтянуть овал в домашних условиях, рекомендуем применить техники курса Инны Нефедовской по Нейроомоложению через мозговую-мышечную связь.

## Овал лица и линия подбородка

### Технология выполнения:

Поглаживающими движениями нужно осуществить проход от крыльев носа в сторону мочек ушей.

Установите подушечки пальцев между надбровными дугами и пройдите ими до линии роста волос радиально (то есть прорабатывается вся область лба, двигаясь в стороны, а затем пальчики перемещаются на позицию вверх).

Зафиксируйте подушечки всех пальцев в ямочке подбородка и продвигайтесь в направлении к мочкам ушей.

Обязательно повторите это упражнение 8–10 раз, чтобы ваш овал лица получил правильную форму, без обвислостей.

Аналогично прорабатывают зону ниже челюсти — область второго подбородка.

А теперь на этом участке требуется совершать похлопывающие движения ребром ладони.

Для устранения отечности и синяков под глазами нужно сакцентировать внимание на нижнем и верхнем веке.

В связи с тем, что кожа в этой области очень чувствительна, надавливания не должны быть интенсивными.



Пройдитесь от переносицы к окончанию надбровной дуги под нижним веком, а затем смените направление на противоположное, но только перейдите под надбровную дугу.

Коррекция лица также предполагает проработку шеи. Займите позицию стоя.

Просто поглаживайте кожные покровы этого участка тыльной стороной ладони.

Сделайте наклон головы сначала в одну сторону, проводя аналогичные разглаживания, затем в другую.

Процедура подобного массажа не займет более 20 минут.

### **Классический массаж**

Достаточно простой способ сделать четкий контур лица и избавиться от проявления возрастных изменений на коже в домашних условиях.

Предполагает выполнение 7–10 процедур с двухнедельным перерывом.

#### **Особенности выполнения:**

Подушечками среднего и указательного пальцев осуществляют движения от крыльев носа к мочкам ушей.

Аналогичный прием используется для проработки зоны от бровей до линии роста волос.

Полной ладонью разглаживают участок от подбородка к вискам.



В этот момент нужно поднять голову вверх, чтобы произошло натяжение мышц подбородка.

Внешней стороной ладони постукивают в зоне ниже челюсти, при этом вы не должны чувствовать боль.

Классическая техника очень проста в применении, но требует регулярного выполнения.

При наличии серьезных проблем лучше всего обратить внимание в сторону других корректирующих методик.

### **Щипковый массаж для ликвидации второго подбородка**

**Эта методика положительно зарекомендовала себя в кругу женщин, у которых жировые отложения скопились в зоне так называемого второго подбородка.**

Задействуют 2 или 3 пальца (указательный, большой и средний).

Во время проведения сеанса мастер динамично прощипывает подбородок, передвигаясь от его центра к ушным раковинам.

Шея обрабатывается аналогичным способом (от центра к периферии), но только если вы пребываете в сидячем положении, обязательно нужно забросить голову вверх.

По окончании сеанса косметолог подушечками пальцев проглаживает подбородок и шейно-воротниковый отдел.



## Зоны привычных спазмов

Возьмем самый распространенный пример: **носогубные складки**.

Причина их образования бывает разной: либо гипертонус мышцы, поднимающей верхнюю губу и крыло носа, и латеральной мышцы носа, либо гипертонус скуловых или щечных мышц, либо все гипертонусы сразу, либо гипотонус скуловых и щечных мышц.

Иногда вследствие образования гипер- или гипотонуса в этой области образуется застой лимфы, что визуально усугубляет эти складки.

Чтобы устранить гипотонус, мышцы нужно тонизировать, чтобы устранить гипертонус – нужно расслабление, снятие напряжения или устранение стойкого спазма.

Очень важно, работая с лицом, иметь четкое представление, с гипер- или гипотонусом вы работаете.

Потому что, если вы будете растягивать и без того дряблую мышцу, «снимая» с нее несуществующий спазм, вы можете еще больше растянуть зону, которой не хватает тонуса (что может привести к обвисанию), а если пытаться еще больше накачать гипертонусную мышцу, это может привести к еще большему спазму и усугублению складки.

Именно такие ошибки приводят к негативным последствиям и негативным отзывам о том или ином упражнении.

Именно поэтому нельзя брать книжку с определенной гимнастикой и повторять все упражнения из нее без разбора, не



пытаясь понять, как эти упражнения повлияют именно на ВАШУ мышцу и нужно ли это ей(мышце).

Гипертонус мышц, поднимающих верхнюю губу и крыло носа, а также иногда носовых мышц и мышц, поднимающих угол рта (признак-носогубная складка, начинающаяся от носа, не проходящая при открывании рта и вытягивании губ, приподнятость зоны крыльев носа с образовавшейся складкой, наподобие "оскала").

Спазм треугольной мышцы гипертонус треугольной и носовых (характерный признак–опущение углов губ (крыло носа стянуто вверх к глазу, стянутая жгутом-полосой область мышцы; между ними складочка) брыли чаще всего имеются тоже, но не всегда они бывают признаком спазма треугольной).

Гипертонус или хроническое сжатие жевательных и (или) крыловидных мышц (создается ощущение поджатой челюсти, меняется длина подбородка, появляются еле заметные брыли и неровности на щеках и подбородке).

**Если вы обнаружили на лице четкий признак подобного гипертонуса, лучше не делайте на эту мышцу накачивающих или напрягающих мышцу упражнений!**

Иногда напряженность мышцы бывает трудно определить.

Одно дело, когда брови сдвинуты и появляется вертикальная морщина – это заметно, и само напряжение в мышцах бровей можно отловить.



Совсем по-другому дело обстоит, например, с жевательными или крыловидными мышцами, а также с мышцами, поднимающими верхнюю губу, — они лежат в более глубоких слоях, их микродвижения глазу не заметны, деформации на лице от их гипертонуса не очевидны.

Чаще всего напряженность подбородка на своем лице люди тоже не замечают — а ведь напряжение в нем меняет форму губ и создает складочку между подбородком и губой, а также неровности вокруг губ и в зоне подбородка.

Поэтому при работе с лицом стоит обращать внимание не только на морщинки с очевидной причиной, но и на изменение выражения лица (ближе к брезгливо-печальному при напряженности треугольной мышцы и опущении углов рта, брезгливо-оскаленному при напряженности мышц носа и поднимающих верхнюю губу), а также на длину подбородка и челюстной угол (изучайте фото себя в юности и сравнивайте).

Если такие изменения есть и пока они еле заметны и не привели к очень глубоким складкам и большим брылям, у вас есть шанс исправить ситуацию при помощи одних только массажей и изменения мимических привычек и статики шеи.

## Устранение морщин над верхней губой

Причины появления кисетных морщин над верхней губой:

Ни для кого не секрет, что главной причиной образования кожных складок является возраст.





С годами естественная способность выработки коллагена снижается, замедляются процессы метаболизма, что приводит к снижению эластичности, упругости кожи и, как следствие, образованию морщин.

Но не только эти причины влияют на появление неровностей над верхней губой.

Дело в том, что круговая мышца рта крепится прямо к коже, а не к костной ткани, как другие мышцы.

Поэтому во время движения губами кожа растягивается, что со временем делает её ослабленной и дряблой.

А вследствие того, что активность этой мышцы практически всегда находится в действии (пока мы едим, разговариваем, проявляем эмоции), постоянная нагрузка оказывает, можно сказать, разрушительный эффект на кожу, которая не имеет сальных и потовых желёз в этой области.

Другие факторы также могут влиять на появление кисетных морщин:

- неправильный уход за кожным покровом;
- недостаток витаминов и полезных веществ;
- злоупотребление вредными привычками, особенно курением;
- дополнительная нагрузка на мышцы губ, например, частое жевание жевательной резинки, питье через трубочку и др;
- резкое похудение, жёсткие диеты;
- нехватка жидкости и приём мочегонных препаратов;
- отсутствие передних зубов;



- чрезмерное воздействие ультрафиолета;
- заболевания щитовидной железы, органов ЖКТ.

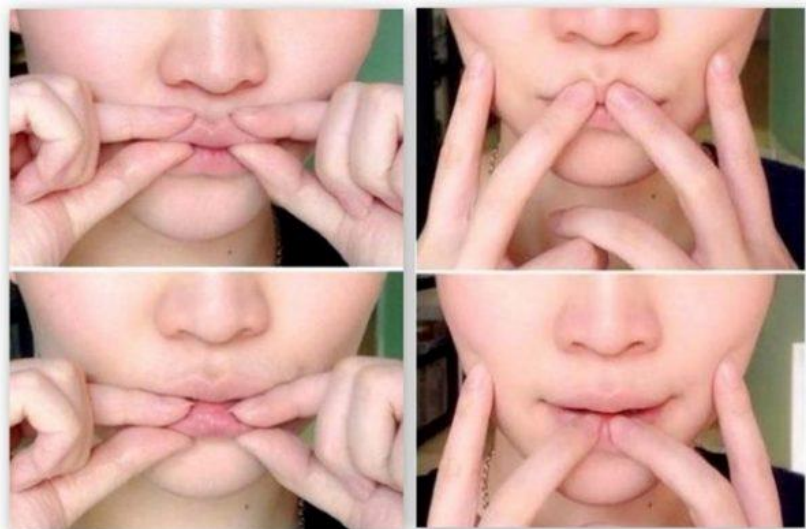
## Массаж губ

Хорошим способом укрепления окологубной области является ежедневный трёхминутный массаж.

Выполняется он подушечками пальцев или мягкой зубной щёткой нежными круговыми движениями от уголков губ к центру и к крыльям носа, а также слабыми пощипываниями и постукиваниями.

Не нужно делать прямых движений во избежание растягивания кожи.

Перед проведением массажа нанесите на кожу над верхней губой толстый слой увлажняющего крема.



## Ледяные кубики

Отличным тонизирующим средством является лёд.

При кратковременном охлаждении улучшается циркуляция крови, в результате чего ускоряются обменные процессы в клетках, и это приводит к укреплению кожи и разглаживанию морщин.

А если приготовить ледяные кубики из целебных травяных отваров, то эффект от контрастной процедуры удвоится.

## Разглаживание носогубных складок

Дефект носогубной области делится на два типа:

1. Носогубные валики (бортики) — объемный дефект мышечно-кожного покрова.
2. Носогубные морщины — это заломы в тканях из-за активной мимики и в том числе из-за спазма лицевых мышц.



Не обязательно оба эти неприятности могут иметься одновременно, однако разгладить носогубные валики гораздо проще.

Носогубные морщины образуются в следствии активной мимики в области носогубного шва, создавая заломы в коже.

Их убрать намного сложнее, поскольку человек ежедневно использует свою мимику, способствуя поддержанию кожного носогубного залома.

## Расслабление мышц вокруг ноздрей

### Первый этап:

Защипните внешний край левой ноздри указательным и большим пальцем правой руки.

Указательный палец левой руки кладите поочередно вокруг ноздри, проворачивая восьмерки пальцами двух рук.

Представьте, что захват крыла носа — это «нолик» одной восьмерки, а палец второй руки, поставленный рядом на ткани, — другой «нолик».

Для расслабления этой зоны, вращайте два пальца относительно условного центра пересечения «восьмерки».

Пройдите указанным выше образом по кругу зоны обеих ноздрей.



## **Второй этап:**

Расположите указательный палец по направлению к ноздре вдоль носогубной складки.

Легкими вибрирующими движениями проталкивайте к ней застоявшуюся лимфу вдоль складки снизу вверх.

Продвигайтесь вверх прерывистыми движениями, отступая на каждом шаге немного назад и снова продвигайтесь вперед.

Помогайте этому движению, шмыгая носом.

## **Расслабление мышцы, поднимающей крыло носа и верхнюю губу**

### **Техника выполнения:**

Работайте поочередно с каждой половиной лица.

Защипните внешний край левой ноздри указательным и большим пальцем правой руки.

Указательный палец левой руки расположите у внутреннего угла левого глаза, в точке начала мышцы, поднимающей крыло носа.

Сдвиньте нижний палец к верхнему.

Между ними образуется складка.

Вы должны захватить не кожу, а мышцу, то есть взять в зацеп глубокие подкожные слои.

Перетирайте получившуюся складку до ее исчезновения. Растяните рабочую зону в разные стороны.



Снова образуйте зажим, периодически мягко растягивая зону мышцы, с которой работаете.

Зафиксируйте.

Видео с этим упражнением от носогубных складок можно на практике посмотреть в вебинаре Ревитоники, начиная со времени 5 минут 7 секунд.

## Мимические паттерны и их коррекция

Мимический паттерн, в первую очередь, являет собой стойкое напряжение лицевой мускулатуры, которое, стимулирует проявление нежелательных возрастных изменений.

Безусловно, активная мимика оставляет свои отпечатки: если постоянно морщить брови, то рано или поздно в этой зоне появится залом.

Хронические лицевые зажимы приводят к ухудшению кровообращения, питания кожи и оттоку лимфы.

В результате кожа становится дряблой, появляются морщины, деформация и асимметрия лица.

Чаще всего мимические паттерны вырабатываются в связи с эмоциональным стрессом.

Подобное состояние ведет к непроизвольному напряжению лицевых мышц, за счет чего миофасциальный тонус увеличивается, а мышцы укорачиваются.



Жевательные мышцы мгновенно откликаются на стрессовые стимулы, что вызывает стискивание челюстей и скрежетание зубами.

Это приводит к нарушению мышечно-фасциального баланса лица и шеи, снижению клеточного метаболизма и микроциркуляции поверхностных слоев кожи.

Как чрезмерно негативные, так и излишне положительные эмоции отражаются на наших мышцах лица и шеи.

Это приводит к их гипертонусу, стимулирующих компрессию кровеносных и лимфатических сосудов, а также нервных окончаний.

## Рот

Опущенные уголки рта и напряжение круговой мышцы может быть признаком частых обид, стеснения, ощущения скованности и зажатости.

В круговую мышцу рта вплетено более десяти расположенных рядом мышц.

Со временем она начинается стягиваться и закрываться, словно диафрагма фотокамеры.

В результате вплетенные в нее мышцы спазмируются, что приводит к появлению морщин и носогубных складок.

Восстановить тонус круговой мышцы рта вам поможет массаж губ и ряд упражнений.



Чтобы выполнить массаж, нежно пощипывайте губы указательным и большим пальцами.

Отдельное внимание уделите кайме губ. Кожу при этом не оттягивайте.

Выполняйте массаж в течение одной минуты.

Надавливайте языком на верхнее и нижнее небо в течение минуты.

Эти упражнения полезны, поскольку подъязычная зона у большинства людей инертна.

Тут собирается жир, особенно если вы не занимаетесь спортом.

Опустите уголки губ, натянув их вниз.

Напрягите шею до миофасциального натяжения от ключиц, ближе к плечевому суставу.

Если натяжение не чувствуется – медленно поворачивайте голову право-влево.

Положите пальцы на нижнюю часть нижней челюсти, вновь повторив напряжение боковых зон шеи и опускание вниз уголков губ.

В результате вы должны почувствовать натяжение под пальцами.





## Возрастные и патологические деформации верхней трети лица

Для различных зон лица характерны разные возрастные изменения: в верхней трети в основном формируются мимические морщины, в средней трети наблюдается инволюция костей лицевого черепа и жировой клетчатки, в нижней - птоз.

### Лоб и брови

Для молодого лица характерна гладкая поверхность, идущая от линии роста волос до верхнего века, отсутствие морщин и складок, хорошее наполнение тканей.

Брови расположены на уровне края глазницы или чуть выше него, причем внутренний край бровей находится ниже наружного.

Бровь поднимает лобное брюшко затылочно-лобной мышцы, однако над наружной частью брови мышечных волокон нет.

С возрастом связки, поддерживающие мягкие ткани, теряют эластичность; под действием силы тяжести весь комплекс тканей опускается вниз вместе с наружным краем брови, а ее внутренний край продолжает поддерживать лобная мышца (однако опущение этого края возможно при гиперактивности мышцы, сморщивающей бровь).

Опущение брови приводит к перемещению кожи брови в область верхнего века и появлению там избытка кожи.



Еще одно характерное возрастное изменение - появление морщин, расположенных перпендикулярно направлению сокращения мышц.

### **За развитие морщин отвечают:**

- горизонтальные морщины лба – лобное брюшко затылочно-лобной мышцы (поднимает бровь);
- морщины у наружных углов глаз - круговая мышца глаза (опускает наружную и внутреннюю части брови);
- вертикальные морщины надпереносья - мышца, сморщивающая бровь (опускает внутреннюю часть брови);
- косые морщины надпереносья - мышца, сморщивающая бровь, и мышца, опускающая бровь (опускают внутреннюю часть брови), а также круговая мышца глаза;
- горизонтальные морщины надпереносья-мышца гордецов (опускает внутреннюю часть брови).

Частичное или полное рассечение мышцы, сморщивающей бровь, позволяет избавиться от продольных и поперечных морщин над корнем носа и немного приподнять внутренний край брови.

При глубоких горизонтальных морщинах лба проводят разделение лобного брюшка затылочно-лобной мышцы и кожи либо выполняют насечки на самой мышце.



## Периорбитальная область

Главные признаки молодых век — это гладкая зона и переход между бровью и верхним веком и между нижним веком и щекой.

Граница между последними проходит по краю глазницы, обычно на 5-12 мм ниже края нижнего века.

По мере старения происходит скелетизация глазницы (становится более выражен костный рельеф), поскольку подкожный жир атрофируется и мигрирует из области глазницы вниз.

В результате глаза «западают», появляется четкая граница между бровью и верхним веком, нижним веком и щекой, уменьшается выпуклость щек.

Глазная щель нередко становится меньше или округляется за счет смещения верхнего и нижнего века вниз.

Граница века и щеки смещается ниже края глазницы на 15-18 мм от края нижнего века.

Сокращение круговой мышцы глаза, смещение вниз тканей лба и потеря эластичности кожи приводят к образованию «гусиных лапок» - веерообразных морщин у наружного угла глаза, а также морщин под нижним веком.

В области верхних век возможно нависание над наружным или внутренним углом глаза кожи и жировой клетчатки, нависание только кожи над всей глазной щелью или наружным углом глаза (дерматохалазис), опущение всего верхнего века (птоз).

В области нижних век возможно опущение нижнего века с обнажением склеры, а также «жировые грыжи», появляющиеся



вследствие того, что круговая мышца глаза и соединительно-тканная глазничная перегородка теряют тонус, в результате чего происходит выпячивание жирового тела глазницы.

## Межбровные морщины

Межбровные морщины часто появляются одними из первых, поэтому встречаются у молодых людей.

Причина их возникновения – активная мимика, привычка хмуриться (задумываясь или, например, во время работы).

Межбровная морщина может быть одна или сразу несколько. Такие борозды сильно портят выражение лица, делая человека постоянно нахмуренным и немного злобным.

### Основные причины появления межбровных морщин:

- генетика;
- воздействие радиации в солярии;
- употребление алкоголя,
- курение;
- привычка щуриться, присматриваясь из-за плохого зрения;
- недостаток в организме полезных веществ;
- применение недоброкачественной косметики либо ее несоответствие типу кожи;
- нарушение режима сна.



Все факторы, исключая те, которыми управляет природная органика (генетика, возраст), поддаются корректировке.

Поможет в этом случае пластическая хирургия, но у метода высокая цена, имеются различные противопоказания и послеоперационные осложнения.

Существуют эффективные способы борьбы с морщинами на лице без операционного вмешательства.

Как убрать межбровные морщины: существующие способы, сравнение их эффективности

### **Гимнастика: комплекс и описание упражнений**

Гимнастика для лицевых мышц способствует разглаживанию мелких складок кожного покрова.

Регулярное применение лицевого фитнеса улучшает качество кожи.

Перед выполнением гимнастического комплекса следует очистить и увлажнить кожу (кремом либо льдом из отвара трав).

#### **Комплекс упражнений:**

пальцами прижать кончики бровей у переносицы; стараться сдвинуть брови к носу, удерживая пальцами от соединения.

Сдвигать и раздвигать брови (10 раз).



Расслабить мышцы на 10 сек., сделать еще пару подходов; пальцами рук создать небольшую складочку кожи между бровями.

Затем кожу слегка растягивать, распрямляя складку (10 раз).

Сделать десятисекундную паузу. Повторить упражнение 5-10 раз; плотно прижать ладонь ко лбу, фиксируя кожу.

Приподнимать брови, одновременно препятствуя сжиманию лобных мышц. Выполнить 10 раз.

Расслабление 20 сек.

Сделать 2-3 повтора.

В процессе выполнения комплекса упражнений для лица улучшается кровоток в тканях, прорабатываются группы мышц, повышается тонус кожных слоев.

### **Массаж: техника, частота выполнения**

Как убрать межбровную морщину с помощью массажных манипуляций на дому подскажут советы специалистов-косметологов.

Эффект от массажа наступает в результате разогрева мышц, ускорения клеточного метаболизма, выработки коллагена и эластина.

Подготовка к процедуре заключается в очистке и увлажнении кожи (для лучшего скольжения).



Массажные движения для избавления от морщин на лбу и между бровями: кончиками пальцев слегка постукивать по поверхности кожи.

Двигаясь от переносицы к вискам вдоль линии надбровных дуг; пальцами рук делать поглаживания кожи вдоль уже намеченной линии движения; выполнять легкие пощипывания кожи на лбу, направляя движение перпендикулярно линии межбровной складки.

Совершать легкое поглаживание кожи лобного пространства. Частота применения массажа: для жирной и нормальной кожи лица – 1 раз в неделю, для сухой — 2 раза в декаду.

## Приглашение к Омоложению

В этой книге Вы получили практические рекомендации по некоторым техникам омоложения.

Если Вы еще не познакомились с авторской методикой Инны Нефедовской Стирающий морщины массаж «Минус 10 лет» - переходите по ссылке и занимайтесь:

<http://women-club.info/minus-10-let-pervoe/>

Эта техника творит чудеса!

И приходите на двухдневный интенсив по нейро-омоложению через мозговую-мышечную связь.

Ссылку на регистрацию Вы найдете на странице с техникой массажа.

**ПРИХОДИТЕ!**

