

**Осьминина
Наталья Борисовна**

АНАТОМИЯ СТАРЕНИЯ ЛИЦА или МИФЫ В КОСМЕТОЛОГИИ.

СТЕРЕОТИПЫ

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

Научно доказано только одно - старость, как таковая, природой не предусмотрена - ни одно животное не умирает от старости, этой «болезни» подвержены только люди и домашние животные, за которыми мы ухаживаем. Старость - это подарок цивилизации. Все остальные живые существа погибают задолго до ее наступления по разным причинам. У одних стираются зубы, и они не могут добывать пищу, у других заболевают суставы, и они не могут охотиться и т.д. Т.е. первые сбои в организме становятся причиной того, что животное либо умирает своей смертью от голода, либо, ослабев, становится добычей хищников. В любом случае, старость им не грозит. Только люди, освоившие медицину, способны продлевать свой возраст (Л.Хейфлик). И то, как мы им распорядимся, находится не в руках бога или матери-природы (потому что в наших генах не расписано, как старо мы должны выглядеть), а в наших собственных руках. Конечно, старение лица и шеи, в общем, должно отражать реальный процесс старения, происходящий с нашим организмом, но так бывает далеко не всегда. Всем известны случаи, когда лицо человека выглядит гораздо хуже его общего состояния, или, наоборот, намного моложе его паспортного и главное, биологического возраста. Природа не дала нам эталон, на который мы должны равняться. В одних странах люди выглядят лучше, в других хуже, например, на одном из островов близ Японии, женщины и мужчины в 55 лет выглядят как 30-летние, и никто из ученых еще не сумел разгадать причину их молодости. В не таком далеком от нас 19 веке, мать девушки на выданье во всех русских произведениях обычно называлась «старушка-мать». Хотя и сама бывшая «старушка», скорее всего, родила свою дочь не позже 18-20 лет (в то время, девушки за 25 считались старыми девами, перезревшими матронами). Т.е. по самым скромным подсчетам «старушке-матери» не более 38-42 лет. Точно также в произведениях В.Дюма, Э.Золя, Ги де Мопассана - дама после 33 лет уже считалась пожилой. Да и теперь в деревнях женщины выглядят гораздо старше своих городских сверстниц. И не только потому, что жизнь их физически тяжелее и уход за внешностью меньше. Человек всегда, вольно или не вольно сравнивает себя с окружающими. В сознание его живут эталоны внешности, соотнесенные с возрастом. Т.е. примерный портрет человека в каждом определенном возрасте. Этот образ формируется на основании его житейского опыта, стереотипов того времени и той местности, где он проживает. Сравнение с этим эталоном, заложенным в сознание и подсознание, и определяет наши критерии в отношении собственного внешнего вида или облика окружающих. Ведь как обычно рассуждает женщина: « Я выгляжу моложе своего возраста, потому что моя соседка по площадке - моя ровесница, а выглядит старше

меня». Если сравнение не в ее пользу, а кремов и другого ухода достаточно, сразу вспоминается такая наука как генетика. «Вот, Мария Михайловна, ничего всю жизнь с лицом не делала, даже кремом не мазалась, а как молодо выглядит. Что поделаешь, природа, генетика!».

Но может быть не стоит жить стереотипами или кивать на непреодолимую планку в виде генетики. Ведь, как уже говорилось выше, природой не расписано в наших генах, как старо мы должны выглядеть и у нас есть шанс до глубокой старости выглядеть значительно моложе принятых на сегодня стандартов. Конечно, никто не сбрасывает со счетов генетику.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ СИСТЕМА НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Генетические особенности старения каждого индивидуума существуют, но не как заложенный в генах портрет нашего лица в старости, который невозможно изменить, а скорее как генетически запрограммированные слабые звенья в системах нашего организма, так называемые «слабые места», в которых «где тонко, там и рвется». Существует как бы 5 различных типов старения лица: у одних людей снижается упругость мягких тканей лица, лица других покрываются сетью морщин, как «печеное яблоко», у третьих лицо к старости деформируется до неузнаваемости, четвертые представляют собой смешанный тип, пятые стареют более поздно (Л.З.Тель). Но в любом случае можно с уверенностью сказать – молодость нашего лица, тонуса мышц и тургора кожи напрямую зависит от кровообращения в шейном отделе позвоночника, правильно воздействуя на который, мы сможем нивелировать, смягчать, отдалять запрограммированные природой сбои и неполадки в работе Центральной нервной системы (ЦНС).

Ведь, как известно, наш организм устроен по принципу электрической связи – мозг, обладая биоэлектрической активностью, подает и получает электрические сигналы по позвоночнику и нервным волокнам к каждому органу, к каждой мышце. А мышц на лице у нас более 70. Все они получают информацию от шейного отдела позвоночника. И генетические запрограммированные «слабости» в функционировании ЦНС на этом участке приводят к тому, что с возрастом у кого-то быстрее опускаются брови, у кого-то – щеки, у кого-то – подбородок, у кого-то лицо вообще меняется до неузнаваемости. Предвидеть, спрогнозировать, во что превратится твое лицо к старости, невозможно, разве что посмотреть на старших в семье (маму, папу), на кого ты генетически похож. У известной юмористки Клары Новиковой есть одна «косметическая» юмореска о следах, которые оставляет на наших лицах возраст, о том, как опадают наши брови и щеки и только уши остаются молодыми до старости (кстати говоря, абсолютное заблуждение). И хотя в этой миниатюре нет и десятой доли действительности, она столь же смешна, сколь и печальна для большинства слушателей, в особенности женского пола.

РЕАЛИИ

Задумывались ли Вы когда-нибудь, что же на самом деле происходит с нашим лицом, какие процессы так разрушительно влияют на нашу внешность? Какие мысли приходили в Вашу голову при виде старушки или пожилой женщины, превратившейся в «бабку-ежку»? Впалый рот, щель вместо когда-то пухлых губ, кончик носа практически достает загнувшегося подбородка, нависшие брови, запавшие глаза, вместо былых округлых щек какие-то колбаски возле носа, висят «собачьи брыли», второй подбородок, дряблая шея – вот та картина, от которой сжимается наше сердце при мысли, что «все там будем».

Зачастую при такой внешности кожа может быть достаточно хорошей и не иметь много морщин. Но этот вид старости, его не обмануть ничем!

Совершенно очевидно, что от того, как выглядит наше лицо, во многом зависит наша жизнь, наша судьба. Кого, при прочих равных условиях, возьмут на работу, предпочтут видеть деловым партнёром или спутником жизни - молодого или пожилого? Конечно, молодого. И лицо - один из главных, а зачастую главный показатель нашего возраста. На что только не решается женщина, чтобы сохранить свою молодость и привлекательность. Да и современные мужчины наконец-то осознали, что ухоженное молодое лицо – это капитал, за который стоит бороться. Тем более что существует реальная возможность иметь молодое лицо до глубокой старости. Надо только отойти от стереотипов и понять, что причины возрастных изменений лица в виде его складок и обвислостей кроются не столько в коже, сколько в изменившемся мышечном корсете, «надетом» в свою очередь на уже изменившийся с возрастом череп. Да и вообще наш характерный вид, наши индивидуальные черты лица, будь то в старости или в молодости определяются не кожей. Они зависят в основном от формы черепа и формы мышц, от места их крепления к костям и мест «спаек» с кожей, толщины подкожно жировой клетчатки и т.д., в общем, от всего того, что представляет собой каркас, на который собственно и натянута сама кожа. И вся эта система тоже не вечна, и так же стареет: изменяется по форме череп, атрофируются и сохнут мышцы, спазмируются капилляры, растягиваются связки и т.д.

К сожалению, в арсенале современной косметологии до сегодняшнего времени не было средств, воздействующих на этот процесс. Мало того, косметология, как наука, почти не занималась этими структурами, ограничив себя одной кожей. О самой коже, ее слоях и о составляющих ее компонентах написано много работ, из которых как бы само собой вытекает, что молодость нашего лица определяется только молодостью нашей кожи, которая с возрастом истончается, окисляется, теряет нужное количество подкожно-жировой клетчатки, коллагена, эластина и т.д.

И якобы только эти потери, обусловленные внутренними и внешними причинами (возрастом, физиологией, генетической предрасположенностью, фотостарением под действием солнечных лучей, курением, воздействием свободных радикалов, степенью ухода за кожей, климатом, питанием, образом жизни и т.д.), а также излишняя мимика приводят к появлению морщин и других показателей старения лица. Пытаясь остановить или хотя бы замедлить этот процесс, женщины начинают покупать кремы с биодобавками, стимулирующими производство коллагена и эластина, кремы с плацентой, гормонами и т.д. Что касается последних, фирмы не указывают их в составе своего крема - ни наличия эстрогенов, ни того, что плацента не очищена от гормонов. Потому что до сегодняшнего дня вопрос о возможности применения гормонов в обычных косметических кремах еще не решен, поскольку мгновенный эффект от их использования перекрывается большим количеством достаточно серьезных осложнений, в первую очередь со стороны органов эндокринной системы, а также синдромом отмены (т.е. резким ухудшением внешнего вида лица при отмене гормонального крема). Вне всякого сомнения, пользоваться кремами необходимо (особенно если делать правильный выбор в пользу средств натуральных, эффективных и безвредных). Потому что, даже зная, что хорошее состояние кожи не является залогом молодости лица, этот показатель в любом случае является мерилем его ухоженности. А это тоже немаловажно. Благодаря разработкам ученых, в косметической промышленности стали применяться высокоэффективные технологии для получения низкомолекулярных гомеопатических взвесей, способных проникать через поры, вводиться в кремы различные транспортные вещества, натуральные увлажняющие факторы (в отличие от глицерина - псевдоувлажнителя), факторы, способствующие росту клеток, газотранспортные

компоненты. Список полезных ингредиентов очень широк, перечислять его нет необходимости, тем более, что каждый день он пополняется все более новыми препаратами. Хорошо зарекомендовали себя фруктовые кислоты (в концентрации не более 10% в креме), различные транспортные средства в виде липосомов, ноносфер, термасом, NMF- натуральный увлажняющий фактор, EGF – фактор эпидермального роста, цитокины, керамиды и т.д.

Конечно, противостоять процессу старения и проявлению всех его видимых аспектов на лице одними кремами невозможно. И тогда в ход идет «тяжелая артиллерия» - вводится в щеки свой жир, в губы - коллаген, морщины заполняются различными гелями, колются препараты на основе токсина ботулизма, кожа шлифуется лазером или другими фото-приборами, обрабатывается кислотами, применяется мезотерапия, вводятся золотые и полимерные нити и т.д.

Вот далеко не полный перечень того, что дает эффект более или менее кратковременной молодости. Практически все эти средства борются только с последствиями разрушительных процессов, но никак не противостоят им, а зачастую и усугубляют. К примеру, эффект ударной волны ультразвука, применяемого при антицеллюлитном массаже (а также для пилинга, процедур ультрафонофореза и т.д.) выравнивает кожу путем разрушения волокнистых структур дермы. Но тот же самый ударный эффект будет соответственно ослаблять и каркасные функции дермы, вызывая в дальнейшем обвисание кожи. Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и других клеточных структур, что снижает их функции по синтезу белков и др.

Или, к примеру, современные аппаратные воздействия (фото - и лазерными приборами), рекламируемые как «стимулирующие синтез коллагена» и увеличивающие его количество в коже. Для достижения этого эффекта используется принцип нагревания коллагеновых волокон до 55 градусов, в результате чего они сворачиваются в нежизнеспособный «мертвый» коллаген, не способный выполнять функции основного увлажнителя кожи. Такое травмирование приводит к тому, что наша кожа в аварийном порядке старается произвести новый коллаген. Какое-то время в коже находится как бы двойной слой коллагена, что и должно по замыслу разработчиков дать визуальное улучшение вида лица. Долгосрочные последствия такого акта не изучал никто. Но прогнозы специалистов весьма пессимистичны - временное улучшение вида лица за счет явной стимуляции его старения - не слишком ли высока цена? Вообще в нашем мире все определяется ценой, и не только ценой денег, но и ценой утраты здоровья, молодости. Практически невозможно найти абсолютно безопасные и в то же время эффективные лекарства или процедуры. Просто каждый раз надо понять какую цену вы платите за эффект и решить адекватна ли цена полученного эффекта цене возможных осложнений.

Тем более что пока ни один косметолог еще не дал внятного ответа, отчего так изменяется, «оплывает» овал лица, опускаются брови, и образуется лишняя кожа на веках, появляются носогубные складки и обвисают щеки, получая неблагозвучное название «брыли». Раньше причину всего этого видели только в растяжении кожи и этот миф, к сожалению, бытует до сих пор. На самом деле всякого рода обвислости становятся заметны гораздо раньше, чем могли бы образоваться из-за возрастных ухудшений эластичных свойств кожи (из-за уменьшения коллагена, эластина и пр.). Конечно, чем больше в коже этих составляющих, тем дольше она способна противостоять времени и «держат» молодую форму лица. Но рано или поздно наступает тот момент, когда процессы старения, происходящие со всеми структурами, находящимися ПОД кожей, неминуемо выйдут на ее поверхность и покажут себя во всей своей красе. Процессы же

эти, приводящие к прискорбным результатам к 45-50 годам, закладывают свою базу уже в 25-28 лет, и происходят они «за кулисами» нашей кожи. То, что мы этого не видим, приводит к тому, что когда следствия тех процессов выходят «на сцену» в виде различных складок и обвислостей, мы начинаем винить в этом кожу, полагая, что она растянулась. В надежде подтянуть ее, женщины начинают пользоваться «лифтинговыми» кремами или арсеналом «тяжелой артиллерии», а если и это не помогает, решаются на самый радикальный метод - отрезать ставшую лишней кожу и натянуть ее на усохший мышечный корсет, т.е. делают пластическую операцию.

Естественно, каждый человек хотел бы сохранить свою молодость как можно дольше и в погоне за ней многие, особенно женщины, готовы идти на любую пластическую операцию, подвергая себя большому риску, боли и стрессу. К сожалению, результат даже успешно, без осложнений проведенных операций зачастую ниже ожидаемого или недолговечен. Эффект же быстрого омоложения кожи, так называемого ее «цветения» в первые месяцы после пластической операции достигается именно за счет ее преднамеренного травмирования. Это закон физиологии. Для того чтобы в нашем организме открылись резервные возможности, спящие в обычных условиях, нужна болезнь или травма. При разрезании кожи хирургом, как и при любом естественном порезе, организм создает «электрический ток повреждения», который стимулирует более быстрое заживление ран, прорастание новых нервов и капилляров. Недолговечный эффект омоложения кожи при простых пластических операциях объясняется тем, что механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур остаются на прежнем старом уровне и не способны длительное время удерживать молодость на отдельно взятом участке организма, т.к. биологически человек продолжает стареть.

КОЖА

Бытующий миф о растяжении кожи приводит к тому, что в попытке иметь «натянутое» лицо, мы безжалостно иссекаем ее, вместо того, чтобы восстановить тот усохший каркас, на который она натянута. Конечно, эластичность, способность кожи стягиваться, с возрастом уменьшается. Этому особенно способствуют частые колебания веса, генетическая «гидрофильность» кожи (излишняя наполненность водой) или постоянные отеки при различных патологиях (болезнях почек, сердца и др.). В обычных же случаях, здоровая кожа, наоборот, пытается сжаться, максимально следуя за усыхающими и деформирующимися внутренними структурами, послужить нам верой и правдой. Поэтому ради торжества справедливости, необходимо указать на истинных виновников старения нашего лица и реабилитировать кожу, которая почти всегда оказывается в положении «без вины виноватого». Это тем более обидно, что кожа выполняет не только простые и пассивные функции защитной оболочки тела. Чтобы осознать ее ценность, необходимо немного углубиться в анатомию. Ведь «кожа - это орган, наделенный чудесной и многообразной активностью, обладающий эндокринной и иммунологической функцией, участвующий в терморегуляции и т.д. Это важная железа внешней и внутренней секреции, продуцирующая тепло, электричество, радиацию, она – средоточие метаболизма множества органических и минеральных компонентов».

«Наша кожа, как «периферический мозг», выполняет барьерную функцию, и, отделяя нас от окружающей среды, первой сигнализирует нам об опасности и первой противостоит ее агрессии» (А.С. Залманов). При этом, находясь дальше всего от жизненно важных органов,

обеспечение которых для организма более приоритетно, она перестает получать питание «изнутри» тоже в первую очередь. Вот чем объясняется такое быстрое, заметное глазу старение нашей кожи. Ведь природное питание «изнутри» ни в коей мере не сравнимо с нашей попыткой питать ее «снаружи» различными кремами, как бы хороши они ни были.

«Кожа дышит. Экспериментально можно убить животное, если поместить его в атмосферу углекислоты или сероводорода, даже если оставить голову в обычной атмосфере. Если покрыть человека лаком, он начинает задыхаться, биение сердца замедляется, температура понизится и наступит смерть» (А.С. Залманов). Наверное, многие слышали историю, произошедшую в средние века и ставшую классической. На какой-то религиозный праздник на роль ангелочка был выбран бедный, но очень красивый мальчик, для чего ребенка с ног до головы намазали серебряной краской. В пылу праздника о нем как-то подзабыли. На следующее утро ребенка обнаружили в запертой церкви уже мертвым. Тело, покрытое краской, оказалось неспособным дышать. То, что наша кожа дышит, объясняется тем, что процесс эволюции человека шел от простейших, которые дышат только через кожу, и только в дальнейшем млекопитающие получили дополнительное «газовое оборудование» - легкие. Теперь уже ни для кого не секрет, что основа нашей жизни – кислород. Кожу же, покрытую традиционной нефтехимической косметикой, можно сравнить разве что с легкими заядлых курильщиков или шахтеров. Она почти не дышит. Поэтому уповать в спасении кожи на кремы, приготовленные на основе нефтехимии - технических маслах (Mineral oil), вазелине и петролатуме (Petrolatum), солидоловом (Solyd oil) и парафиновом масле (Parafin) и др. - это то же самое, что лишать ее дыхания, смазывая лаком. О каком «ускорении процесса регенерации» или «омоложении», указанных в рекламе, может вестись речь при полном отсутствии кислорода и повышенном содержании углекислоты? Наиболее опасен в этом смысле петролатум. Он используется в дерматологических опытах как тестер на 100% непроницаемость кожи. При этом, как ни странно, он зачастую используется в косметических кремах. И редко кому приходит в голову провести аналогию с разлившейся нефтью при аварии нефтетанкера. Покрывшая поверхность воды пленкой в микроны толщиной, нефть, оказываясь, приводит к экологической катастрофе, вызывает массовую гибель рыб и других морских организмов. Почему же считается, что наша кожа, намазанная гораздо более толстым слоем нефтехимических ингредиентов, должна чувствовать себя при этом весьма комфортно? Почему действует такой двойной стандарт? Неужели здоровье человека стоит меньше, чем здоровье рыб? Похоже, что да. Обеспечить же коже «внутреннее» питание плазмой крови, насытить полным набором питательных веществ и микроэлементов могут только капилляры. Только они позволят лимфе и крови принести к коже вашего лица тот баланс питательных веществ, о которых могут лишь мечтать создатели самых дорогих кремов.

КАПИЛЛЯРЫ

«Физиологическое значение капилляров огромно. Протяженность их поверхности в организме человека, исчисляемая А.Крогом равна 6300 м кв., длина - 100 000 км. Активно сокращаясь, меняя свой диаметр в 2 и 3 раза, капилляры играют доминирующую роль в системе кровообращения. В состоянии покоя многие капилляры закрыты, в активном состоянии все они открываются до такой степени, что некоторые из них способны получать в 7 раз больше крови, чем в состоянии покоя» (А.С. Залманов).

То питание, которое мы пытаемся дать коже через кремы, чаще всего не способно преодолеть ее барьерную функцию, и лишь малый процент его достигает внутренних слоев кожи. Слишком большой молекулярный вес кремовой основы нефтехимического происхождения (обычно свыше 300000 ед.) препятствует проникновению активных ингредиентов внутрь кожи. По той же причине коллаген и эластин животного происхождения также не в состоянии преодолеть защитную кислотную мантию кожи. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, генетически модифицировать составляющие его компоненты, ввести искусственные эстрогены, причем в концентрациях, много превышающих их содержание в плазме крови и т.д.), приводят зачастую к обратным эффектам – к блокированию ферментов, к гормональному «привыканию», не распознаванию организмом чуждых ему компонентов и т.д.

К примеру, использование кремов с низкомолекулярным коллагеном (в виде аминокислот) приводит не к его увеличению в коже, а напротив, стимулирует его уменьшение. Поскольку молодость и упругость кожи определяются не столько количеством коллагена, сколько способностью фермента коллагеназы с ним взаимодействовать. Использование подобных кремов приводит к еще большему замедлению скорости ферментных реакций и увеличению в коже количества «жесткого» коллагена, не способного выполнять функцию увлажнителя. Даже введение в крем, казалось бы, полезных и абсолютно безвредных витаминов (по тем же данным лаборатории Академгородка г. Новосибирска), но в количестве превышающих их содержание в плазме крови, также может блокировать работу ферментов и действовать на кожу как «жесткая химия».

Кстати, не все нефтехимические ингредиенты вредны нашей коже из-за своего слишком большого молекулярного веса. Пропилен гликоль (антифриз) используемый в косметике как увлажнитель, наоборот, вреден своим сверхмалым молекулярным весом, позволяющим ему проникать в ток крови и накапливаться в органах с плохим кровообращением. Исследования Гилды Кларк (США) показали, что во всех органах, пораженных раком, был избыток пропилен гликоля (Propylene glycol).

Как видим, приобрести действительно хороший крем на нашем косметическом рынке достаточно проблематично и рассчитывать на то, что питание нашей кожи извне, за счет кремов может быть 100-процентно эффективным, полезным и безвредным не приходится.

«Капилляры же, «подъездные пути» организма, физиологически обеспечивающие полноценное питание нашей кожи «изнутри», с возрастом начинают сохнуть, атрофироваться и перестают выполнять свою функцию по питанию и увлажнению кожи. Исследования ученых показали, что к старости капилляры редуют, слабеют, диаметр их уменьшается». (А.С. Залманов) А ведь только через них к дерме, а оттуда и к верхним слоям кожи, подается тот «коктейль» сбалансированного питания, над повторением которого безуспешно бьются все косметологи мира.

«Считается, что степень размножения клеток и является истинным мерилем степени старения. Снижается скорость всех процессов в организме, замедляется скорость деления клеток, снижается гормональный уровень, и, как следствие, происходит накопление в тканях продуктов метаболизма, осколков белковых молекул, т.е. как принято говорить сегодня «шлаков». Чтобы воздействовать на механизм клеточного старения надо в первую очередь думать о капиллярах. Только их артериальные петли несут питательные вещества каждой клетке (кислород, аминокислоты, глюкозу, электролиты, витамины), а

венозные удаляют метаболиты, продукты клеточного обмена. Если капилляры вокруг клеток заблокированы, нет притока питательных веществ, скопление метаболитов препятствует работе клеток и уменьшает или даже останавливает обмен веществ, ускоряя процессы склероза – вот это и есть старение. Капиллярная циркуляция является главным и, пожалуй, единственным пунктом обмена веществ в организме». (А.С. Залманов) Абсолютно доказан вред, наносимый коже курением. Ведь никотин является сильнейшим сосудистым ядом, который, сужая сосуды и капилляры, лишает кожу кислорода и других питательных веществ. Архиважно поддерживать капилляры в рабочем состоянии и вспоминать о них не только тогда, когда рука потянулась за очередной сигаретой, но и беречь их от атрофии, анализируя возможные последствия различных омолаживающих рецептов. К примеру, витаминные коктейли из арсенала мезотерапии считаются одними из самых действенных и полезных для кожи процедур. Казалось бы, что в этом плохого - витамины подаются непосредственно в клетку, минуя капиллярную систему, непреодолимый барьер в виде кожи преодолен. Но ведь капилляры должны работать, не работающий орган всегда атрофируется за ненадобностью. Бесплатный сыр, как говорится, хорош только в мышеловке. Доставляя «дармовое» питание непосредственно в клетку, мы даем организму понять, что в капиллярах мы больше не нуждаемся. Вот почему так опасно «подсаживаться» на различные инъекции или гормоны. Организм просто перестает трудиться, вырабатывать свои гормоны, самостоятельно доставлять питание клеткам и т.д.

Мы часто пытаемся помочь себе, насилуя организм, и забывая о том, что природа сильнее нас, оказываем себе поистине «медвежью услугу». В человеке заложено множество механизмов саморегуляции и саморегенерации, надо только помогать ему в их реализации, использовать для этого физиологические методы, не противные природе человека. И тогда организм с благодарностью откликнется на наши усилия. Такими методами восстановления капилляров на сегодня являются скипидарные ванны А.С.Залманова (крупного российского и советского ученого). Разработанные им белые и желтые скипидарные эмульсии способствуют снятию спазмов капилляров и выведению из них «шлаков» (желтая), а также восстановлению эластичности их стенок и улучшению их мышечной работы по проталкиванию крови (белая). Ведь мышцы, сосуды и капилляры постоянно находятся в состоянии вибрации, участвуя в кровообращении и помогая сердцу проталкивать кровь. Стимулируя эту естественную вибрацию за счет работы мышц, как теплового мотора, можно открыть практически все капилляры (в то время как в состоянии покоя функционирует только 1/4 их часть). (В.Т.Назаров)

Созданные профессором В.Т Назаровым специальные приборы - биовибратоды «Юность» и их модификации «Шарм», «Нолар», предназначены именно для этих целей. Воздействуя этими приборами по специальной методике вдоль волокон мышц, фиксируя их в местах крепления, мы имитируем и усиливаем нашу естественную вибрацию, что позволяет и открывать капилляры и улучшать эластичность их стенок. В результате выводятся все «шлаки», стимулируется производство коллагена и подкожно-жировой клетчатки, тают лишние жировые отложения, улучшается эластичность связок и мышц. «Начиная с 40-45 лет всегда наблюдается прогрессирующее уменьшение числа открытых капилляров, появление высохших клеточных островков и замедление жизненных процессов. Это ПРОГРЕССИРУЮЩЕЕ ВЫСУШИВАНИЕ составляет анатомо-физиологическую основу старения. Человек становится все более сухим, обезвоженным». (А.С. Залманов) Высыхают, в том числе и наши кости, и кости черепа здесь не исключение. Объем его начинает уменьшаться. И кожа, предназначенная природой для того, чтобы покрывать

этот объем, начинает свисать лишними складками. Как бы ни были велики ее ресурсы, ей не угнаться за все уменьшающимся объемом, не сжаться до такой степени, чтобы гладко повторить все очертания «скукоженных» мышц. Да и надо ли это? В любом случае это не прибавит ни молодости, ни красоты. Представьте, что очень худой старой женщине впервые сделали пластическую операцию, просто натянув ей кожу. Пациентка вряд ли будет довольна, т.к. не только не станет похожа на себя в молодости, но и вообще будет производить пугающее впечатление, напоминая своим видом ожившую мумию. Чтобы привести ее в более-менее приличный вид, как, к примеру, наших «звезд» кино, применяют инъекции собственного жира, гиалуроновой кислоты или различных биополимеров для придания пухлости щекам, молоджавости.

Кожа, как уже говорилось, это самый поверхностный орган, призванный покрывать более глубокие структуры, и в первую очередь мышцы. Состояние же мышц зависит не только от состояния капилляров, но и от состояния нервов, иннервирующих (подающих электрическую информацию) эти мышцы.

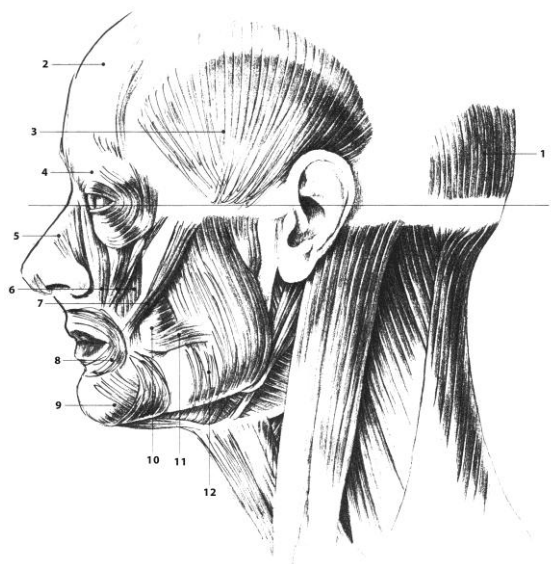
Каждая клеточка нашего организма получает два основных сигнала для обеспечения своей жизнедеятельности - электрический сигнал по нервам и электрохимический с кровью по капиллярам. «Капилляры всегда окружены нервными окончаниями, которые питаются и насыщаются кислородом от капилляров. Восстанавливая капилляры, можно частично восстановить и нервы, но, невозможно восстанавливая нервы, восстановить капилляры – гласит физиология». (А.С.Залманов)

МЫШЦЫ ЛИЦА

В организме все взаимосвязано. Поэтому только в симбиозе работы нервной, а значит и мышечной системы с одной стороны и капиллярной – с другой, можно надеяться на сохранение молодости

Для этого необходимо поддерживать работу капилляров, а с ней и подачу с кровью всех питательных веществ, запрограммированных природой, и обеспечить бесперебойную работу нервов, чтобы мышцы всегда были молодыми, а связки эластичными. Это тем более актуально, что мышцы представляют собой уникальный орган нашего организма, способный к самоомоложению, - если тренировать постаревшую мышцу, ее параметры начинают быстро приближаться к молодым.

- 1-апоневроз (сухожильный шлем)
- 2-лобная мышца
- 3-височная мышца
- 4-круговая мышца глаза
- 5-носовая мышца
- 6-мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа
 - 6а-мышца, поднимающая верхнюю губу
 - 6б-мышца, поднимающая угол рта
- 7-большая скуловая мышца
- 7а-малая скуловая мышца
- 8-круговая мышца рта
- 9-подбородочная мышца (квадратная)
- 10-щечная мышца
- 11-мышца смеха



12-жевательная мышца

13-подкожная мышца шеи (платизма)

14-мышца, опускающая угол рта (треугольная)

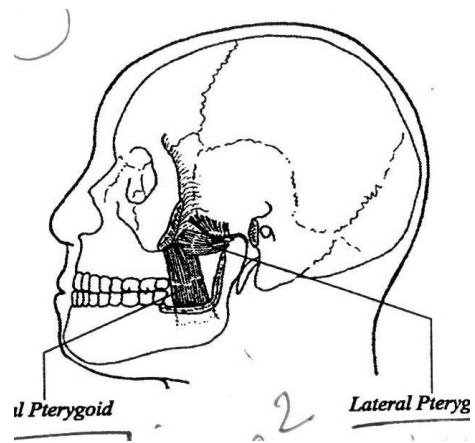
«Множество мышц, поверхностных и глубоких, мелких и крупных, ответственны не только за мимику, но как считают многие ученые – и участвуют в системе кровообращения нашего мозга» (В.Назаров). Как движение необходимо нашему телу, так оно необходимо и нашему лицу, мышцы которого практически лишены какого-либо тренинга, разве что за обедом мы «тренируем» **жевательную мышцу**. Это тем более актуально, что правильная работа с мышцами лица аналогична работе с мышцами тела, и позволяет менять черты нашего лица точно так же, как мы меняем форму тела на тренажерах в спортзале. Естественно, в рамках данного нам природой скелета, или говоря конкретно о лице - в конструктивных рамках черепа. К сожалению, мнение тех, кто начал понимать, что причина морщин и складок все-таки лежит в мышцах, а не в коже, сводилось и до сих пор сводится к пропаганде «фэйсбилдинга», по аналогии с бодибилдингом, поддерживающей жизнедеятельность скелетных мышц. Зачастую такая методика (ярым пропагандистом которой является Кэрл Мадджио) давала лишь ухудшение лица. И все потому, что у мышц лица по отношению к мышцам тела есть своя специфика. И примитивная логика отождествления лицевых мышц со скелетными не выдерживает никакой критики. Ведь, не мы решаем, что хорошо, а что плохо для нашего организма, а Природа. Поэтому, все определяется предназначением каждой клетки организма, каждого органа в выполнении ими своих задач в общем процессе жизнедеятельности человека. В отношении мышц все просто: мышцы тела должны работать, «добывая хлеб насущный», а мышцы лица своими мимическими движениями помогать кровоснабжению мозга. А это совершенно разные задачи. Поэтому крепление скелетных и мимических мышц подстроено под их выполнение.

За исключением группы жевательных мышц, участвующих в пережевывании «добытого хлеба насущного», все остальные мышцы лица, называемые мимическими, крепятся к кости только одним своим концом. Другим своим концом они прикрепляются к коже или слизистой оболочке ткани.

Поэтому, ссыхаясь и укорачиваясь по длине, мышцы лица тянут за собой кожу. И хотя та старается сопротивляться изо всех сил, насколько хватает ей данного природой эластина, но бой не равен, и остатки лишней кожи, не способные сжаться, начинают обвисать складочками в виде «брылей», «собачек» и прочих «безобразий». Т.е. в большинстве случаев виновником последних выступает не кожа, а повышенный тонус конкретных мышц. Образно представить это можно на примере транспаранта, который несут на демонстрациях – полотна, прибитого к 2 палкам. Пока двое «плакатоносцев» растягивают его в стороны – полотно натянуто. Но стоит им сблизиться – оно провисает. Сколько бы вы ни мочили его, ни разглаживали или ни мазали кремом, оно не ужмется до полной натянутости. Но стоит только мышцам расслабиться и «разойтись в стороны, «полотно» кожи сразу натянется.

Что касается небольшой группы жевательных мышц (**жевательная мышца, височная, медиальная и латеральная крыловидная мышцы**), приводящих в движение нижнюю челюсть, то она крепится к костям, так же, как и все мышцы туловища - двумя концами.

Медиальная мышца
Латеральная мышца



Как уже говорилось выше, мы можем менять свое лицо, воздействуя только на мимические мышцы. И пока мы молоды, этого достаточно. Но чтобы восстановить лицо человеку в возрасте, нужно «копнуть» глубже в прямом и переносном смысле, потому что, как выяснилось, старость прячется не только в мышцах, но и под ними. Ведь мышцы, как мы знаем, натянуты на череп, строение которого из двух половин - нижней и верхней челюсти, закладывает в общий биомеханический механизм старения свои особенности. И особенности эти так сильно влияют на наш облик, что мы должны еще немного углубиться в анатомию, если хотим понять, почему срок нашей молодости так недолог, где кроется тот враг, что изменяет наши лица до неузнаваемости, зачастую до такой степени, что нас невозможно узнать на фотографии в молодости.

Наш череп состоит из **29** (в разных источниках эти цифры варьируются) костей, но только нижняя челюсть является единственной активно подвижной его костью (с мышечным соединением и большой амплитудой движения). Суставное соединение нижней и верхней челюсти призвано выполнять различного рода движения - открывание и закрывание рта, выдвигание нижней челюсти вперед и возвращение в исходное положение, боковые движения вправо и влево. Кроме обычных возрастных процессов, происходящих с костной массой черепа (уменьшение его массы, укорочение высоты обеих челюстей, особенно с потерей зубов, и т.д.), основной зоной риска становится его мышечная часть. Именно здесь, в месте соединения двух его половинок - верхней и нижней челюсти, и закладывается первая база для изменения лица. Жевательные мышцы, участвующие в сложных двигательных процессах жевания, зевания, и иной челюстной мимики, деформируются (напрягаются в состоянии сжатия, или, наоборот, растяжения) и начинают изменять форму лица, иной раз, до неузнаваемости.

Не видя того, что происходит под кожей, мы в большинстве случаев пропускаем начальную стадию происходящих с нами метаморфоз, и первое неприятное изумление обычно поражает нас при просмотре любительских фотографий или видеофильмов, где объектив «поймал» нас в невыгодном ракурсе или освещении. Какие-то тени на лице, запавшие глаза, провалы на щеках, углубившиеся носогубные складки, обвисшая линия овала, второй подбородок... В повседневной жизни, когда мы смотрим на себя в зеркало, мы инстинктивно подтягиваем мышцы лица, приподнимаем подбородок, вытягиваем шею. Поэтому следы разрушений, вызванные временем, ускользают от нашего внимания. Но те, кто не боится заглянуть правде в глаза, могут познакомиться с собственным лицом поближе.

ТЕСТЫ

Начните с глаз. Попробуйте пальцами приподнять бровь. И если она свободно пойдет вверх, значит ваша бровь давно уже не на своем месте. А раз опустилась бровь, значит, запали и глаза, нависли складочки на верхнее веко. Хороший способ протестировать лицо – это посмотреть с помощью второго зеркальца в профиль, слегка опустив голову, чтобы иметь истинное представление о линии своего овала. Обычно именно так нас и видят окружающие. Второй этап обследования проведите лежа, прощупывая пальцами участки кожи перед ушами и заднебоковую часть шеи. Если кожа на этих участках вялая, не плотно натянута, то это уже первый сигнал тревоги. Если на уши и шею нависают складочки – это тот минимум кожи, которую отсечет хирург при пластической операции как лишнюю. И эта «лишняя» кожа, нависающая на ваши уши, когда вы лежите, станет основным составляющим элементом ваших «брылей», «собачьих щечек», «бульдожек» и носогубных складок, когда вы встанете. И последнее, третье обследование своего лица лучше проведите, предварительно приняв что-нибудь успокоительное, особенно, если вам за 40 и зеркало, которое вы возьмете, будет с увеличительным эффектом. Наклоните лицо над этим зеркалом, и вам всё сразу станет ясно: свисающие от ушей на губы складки, сложившаяся в мешочки кожа нижних век и т.д., в общем успокоительное точно не помешает. И как уже говорилось, в большинстве случаев причина этого до банальности проста – возрастное увядание мышц! Как известно к 70 годам мы теряем от 50 до 70% своей мышечной массы.

ШЕЯ

Вообще, наше лицо начинается с шеи, красота которой придает лицу благородство, а старение – в первую очередь выдает наш возраст. И опять же, далеко не всегда вид молодой шеи определяется молодостью ее кожи. Одним из характерных показателей возраста является ее правильная посадка, т.е. сохранение ее статики - физиологического изгиба.



Нефертити

Кто не видел чеканки с изображением знаменитого профиля Нефертити? Идеал красоты, признанный веками. Каждый, кто видел ее портрет, в первую очередь отмечал стройность и красоту ее шеи. К сожалению, в наше время 90% женщин, пристально смотрящих на себя в зеркало так сказать «в фас», абсолютно забывают о своем «профиле». А профиль этот, увы, не в лучшем состоянии. Особенно, если женщина проводит по 8 и более часов за письменным столом, компьютером и прочее, т.е. выполняет «сидячую» работу. Максимум, что она при этом замечает, что у нее растет горбик на задней поверхности шеи - так называемая «холка». Причем опять же, рост этого горбика она объясняет исключительно «солями» - остеохондрозом, а не изменившейся статикой своего позвоночника, который, как известно не должен быть прямым, как палка, а иметь физиологические изгибы (рис.1).

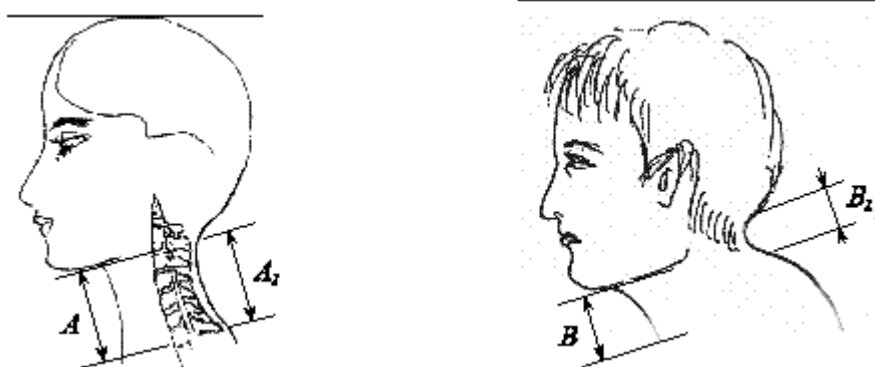


Рис. 1

$A=A_1$.

B больше B_1 .

В частности, шейный отдел, состоящий из 7 позвонков, в норме должен быть чуть прогнутым внутрь. А что в действительности имеем мы? Обычно с возрастом наш позвоночник начинает деформироваться, «проседать», менять статику. В результате небольшой физиологический изгиб гипертрофируется, и шейные позвонки начинают, как бы проваливаться внутрь шеи, особенно интенсивно при «сидячей» работе. Посмотришь на лицо, вроде бы женщина еще молодая, ухаживающая за собой. А взглянешь со стороны - прямо старушка ковыляет - ссутулилась, шейка вперед подалась, плечики сжались. Хорошо, сама себя не видит, а то бы очень огорчилась. Из-за того, что с возрастом диски между позвонками уплощаются, длина шеи укорачивается и частенько весьма значительно. Появление поперечных морщин и складок на боковой поверхности шеи служит точной приметой этого явления. Кроме фактической «усадки» шеи по длине, визуальное ее укорочение может быть вызвано спазмом плечевых мышц (от неправильной осанки, нервной перегрузки, переохлаждения и т.д.). В этом случае плечи как бы приподнимаются из-за спины, становятся жесткими и болезненными при разминании (рис.2).



Рис.2

Проведите тест: внимательно рассмотрите свою шею в профиль и особенно сзади. Не стоит удивляться тому, что, возможно, там вы ее вообще не найдете – слишком коротким будет расстояние от первого позвонка до последнего-7 шейного, который легко прощупывается. В идеале длина шеи должна быть одинаковой по всей ее окружности. Если вам больше 40 лет будьте готовы к тому, что, измерив свою шею так, как показано на рис.1, вы найдете сзади не более 2-3 см своей шеи. Если запрокинуть голову назад, появляется ощущение, что в основание головы упирается кол – это ваш 7 позвонок упирается в первый. Закономерно напрашивается вопрос: «А куда делись оставшиеся 5?» – запали внутрь шеи. И как бы ни было ухожено лицо, ни о какой молодости говорить уже не приходится.

Часто подобные деформации шейного отдела (гиперлордоз) приводят к ухудшению кровоснабжения всей нижней части лица и как следствие, к полной потере четкой линии овала, сильным обвислостям кожи в виде индюшачьей шкурки, или, наоборот, к отложению большого количества жира на подбородке, даже при отсутствии лишнего веса (Рис.3).

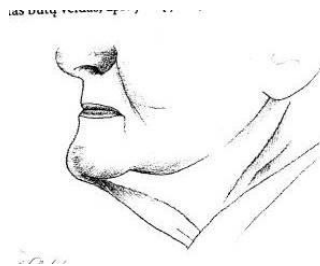


Рис.3

Как следствием, так и причинами этих деформаций является мышечно- фасциальный дисбаланс мышц шеи, главным образом тех, что держат **подъязычную кость** (схема 1).



подъязычная кость

Схема 1.

Чаще всего такой дисбаланс возникает из-за стресса, неправильного положения головы во время работы или во время сна. Чтобы восстановить свою шею недостаточно лишь «разбить соли», необходимо еще и удлинить, «вытянуть» шею.

ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ ТИП БИОМЕХАНИЧЕСКОГО СТАРЕНИЯ ЛИЦА

Замечали ли Вы когда-нибудь, как красиво идет линия нижней челюсти у **БОЛЬШИНСТВА** молодых людей? Если смотреть в профиль, видно, какой четкий, почти прямой угол образует челюсть при повороте от уха к подбородку. (Рис.4)



Рис.4



Рис.5

Если же внимательно посмотреть на профиль женщин в возрасте, сделавших пластическую операцию, видно, что хотя линия нижней челюсти у них четко обрисована, у большинства из них она спускается сразу резко вниз от уха к подбородку (рис.5).

Это объясняется тем, что хирург убрал следствие, натянув лишнюю кожу, но не ликвидировал причины ее появления в виде деформированных, усохших мышц. Причем, чем старше женщина, тем больше линия ее челюсти начинает терять этот самый угол. И дело даже не в утрате угла (хотя это сразу выдает возраст) (рис.6a), а в том, что его потеря – это следствие сложного процесса, приводящего к появлению обвислостей в виде «брылей», «собачек», «хомячьих щечек» и т.д. (рис.6b).

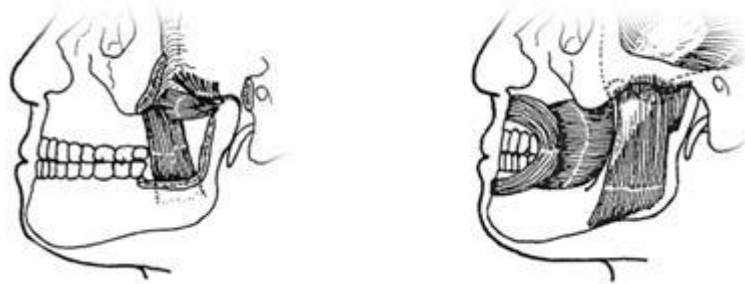


Рис.6.

Вот и выходит, что этот участок кожи, всю жизнь слышавший в свой адрес подобные обидные клички оказывается без вины виноватый.

Чтобы разобраться в истинных причинах происходящего, надо набраться терпения, и спокойно, без суеты, вооружившись картинками и схемами, здесь приложенными, понять биомеханический процесс старения нашего лица.

Типичный его вариант начинается с того, что мышцы, соединяющие верхнюю и нижнюю челюсти (**медиальная и латеральные крыловидные мышцы**) (схема 2) стягиваются, спазмируются, и нижняя челюсть в месте соединения начинает поджиматься к верхней, т.е. подниматься вверх.



Жевательная мышца покрывает эту «связочную» конструкцию как одеяло (схема 3).

Когда расстояние между верхней и нижней частью **жевательной мышцы** начинает уменьшаться, она вынуждена деформироваться и «закручиваться комками». И т.к. она двумя концами прикреплена к костям, кожа щеки не обвисает, а подтягивается вверх вместе с мышцей.

В то же время в зоне подбородка нижняя челюсть начинает опускаться вниз. Т.е. происходит процесс изменения конфигурации челюстной линии - она меняет свой наклон (рис.7).

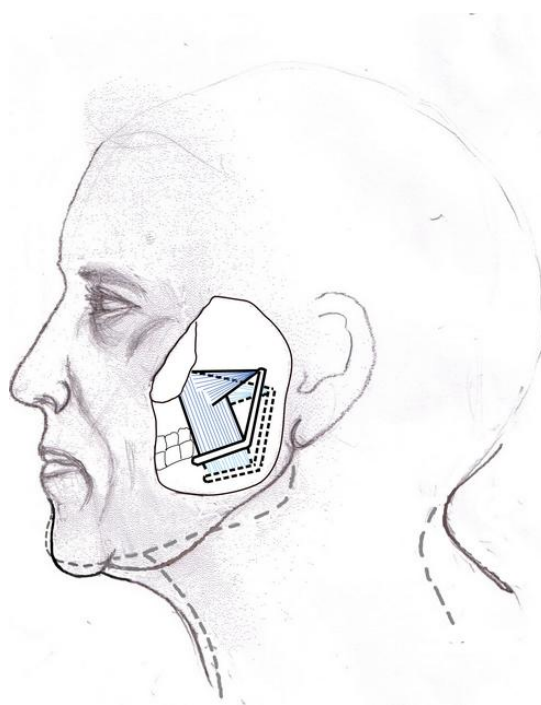


Рис.7.

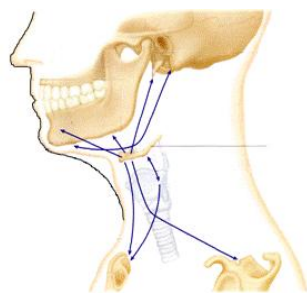
В результате этого процесса, даже при условии неизменности всех других мышечных структур, кожа «брылей», начинает **КАЗАТЬСЯ** отвисшей. Ведь она, будучи относительно свободной, оказывается зажатой «между двух огней» – между стабильными структурами **жевательной мышцы** (оба конца которой крепятся к костям) и **подбородочной мышцей**, кожа которой прочно «приклеена» к этой мышце. Увы, дело этим не ограничивается.

Все круговые мышцы выступают в роли «черных дыр», втягивающих в свои водовороты соседние мышцы. Это относится и к **круговой мышце глаза**, и к **круговой рта**, и даже к тканям, окружающие отверстия ноздрей. Поэтому, ротовое отверстие как бы засасывает в себя близлежащие мышцы, приводя к тому, что за ними начинает тянуться и **щечная мышца**, при этом, стягивая к центру лица верхнюю и нижнюю челюсть, к которым она крепится. За ней, естественно, тянутся и **жевательные мышцы**. **Щечная мышца** выступает своего рода рамочкой, равномерное натяжение ткани на которой обеспечивает молодость нашего лица.

Спазмируясь и укорачиваясь, она способствует провисанию лежащих на ней тканей.

В результате чего они, подчиняясь закону всемирного тяготения, превращаются в неприглядные обвислые «брыли». Процесс этот особенно ускоряется в условиях специфической профессиональной деятельности. К таким зонам риска относятся профессии бухгалтера, массажистки, маникюрстки, парикмахера и т.д., когда лицо постоянно наклонено вниз и закон земного притяжения действует в полную силу.

Визуально это обвисание кажется еще сильнее по 2 причинам - из-за спазма самой **треугольной мышцы (мышцы, опускающей угол рта)**, и как следствие, опускания углов рта, а также из-за потери четкой линии овала в связи с тем, что мышцы шеи (схема 4), сжимаясь и укорачиваясь, тянут за собой его кожу вниз (схема 5).



Поэтому, «брыли» имеют не только верхнюю, но и нижнюю природу. Платизма шеи прорастает вверх в мышцы лица зачастую вплоть до щечных мышц. Как только она начинает тянуться вниз из-за ухудшения осанки, зажатый кусочек тканей, покрывающий **щечную мышцу**, тянется вслед за ней.

Возможно, некоторым проще и приятнее объяснить происхождение своих «брылей» растяжением кожи, чем читать и осмысливать достаточно сложный биомеханический процесс. Но, поверьте, лучше один раз разобраться и потом помогать себе целенаправленно, чем надеяться на очередной «чудо-крем».

К сожалению, подтягивание нижней челюсти к верхней, и одновременно ее провисание в зоне подбородка - это естественный возрастной процесс, свойственный большинству людей. Так сказать типичный вариант.

Для 15-20% людей (в основном для женщин) характерен нетипичный вариант возрастного изменения лица. И закладывается такой вариант не столько генетически, сколько пренатально (в утробе матери) или при родовой травме позвонков шейного отдела позвоночника и / или при смещении костей черепа. Последние могут сместиться также при слишком быстрых или слишком медленных родах. Становятся заметны эти дефекты уже в молодости: смещается вниз подъязычная кость (а, следовательно, формируется второй подбородок), маленький ротик с тонкими губами как бы вдавлен внутрь (из-за плохого питания круговой мышцы рта), а сам подбородок, наоборот, выражен ярко, как бы «загнут» вперед и т.д.

Кстати, предрасположенность к носогубным складкам видна и при Первом типе старения, уже с детского возраста. Мы просто этого не замечаем своим «замылившимся» взглядом.



При Втором типе старения происходит обратный мышечный процесс, который приводит к развороту нижней челюсти вперед и вверх, что ведет к «задиранию» подбородка. Причина этого в другой схеме «поведения» мышц, соединяющих челюсти друг с другом. Растягиваясь и деформируясь, они начинают вытягивать угол челюсти вперед от лица. В итоге он разворачивается вперед к подбородку (рис.8)

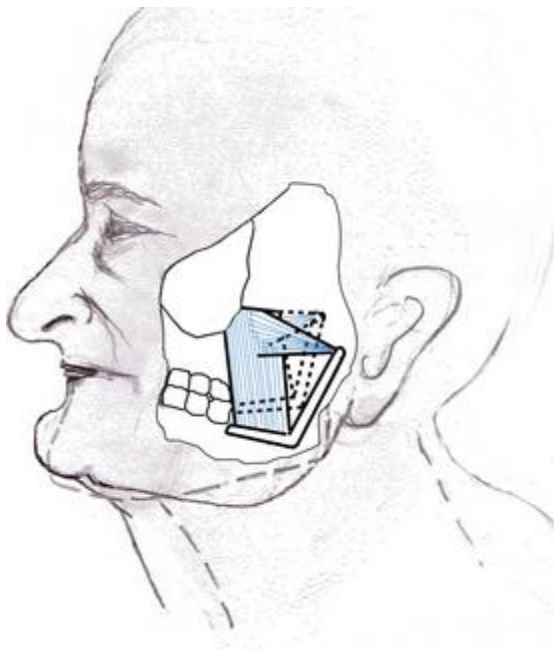


Рис.8.

Если при этом сильно «западает» шейный отдел позвоночника, что в той или иной степени характерно для многих людей в возрасте (особенно для женщин из-за их более слабой костно-мышечной структуры и главное, из-за остеопороза), то череп как бы «схлопывается», имея вид сложившейся к центру коробочки, в которой «крышка» начинает закрываться. Верхняя часть лица в этом случае стремится к нижней, и кончик носа пытается соединиться с подбородком, приводя к появлению лица «бабки-ежки». Обычно при таком раскладе рот совсем проваливается внутрь, а крыльчатая часть носа сильно спазмируется, и либо, укорачиваясь, приводят к его визуальному удлинению и обвисанию, либо, что бывает реже, растягивает, как бы «расплющивают» нос. При этом варианте, правда, обвислости в виде «брылей» и носогубных складок выражены слабее. Так что, как говорится: «Выбирай, но осторожно».

Правда, есть и такие, кому повезло больше всех, это небольшой процент людей, у которых форма черепа деформируется в очень малой степени. При этом, конечно, возможны возрастные изменения мышц, но в целом такие люди сохраняют свои черты лица до старости. К сожалению, таких счастливиц, как уже говорилось, немного. Гораздо чаще бывает как в известном анекдоте, отражающем житейскую мудрость. Мужчина возмущается: «Брал в жены Елену Прекрасную - превратилась в Бабу-Ягу». Причиной такого «некрасивого поведения» наших мышц может быть не только возраст, но и стрессы, которые мы пытаемся пережить «сжав зубы». Причем здесь речь идет не только о косметическом недостатке. Хроническое сжатие челюстей ведет к более быстрому стиранию зубов, а зачастую к пережатию ветвей тройничного нерва, что приводит к хроническим отитам, пародонтиту и т.д. Обычно этот процесс начинается с одной стороны, с той, на которой мы предпочитаем спать. И что самое интересное, чаще всего, (если наш выбор бессознателен) наш организм, «подкладывает» нам не плохую (с точки зрения дефектов функционирования нашей нервной системы), а хорошую сторону. И тогда худшая, спазмированная сторона будет визуально выглядеть лучше, более подтянутой, а та, хорошая, на которой мы спим, будет «сползать» вниз. Часто во время сна мы с такой силой вжимаемся в подушку, что зажатые нервы, лишенные кровообращения, начинают атрофироваться. Так необходимый нам целительный сон, может в период стресса приводить к ухудшению нашей внешности, к появлению новых морщин, а иногда и к мгновенному старению. Но всему этому есть физиологическое объяснение. В течение дня мы усиленно контролируем наши эмоции, и только, расслабившись, во время сна, организм, пытаясь избавить нас от стресса, «выталкивает» его на поверхность нашей кожи. В результате стресса спазмируются сосуды, капилляры, нервы. Да мало ли чего может стать с нашим лицом от тяжелого стресса. Самый неприятный случай - это мгновенная полная атрофия мышц, которая ведет к мгновенному обвисанию, и мышц, и кожи.

Типичный же случай закладывания морщин ночью во время сна – это образование глубоких косых морщин от внешнего уголка глаза вниз. И опять виновника надо искать не в появлении растянувшейся лишней кожи, а в появлении лишнего мышечного массива между глазом и серединой щеки. Сложное мышечное строение соединения верхней и нижней челюсти приводит к тому, что при вынужденном укорочении **жевательной мышцы** щеки, ее «избыточная» часть должна где-то расположиться, «скрутиться». Чаще всего большая часть мышцы остается в ее верхней части, поэтому, когда мы спим на боку, ставшая лишней кожа просто закладывается в резкую морщину (рис.9).



Рис.9

Именно во избежание этих морщин я и придумала антивозрастную подушку «REFORMIO», которая мягко фиксирует голову, не позволяя ей поворачиваться на бок.

Собственно, в японских традициях женщинам, чтобы дольше сохранить молодость их лица, предписывалось спать исключительно на спине,

Во многих местах кожа может быть «припаяна» спайками к мышцам. Это те самые спайки, которые при пластической операции приходится отрывать оперирующему хирургу шпателем или просто рукой, чтобы гладко натянуть кожу. Эти спайки, практически незаметные в молодости, с возрастом начинают вносить свой вклад в индивидуализацию старения, участвовать в формировании новых складок и морщин, придавая каждому лицу свои неповторимые черты. Усиливают этот процесс также и другие особенности - различное для всех людей количество подкожно-жировой клетчатки, мест накопления лишнего жира (который всегда откладывается в местах плохого кровообращения), наличие различных асимметрий, всегда прогрессирующих с возрастом, и, естественно, состояние самой кожи, степень ее здоровья и пр. Даже если в молодости два человека были похожи друг на друга, к старости от их сходства может не остаться и следа. Именно из-за возрастных изменений мышц и наличия «спаек» долгосрочные последствия введения золотых или полимерных нитей могут быть весьма плачевны. Прорастающая вокруг введенных нитей более плотная ткань сродни фиброзной (образующейся вокруг застрявшего в теле инородного предмета) на первых порах «держит» лицо. Когда же начинается возрастное усыхание мышц, кожа, в обычных условиях, заложившаяся бы складочками, привычными нашему взору, теперь, став более плотной и потеряв эластичность, может пойти неестественным буграми.

МИОСТИМУЛЯТОРЫ

Возникает насущный вопрос: «Что делать?». Ответ: правильно работать с мышцами. И это вовсе не означает, что их надо «накачивать» специальной аппаратурой: либо, так называемыми домашними «бабочками», либо супер профессиональными миостимуляторами – разницы нет никакой, поверьте.

Все эти тренировки ведут к прямо противоположным результатам – т.е. при постоянном пользовании такой аппаратурой – не к восстановлению мышц, а к их атрофии. Физиология учит, если часто раздражать мышцу электрическим током, она через некоторое время перестает отвечать на это раздражение. И не только на это, но и на электрические сигналы родной нервной системы. Вся электрическая аппаратура лишь временно «драконит» мышцу, подавая на нее электрический импульс, в результате которого мышца временно укорачивается, спазмируется. Этот процесс и создает косметический эффект - эффект лифтинга.

Электрический сигнал любого миостимулятора всегда имеет какую-то форму импульса. Она может быть треугольной, прямоугольной или синусоидальной, и обычно указывается в паспорте прибора. Но ни одна из них не будет соответствовать той форме физиологического импульса, которая подается из мозга по позвоночнику и нервным окончаниям к каждой мышце для обеспечения ее движения.

В любом случае, при подходе к перехвату Ранвье (от которого сигнал идет на мышцу), их форма будет нивелирована из-за разного сопротивления тканей. Для мозга электрические

сигналы подобной аппаратуры будет чужеродным, вызывающими дисбаланс основы основ - собственной электрической системы.

При этом, особенность мышцы такова, что она будет реагировать своим укорочением на любой электрический импульс, какая бы форма у него не была. Помните лапку лягушки, которую на школьных физических опытах «дергали» током, до тех пор, пока она не повисала обездвиженная параличом.

Так что такой же финал ждет и наши мышцы, а, следовательно, и кожу, которая повиснет на лице с атрофированными мышцами.

Вот почему так же важно, как и беречь наши капилляры, беречь наши нервы. Ведь только по ним передается вся необходимейшая информация от мозга к каждой мышце, к каждому органу.

ГИПЕРТОНУС МЫШЦ

И на вопрос «Что делать?», ответ один – налаживать баланс мышц. А для этого, первое, что надо сделать – это расслабить спазмированные мышцы, находящиеся в гипертонусе. Для начала выясним, что же это все-таки такое: гипертонус мышц или другими словами - блоки, зажимы, спазмы, остаточные или хронические напряжения и другие термины, описывающие одно и то же явление?

Понятно уже по одной терминологии, что это не физиологический нормальный тонус мышцы, а ее хронический спазм. После любого сокращения мышце требуется расслабление. Перегрузка мышцы в фазе сокращения или ее «запирание» другими мышцами в состоянии хронического растяжения препятствует прохождению нормальных биохимических реакций, и мышца фиксируется в таком патологическом «зажиме» или блоке. Способствуют подобному процессу, не только физические нагрузки, но и психо-эмоциональные. Особенно в плане лицевых мышц.

То, что именно эти мышцы портят нам лицо, подтверждают так любившиеся народу инъекции ботулина. Было бы странно при такой поистине всенародной любви к ним, продолжать думать, что причина складок и мимических морщин лежит в атрофии мышц, как считают до сих пор последователи Фэйсбилдинга. Им, видимо, невдомек, что ботулин, являясь нервнопаралитическим ядом, мышцы расслабляет, что и приводит к немедленному разглаживанию морщин. А не наоборот.

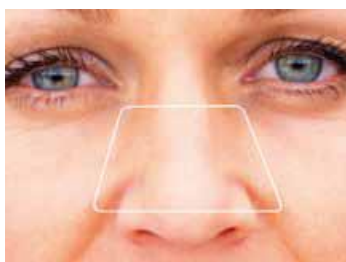
Но! Не надо забывать, что инъекции токсина ботулизма вовсе не так безобидны. Их быстрый эффект по разглаживанию морщин базируется именно на их способности блокировать работу нервов и при постоянном применении токсина приводит к их атрофии. Да дело не только в этом! Как мы уже говорили, наш череп состоит из более чем 20 костей. И его усыхающий костный объем (в результате возрастного остеопороза) и определяет в конечном итоге излишек образовавшихся мягких тканей. А потери надо сказать не маленькие. Японские ученые приводят такие факты: объем и вес мозга в черепной коробке с возрастом существенно уменьшается. К концу жизни потери достигают 1/10 его бывшего веса (100 -120 гр.)! Соответственно, на столько же уменьшаются размеры и самой черепной коробки. Вспомните «Бедного Йорика» - великий Смоктуновский обращается как будто не к черепу взрослого мужчины, а к черепу ребенка.

Несомненно, объем черепа, как и объем мозга напрямую зависит от работы мимических и жевательных мышц. Но работать они должны так, как им положено от природы – физиологически, а не «гимнастируя» гримасами фэйсбилдинга. Наоборот, тот самый искомый излишний спазм мышц, которого добиваются поборники фэйсбилдинга, как раз говорит о том, что мышца «застряла» в статике, как полусогнутый в контрактуре локтевой сустав.

Если вернуться к токсину ботулизма, то неподвижность мимических мышц под влиянием этих инъекций ведет к вторичному остеопорозу. Т.е, остеопорозу не возрастному, а полученному вследствие переломов и прочих травм, приводящих к временной иммобилизации (обездвиживанию) конечностей. Эксперименты на мышах доказывают, что после инъекций ботулина, их кости не восстановили кальций, даже после того, как мыши обрели двигательную активность.

А ведь, как подтверждают английские исследования, масса черепа заметно уменьшается с возрастом, особенно по центру лица, т.е. в том месте, где все борются с носогубными складками.

И при Первом, и при Втором типе старения наибольшие гипертонусы находятся именно посередине лица, имея лишь небольшую разницу в локализации. Спазм круговых мышц,, латеральной мышцы носа, скуловых мышц ведет к тому, что лицо начинает «кучковаться» к центру, скручиваясь в точку, как Галактика.



Как только мы освобождаем организм от главных пут, он сам начинает налаживать мышечный баланс.

Ведь, по сути, и лицо, и весь наш организм представляют игрушку тенсегрити. Что-то типа такого трансформера, при приложении нагрузки к которой происходит изменение ее формы, и вместо красивого гармоничного многоугольника мы можем получить расплющенный блинчик или другую уродливую конфигурацию. И все это только потому, что в роли жестких связей, выступают костные структуры, а в роли мягких – мышечные. И только благодаря последним, «игрушка» становится подвижной.

ПРИНЦИПЫ ОСТЕПАТИИ

Организм представляет собой самоорганизующуюся систему, в которой каждую секунду происходит самосборка, он сам решает, как ему трансформироваться, чтобы принять максимально комфортную для хозяина форму, с учетом всех тех деформаций, что «хозяин» ему причинил на этот момент. К сожалению, «по жизни» мы ухитряемся вредить себе по максимуму, с трудом понимая нужды организма. Бедные наши мышцы и фасции, они буквально запутываются в «гордиевы узлы», распутать которые иной раз сможет лишь остеопат или специалист по краниосакральной терапии. Предполагаю, что эти термины большинству незнакомы, поскольку в этом направлении мы отстали и от Европы, и от Америки, и даже от Востока. Одна радость, что после Перестройки, российские специалисты по краниосакральной терапии и остеопаты воплотили мечту

Никиты Хрущева: «догнать и перегнать» Америку, где, собственно, более 100 лет назад и зародились истоки европейской остеопатии и краниосакральной терапии.

Термин «osteopatia» идет от др. греческого слова остео - кость + патос— болезнь, заболевание). Поэтому, специалист по краниосакральной терапии может влиять не только на баланс мышц, но и на баланс черепных костей.

Хотя подозреваю, что, если мысль, что на мышечную часть черепа (жевательные, крыловидные мышцы) мы еще можем как-то воздействовать, кажется допустимой, то на костную часть черепа - уже полным абсурдом. Но так кажется лишь на первый взгляд. Долгое время врачи считали, что швы окостеневают в раннем возрасте, превращая череп в единую жесткую конструкцию. Но оказалось, что в стыках между швами сохраняются волокна коллагена и эластина, обладающие растяжимостью и упругостью. Они и позволяют черепу здорового человека «дышать», расширяясь и сужаясь на 2 – 4 мм каждые 8-12 секунд. Этот процесс впервые в начале XX века обнаружил американец Вильям Гарнер Сазерлэнд, он же и разработал приемы своей терапии, назвав ее краниосакральной (в переводе с латыни – черепнокрестцовой). Восстановление черепа, его правильной от природы формы, ведет к заметному улучшению состояния здоровья, в первую очередь психоэмоционального: улучшается сон, зрение, проходят головные боли и т.д. Вместе со здоровьем, краниосакральная терапия возвращает и красоту лица, его молодость. Оказалось, что наши черты лица зависят не только от генотипа, но зачастую и от неправильно поставленных костей черепа.

ЧЕРЕП

А теперь вернемся к фразе на стр. «Замечали ли Вы когда-нибудь, как красиво идет линия нижней челюсти у большинства молодых людей?». Почему «большинства», а не всех скажем? Значит, есть исключения? Есть и немало. Причина их, как уже говорилось, лежит в биомеханике пренатального развития или родовой травме. При нормальных родах, как все знают, головка новорожденного, проходя по родовым путям матери, сужается (явление экстензии) и снова раскрывается (явление флексии). Зачастую при тяжелых затяжных родах или, наоборот, слишком быстрых, головка ребенка или не раскрывается до конца (т.е. остается в экстензии), или, наоборот, не закрывается окончательно (т.е. находится во флексии). При этом черты его лица будут соответственно отличаться от изначально задуманных природой. К примеру, если кости черепа находятся во флексии, лицо имеет круглую форму, глаза обычно большие, скорее выпуклые, лоб широкий и низкий, широкие ноздри, круглый нос, нижняя челюсть выступает вперед. Если кости черепа находятся в экстензии, лицо, наоборот, будет длинное, овальное, орбиты маленькие, глаза впалые, лоб узкий и высокий, нос острый и т.д. Если верхние кости черепа будут стоять в экстензии, а нижние во флексии, лицо будет соединять черты первого и второго варианта: длинное и овальное с выступающей нижней челюстью.

И таких вариантов будет несколько (учитывая все возможные направления смещения костей в 3 плоскостях), в том числе и различные асимметрии лица.

Как выяснилось, связывать проявление возрастных изменений на лице с общим явлением старения организма не совсем корректно. Скорее есть смысл говорить о преждевременном старении изначально неправильно сделанной биомеханической конструкции, т.е. нашего черепа. Ведь проводя аналогию, скажем с конструированием дома, все знают, что одни дома стоят десятилетиями, веками, другие разваливаются еще

при их сдаче в эксплуатацию. Ясно и без специального образования, что дело тут не столько в старении материалов, сколько в ошибках проектировщиков или строителей. Применительно к нашему лицу можно утверждать, что при правильно поставленных костях черепа и правильной статике шейного отдела позвоночника, старение лица будет идти намного медленнее привычных нам стандартов. По крайней мере, наши черты лица не будут так изменяться к старости.

Все дефекты лица, напрямую связанные с конструктивными ошибками черепной коробки (патологические асимметрии, мимические морщины на лбу и верхней губе, складочки в углах рта, неправильный разворот челюсти, прикус и т.д.) уходят при проведении техник краниосакральной терапии, и лицо, меняя свою форму, в любом случае становится более красивым, таким, каким его задумала Природа.

Давайте посмотрим, какими эстетическими дефектами лица больше всего недовольны женщины.

Возможно, глазами? Именно они выдают наш возраст, вернее опустившиеся брови и нависшие веки, их морщинистость и отечность. И происходящие изменения вполне закономерны. Ведь, глаза тоже, как и рот, относятся к естественным отверстиям в черепе человека, а, значит, допускают максимум своих деформаций, имея свободное место для подвижек тканей.

ГЛАЗА

Тема №1

Обычно, **круговая мышца глаза** с возрастом (схема б) ссыхается, и глаза как бы западают, «проваливаются» внутрь (рис.11). Ставшая лишней, кожа верхних век нависает, закладывается в складочки. Если кожа нижнего века плотно прижата к мышце, на ней начинают закладываться морщины. В случае же частых отеков или постоянного наличия лишней жидкости между кожей век и мышцами (из-за плохого лимфодренажа) - начинает свисать мешками (рис.12)



Схема б.



Рис. 11

Зачастую, в случаях особо сильной деформации **круговой мышцы**, заметно уменьшается и сам разрез глаз (рис.13)

Расслоение волокон **круговой мышцы глаза** может привести к выдавливанию слизистых мешочков грыж через расслоившиеся волокна мышц под кожу (рис.14)



Рис.12

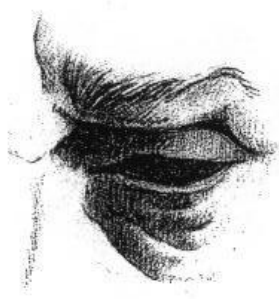


Рис.13



Рис. 14

Обычно грыжи с возрастом начинают расти, подпитываясь лишней жидкостью из-за отеков или плохого лимфодренажа. Полностью избавиться от застарелых грыж без пластической операции вряд ли возможно. А вот с начинающимися можно и бороться.

Но, как и в случаях с «холкой», и с морщинами, общий вид глаз складывается из нескольких процессов, протекающих одновременно – реального увядания **круговой мышцы** и «поведения» соседних мышц, усиливающих видимость «западения». Ведь мышечная система лица, представляющая собой единую биомеханическую конструкцию, всегда реагирует на любые подвижки своей структуры, и деформация одной мышцы «тянет» за собой другую, приводя в движение всю остальную систему.

Поэтому глаза «проваливаются», «западают» не только из-за деформации самой **круговой мышцы глаза** - сама по себе она редко приводит к таким последствиям. Ее поведение обычно вынужденное – это реакция на изменения периферийных структур, мышечных, и костных, которые ее зажимают со всех сторон. Ведь сама глазница, состоящая из нескольких костей, с возрастом сужается и деформируется. Поэтому, в большинстве случаев эстетические проблемы круговой мышцы глаза находятся в прямой зависимости от костей черепа. Именно они, в конечном итоге отвечают за появление глазных грыж, внезапное уменьшение глаз и многое другое.

Орбита глаза окружена различными мышцами и костными структурами. Сверху на нее давит лобная кость и лобная мышца. Как только они опускаются вниз, вместе с ними опускаются и брови. Опустились брови – значит, опустились и веки. Все логично и естественно. Сбоку на глаз давит височная кость и височная мышца. Главную роль в «проваливании» глаз играет клиновидная кость, кусочек которой (большие крылья) выходит на поверхность черепа как раз в районе внешнего угла глаза. С нижнего внешнего угла на глаз валиком напоздает спазмированная жевательная мышца,

Как уже говорилось, «виновником» появления косых морщин у глаз является ее вынужденное укорочение. Оно же повинно и в визуальном западении глаз. В том случае, если ставшая «лишней» часть **жевательной мышцы** осталась в ее верхней половине, она валиком напоздает на внешний угол глаза, усиливая видимость его «западения» (рис. 15).

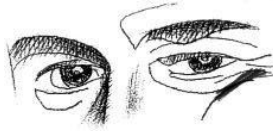


Рис.15

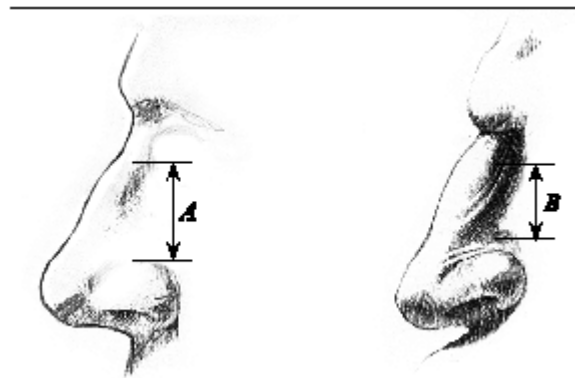
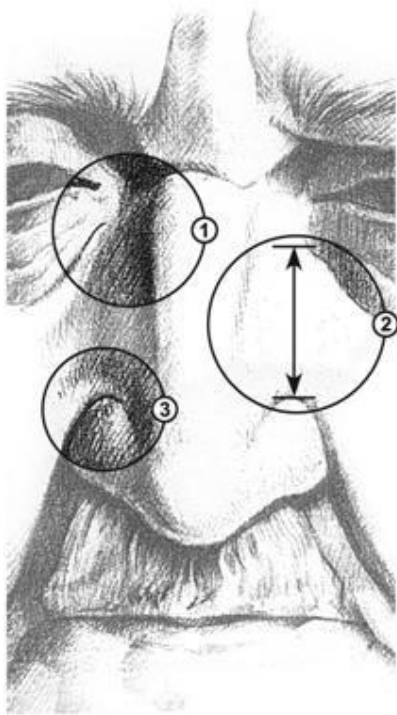
Кроме жевательной мышцы, большое значение имеет, и поведение скуловой кости, к которой как раз и крепится поверхностная часть жевательной. Глубокие части жевательной (крыловидные мышцы) крепятся к височной кости, участвуя в формировании ВНЧС (височно-нижнечелюстного сустава), соединяющего нижнюю челюсть с основанием черепа.

С внутреннего угла глаза «масло в огонь» подливает латеральная часть носа (схема 7).



Она поджимается, обрастает хрящевой и жировой тканью, создавая бугор, выпуклость. Естественно, глаз кажется еще более запавшим. Т.е. крыльная часть **носовой мышцы** (или по-другому, **мышцы, опускающей крыло носа**) участвует в создании как минимум 2 недостатков – вида проваленных глаз (рис.16-(1) и видимости удлинения носа (рис.16-(2) (за счет подернутых вверх его боковых частей). Кроме того, подобное «поведение» этой мышцы вносит свой вклад и в образование верхних носогубных складок (носогубного бортика)- рис.16-(3), подтягивая вверх кожу **круговой мышцы рта**, чем приводя к появлению складочки у крыльев носа.

Правда, делает это она не в одиночестве, а вместе с **мышцей, поднимающей верхнюю губу и крыло носа** и **мышцей, поднимающей верхнюю губу**. Вместе они и «безобразничают» в образовании носослезной борозды, усиливающей провалы под глазами (рис.16-(1).



Опять же, чаще всего, крыльчатая часть носа начинает вести себя так дурно под влиянием спазма верхней челюсти. Костные структуры, надо сказать, вовсе не такие жесткие, как нам кажется. Внутри них, как в полости любой кости идут свои процессы, называемые внутрикостными рестрикциями. И кость может сжиматься точно так же, как и мышца.

Общем, надеюсь, всем теперь стало понятно, что в подавляющем большинстве случаев причиной ухудшения эстетики глаз является не растянувшаяся кожа век (хотя бывает и такое из-за постоянных отеков, неправильного ухода и т.д.), а совсем другие «виновники».

Губы

Давайте разберем вторую зону риска – **круговую мышцу рта**.

В отличие от остальной кожи, обычно более или менее свободно покрывающей мышцы, **круговая мышца рта** прочно «приклеена» к коже, поэтому район носогубного треугольника всегда создает проблемы при пластической операции, ее невозможно оторвать и расправить. В случае сильно морщинистой кожи в этой зоне пластический хирург предлагает для ее омоложения другие процедуры – шлифовки, химический пилинг.

Обычно усыхание **круговой мышцы рта** приводит к западанию рта внутрь, к истончению слизистой губ.

Строение **круговой мышцы рта** играет решающую роль в формировании «брылей», опущенных углов рта и различных складок и морщинок, идущих от них вниз. Все это происходит от того, что с возрастом она начинает стягиваться в точку, закручиваясь, и центробежно, и центростремительно. Для тех, кто забыл, что это значит, объясняю: центростремительно – это когда все ткани сжимаются в центр, а центробежно, когда волокна мышц рта начинают закручиваться в его уголки. Поэтому следует разобраться в

строении **круговой мышцы рта** более подробно. Она имеет вид плоской мышечной пластинки, в которой различают два слоя: глубокий и поверхностный. Мышечные волокна ее глубокого слоя идут к центру рта радиально - это как раз то направление, по которому идут так ненавидимые нам «губные» вертикальные морщинки.

Поверхностный слой состоит из двух дугообразных пучков, идущих по верхней и нижней окантовке рта. «Благодаря» им **круговая мышца рта** имеет особенность «закатываться в трубочку» - в итоге от красивых пышных молодых губ остаются тонкие увядшие жгутики. Дугообразные пучки мышц многократно переплетаются с другими мышцами, подходящими к ротовой щели. «Другие» - это те, что вплетаются в углы губ и мышцу верхней и нижней губы - волокна **треугольной** и **щечной мышц**.

С возрастом, когда **круговая мышца рта** начинает стягиваться к центру, т.е. закрываться, как диафрагма фотоаппарата, волокна этих мышц скручиваются в углах рта, образуя комочки.

Эти комочки, легко прощупываемые языком при проглаживании слизистой губ, разгладить можно только остеопатическими приемами. И, увы, другим массажем они не поддаются. Их можно только «раскрутить» в буквальном, а не в переносном смысле этого слова, т.к. наш организм, как саморегулирующаяся система, всегда находясь в состоянии автопилота, по-своему пытается решать проблемы своего болезненного состояния, в том числе и физическими движениями тканей, их натяжением, разворотами. И решает он их соответственно своему типу нервной деятельности. Личности нервные, с лабильной психикой, всегда имеют больший пласт «наслоений». Применив определенные приемы к спазмированному, «скрученному» участку тканей, мы даем ему возможность «раскрутиться» самому. По характеру «раскрутки», ее скорости и направлениям уже можно сделать вывод о том, к какому нервному типу принадлежит человек и как он пытается решать свои проблемы (не только внутренние, но и внешние).

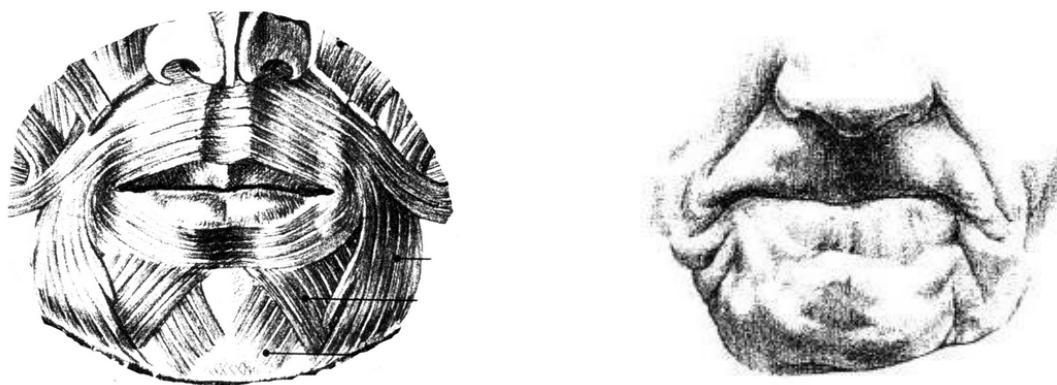


Рис.10

МОРЩИНЫ

Кроме различных складок и обвислостей свою лепту в ухудшение нашей внешности вносят и морщины, особенно связанные с мимикой. Чаще всего они ложатся поперек мышечного гипертонуса, т.е. опять же, у каждой морщинки есть свой «виновник»: например, поперечные морщины на переносице вызваны гипертонусом мышцы гордецов, а вертикальные между бровями – спазмом мышцы, сморщивающей бровь. Постоянное механическое сгибание кожи (в условиях все уменьшающегося количества коллагена, эластина и подкожно-жировой клетчатки) приводит к выдавливанию

межтканевой жидкости и крови наверх в соседние ткани. Последние, получая избыточное питание, начинают развиваться несколько интенсивней, подчеркивая контраст между местом сгиба и его окружением. Этот контраст вначале невелик, но с возрастом, становясь явственней, создает иллюзию углубления морщины (она кажется ниже, чем есть на самом деле из-за того, что ее края стали выше). Самые мелкие морщины образуются в области кожи лица, более крупные - начинают закладываться в подкожных слоях. И в дальнейшем, прогрессируя, выходят и на поверхность кожи и, проникая вглубь, образуют спайки с мышцами в местах особо плохого кровообращения. Сам вид морщины складывается из ее реальной глубины и видимой. Обычно морщины кажутся глубже, чем есть на самом деле из-за того, что почти всегда находятся в складке лишней кожи. При восстановлении мышечного корсета, кожа натягивается, складка расправляется, и визуально морщины становятся намного тоньше, остается только их реальная глубина. Лабиринт морщин и складок на лице человека говорит не только о его неповторимой индивидуальности, но и отражает состояние его здоровья. Т.к. кожа связана со всеми органами и системами (сосудами, внутренними органами, центральной нервной системой, эндокринными железами и др.), то существует их тесная взаимосвязь с различными зонами и точками на коже, что успешно используется в иглорефлексотерапии, магнитотерапии и т.д. Первые попытки прочесть тайны лица были сделаны в Китае, искусство это называлось Сянь-Мин («Чтение по лицу»). На сегодняшний день в мире существует несколько таких диагностических систем. Правильно воздействуя на кожу и мышцы лица, физиологически их восстанавливая, мы практически оздоравливаем, омолаживаем весь организм.

НОСОГУБНЫЕ СКЛАДКИ

Еще один эстетический дефект – это носогубные складки. Особо не погрешу против истины, если скажу, что они волнуют многих женщин, чуть ли не в первую очередь.

В их формировании основную роль играют несколько мышц: **мышца, опускающая крыло носа, мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа, мышца, поднимающая верхнюю губу, большая и малая скуловая.**

В случае их спазмирования (гипертонуса), ставшая лишней кожа, начинает провисать носогубными складками.

Опять же, портят нашу внешность эти мышцы не сами по себе, а зачастую в результате костных подвижек. И тут большую роль играют скуловые кости, к которым крепится большая и малая скуловые мышцы.

Как только скуловые кости начинают сужаться, т.е. сдвигаться ближе к центру лица, ткани вместе со скуловыми мышцами начинают провисать. Это случается очень часто, но особенно у тех, у кого скуловые кости изначально стоят нестабильно в результате родовой экстензии. Т.е., те, кто имеет узкое лицо и готическую небную дугу, имеют гораздо больше шансов на вялые носогубки. Отличить гипертонусные носогубки от гипотонусных не трудно.

В первом случае они будут плотными, упругими, как бы подернутыми изнутри ниточками наверх.

Во втором - вялыми, обвисшими. Скажем так, дело здесь не столько в мышцах, сколько в тоне мягких тканей. Поэтому, большое влияние на вид носогубок оказывает артериальное давление их обладателя: при высоком давлении носогубки выглядят более

мясистыми и плотными, торчащими и выпирающими, а при низком давлении они вяло обвисают, поскольку снижается тонус мягких тканей.

И тут уже в игру вступают не биомеханические (связанные с костями и мышцами), а биогидравлические проблемы, насыщающие эти складки излишней жидкостью и утяжеляющие их. В каком-то смысле гидравлические проблемы весомее механических. Хотя бы потому, что тяжелее решаются.

В любом случае, без костно-мышечных и сосудистых блоков, вода никуда залиться не может. И весь неровный рельеф кожи сначала создается мышечными гипертонусами и лишь, потом усугубляется влиянием лишней жидкости – биогидравликой.

БИОГИДРАВЛИКА.

ПРОБЛЕМЫ ЛИМФОСТАЗА И ВЕНОСТАЗА

И если гипертонусы мышц снять не представляет большого труда, то решить проблему отечности весьма непросто. Это знают все, кто от нее страдает и предпринимал какие-либо действия для уменьшения ее последствий.

Ну, большим ассортиментом таковые не отличаются: это, либо, занятия спортом, либо поход к массажисту или косметологу. Ни те, ни другие, кардинально помочь не в состоянии, хотя бы потому, что не понимают причины проблемы.

Посмотрите на растительный мир – на деревья, которые поднимают воду на значительную высоту без всяких насосов.

Весь животный мир, кроме прямоходящего «гомо сапиенса» имеет почти горизонтальное расположение мозга и сердца, что значительно упрощает работу кровеносной системы по кровоснабжению мозга.

Человеку Природа подарила лимфосистему головы, текущую самотеком сверху вниз, и, тем не менее, зачастую даже это, не спасает лицо от отечности.

Занятия спортом и массажи помогают уменьшить отечность тела, если она вызвана застоем лимфы. Но, к лицу это не имеет никакого отношения, потому что лимфоток тела и лица движутся навстречу друг другу. И если не учитывать особенности клиента, массажем тела можно вызвать еще большую отечность лица. Потому что лимфа от тела поднимается снизу вверх, а от лица, наоборот, спускается сверху вниз, и оба потока встречаются в левом венозном углу. О переполненности этой области можно судить по мягкости надключичной зоны. Чаще всего, оба протока работают некорректно, и напор снизу вверх при массаже ведет к поднятию воды до уровня лица и головы. Или, наоборот, попытка «спуска» воды от лица при косметическом лимфодренаже наталкивается на непроходимость надключичных или подключичных узлов, поэтому, либо вовсе не приносит эффект, либо лишь частичный и временный.

Врачей проблема отечности лица, считающаяся чисто косметической, не волнует (хотя, зря), а косметологам не хватает специфических знаний, чтобы решать венозные и лимфостазные проблемы мозга. Потому что отечность лица, это в большинстве случаев проблема именно мозга.

Не считая самых разных системных заболеваний, при которых отечность лица и тела вызывается болезнью почек, сердца, селезенки и пр.

Все остальные эстетические проблемы можно свести к одной формуле – приток жидкости к лицу превышает ее отток от лица.

Происходит это по причине того, что венозная жидкость и лимфатическая задерживаются в тканях лица. Что и приводит к общим отекам лица, выраженным носогубным складкам, опавшим векам, глазным грыжам, неровностям лица в виде различных ямок и мешочков. «Приток сверху» обеспечивается конструктивными неполадками в черепной коробке. В качестве образного примера можно привести систему водостока, которая обеспечивает отведение воды с крыши домов при ливневых дождях.

Если так случилось, что где-то что-то «сапожник» от инженерии «напортчил»: не так провел, или где-то «прохудилось», то крыша вашего дома начинает подтекать. С точки зрения черепной системы тенсегрити - ее плоскости поменяли направление, и в результате венозные синусы и лимфатические протоки, придуманные Природой для сбора и выведения воды (ликвора) оказались не в нужном месте.

В итоге, тканево-венозная жидкость разливается рядами озерков и болотин, приводя к общей пастозности лица. Или при другом раскладе в результате подобного «сбоя» могут образовываться крупные костно - черепные «ловушки» для сбора венозной жидкости (происходить веностаз), что обычно вызывает частые кровотечения из носа, головные боли и другой дискомфорт.

В любом случае, если перекрылись коллекторы для отвода воды, жидкость начинает накапливаться в лице. Сверху она под действием гравитации будет постепенно стекать вниз.

Накапливаясь она будет там, где закрыты проходы дальше, оттягивая «мешочки» глаз и «кармашки» ранних обвислых носогубок, или разливаться по всему лицу, напитывая ткани, приводя к общей пастозности, одутловатости и бледному цвету кожных покровов с легким синюшно-фиолетовым оттенком.

ВЕНОСТАЗ

Веностаз (венозный застой) — это симптом, показывающий нарушение нормального оттока крови из мозга (или ее избыточное продуцирование). Он может быть как проявлением серьезных заболеваний, так и показателем минимальных дисфункций, сказывающихся на эстетике лица.

Как правило, врачи касаются проблем венозного застоя в черепе только в связи с тяжелыми заболеваниями (водянка, черепно-мозговые травмы, тромбозы вен мозга), и дефекты внешности, которые сопровождают эти серьезные патологии – их не интересуют. Когда в медицине стал широко использоваться метод магнитно-резонансной томографии (МРТ), выяснилось, что веностаз (поверхностная, умеренная, заместительная гидроцефалия) как синдром, присутствует практически у половины населения. И это закономерно, поскольку он может быть связан даже с минимальными черепными дисфункциями, а они есть почти у всех. Последние, хотя и не нарушают трудоспособность человека, зачастую значительно ухудшают его внешний вид такими проявлениями, как одутловатость лица, толстая пористая кожа, отеки глаз, глазные грыжи, «мясистые» надбровные дуги.



Люди, у которых жидкость застаивается равномерно по всему лицу, до какого-то времени могут выглядеть очень молодо, по-детски, за счет общей припухлости и пастозности. Но после 40 лет их ткани устают держать весь этот непосильный груз из воды и токсинов и резко обвисают, выявляя на лице множество провалов и ям.

Для того чтобы скрыть все эти дефекты в арсенале современной косметологии есть беспроясительный вариант – «счастливый билетик» под названием гиалуроновая кислота и все процедуры, увеличивающие в коже количество коллагена: лазерные, фото - процедуры, «термаж» (основанный на радиочастотном излучении) или их синтез.

Их усиленно рекламируют с точки зрения их главного достоинства – супер увлажняющего фактора. Но, увы, тем самым они оказывают «медвежью услугу» обладателю пастозного лица, т.к. избыточно, как губка, увлажняют ту область, которая и так не в состоянии справиться с излишками влаги.

Мы, как всегда пытаемся решать проблемы, воздействуя лишь на их причины, а не на следствия!

ЛИМФОСИСТЕМА

Ведь причина застоя воды в лице в том, что для нее отрезан слив, который производится через коллатерали, сосуды, лимфоузлы. Последние, не справляясь с повышенной нагрузкой, забиваются отходами. Разницы между физиологической конструкцией «водослива» лица, и обычным водозабором нет никакой. Так что вы вполне можете представить картинку происходящего внутри вашего лица.

Все же знакомы с неисправной городской канализацией, когда от дождя на месте стока начинают расти горы мусора, а потоки воды разливаются по всему тротуару, застаиваясь в низинах. Вот это место стока – и есть ваша носогубная складка. Под ней находится сеточка лимфоузлов, которые должны принять лишнюю тканевую жидкость. Но, увы, их стома давно забита.

Кроме лимфосистемы лица в нем есть, как мы уже говорили, и венозная системы оттока (которой мы коснемся немного позже), но все же в проблемах нижней части лица - носогубных складках, брылях и втором подбородке первую скрипку играет лимфосистема.

Изображение основных лимфоузлов (околоушные, подчелюстные и пр.) есть на многих лимфодренажных схемах. Но таким малым количеством дело не ограничивается.



Природа, как гениальный проектировщик, предусмотрела сточные каналцы во всех возможных местах застоя воды.

Поэтому, даже не зная анатомически точных мест расположения лимфоузлов, их местонахождение можно предугадать по наличию типовых отеков – глаз, носогубных складок, в щечной зоне, в подбородке, под овалом и т.д. Везде, под ними находятся лимфоузлы. И если у вас есть в этих местах отеки – значит, они неработающие.

Чтобы скрыть эти «ямы» и «рытвины», «горки» и овраги женщины бегут к косметологам за очередной порцией гиалуроновой кислоты.

У любого инженера-мелиоратора такие способы выравнивания заболоченной местности с помощью дополнительного орошения вызовут сомнения в умственном здоровье изобретателя этой методики. Тем не менее, такой «мокрый» подход набирает обороты по той простой причине, что его подкармливает массовое невежество. При этом женщин не смущает, что их лица после подобных неоднократных процедур нагружаются балластными веществами и становятся более одутловатыми, пористыми, пастозными, чем были, все более приобретая вид резиновых кукол советских времен. С точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом к проблеме неравномерного застоя жидкостей на лице будет убрать «холмы», а не залить овраги до уровня холмов.

Хотя, мелиоратору косметологическая шутка насчет изобретения новейших технологий осушения болота с помощью покрытия его слоем губки, наверняка бы понравилась. Ничего, что это временное покрытие не осушает, а лишь плодит новую болотистую переувлажненность? А ничего, все «прокатывает». Главное, «на наш век - хватит». А хватит ли?

Задумайтесь, проблема отечности в подавляющем большинстве случаев лежит в забитых, инфицированных лимфоузлах, не способных отфильтровать всю стекающую через них токсичную влагу. Ее остатки скапливаются сверху, оттягиваясь вниз под действием гравитации гипотонусными тканями обвислых носогубок.

А теперь представьте, ведь гиалуроновую кислоту вводят именно в «проблемное» место, в то, что привело к падению складки. В область НАД складкой, которое уже «засорено», и которое мы норовим механически загрузить различными стройматериалами, с целью «засыпать», «закатать» все бортики и ямки. Естественно, через какое-то время все снова возвратится «на круги своя»: часть геля выведется, другая в виде «сухого остатка» будет

мигрировать по лицу, «дно», свободное от прилива, обнажится и под ним мы увидим не только то, что имели прежде, но и то, что «нанесло» за время двойной нагрузки на ослабленные лимфоузлы.

В итоге, начатое простудными и вирусными заболеваниями фиброзирование лимфоузлов начинает прогрессировать.

ПРОГРЕВАНИЕ КОЛЛАГЕНА ФИБРОЗ

Тот же самый процесс фиброзирования (разрастания плотной соединительной ткани с рубцовыми изменениями), а, значит, потери молодости тканей, проявляется и при применении процедур, основанных на прогревании коллагена.

Все в нашем мире основано на балансе, организм, как и вся Вселенная, работает по принципу «качелей» или «автопилота».

При применении «прогревающей» аппаратуры нарушается баланс между коллагеновыми и эластиновыми структурами. Как только стрелка этого «барометра» смещается в сторону увеличения коллагеновых структур – организм бьет тревогу: пора принимать меры против чрезмерного (на его взгляд) растяжения тканей. Ведь коллаген (как и гиалурионовая кислота), способен как губка впитывать влагу, а, значит, утяжелять ткани и растягивать их под собственным весом.

Блокируя эту опасность, организм начинает выдавать «на гора» ... нет, не эластин (увы, его количество невосполнимо), а его подобие – ткань с более плотными фиброзными волокнами. Происходит нарастание лишней кожи, ее «очерствение», огрубление и омертвление.

Все процедуры, приводящие к неконтролируемому увеличению коллагена в коже, немедленно запускают в организме бомбу с часовым механизмом. Чем больше «сваренного» коллагена - тем больше фиброза. Особенно это заметно у персон с нарушением лимфодренажа. А подобным дефектом страдают 80% женщин. Неужели никто не замечает, как, не сразу, но спустя какое-то время, странно начинает выглядеть их кожа? Гладкая, ухоженная, как только от косметолога - так смотрится она издали. Вблизи производит странное впечатление — утолщенной, «заматеревшей» изнутри, по типу мужской (и это-то тонкая женская кожа!?). Кожа век тоже становится более плотной и при деформации костных структур, к примеру, возрастного сужения орбит, начинает закладываться странными плотными валиками.

И плотность в данном контексте – это совсем не есть хорошо: это уменьшение эластичности, говорящее о запуске процесса фиброзирования тканей. Растягивающе-стягивающие свойства кожи становятся близки к параметрам, которые идентичны параметрам кожи ваших сапог.

В общем-то, она и выглядит аналогично. После того, как она «заматеревает», питание ее изнутри становится минимальным, поскольку ему просто не пробиться через плотную фиброзную ткань. Такую кожу, естественно, приходится «начищать» сверху. В отсутствии «гуталина», она поведет себя точно также, как кожа сапога без должного ухода – потускнеет и пойдет трещинками.

И, тем не менее, в мире правит бал тенденция под названием «омоложение коллагена», любой ценой, активно предлагающая свой «продукт» всем, в том числе и тем, кто входит

в «зону риска» (как всегда «причесывая всех «под одну гребенку»)- обладателям плотной, пористой кожи и отечного лица.

И таких немало - их кожа и так страдает от переувлажненности в отсутствии нормального лимфодренажа, и потому, все технологии, направленные на прогревание коллагена, будут вести к дальнейшему утолщению кожи и появлению второго подбородка. Единожды запущенный процесс коллагеноза и последующего фиброза кожи, остановить будет уже невозможно.

Все это приведет лишь к тому, что время «моложавости» сократится как минимум вдвое, и все эти ямы и провалы вылезут на поверхность не к 40-45 годам, а гораздо раньше – к 33-35. Что мы и видим сейчас на лицах многих знаменитостей. Которые, кстати, и не подозревают, почему срок их красоты и молодости оказался так недолог. Ведь их косметологи объясняют подобные дефекты особенностями генетики клиента и призывают в качестве панацеи почаще повторять рекомендуемые ими процедуры. В итоге каждый подобный «омолаживающий» укольчик или процедура, сделанный в борьбе за продление молодости - это шаг к старости, каждый из них отбирает у клиентов из группы риска не менее 2-3 лет.

«Удержание влаги с помощью введенной гиалуроновой кислоты влияет на изменение интерстициального давления соединительной ткани, в норме имеющего отрицательную величину. В процессе старения в дерме постепенно происходит изменение давления, развивается онкотический отек. В присутствии экзогенных метаболитов гиалуроновой кислоты отечность неизбежно прогрессирует. В результате блокируются артериовенозные капиллярные шунты, происходит сдавливание концевых лимфатических капилляров и, закономерно, развиваются трофические и метаболические нарушения. Позитивный результат первого этапа (гидратация тканей и расправление морщинок) через несколько недель (или после повторных процедур) может перейти в негативный результат (ускорение процессов естественного биологического старения, снижение напряженности местного иммунитета, замедление процессов регенерации и понижение напряжения кислорода в тканях). Филлеры на основе гиалуроновой кислоты гораздо более безопасны, их введение проводится строго локально и однократно». Тийна Орасмяэ, врач-косметолог, директор учебного центра повышения квалификации косметологов «Academie Meder» (Франция).

К сожалению, мода на введение гиалуроновой кислоты растет день ото дня. Ею уже заполняют не только небольшие дефекты, типа носогубных складок, но и все лицо.

«Действительно, Софтлифтинг – простая, безопасная и доступная процедура для всех, кто хочет продлить красоту и молодость кожи. Эта инновационная европейская методика контурной пластики разработана на стыке косметологии и пластической хирургии. Инновационная технология использует филлеры на основе гиалуроновой кислоты последнего поколения и «хирургическую» технику глубокого введения специальными не травмирующими кожу иглами. Пластический хирург вводит филлер на оптимальную для данной зоны лица, глубину и буквально «вылепливает» заново его

контуры. В отличие от стандартного применения инъекции делаются не поверхностно, а в глубокие слои тканей, что значительно повышает эффективность воздействия. Немаловажно, что Софтлифтинг подходит любой женщине от 30 до 50 лет. Эту процедуру можно делать даже тем пациентам, кому противопоказано хирургическое вмешательство». <http://doctorplastic.ru/1466574/1627781/>

Но, как я уже сказала, все утешаются одной мыслью: «на наш век - хватит». Как в известной песенке из фильма «Чародеи»: «Нет и не будет серьезнее дел. Главное, чтобы костюмчик сидел!».

А «костюмчик, как раз и не сидит.

«КОСТЮМЧИК»

«Костюмчиком» остеопаты шутиливо называют мягкие ткани нашего тела, облегающие скелет. Когда этот «костюмчик» одет на нас корректно, наша осанка прямая и красивая. Для большинства женщин будет открытием узнать, что почти все проблемы лица находятся не в коже лица, и даже не в его мышцах, а в некорректной осанке. И поэтому все попытки решать их работой только с лицом обречены на неудачу. Все фасции тела соединены в единую нить. Как только вы начинаете сгибаться и сутулиться – это значит, что не вы опускаете голову, следуя своей воле, а вы вынуждены тянуться вниз вслед за скелетными мышцами и фасциями.

Кстати, что такое фасции? Что это такое знают все хозяйки, борющиеся с жесткими белыми пленками при разделке мяса – в эти пленки обернута каждая наша мышца, и каждый орган, и даже кости.

Полотно фасций организма едино: если осторожно потянуть за одну фасцию, за ней потянется и вторая, и третья и четвертая.... Т.е. потяни за голову – откликнутся пятки.

Я уже писала о том, что наша платизма вплетается своими фасциями до середины лица.

Когда ее начинают оттягивать вниз спазмированные мышцы живота, фасции белой линии и средостения, она начинает тянуть за собой и шею, и овал, и брылевую зону - вся нижняя половина лица тянется вслед за ней.

Наступает коллапс, и кипящие от ужаса женские мозги принимают «конструктивное» решение: «Срочно к пластическому хирургу!». А, может, просто легче выправить осанку?

Понимаю, работать над собой никому не хочется, легче лечь под нож хирурга. Но ведь скальпель не исправит вашей осанки. И хирург своим ножом не выточит вам красивой длинной шеи, как скульптор из дерева - он лишь отрежет лишнюю кожу. А

спазмированные позвонки, зажимающие сосуды! После даже удачно сделанной пластической операции вы не обретете, ни правильной статики шеи, ни ровной спины. И любой, кто смотрит на вас с расстояния 2-3 метров, легко «угадает» ваши годы. Да тут и «гадать» особо не надо. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным руками хирурга, глядя на свое лицо в упор в зеркало. Но люди далеко не всегда видят вас так же. Скорее, наоборот. И ваш возраст читается их мозгом, как открытая книга, в биомеханике ваших движений – в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи.

Чему тут удивляться? Вы же способны «на вскидку» сказать возраст дамы, идущей по другой стороне улицы? Способны. Если вы достаточно наблюдательны, ошибетесь максимум на 3-4 года.. Но ваша «наблюдательность» – это не острота зрения, вы же не

подсчитывали количества морщин у дамы, да, возможно, и лица ее не видели. А примерный возраст все же угадали. Значит, дело не только в морщинах. Так что, начните свое омоложение с осанки и шеи. И даже, если вы не будете трогать лицо, оно все равно будет молодеть. Потому что шея – это мостик между телом и головой. И возрастное ухудшение кровотока лишает ее витаминов и микроэлементов, которые поступают к лицу снизу, от тела. Не кремом, которым вы мажете лицо, оно питается. А лишь тем, что съели вы сами, что синтезирует ваш желудок. И что по сосудам дойдет до вашего лица, то оно и получит. И его кожа насытится тогда, когда это питание донесут до нее капилляры. Так что работа с шейей неотъемлема от работы с осанкой. А баночный массаж довершит «кормление» лица. Все приемы на шею выложены в конце книги, а вот на приеме «Нулевая гравитация» для коррекции осанки я бы хотела остановиться подробнее.

Сам прием изложен в конце книги. Здесь я бы хотела еще раз подчеркнуть важные особенности его выполнения.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА "Нулевая гравитация" №1

При выполнении приема "Нулевая гравитация" обязательно придерживайтесь принципа выдерживания гравитационной вертикали, когда лобок направлен в лоб (в 1-ой фазе), или затылок - в копчик (во 2-ой). Таким образом регулируется правильный наклон тела. "Замыкание контура" (т.е. мысленное соединение этих двух точек)- это не только поддержание нужной вертикали при выполнении приема, но и сохранение энергетического потенциала внутри организма.

Не забывайте никогда о завершающей 3-ей фазе, при выполнении которой вы должны вздохнуть нижней частью легких, расширяя ребра и таз.

В этой третьей фазе (при последнем сжатии после раскрытия), необходимо сделать глубокий вдох. Причем, концентрируйте внимание в этой фазе на нижней части грудной клетки и расширении тазовой области. Вы должны почувствовать движение нижних ребер - их "раскрытие" при этом вдохе.

Это необходимо для того, чтобы не только научиться полному "глубокому" дыханию (обычно женщины дышат только верхней частью легких), но и обеспечить поперечную растяжку тела. Обычно, основное внимание уделяется продольному движению тела, которое идет в такт основному движению краниосакрального ритма (идущему вдоль позвоночника). Но у ритма есть и поперечное направление, и это движение костей и органов тоже играет очень важную роль. Поэтому мы должны во время выполнения приема «Нулевая гравитация», усиливая физиологические изгибы, обеспечить телу не только ПРОДОЛЬНОЕ дыхание, но и ПОПЕРЕЧНОЕ. Достигается это ощущением, что вы вздохнули нижней половиной тела. Показателем правильности выполнения и будет движение ребер, которые раскрываются, как крылья. Чтобы лучше понять правильность выполнения, попросите кого-нибудь положить руки на нижнюю часть вашей грудной клетки. Попробуйте вдохом оттолкнуть эти руки движением ребер. Т.к. таким образом проверить поперечное расширение таза вам будет сложнее, руководствуйтесь просто собственным ощущением, что таз расширяется и наполняется кислородом.

Фазы приема выполняются индивидуально. У кого есть спрямление позвоночных изгибов (или статика позвоночника в норме) - начинайте с 1 фазы "черепашки". Те, у кого гиперлордоз поясничного отдела должны начинать со 2 фазы - выгиба, как бы усиливая

патологический прогиб в позвоночнике. Потом переходите к 1-ой фазе "черепашки", делая максимальный упор на растяжке поясничного отдела. После 30 секунд (или более) растяжки можно сразу же провести 3-ю фазу вдоха и расширения нижней части тела. А можно еще раз повторить цикл. Заканчивать надо всегда 3-ей фазой.

Подстраивайте приемы под себя. Они сконструированы таким образом, что всегда встроятся в вашу индивидуальную биомеханическую конструкцию тела.

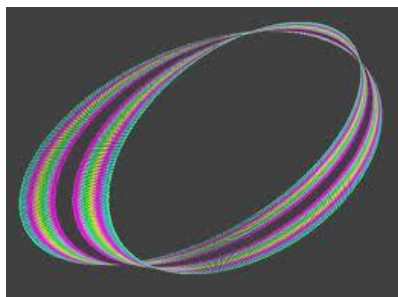
Если спазм грудобрюшной диафрагмы очень силен, прием на Осанку необходимо дополнять приемами непосредственной работы с диафрагмой.

ЛЕНТА МЕБИУСА

Чтобы понять истоки этого приема, давайте обратимся к виртуальному строению человека. Как ни странно, есть и такое. И если мы этого не видим, это не означает, что этого не существует.

Наверное, все слышали о ленте Мебиуса, и даже видели ее, и даже нарезали ее собственноручно.

Эта лента была придумана немецким математиком Августом Фердинандом Мёбиусом во второй половине 19 века. С тех пор она занимает умы математиков, физиков и даже фантастов!



Фигуры в виде отдельных S-образных петель, «обрезки» - фрагменты таких ДНК Вселенной, природа подбрасывает нам часто. Это и петля грудного лимфатического протока в теле человека, и сердечная мышца, свернутая петлей, и завиток на затылке, и спиральный рисунок на кончиках пальцев, давший начало науке дактилоскопии, и спирали торнадо, и асимметричные «восьмёрки» аналеммы (кривой, проведенной через точки последовательных положений Солнца на небосводе), и многочисленные лабиринты: Критский и ему подобные, разбросанные по всей Земле. И первый лабиринт – это, конечно, Млечный Путь - Дорога Богов, давший жизнь всем остальным лабиринтам и в первую очередь лабиринту мозга.

Можно утверждать, что весь Космос в энергетическом отношении закручен в эту спиральную ленту Мёбиуса. И в том числе, и мы с вами, являя собой частичку Космоса.

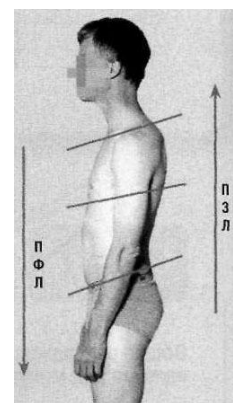
Обратите внимание, с возрастом верхняя половина туловища будет стремиться сложиться с нижней, руки в локтевых суставах становятся менее гибкими (начинается контрактура и они перестают разгибаться, застывая в согнутом состоянии), колени подгибаются, пальцы скрючиваются...

Именно «спиральным» эффектом объясняется то, что с возрастом мы «ссутуливаемся» - мы просто повторяем позу зародыша, который лежит во чреве матери в форме ленты Мебиуса. Вот так к старости мы и «впадаем в детство».

Убедиться в этом не трудно. Посмотрите, как лежит ребенок в утробе матери!



Скрутившись «калачиком». А теперь посмотрите на стариков!



«Что стар-что млад» - они точно так же скручиваются колечком. А все только потому, что мы начинаем жизнь из формы кольца Мебиуса, и в нее же и сворачиваемся на закате жизни.

Правда, сначала мы разворачиваемся из спирали под действием собственной молодой внутренней энергии, а потом, когда эту энергию теряем, сворачиваемся в ту же спираль. И, значит, наша возрастная сутулость сигнализирует всем, что наши годы на исходе, раз у нас уже не хватает энергии, чтобы вывернуться из цепких объятий возраста.

Поэтому, следуя задумке Природы, мы в «нулевой гравитации» вначале скручиваемся в колечко, имитируя положение зародыша.

Это делается для того, чтобы усилить свои деформации (следуя обратным остеопатическим техникам), а потом «выворачиваемся», не давая себя победить.

Лента Мебиуса по сути представляет собой 2 части: видимый диск, и невидимую (виртуальную) энергетическую половину, которая и заставляет нас своей силой «сворачиваться в бараний рог».

Тот «перекрут» ленты Мебиуса, когда лицевая сторона ленты переходит в изнаночную, может отпечатываться на Солнечном сплетении.



Это происходит по разным причинам, часто в результате родовых травм: грудобрюшная диафрагма скручивается мышечным или сосудистым блоком, что хронически сужает диаметр «отверстия». И тогда это место становится «зоной риска», приводя к формированию фигур по типу «яблока» и груши» и предрасположенности к высокому и низкому давлению.

В книге «Воскресении лица, или Обыкновенном чуде», я писала о том, как важно нивелировать этот спазм на уровне Солнечного сплетения, который распространяется на средостение вверх и идет вниз по белой линии живота.

При выполнении «Нулевой гравитации» мы должны все время помнить и о своем желудочно-кишечном тракте (ЖКТ). Именно там происходит холодный термоядерный синтез, обеспечивающий каждую клетку организма тем «коктейлем» питательных веществ, который необходим именно ей. А другой клетке достанется другой «коктейль». И вашему лицу, если вы обеспечите подъездные пути (артерии и сосуды шеи) тоже достанется именно тот оптимальный состав питания, который просчитала Природа именно для вас, а не какой-то химик-фармацевт для «общепита».

СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ

Из Анатомии:

Диафрагма - это непарная широкая мышца, разделяющая грудную и брюшную полости и служащая для расширения лёгких. Спазм грудобрюшной диафрагмы (ГБД) – распространенное явление, ее дисфункция приводит к чрезвычайно большому количеству проблем – начиная от компрессии верхнепоясничного сплетения, грыжи пищеводного отверстия до общего энергетического дисбаланса, дисфункции вегетативной, гуморально-гормональной систем.

Спазмированная диафрагма перестает массировать в том числе и цистерну грудного лимфатического протока. Возникает застой лимфы...

То, что этот спазм появляется - вполне закономерно: диафрагма является «зоной риска» по факту своего отражения от виртуального «перекрута» кольца Мебиуса.

Чтобы процесс «холодного термояда» шел успешно, в зоне Солнечного сплетения должна ощущаться пустота и свобода.

Из анатомии:

Движение лимфы по потоку осуществляется, с одной стороны, в результате присасывающего действия отрицательного давления в полости грудной клетки и в крупных венозных сосудах, с другой - в силу прессорного действия ножек диафрагмы и наличия клапанов.

Вот это и есть работа «системы левитации», «подсасывающей» в себя лимфу.

Именно этот феномен левитации повреждается, когда деформируется наша энергетика. Тогда «перекрут» ленты Мебиуса, до этого удерживаемый на почтительном расстоянии энергией брюшной области, все же начинает «прилипать» к ней. Поэтому при выполнении осанки и рекомендуется мысленно вытягивать продолжение своего «хвостика» в лоб, чтобы замкнуть кольцо и поддерживать объем энергетической сферы.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА "Нулевая гравитация" №2

В приеме на осанку я предложила использовать в качестве теста при выполнении его первой фазы – футбольный мяч, который в идеале должен свободно располагаться между тазовыми костями, лежать в животике, как лежит человеческий зародыш.

«При выполнении первой фазы приема мы должны опустить голову и прижать подбородок к груди. На выдохе сжаться в колечко, выгнув спину колесом, и втянуть живот. Словно бы вы обхватили мячик, вернее два: маленький - передней стороной шеи, и большой, который вы вложили во втянутый живот».

Этот тест с мячиками (с футбольным в животе, и теннисным под шеей) вы можете делать периодически, чтобы отслеживать прогресс состояния своего желудочно-кишечного тракта и статики шеи.



Чтобы правильно сделать прием и правильно почувствовать напряжение нужных мышц во время выполнения первой фазы, возьмите 2 мячика, волейбольный (футбольный) и теннисный.

Положите на живот волейбольный мячик. Он должен как бы поместиться вовнутрь Вашего поджатого живота. Во всяком случае, Вы должны к этому стремиться. Чтобы отследить правильное положение шеи, Вы можете положить на нее теннисный мячик и прижать его подбородком. Т.е. по сути, Вы должны свернуться колечком, имитируя положение зародыша. А мячик, положенный в живот должен в идеале свободно располагаться между тазовыми костями, лежать в животике, как лежит ребенок - человеческий зародыш. По сути то же самое эмоциональное действие, что и образное «закладывание» в животик ребенка, которого женщина мечтает родить.

ЖИВОТ.

Еще в «Воскресении лица...» я много писала о том, как важно иметь плоский живот, что говорит не только о красивой эстетике, но и о здоровом кишечнике. Обычно же, по разным, зачастую патологическим причинам, наш животик выпирает вперед.

К сожалению, мы редко задумываемся над тем, что вздутый живот — это еще и повышенное внутрибрюшное давление, которое может оказывать негативное влияние на деятельность различных органов и систем. На это давление оказывает влияние не только переполненный кишечник, но и состояние грудобрюшной диафрагмы и мышц брюшного пресса.

Влияние повышенного внутрибрюшное давление (ВБД) на функции внутренних органов были описаны еще в XIX в. В последующем отдельные публикации ученых описывали нарушения гемодинамики, дыхания и почечной функции, связанные с повышенным ВБД.

В основе возникновения таких состояний лежит увеличение давления в ограниченном пространстве, которое ведет к нарушению кровообращения, гипоксии и ишемии

расположенных в этом пространстве органов и тканей, способствуя выраженному снижению их функциональной активности вплоть до полного ее прекращения. Классическими примерами могут служить состояния, возникающие при внутричерепной гипертензии и внутриглазной гипертензии (глаукома). <http://www.mif-ua.com/archive/article/7377>

Здоровому кишечнику обычно соответствует и красивый эстетический вид живота. Когда вы лежите, он должен опуститься вовнутрь и не возвышаться горкой, даже если у вас есть небольшой лишний вес. Если вы втягиваете живот на глубоком выдохе, он должен прилипнуть к позвоночнику (или хотя бы иметь такую тенденцию). Особенно полезно втягивать живот по утрам, в рамках работы с грудобрюшной диафрагмой, при этом при «втягивании» вы должны почувствовать его присасывание, как некий ее «чмок» вовнутрь, что и продемонстрирует нормальную «левитацию» - пустоту этого места.

Если живот не опадает внутрь при лежачем положении, а торчит горкой, то кишки наверняка забиты отходами. Обычно по периметру кишок наслаиваются остатки пищи, а образовавшиеся ответвления — дивертикулы — забиты экскрементами вместе со всевозможными паразитами, которых в наших кишках всегда хватает.

Определить наличие червей можно по состоянию живота. Часто в таких случаях он плотен, как доска. Ведь в норме живот должен быть мягким и пальпироваться без проблем. При пальпации там не должно чувствоваться бульканье воды.

Осанка таких людей зачастую отмечена не столько сколиозами, сколько ротациями, возникающими из-за различного тонуса слизистой брюшной полости — висцеральных дисфункций. При проработке брюшной полости ротации исчезают.

КВАНТОВАЯ ЧАСТЬ РЕВИТОНИКИ.

Те фрагменты методики, которые представлены в этой книге относятся к Базовому скульптурному фитнесу для лица и тела Ревитонике. Она очень обширна, и формат книги не позволяет выложить ее всю. Все ее дополнительные приемы обсуждаются на форуме Ревитоники www.revitonicasom, который вы всегда сможете посетить. Кроме базовой методики есть еще несколько полноценных методик, входящих в мою систему МиоЭстетики, часть из которых относится к ментальным энергетическим техникам.

Одна из методик, которую я назвала «Методикой счастья» воспитывает позитивный взгляд на мир, обеспечивающий исполнение резонансных желаний. Чтобы обрести ощущение комфорта и счастья, надо осуществлять «закладку» этих эмоций, куда бы вы думали? Конечно, в животик. Виртуально, женщина каждый месяц рождает ребенка. После окончания детородного периода, энергия из ее сакральной (половой) чакры поднимается выше, превращаясь в творческую энергию созидания. И именно из этой энергии эндорфинов и серотонина (гормонов радости) надо «слепить» ту сферу, которую вы должны заложить в главное место вашего организма. И если живот торчит горкой, то куда вы будете закладывать своего "ребенка" - эмоции радости, комфорта и благополучия? Если ваш живот полон всякой «всячины», подумайте, комфортно ли будет лежать вашей радости в соседстве с ней?

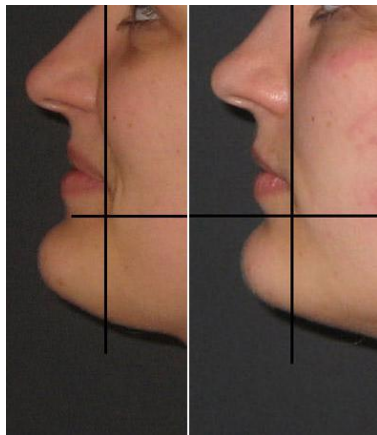
Так что, в ожидании выхода новой книги, вы вполне можете готовить свой животик к новой методике по принятию созидательной радости.

Если уж даже Ревитоника, несмотря на свою «базовость», работает с 4-ым измерением (из-за чего я и назвала комплекс «Ревитоника – повернуть время вспять»),

то, не удивительно, что и свой сайт я назвала 4d-beautyfactory.com. Но, прежде, чем осваивать энергетические методики, надо разобраться в перцептивных, стоящих на тонкой грани между тактильными и экстрасенсорными.

Потому что самый простой пример того, что Ревитоника работает с квантовыми структурами - это часто повторяемое предупреждение: «прикладываемая к тканям нагрузка не должна превышать 5-10 граммов (веса трехкопеечной монеты)». Просто трепать кожу каким-то внешним подобием приемов малоэффективно. Перцептивная (ультраслабая) нагрузка позволяет работать с тонкими, полевыми, квантовыми структурами, из которых уже впоследствии создались материальные. Это значит, что при такой сверхлегкой нагрузке вы сможете выйти на первичный гибкий уровень и легко работать с ним воображением. Непосредственно, с самим биополем работают лишь экстрасенсы, те, что ощущают его эфирную, электромагнитную составляющую. Остеопаты и краниосакральщики работают с пограничной зоной между телом и биополем, поэтому и касаются тела рукой. Но, чтобы прикосновение было эффективным, рука должна еле касаться тела, быть на границе двух сред - корпускулярной и эфирной.

Или такой простой пример, как работа с разворотом челюсти при Втором типе старения, который я дала в методике. Эта деформация относится к запрограммированным возрастным деформациям, к тем, которые уже заданы априори. Направления таких основных рестрикций, часто сохраняются, к примеру, в черепе человека даже после его смерти.



Медленно и плавно вытягивая челюсть, следуя этому заложенному направлению, мы, как бы, «лезем поперед бабки в пекло», опережая время и повреждая пространственно-временной континуум. Возникает парадокс— опережение времени, нарушение порядка хода вещей, в результате которого нас отбрасывает назад, причем чуть дальше бывшего состояния. Таким образом, приемами, временно усиливающими деформации, мы отвоевываем шаг за шагом свою молодость.

ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ МАТРИЦА

Остеопатами давно подмечено, что зоны гипер- и гипо-тонусов (спазмированных и ослабленных), как на лице, так и на теле следуют в своем расположении шахматному порядку.

Так происходит потому, что организм человека представляет собой ячеистую структуру, перемежающуюся зарядами «плюса» и «минуса», подобно шахматной доске.

И это и есть простая электрическая матрица. Все мелкие ячейки (соответствующие каждой клетке) включаются в нашем организме в более крупные, а более крупные – в основные, от которых зависит работа жизнеобеспечивающих органов. Все они расположены в шахматном порядке, с чередованием знаков (+) и (-).

Все соприкасающиеся друг с другом поверхности, имеют разный знак. И, чтобы они не мешали друг другу, они разделяются фасциями или коллагеновыми швами. К примеру, мышца имеет одно направление движения, а окружающая ее, как чулок, фасция – противоположное. Кость с одной стороны коллагенового шва имеет знак «плюс», а с другого - «минус». Все парные кости будут иметь противоположные знаки, к примеру, левая скула будет иметь знак «минус», а правая - «плюс». Разделяют эти знаки черепные швы, состоящие из коллагена. И чтобы кости двигались, в этих швах должны происходить постоянные энергетические реакции, так называемые инверсии.

При возникновении каких-либо деформаций эти швы «застывают» и обе кости начинают притягиваться друг к другу, спазмируя «полумертвый» шов еще больше.

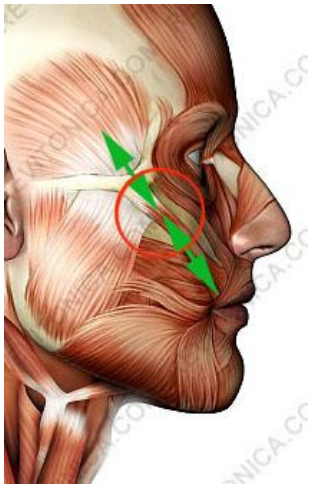
Или, наоборот, деформации начинают «разъединять» противоположные заряды друг от друга. И когда их притяжение ослабевает, и кости начнут выходить из «зацепления», они тут же «притянутся» к соседним, которые будут спазмировать, «стопоря» движение всей черепной структуры.

Это хорошо видно на скуловых костях. Представим, что левая скула имеет знак «минус», а правая – «плюс». Тогда левая теменная кость будет иметь противоположный знак – «плюс», а правая – «минус».

Рассмотрим процесс, свойственный Первому типу старения с этого ракурса.

Как только скуловые кости выходят из зоны взаимного сбалансированного притяжения с теменными, тут же начинается их сближение друг с другом. Лицо начинает сжиматься, стягиваясь к носу.

То же самое повторят и мышцы: как только скуловая кость, стремящаяся к носу, начнет тянуть за собой волокна височной мышцы (идущие по одной диагонали с большой скуловой мышцей), последние начнут растягиваться. А вторая часть диагонали – сами скуловые мышцы начнут стягиваться. Общий баланс в этом случае, по мнению организма, будет соблюден.



Хотя, нас такой «баланс» не обрадует: поскольку образовавшийся гипертонус скуловых приведет к формированию носогубных складок.

Причина происходящего проста: баланс натяжения диагонали, проходящей от угла рта по скуловой кости к теменной, держится в ее центре - на скуловой кости. Как только этот баланс натяжения мышц меняется - мы имеем "колбаски" носогубок, стремящиеся к носу.

Пластические хирурги стараются решить вопрос восстановления центра скул различными сложными манипуляциями. Добиваясь эффекта «приподнятых скул» они подшивают мышцы и, формируют округлость в том месте, где ей положено быть в молодости, и/или отсасывают жир в нижней части щек и вводят его в верхнюю и т.д.

А все дело лишь в потере баланса.

ПРИНЦИП КАЧЕЛЕЙ

Как уже говорилось, этот баланс можно представить в виде качелей. Все мы в детстве катались на качелях, конструкция которых всем знакома: Понятно, что один конец качелей будет выше, а другой ниже.



Центр качелей можно представить находящимся в районе смыкания челюстей. При первом типе старения поджатие вверх одного конца в области уха приведет к опусканию вниз второго конца в районе подбородка.

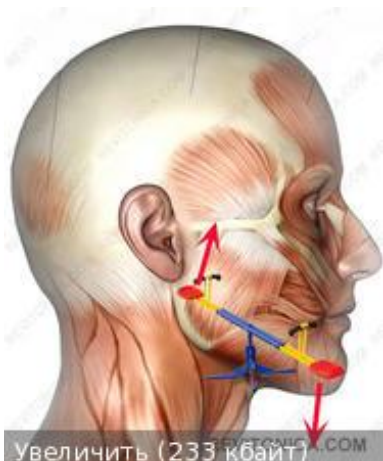


Рисунок 2. Принцип качелей для Первого типа старения.

При Втором типе сила деформации, перетягивающая центр тяжести качелей идет с противоположной стороны, по сравнению с Первым типом. В случае Первого типа мы сжимаем челюсти "своими силами" - прилагаем силу как бы извне, спазмируя жевательные мышцы. При Втором же типе деформация идет изнутри Вашего организма – какие-то внутренние силы нашего организма тянут, выдвигают челюсть вперед и вверх, приводя к натяжению и растяжению жевательных мышц.

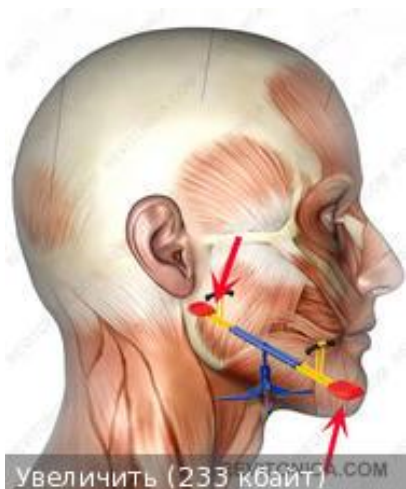


Рисунок 4. Принцип качелей для Второго типа старения.

Понятно, что многообразие человеческих лиц зависит от многих причин: от сдерживающего костно-мышечного баланса, от неправильных прикусов, недоразвитой длины челюсти, ее постановки и многого другого. Все это приводит к формированию смешанных типов.

Но, тем не менее, именно полярные типы (Первый и Второй) ярко демонстрируют, что в отношении головы работает тот же самый электрический принцип, когда лицо при Втором типе старения буквально «ломается», как оригами, по линии глаз и губ.

Все эти «преломления» могут идти только по линиям естественных отверстий, разделяющих знаки «плюса» и минуса». Как только иннервация (т.е., работа электрической части) нарушается, эти отверстия перестают выполнять свою разделительную функцию, и лицо начинает складываться, как страницы книжки: лобная кость складывается с верхней челюстью («ломаясь» по линии зрачков глаз), а верхняя челюсть – с подбородком, «перегибаясь» относительно круговой мышцы рта.

По сути дела, я раскрою вам один секрет, само существование разноименных зарядов и многообразие мира объясняется еще одним принципом существования Мироздания (кроме ленты Мебиуса)- «отзеркаливанием». Чем и объясняются все эти «преломления».



Перед вами типичный рисунок «отзеркаливания». На примере расположения лобных и гайморовых пазух вы можете видеть, что оно происходит, как по вертикали, так и по горизонтали. Вот так и «схлопывается» лицо при Втором типе старения, когда лоб начинает тянуться к верхней челюсти. Или, наоборот, сужается по ширине при Первом типе старения, когда скулы тянутся к носу. Тот же принцип работает и по диагонали, поскольку центр такой «конструкции» представляет собой флюгер. Или диафрагму фотоаппарата.

Используя эту ассоциацию можно сказать так, что при Втором типе, вся верхняя часть лица начинает «отзеркаливаться» от нижней половины: лицо посередине изгибается вогнутой линзой.

И опять, заметьте, тут «наследила» лента Мебиуса, оба типа старения, действительно, «складываются» гибко, как бы, скручиваясь вогнутой или выгнутой линзой.

Если применить образ ленты Мебиуса, то Первый тип старения - это внешняя сторона петли Мебиуса, а Второй тип – внутренняя. Поэтому, лицо при Втором типе становится короче, а при Первом, наоборот, длиннее.

Взгляните, как интересно, при Первом типе лицо выгибается наружу, за счет отвисания подбородка вниз и вовнутрь) и выпирает вперед за счет «колбасок» щек и носогубок, т.е., разгибается выгнутой наружу линзой, а при Втором – наоборот, подбородок идет вверх и

вовне, поэтому лицо, как бы проваливается во внутрь, выгибается вогнутой линзой. Височная кость играет в этом случае роль винтовой затычки в черепе (соответственно остеопатическим построениям), которая поворачивается вовнутрь при Втором типе, приводя к опусканию лба, и, наоборот, делает ротацию наружу при Первом типе, как бы растягивая, удлиняя лицо.

Кстати, такой принцип деления на плюсовые и минусовые заряды, легко объясняет, почему лицо, отзеркаленное одной половиной (когда, к примеру, вместо левой половины приложить на фото - правую), выглядит не только чужим и незнакомым, но и мертвым. Оно и есть «мертвое», потому что только существование полярности (разницы электрического потенциала) может обеспечить протекание жизненных процессов. Поэтому, когда мы говорим о необходимости краниосакральных и остеопатических правок, мы никогда не говорим о достижении идеальной симметрии - речь идет лишь о нивелировании патологической асимметрии. Считается, что после смерти человека, его лицо становится абсолютно симметричным, но это тоже не совсем так. Мышцы его расслабляются, и те перекосы, что диктовались психологической, эмоциональной соматикой – уходят. Но, как показывает остеопатическая практика, череп может сохранять тяги деформаций и после сотни лет пребывания в земле.

ЗЕРКАЛЬНЫЕ НЕЙРОНЫ

Но главное, что убедительно демонстрирует, что «отзеркаливание» существует, это открытие в 1992 году «зеркальных нейронов». На сегодняшний день это самый большой прорыв в неврологии. Считается, что это самые интересные исследования последних десятилетий.

Впервые они были обнаружены и описаны знаменитым неврологом Джакомо Ризолатти со своими коллегами Лучано Фадига, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси в университете города Парма.

Суть открытия в том, что были найдены нейроны головного мозга, которые возбуждаются не только при выполнении определённого действия, но и при наблюдении за выполнением этого действия другим существом.

Факт открытия «зеркальных нейронов» показывает, что пространство вокруг нас является зеркальным, «отзеркаливающим» все наши мысли и поступки,

Благодаря зеркальным нейронам реализуется природа эмпатии, сочувствия, сопереживания. Мы душевно ощущаем эмоции и боль другого человека. Физически не ощутить эту боль нам помогают другие нейроны, которые подсказывают, что это боль не наша, а другого человека. Если в этот момент заблокировать путь прохождения этого импульса, мы мгновенно ощутим физическую боль в том же месте, что и у человека, которому мы сочувствовали.

Одним из экспериментов был такой: рядом стоят два человека, у одного из них болит рука. «Здоровый», наблюдая за «больным», сопереживает ему и сочувствует, но боли в своей руке не ощущает. Но это только потому, что, как оказалось, в его мозге есть другие нейроны, посылающие блокирующий сигнал к его руке. Стоит только перекрыть этот

сигнал, как здоровый человек немедленно начинает чувствовать не психологическую боль сочувствия, а настоящую физическую боль.

Видите, как много есть того, о чем мы и не подозреваем. Мы пытаемся объяснить этот мир, исходя из однобоких представлений о его сугубо материальной ипостаси. Вторую его «отзеркаленную» невидимую половину мы попросту не замечаем. Забывая о том, что мы – часть Мироздания и в нас, как в микрокосме находится вся Вселенная. Или, как минимум, в нашей голове находится образ Земного шара. Такую ассоциацию я предложила читателям своей брошюры «Ревитоника - взгляд в молодость», для лучшего усвоения методики для восстановления эстетики глаз.

ГЛАЗА

Тема №2

ОБРАЗ ЗЕМНОГО ШАРА

Уверена, что читатели наверняка расценили такой прием, исключительно как образный, несмотря на то, что я приводила много точных ассоциаций Земли с черепом: «тектонических плит», «черных дыр», «водоворотов» и «тающих ледников» на «Северном полюсе» макушки.

А вообще, так и хочется еще раз повторить, что голова – это отдельная часть туловища, и что неудивительно теперь, почему косметологи и массажисты рассматривают голову отдельно от тела, не особо задумываясь о том, что эти две системы должны работать союдно. Голова питается от тела, а тело получает команды от головы. Шея – лишь мостик, соединяющий их друг с другом, переход, обеспечивающий поступление энергии в голову снизу от Земли. А «главнокомандующий» - голова обеспечивает тело приказами из Космоса (главного планетарного центра), преобразованными в мозге в понятные для ЦНС электрические импульсы.

Действительно, в нашей голове находится образ Земного шара в самом буквальном смысле.

КАРТИНКА.

Вы можете полюбоваться, как много схожего вы найдете, казалось бы, в совершенно разных «объектах».

К примеру, движение «тектонических плит».

ТЕКТОНИЧЕСКИЕ ПЛИТЫ

Когда черепные швы находятся в балансе, лицо способно долгие годы радовать нас своей красотой и молодостью. Из-за родовых или прижизненных травм «стыковка» швов

череп нарушается, и эта дисфункция с возрастом почти всегда усугубляется, что может провоцировать венозастаз и преждевременное старение лица.

Чтобы понять, как могут швы черепа деформировать его форму, снова вернемся к географической модели Земного шара. Черепные швы можно образно представить в виде блоков земной коры — тектонических плит, перемещающихся под воздействием различных геологических процессов.

Одни плиты движутся навстречу друг другу (рис), другие — расходятся в стороны, третьи — скользят друг относительно друга в противоположных направлениях (рис).



Рис. 5.18 Тектонические разломы земной коры

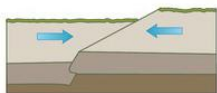
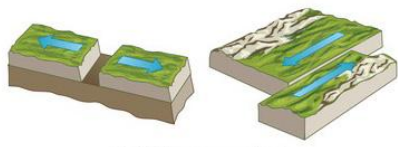


Рис. 5.19. Схождение плит



Абсолютно те же самые процессы происходят с некорректно стыкованными швами черепа. В первом случае (движение навстречу друг к другу) происходит спазмирование черепных швов, что мешает костям двигаться в правильном направлении. Они стягиваются друг к другу, образуя выпуклости (рис. 4.21).



Во втором, более редком случае, при расхождении «черепных плит» лицо «распахивается» к периферии (синдром Лайзы Минелли).



В третьем варианте происходит движение черепных костей друг относительно друга, что можно увидеть на фото «лыжного расхождения» двух половинок лобной кости, соединенных метопическим швом.



ВЕНОСТАЗ ОРБИТАЛЬНОЙ ОБЛАСТИ.

Орбита глаза выложена несколькими костями. Каждая из них, стыкуясь с соседней, образует свой шов. Из-за их подвижек «пустоты» глазниц черепа деформируются, что приводит к мышечному дисбалансу.



К примеру, даже положение одной из самых маленьких костей – слезной, может привести к большим неприятностям. Даже такой простой симптом, как повышенное слезотечение на ветру, говорит о некорректной ее постановке. Рядом с этой косточкой проходит верхняя глазничная вена, являющаяся основным венозным коллектором глазниц и принимающая участие в дренаже жидкости.

Деформируясь, слезная кость может блокировать венозный отток — образуется венозастаз уже непосредственно орбитальной области. Этот процесс формируется независимо от того, есть или нет венозастаз сосудов мозга.

Общий венозный застой часто проявляется в виде отека скальпа в теменной, лобной и затылочной зонах. Его тактильно можно обнаружить, пропальпировав голову. Если отечность сосредоточена в верхней части черепа, то ее можно представить в виде шапочки-ермолки, одетой на голову. Хотя, границы ее будут настолько минимальны, что многие начинают ее «ощущать» лишь после того, как их руки поставит специалист.

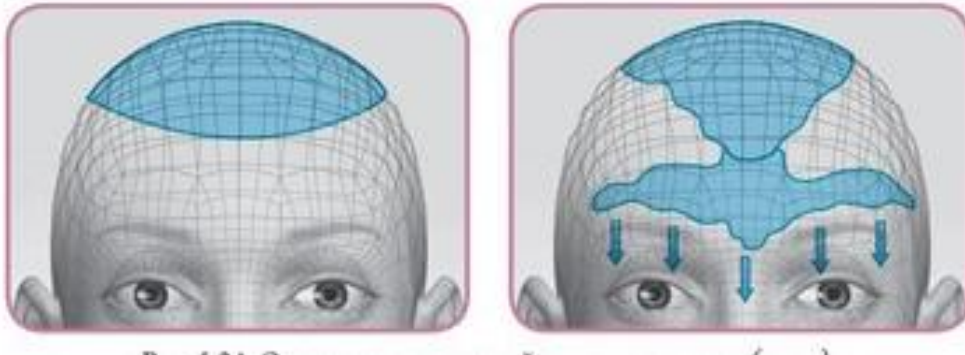
Наличие симптома венозаза означает, что нарушен отток спинномозговой жидкости из черепа. Из курса анатомии известно, что головной мозг плавает в ликворе — цереброспинальной (спинномозговой) жидкости, благодаря чему его вес уменьшается с 1400 до 100 граммов. Это предохраняет его от контакта с черепной коробкой при энергичных движениях головы. Так как эта жидкость находится в постоянном движении, обновлении, то ее отработанная часть должна стекать в венозную и лимфатическую систему. Однако в случаях родовых (к примеру, из-за обвития шейки младенца пуповиной) или прижизненных травм пути оттока блокируются, поскольку повреждения смещают положение всех структур черепа. Так очень часто череп, закрываясь во время прохождения родовых путей, открывается потом некорректно, это может приводить не только к изменению задуманной Природой формы черепа, но и к нарушению оттока жидкостей — венозному застою.

При его наличии цереброспинальная жидкость начинает накапливаться в полости черепа, увеличиваясь в объеме. «Поэтажно» просачиваясь с крыши черепа, она начинает затекать сначала в лобную часть, а затем и в ткани глаз, приводя к отекам и росту глазных грыж.

Посмотрите на этот лоб: он заметно ниже нормы, а высшая точка макушки слишком приподнята. Такой расклад может говорить о венозазе. Чаще всего апоневроз черепа в этом случае бывает отечным и болезненным при пальпации, Голова своей вытянутостью напоминает по форме дыню, и с такого «крутого склона» вода вполне может заливаться и в глаза.

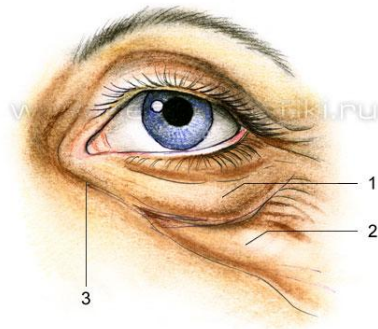


Если экстраполировать это на модель «земного шара», то тут вполне подойдет такая характеристика, как «смещение полюсов».



МИГРАЦИЯ ЖИРОВ

А ведь эстетику орбитальной области еще ухудшает и миграция внутриорбитальных и различных глазничных жиров, которую вполне можно представить, как движение льда в Антарктиде. При костно-мышечных деформациях, жиры точно так же перемещаются, наползая, и друг на друга и, в экспансии на всю орбитальную область.



- 1 - Жировая "грыжа"
- 2 - Малярный "мешок"
- 3 - Носослезная борозда

Миграция этих жиров в 99% случаев (независимо от поведения костных структур) приводит к сужению орбиты глаза.

Жиры не только способны опускаться вниз под действием гравитации, формируя мешки под глазами, но и ползти снизу вверх на глазное яблоко.

В любом случае, главная причина происходящего будет лежать в костно-мышечных и сосудистых блоках, препятствующих свободному току жидкостей.

В том случае, если волокна круговой мышцы глаза образовали мышечные блоки – «карманы», в них будет копиться слизь и жидкость, не имея возможности выхода. Эта жидкость застаивается, концентрируется, принимает желеобразную форму. Ткани области глаз отекают и распухают, блокируя доступ к слезному мешку. В результате жидкость теряет физическую возможность попасть в общий сток.

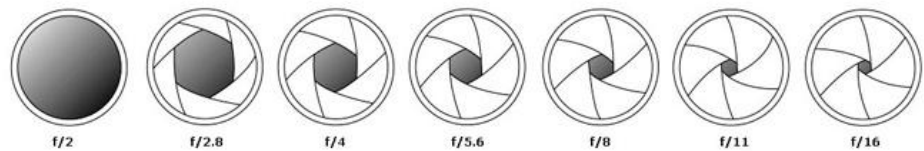
Начинают формироваться глазные грыжи, которые представляют собой особый вид отеков, поскольку состоят из смеси лимфы, слизи и жира. Причем узнать навскидку долю

каждого из этих трех составляющих практически невозможно. Опыт показывает, что токсичность этой субстанции настолько велика, что зачастую при работе с грыжами вытекаемая из глаз жидкость жжет их подобно кислоте. Подобная токсичная среда, сформировавшаяся в результате многолетних застоев, способна расщеплять определенные виды подглазничных жиров, трансформируя их из физиологически «выверенных» ровных пластов в бесформенную слизеобразную кашу, заключенную в капсулу. Под ее тяжестью волокна круговой мышцы глаза расслаиваются, и эта слизь «вываливается» под кожу. Так грыжи выходят на авансцену.

ДИАФРАГМА МЫШЦЫ ГЛАЗА

Образование мышечных блоков волокнами круговой мышцы глаза можно объяснить тем, что она скручивается к центру, как лопасти фотоаппарата, обладая большой и центробежной и центростремительной силой. Поэтому сравнения поведения мышечных структур с «водоворотами» и «черными дырами» вполне вписываются и в космологию, и в законы физиологии. Как я уже отмечала, основным спазмом отличаются те мимические мышцы, группируются около естественных отверстий: глазной щели, ротового и отчасти носового отверстий. Благодаря им, они и становятся первыми в очереди мышц, стягивающихся в «воронку» анатомических дыр.

Собственно, направление движения сворачивания круговой мышцы глаза вглубь — это и есть проявление воздействия деструктивных сил, как экзогенных, так и эндогенных.



По верхнему веку «складывание» волокон круговой мышцы глаза почти всегда происходит по направлению к внутреннему углу глаза. «Водовороты», в которые затягиваются эти ткани вовнутрь глазницы, объясняются действием сил Кориолиса, которые действуют и на нашей планете.

Эта сила «заведует» направлением атмосферных явлений (пассатов, циклонов и антициклонов): в Северном полушарии вращение воздушных масс происходит в циклонах против часовой стрелки, а в антициклонах — по часовой стрелке, а в Южном — наоборот: по часовой стрелке в циклонах, и против — в антициклонах.

Повинуясь силам Кориолиса, подбровная часть глаза закручивается в его внутренний угол, а надбровная — в противоположную. Фасциальная связка орбитальной области при этом испытывает повышенную нагрузку.

Куча мусора в жизни растет из центра, а разгребать ее приходится с периферии. То же самое и с глазами. В этом смысле их можно рассматривать как воронку от взрыва. И это вовсе не образное, а буквальное сравнение:

Выброшенная земля образует у краёв воронки кольцеобразную насыпь, называемую гребнем воронки, при расчетах объема которой, она принимается за усечённый конус.

Проще можно сказать, что Природа строит вокруг воронки глаз что-то типа окопов, используя строительный материал периферийных структур.

Поэтому, прежде, чем приступать к омоложению самой орбитальной области глаз, мы начинаем откапывать их с периферии (чему и посвящена большая часть «глазной» методики).

При этом, методика решает не только эстетические вопросы, но и многие симптомы, связанные со здоровьем глаз, а, значит, и с их зрением.

И это возвращает нас к важности осанки.

ОСАНКА И ЗРЕНИЕ

Исследования, проведенные в авиационной медицине, выявили интересную зависимость зрения от осанки.

Почему именно в авиационной? Потому что в обычной жизни возрастные патологические изменения идут во времени, проявляясь постепенно, с годами, что не позволяет нам связать напрямую следствие с причиной. А вот, при увеличении сил гравитации, все проблемы проявляются мгновенно. В условиях сверхскоростных полетов, в зависимости от величины ускорений, у пилота наступало сужение поля зрения, появление серой, а затем черной пелены, вплоть до полной потери зрения, и даже сознания.

<http://www.physiologynorma.ru/kosmicheskaya-biologiya-i-medicina/zritelnyj-analizator/>

Оказалось, что кроме прочих причин, основной была – осанка: состояние зрения четко зависело от позы человека по отношению к вектору инерционных сил.

Посмотрите, как при сутулой осанке и опущенной долу голове, меняется вид глаз. На фото ДО, явственно видны мешки под глазами.



Поэтому в выполнении приема на осанку так важно соблюдение гравитационной вертикали. Необходимо контролировать, чтобы второй шейный позвонок и копчик

находились на одной прямой. Клинически доказано: вертикаль, идущая через позвоночник в голову обеспечивает минимальную нагрузку на позвоночник. К примеру, выдвигание шеи вперед (так называемая «компьютерная шея») резко увеличивает нагрузку на позвоночник и мышцы шеи и плечевого пояса. Считается, что при весе головы в среднем 5 кг, смещение головы вперед на каждые 2,5 см., увеличивает нагрузку на позвоночник на 5 кг. В идеале - центр наружного слухового прохода должен находиться примерно на одной линии с центром плеча. Поэтому, старайтесь выполнять прием «Нулевой гравитации» перед зеркалом.

Для многих станет удивительным тот факт, что патологическая выпуклость глаз, объясняемая генетической наследственностью, на самом деле имеет под собой причину венозаза (правда, уже не мозга, а орбитальной области). Вы сможете убедиться в этом, слегка нажав на глазное яблоко. Ощущение напряженности и болезненности станет доказательством того, что глаз находится под давлением лишнего количества воды. И это естественно, так как венозас в области глаз всегда сопровождается повышенным внутриглазным давлением, провоцирующим впоследствии глаукому. Если причиной венозного застоя стала родовая травма, то серьезные проблемы со зрением начинаются уже с детского возраста.

Если наша голова не стоит в правильном положении, т.е., гравитационная вертикаль не выдерживается, «северный полюс» на макушке смещается, в результате чего начинается «подтопление» лица.

Мало того, что от венозаза и лимфостаза страдает эстетика глаз (отеки, мешки под глазами), но и падает зрение: линза глаза выгибается наружу (становится излишне выпуклой) под напором воды, как авоська – что диагностирует близорукость. Возрастная дальнозоркость характеризуется противоположным феноменом: линза становится не выгнутой, а вогнутой. Эти параметры линз поддерживаются шлюзовыми камерами глаза, путем баланса в них гидростатического равновесия.

Как видим, все структуры организма так или иначе подчинены закону баланса жидкостей, при нарушении которых начинает проявляться в полную мощь сила матрицы ленты Мебиуса.

А теперь, зная этот принцип, вы сами сможете понять, почему, как показывают медицинские исследования, венозас мозга часто сопутствует повышенному внутрибрюшному давлению. А все вышеперечисленные диагнозы (внутричерепная и внутриглазная гипертензия) находятся в прямой зависимости от венозаза мозга. Надеюсь, что «продвинутые» читатели догадались сами: связь эта осуществляется не только по анатомической системе длинных физиологических связей, а напрямую – отзеркаливанием головы от брюшной полости.

И с этим феноменом знаком каждый остеопат: отражение головы от таза становится одним из алгоритмов остеопатической работы.

И это снова возвращает нас к приему «Нулевая гравитация».

При правильном выполнении первой фазы необходимо контролировать, чтобы лицо смотрело на таз. Мысленно вы должны представить, что ваше тело вписывается в сферическую поверхность шара. Ваша фигура представляет собой диск, идущий по одной ее поверхности. Вторая же половинка, в которой находится «перекрут», будет виртуальной, и идти по другой половине сферы.



На примере простой развертки бумажной игрушки «ажурного шара» можно представить это превращение диска в сферу.

Посередине сферы будет расстояние, наполненное энергией, которое не позволяет «перекруту» кольца Мебиуса на второй половине «прилипнуть» к вашему Солнечному сплетению. Конечно, пока у организма есть силы, поддерживающие эту дистанцию. Поэтому, ваша задача как раз состоит в этом – противостоять току времени. И, если правильно делать этот прием, хотя бы 1 раз в день, ваша осанка станет красивой и молодой, ваш кишечник здоровым. А лицо обретет тот физиологический лифтинг и упругость кожи, которые вы не получите никакими косметическими масками.

БАЛАНС АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Очень важный момент – правильное выполнение приема «Нулевой гравитации» может корректировать артериальное давление.

И выполнять прием на осанку лучше с учетом своего давления. Потому что, высокое давление, хоть и не является противопоказанием для Ревитоники, но, тем не менее, требует от новичков более бережного к себе отношения при выполнении приемов на шею и осанку. Особенно на первых порах, пока вы не восстановили свое давление. Потому что, если оно низкое, то ждать улучшения лица вообще не приходится. Поскольку, в этом случае напора крови недостаточно, чтобы «напитать» мозг, а тем более, выделить необходимую часть для покровов лица, и они все время будут жить в условиях хронического дефицита строительных материалов.

Как я уже говорила, все в этом мире определяется балансом: балансом эластиновых и коллагеновых волокон, балансом в кости кальция и пластических материалов, балансом калиево-натриевого насоса, ответственным за передачу электрической информации и тот же водный баланс, и множеством других, крайне важных для функционирования организма.

Давайте посмотрим, каким образом влияет баланс жидкостей в теле на артериальное давление и формирование фигур.

Скорректировать давление не представляет большого труда, именно потому, что оно поднимается и опускается, следуя потокам внутриклеточной жидкости и лимфы, а они идут вслед за энергетическими потоками.

В норме жидкости организма должны циркулировать в нем беспрепятственно.

Этот баланс жидкостей регулируется организмом автоматически по принципу термодинамики.

Но, нередко, при проблемах с артериальным давлением, человек словно делится надвое по уровню Солнечного сплетения какой-то невидимой стяжкой, подобно «песочным часам».

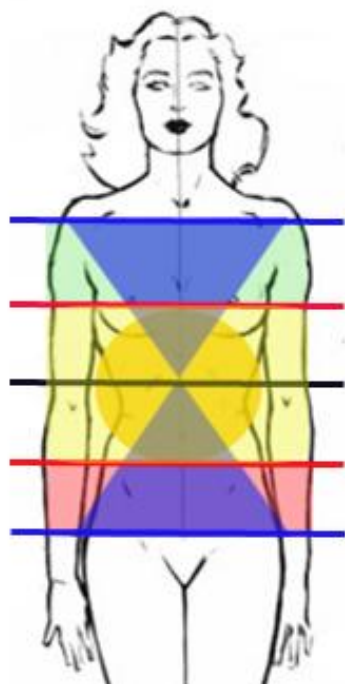
Представьте себе эти песочные часы на уровне своего тела.



Самая узкая часть этих часов - «талия» приходится на Солнечное сплетение. Именно таким образом, переливанием энергии (а. значит, и жидкости) внутри тела человека, регулируется в его организме артериальное давление.

При высоком давлении плотность энергии сосредоточена выше Солнечного сплетения, при низком - ниже.

Наличие такого спазма перекрывает равномерный ток лимфы и крови, приводит к неравномерному накоплению объема жидкостей в организме.



Если спазм существует достаточно длительное время (т.е., был вызван родовой травмой) он определит программу, по которой будут формироваться не только негармоничные объемы тела, но и закладываться предрасположенность к повышенному или пониженному артериальному давлению, отечному целлюлиту, к варикозному расширению вен или тромбофлебиту.

Чтобы почувствовать, как регулируется этот баланс, возьмите воздушный шарик в форме «колбаски» и надуйте его, или наполните водой. И попытайтесь погонять воздух (или воду) по его длине, перекручивая «колбаску». Как видите, неважно, наполнен шарик водой или воздухом – эффект одинаковый.

Та часть колбаски, в которой давление будет больше – будет и толще.

Точно так же и в организме: на изменение тока энергии в нем в первую очередь реагируют жидкие среды.

Будь то в регуляции давления, либо в росте тканей, «подпитываемых» лишней жидкостью.

При хроническом застое этих жидкостей в одной из половин тела, начинают формироваться непропорциональные фигуры: большее количество жидкостей в какой-то части тела определяет и его полноту.

В случае фигуры по типу «груши», верхняя часть тела смотрится стройной и тонкой, нижняя — полной: крутые бедра, живот со складками в нижней части, выраженное «галифе», полные ноги с венозными проблемами.

В случае «яблока», картина противоположная: широкие плечи, большая грудь, животик сосредоточен под ребрами, узкие бедра, тонкие ноги.



Тот факт, что в косметологии принято связывать типы фигур с гормональным дисбалансом, вполне естественно вписывается в эту систему. Ведь железы, вырабатывающие гормоны, выделяют их в кровь или в лимфу.

Поэтому в лимфе могут накапливаться гормоны (адреналин, гистамин, серотонин, эндорфины), в том числе эстрогены и тестостерон. При нижнем лимфостазе жир на боках становится кладезем эстрогенов. При гиперэстрогенизме, сопровождающем такие заболевания, как миомы или фибромы, он явно становится лишним. Соответственно, закономерна и обратная связь: фигура - артериальное давление. Раз все регулируется жидкостью, значит, «груше» соответствует низкое давление, а «яблоку» — высокое.

Обратите внимание: происхождение этой системы баланса тоже объясняется «отзеркаливанием» верхней часть тела относительно нижней. И в каждом балансе, как матрешка в матрешке есть свой баланс. И так без конца.

Если перегнуть пополам ту же картинку «песочных часов» организма еще раз, то мы получим еще одну, вторую регуляционную систему баланса внутри первой (баланс в балансе). Она следит за тем, чтобы объем жидкости, заключенный между верхним и нижним уровнем по принципу работы термопары, поднимался единым блоком.

Медики, да и их больные, знают, что при измерении давления важно знать не только цифровые значения верхнего и нижнего давления, но и разницу между ними, представляющей собой тот самый единый блок.

Почки вырабатывают вещества, регулирующие артериальное давление. При заболевании почек и поражении почечных артерий всегда увеличивается продукция прессорных (повышающих давление) гормональных веществ. Именно поэтому при гипертонии врачи в первую очередь обследуют почки.

Любое хроническое заболевание почек сопровождается повышением нижнего давления, вслед за которым повышается и верхнее. Это происходит потому, что при повышении почечного давления, уровень воды поднимается единым блоком, выжимая вверх и верхнее давление. Т.е., между верхним и нижним давлением всегда должен сохраняться определенный интервал.

Но, когда, вслед за нижним давлением (в рамках второго жидкостного баланса) растет и верхнее, это начинает вызывать у человека дискомфортные ощущения. И он начинает принимать препараты, сбрасывающие верхнее давление.

Нижнее давление при этом падает редко. Потому что изменить легко можно лишь следствие, которое и есть в данном случае повышение верхнего давления, которое своим подъемом призвано сигнализировать «хозяину», что у того есть серьезные проблемы. Повышение же нижнего давления при стабилизации верхнего, ощущается человеком достаточно комфортно. Поэтому, когда при принятии антигипертензивных таблеток, верхнее давление приходит в норму, а нижнее, чаще всего, остается выше нормы, человек чувствует себя достаточно работоспособным. Но, ведь в этом случае поступающий сигнал от больных почек не может «достучаться» до мозга, и их проблемы продолжают расти.

Ведь нижнее давление потому и не падает от антигипертензивных таблеток, что это есть первопричина болезни. И таблетками она не лечится, а только загоняется в угол.

Мало того, замечено, что большинство инсультов и инфарктов происходят именно в момент резкого падения верхнего давления сразу после принятия таких препаратов. С точки зрения восточной медицины, почки, особенно, левая, отвечают за продолжительность жизни. Продолжительность жизни измеряется количеством жизненной энергии, которая, в первую очередь, контролирует перераспределение

жидкостей. Поэтому, неудивительно, что энергия и вода становятся главными жизненными показателями, индикаторами баланса.

БИОПОЛЕ

Увидеть все это мне помогло владение экстрасенсорикой (спасибо методике Джуны, простой и понятной, которую нам преподавал ее ученик Федор Плетнев).

Откорректировать давление руками, «пробив» преграду, можно за 3-5 минут. После равномерного распределения плотности биополя вдоль тела, можно проконтролировать результат тонометром – он покажет норму. Многие вещи, которыми я овладела за 10 лет экстрасенсорной практики, помогли мне обрести новое «видение» этого мира, и практически пригодились в моей новой специальности, которую я выбрала после Перестройки – в аппаратной косметологии.

ОПЫТ № 1

Расскажу один реальный случай. В моем салоне при городской поликлинике консультационным врачом была заслуженный врач Литовской ССР, Яблокова Людмила Константиновна, которая работала в той же поликлинике терапевтом. Несмотря на свой возраст, она была очень любознательной женщиной, с неугасающим интересом ко всему новому. Как-то разговорились с ней о биоэнергетике, и я рассказала о возможности с его помощью корректировать артериальное давление. Будучи сама гипертоником, она стала просить меня продемонстрировать это чудо на ней. Пришла к нам в кабинет, вытащила из сумочки свой тонометр, измерила свое давление - верхнее оказалось 170. Я начала выравнивать ей давление и минуты через 3-4 почувствовав, что биополе уже не концентрируется в верхней части ее тела, а равномерно облегает его, закончила сеанс. Яблокова повторно стала мерить себе давление, после чего удивленным голосом произнесла: «140». Я, и так зная, что у нее 140, продолжала хлопотать по салону. Доктор осталась сидеть на стуле. «Ну, сидит, - думаю, человек, отдыхает». Вдруг она произнесла: «Не может быть!» И снова начала перемерять. Тонометр, конечно, опять, показал 140. Тут пришли клиенты, Яблокова откланялась. Вечером звоню: «Людмила Константиновна! Вы что же, не верили мне, что давление можно нормализовать??». Отвечает: «Конечно, нет». Я воскликнула: «Вы же меня сто лет знаете. Как Вы могли не верить??». «Нет, ну.. я, конечно, верила, но..» Так это «но» и повисло в воздухе. Одно дело верить вообще, а другое – увидеть собственными глазами, что те проблемы, - с которыми она каждый день сражается в поликлинике, будучи терапевтом, прописывая лекарства пациентам, да и самой себе, оказывается, решаются за минуты.

Повторись мой опыт настолько легко, что первые годы я пыталась учить этому своих подруг. Попробуйте и вы. Возможно, появившийся шанс помочь своим близким убедит вас в том, что все это реально, и вовсе не так сложно, как кажется на первый взгляд. На первых порах вы не будете чувствовать никакого биополя, и ваш «клиент» тоже ничего может не чувствовать - не унывайте – эффекта вы все равно достигнете: его автоматически обеспечит алгоритм выполнения приемов.

Войдите в поле своего «пациента». Для этого надо просто несколько раз протянуть к нему руки. А «войдя», просто водить ими вдоль контуров тела человека, держа ладони вверх при подъеме, и опуская их вниз при движении сверху-вниз. Когда вы, описывая контур фигуры, подходите к верхней чакре Сахасраре, сделайте над головой несколько крестообразных движений руками (перекрещивая руки над головой «туда-сюда» в

горизонтальной плоскости), и снова идите вниз. При приближении к ногам клиента, сбросьте лишнюю энергию пальцами, смахните ее на огонь свечи, к примеру.

Так сделайте раз 10, а потом, если хотите опустить давление – четко, как будто преодолевая сопротивление воздуха, ведите раскрытыми ладонями сверху-вниз, а на пути их вверх, держите ладони, развернутыми к телу пациента, как будто, проглаживаете его по бокам. Если же, вы хотите, наоборот, поднять давление, то ведите снизу открытыми ладонями, будто поднимая ими что-то тяжелое, до самого верха. А в обратном направлении опять же, разверните ладони к телу пациента, как делают полицейские, производя обыск, но только на расстоянии десяти сантиметров. Через некоторое время постоянной практики вы сможете ощутить, что при высоком давлении, вся плотность биополя сосредотачивается в верхней части тела, а при пониженном – в нижней.

Вот сколько раз я обращалась к медикам, объясняя им, в чем дело, в надежде, что они поймут принцип происходящего. А поняв, придумают, как правильно лечить гипер- и гипотоников. Но никому это не было интересно.

Вот эта разница в плотности - это и есть неравномерно распределившееся биополе. А, значит, и неравномерно поднятая нашим гидравлическим «насосом» жидкость.

ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРИЕМА "НУЛЕВАЯ ГРАВИТАЦИЯ" ПРИ РЕГУЛЯЦИИ ДАВЛЕНИЯ.

Выполнение «Нулевой гравитации» важно сочетать с регулировкой дыхания. Это помогает правильно распределять энергетическую составляющую, а, значит, и жидкостные параметры крови и лимфы. Вместе с этими параметрами регулируется и краниосакральный ритм, артериальное давление.

В первой фазе сжатия "черепашкой" - мы **ВЫДЫХАЕМ**.

Вторая фаза (выгиба) делается при **ВДОХЕ**. Третья - опять на **вдохе**.

Вдох и выдох помогает регулировать движение жидкостей.

Таким образом, понимая процесс, можно регулировать артериальное давление. Если у Вас низкое давление и надо его поднять, Вы не должны акцентировать внимание на выдохе (при выполнении первой фазы приема). Наоборот, при выполнении второй фазы старайтесь

вдохнуть глубоко и мысленно вместе со вдохом как бы поднять энергию вдоль позвоночника.

Когда Вам надо снизить давление - делайте наоборот: все внимание концентрируйте на выдохе и как бы проталкивайте кровь вниз.

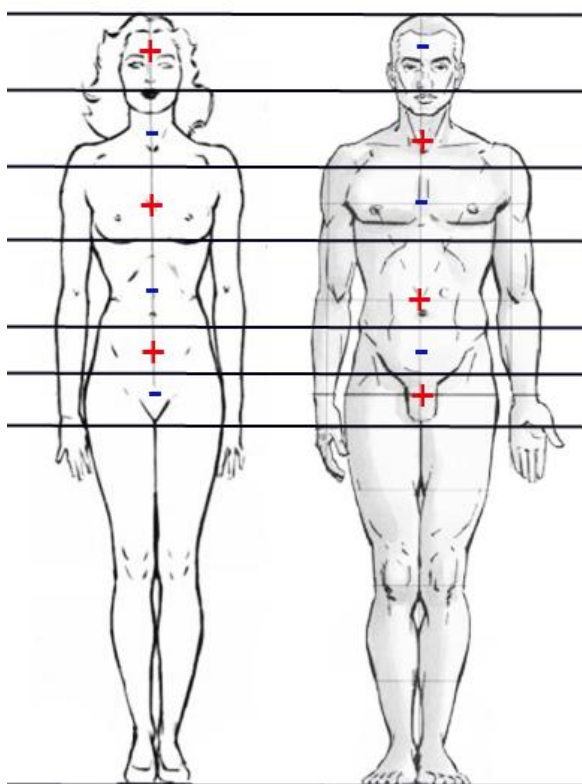
В регуляции артериального давления немалая роль принадлежит рукам. Когда Вы пытаетесь поднять давление, Вы должны присесть и снизу ладонями, открытыми вверх, на глубоком вдохе, как бы подхватить снизу энергию и вести ее вверх вдоль туловища, приподнимаясь и вытягиваясь. Полностью вытянувшись, Ваши руки с открытыми ладонями поднимутся чуть выше солнечного сплетения. После чего Вы должны слегка присесть, выполняя 2-ую фазу выгиба, чуть опустить руки и удерживать их на уровне солнечного сплетения все 30 секунд выполнения этой фазы, как будто желаете удержать в руках и верхней части тела, поднятую снизу энергетическую (а, значит, и жидкостную) составляющую.

Если Вам надо снизить давление, то Вы должны на выдохе руками, опущенными ладонями вниз, провести сверху вниз вдоль тела, и только после этого обхватить себя руками, выполнив первую фазу "черепашки".

Вот таким простым способом можно экстренно помочь себе с нормализацией давления. А выполняя прием на Осанку достаточно долго в рамках обычной утренней зарядки, хотя бы 1 раз в день, и наладить свое артериальное давление. Ну, и форму фигуры (в разумных рамках, конечно).

МАТРИЦА И ФИГУРА

Чтобы вы лишней раз убедились в том, что мы представляем собой электрическую матрицу, проведите 7 линий по основным чакрам, и посмотрите на полученную схему: действительно, все зоны со знаком плюс имеют более наполненную структуру.



Что неудивительно: чем больше энергии, тем больше приносится строительного материала для создания лишних тканей: притекает кровь, лимфа - формируется полнота этой зоны. В местах «минуса» Природой предусмотрена более тонкая структура. И, как я уже говорила: вогнутая часть чередуется с выгнутой.

И у мужчин и у женщин эти места, как вы видите, противоположны: волнистая поверхность мужской матрицы должна вкладываться в женскую.

У мужчины сфера влияния Сакральной чакры со знаком (+) формирует половые органы, выше следует поджарый живот (-), который начинает разрастаться лишь в верхней части (+), выше – (-), символизирующий отсутствие груди, потом мощная шея (+) и минус на голове. У женщин все наоборот: минус в Сакральной чакре, потом плюс - рост животика (считается, что эта предрасположенность генетической природы: при относительно гармоничном телосложении у мужчин живот все же растет от талии, а у женщин – от пупка), выше – минус – это талия, потом грудь (+), тонкая шея (-) и плюс в голове, что позволяет женщине проявлять свою интуитивность. И это естественно: для своего выживания она должна компенсировать свою более слабую конституцию интуицией и связью с Космосом.

Эту схему я привела, преследуя две цели: первую, чтобы показать, что миостимуляторы и другие электрические «машинки» могут нарушать тонкий электромагнитный баланс нашей матрицы. И вторая цель была показать, что энергетический баланс влияет в первую очередь на жидкостный.

ТЕХНОГЕННОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

Будь то в регуляции давления, либо в росте тканей, «подпитываемых» лишней жидкостью. Вспомните пример с шариком: «та часть колбаски, в которой давление будет больше – будет и толще».

Нет разных причин. Все в мире создано из единого кластера, заложенного как кирпичик в создание всего мира.

Теперь вы можете представить, насколько тонкими энергиями регулируется наша жизнь.

Естественно, все техногенное излучение, будь то лазерное, ультразвуковое, высокочастотное, или любое другое, будет портить нашу первичную матрицу. Ведь человечество не может придумать ничего другого, чего нет в околоземном пространстве. Все технологические достижения нашего мира – есть лишь то, что мы «подбираем» с «пикника на обочине». Помните, роман братьев Стругацких «Пикник на обочине», в котором сталкеры, рискуя жизнью, пробирались к месту высадки инопланетян, чтобы вынести оттуда оставленный теми на «пикнике» мусор: разные «штучки», потерянные или забытые инопланетянами? По факту производимых эффектов этот «мусор» превышал все возможные человеческие технологии, но, увы, не раскрывал своих секретов отставшему на космической дистанции человечеству.

Мы выхватываем из пространства идей разные понравившиеся нам «деталюшки», проявляя их сначала в своем сознании, в виде «озарения» или «идеи», а потом материализуем идею в чертежах и веществе, чтобы использовать полученное в привычном нам, материальном мире. Но зачастую, как дети, играющие с гранатой, не представляем, чем оборачиваются такие «игры».

В своей экстрасенсорной практике я часто сталкивалась с последствиями аппаратного «лечения» и «омоложения».

Ведь, по большому счету, выбирая между лазером и ультразвуком, или КВЧ и УВЧ, можно ставить вопрос так: «Вам что больше нравится, яд кураре или простой мышьяк?». Как говорится, выбирай, но осторожно.

Суть в том, что все имеющиеся технические (или физиотерапевтические, что суть одно и то же) приборы работают как техногенный аналог тех излучений, что идут в человеческом

организме (поскольку другого ничего во Вселенной не открыто). И именно этим объясняется их вред, больший или меньший. И то, что в аппаратуре используются те излучения, что есть в Космосе (еще бы, откуда бы мы их тогда взяли?) как раз и говорит о том, что превышение в сотни раз мощности того же излучения сможет исказить то, что призвано структурировать нашу жизнь.

Могу рассказать о последствиях воздействия УВЧ на том примере, с которым столкнулась я лично еще в бытность своего биоэнергетического «хобби».

ОПЫТ №2

Как-то мой муж привел своего знакомого на костылях. Молодой парень лет 35, будучи хозяином судна, на котором работал муж, вечером, как всегда (привычка такая у него была), бродил по судну в резиновых «вьетнамках» по ледяной воде и лег спать. Проснулся утром – ноги не чувствует, как будто ее и нет. Прозвонил знакомому врачу, а он, как на грех, в отпуске. Медсестра посоветовала ему акупунктуру. Колет он ногу 5 дней – эффекта никакого. Тут мой муж решил ему помочь, он вечно мне с моря приводил своих друзей-приятелей. Но те обычно с остеохондрозом, там на лечение минут 10 – 15 требовалось. А тут что-то новенькое. Стала я смотреть ногу – биополе напрочь отсутствует. Стала греть руками, биополе появилось, нога стала теплее, чувствительность в одном пальце «нарисовалась». Пришел на следующий день – еще прогресс, уже почти все пальцы чувствительность обрели. Приходит на третий день – что случилось? Биополе как корова языком слизала.. ничего не понимаю.. восстанавливаю биополе, спрашиваю, что могло случиться, куда он ходил. Отвечает: «Врач УВЧ назначил». И тут я вспомнила, что Федор Плетнев нам на курсах объяснял, что УВЧ «слизывает» биополе на несколько дней. Собственно, так же поступает, и лазер, и ультразвук. В общем, дней за 7 вылечила. Заодно и хороший урок получила.

Что касается ультразвука, то все помнят, что «Вначале было СЛОВО» - т.е., мысль и звук. Мысль – это сознание. А звук – это мелодия чакр, ведь каждой чакре соответствует своя нота.

И этим эффектом возбуждения чакр звуком, можно манипулировать, как нанося вред организму, так и оздоравливая его.

Я уже писала в начале книги о том, какой вред причиняет нашим тканям ультразвук, применяемый для пилинга кожи или для лечения целлюлита.

Другое применение ультразвука в биологии связано с его способностью вызывать мутации. Исследования, проведенные в Оксфорде, показали, что ультразвук даже малой интенсивности может повредить молекулу ДНК.

В неизвестном эксперименте Горяева и Березина раствор молекул ДНК облучали генератором ультразвука. По их свидетельству, во время ультразвукового облучения двойные спирали ДНК расплетались и даже разрывались - как бывает при сильном нагревании этих молекул. Во время таких механических повреждений образовывались электромагнитные волны, создающие фантом, который сам оказывался способен разрушать ДНК подобно высокой температуре.

Ладно еще, когда ультразвук применяется для лечения суставов в таких приборах, как «Витафон» с целью улучшения микроциркуляции в тканях. Но, ведь эхоскопию применяют для обследования беременных. А в качестве новинки еще и появилась «безопасная диагностика новорожденных» - исследования вилочковой железы и

головного мозга (нейросонография), через еще незажившее отверстие Большого родничка, т.е. непосредственно проникая в мозг. И все это для радости будущих и уже состоявшихся родителей. Для радости ли?

И это несмотря на то, что публиковалось много исследований, показывающих изменения, происходящие с плодом во время и после УЗИ. Понятно, что ребенок выживет благодаря плану - матрице, пока он находится в утробе матери, он восстановит свою и энергетическую и корпускулярную структуру. Но чем срок беременности больше - тем труднее плоду восстанавливаться. А уж, тем более, когда младенец родился, но еще не достаточно окреп.

Мы начали с мифов в косметологии и к ним же и вернулись, следуя принципу Вселенной, скрученной лентой Мебиуса.

Потому, что, лента Мебиуса или система Тенсегрити – это не просто абстрактные игрушки, и Вселенная со своими законами вовсе не так далека и высока от нас, как вам кажется. Все это – в нас, как микрокосм в макрокосме. И чем правильнее вы будете следовать законам Мироздания, тем легче и счастливее будет ваша жизнь. А ваше лицо – молодым и красивым. И как сказал Н. Караченцов устами маркиза Рикардо в фильме «Собака на сене»: «У женщины — как опыт учит нас — здоровье с красотой неразлучны».

А потому, делайте осанку, вытягивайте шею. Не забывайте о разъединении сжатых стрессами челюстей.

В случае деформации лица по Первому типу старения, приведение в порядок места соединения верхней и нижней челюсти, позволит Вам уменьшить «брыли» и сгладить линию нижней челюсти. Применяйте для «разглаживания» **жевательной мышцы** вакуумные банки. Банками можно проводить в тех же направлениях, что и ладонями (но не только вниз, но и вверх), предварительно смазав кожу косметическим маслом. Не забывайте делать массаж волосистой части головы. Он не только способствует росту волос, не только улучшает кровоснабжение мозга, но и дает хороший эффект для восстановления молодости лица. Потому, что волосистой покров располагается преимущественно на **апоневрозе** (сухожильном шлеме), который, как и все мышцы с возрастом атрофируется, усиливая тенденцию к сползанию лица к носу. Также важно массажировать и ушные мышцы (мышцы, окружающие наружные слуховые проходы), т.к. несмотря на свой небольшой размер, они имеют большое значение для натяжения сухожильного шлема, а, следовательно, и для «лифтинга» лица.

Работайте над собой. И будет вам счастье!