

Ренессанс естественности и самоуважения

Можно ли с возрастом продолжать выглядеть молодо и при этом естественно? Изучив последние новинки в области антивозрастного ухода и испытав их на себе, мы хотим предложить вам несколько самых **лучших, на наш взгляд, способов продлить молодость.**

Начнем с констатации фактов

Преувеличенная, искусственная красота уже не в моде. То есть накаченные губы, неподвижный лоб, надутые филлером щеки, натянутые лица – неактуальны. Во всяком случае, когда они выглядят неестественно. Неестественный вид, как правило, появляется вследствие погони за вечной молодостью: еще немного там подтянуть, здесь чего-нибудь вколоть... Или если «повезет» нарваться на специалиста, не обладающего чувством меры. Хотя до недавнего времени даже такие варианты были более-менее приемлемы. Все так делали, и, соответственно, искусственная красота казалась вполне нормальной. Теперь ситуация изменилась: стареть красиво стало стильно. Знаменитости одна за другой признаются в том, что гордятся своими морщинами... Дома моды начали приглашать для съемок в рекламных кампаниях естественно красивых и не обязательно молодых людей с улицы, как это сделал, например, Lanvin для рекламы своей осенне-зимней коллекции.

На самом деле перемена сия произошла не вдруг. Мир постоянно меняется, в соответствии с актуальными процессами в обществе

развиваются и понятия красоты. Все более популярным в последние годы становится зеленый образ жизни вкупе с экокосметикой, йогой и медитациями, что принципиально не сочетается с искусственной красотой. Адептов естественности, в том числе среди знаменитостей, заметно прибавило. Соответственно, увеличился процент естественно привлекательных лиц на общем фоне тиражируемых в средствах массовой информации лиц представителей поп-культуры. Не стоит на месте и индустрия красоты – врачи, как говорится, набили руку: научились более филигранно впрыскивать филлеры, вводить ботокс так, чтобы он не блокировал мимику полностью, и, досконально изучив анатомию лица, еще более эффективно использовать аппаратные технологии. Появилась и более действенная косметика. Словом, благодаря научному прогрессу и нарабатанному специалистами опыту борьба со старением приобрела более рафинированный и взвешенный характер. А если вообще сдаться на милость природы? Такое могут себе позволить либо те, кому совершенно все равно, как они выглядят, либо поистине высокоразвитые

духовно люди. Ну а мы, все остальные, желая выглядеть, а также чувствовать себя моложе своего паспортного возраста, пытаемся бороться. Выбирая способы борьбы, исходя из своих убеждений, мировосприятия, степени информированности, финансовых возможностей, готовности рисковать и способности преодолевать собственную лень.

Старение – очень тонкий и сложный процесс и весьма широкое понятие. На сей раз мы сосредоточимся лишь на одном его аспекте, а именно – старении лица, и выясним, как добиться того, чтобы оно выглядело моложе. Вопрос борьбы с проявлениями старения лично для меня стал актуален два года назад, после рождения ребенка, когда лицо – как и у многих заботливых молодых мамочек – вдруг резко стало выглядеть хуже. Можно сказать, эта статья – результат двухлетних испытаний, проводимых на себе самой. К счастью, знание вопроса и удача помогли мне не наделать глупостей и избежать бессмысленных трат. И проблема не в нехватке времени. То, что мы называем нехваткой времени, обычно связано с потаканием лени и неумением планировать свое время.

Светиться изнутри

Самый безопасный для здоровья, самый полезный и благотворно действующий на весь организм способ продления молодости – медитация. С помощью медитации можно разгладить морщинки (именно самые неприятные, те, что свидетельствуют о частом проявлении негативных эмоций, например, между бровями) или предотвратить деформацию овала лица. Медитация, во-первых, снимает напряжение, а во-вторых, балансирует и нормализует различные жизненные процессы в организме. Для лучшего эффекта желательнее дополнить ее занятиями спортом и правильным питанием.

Однако у этого способа есть недостатки. Для заметного эффекта медитировать нужно регулярно. И результат непрогнозируем: нет никаких гарантий в том, что разгладится конкретная морщинка, которая вас беспокоит, так как морщинка не может быть целью медитации. Получается замкнутый круг: установка цели уже сама по себе создает напряжение, заикленность на чем-то, что противоречит сущности медитации. Даже восстановление организма не может служить целью медитации! Как утверждают многие духовные учителя, восстановление

организма является побочным эффектом медитации. Так что если, занявшись медитацией, вы поставите себе целью восстановление или омоложение, то, скорее всего, у вас ничего не получится или же не будет желаемого эффекта. Медитация – очень тонкий процесс, и прежде всего это духовная практика, поэтому рассуждения о ней как о способе омоложения отчасти отдают ересью, и все же она прекрасно омолаживает. Люди, которые много медитируют (и которые умеют это делать), выглядят молодыми и сияющими. Главного редактора Pastaiga.ru Иниту Саулите-Зандере я знаю целую вечность и хорошо помню, что у нее были морщинки между бровями, для устранения которых она не хотела предпринимать ничего радикального. И совсем недавно я заметила, что они пропали. Честно говоря, сначала я не поверила, будто они исчезли без помощи специалиста по эстетической медицине. Но, после того как она показательно сморщила лоб, я убедилась, что в нем нет никакого ботокса. Как выяснилось, и сама Инита не помнила, когда эти морщинки исчезли: «О том, что у меня между бровями появились две глубокие морщины, я задумалась лишь после того, как один мой знакомый сказал мне, дескать, надо легче относиться к жизни, ▶

и добавил, чтобы я не морщила лоб. Мне тогда было тридцать пять. Контролировать этот процесс я не могла, но и не была готова к каким-либо радикальным шагам – ботокс меня однозначно не интересовал, как не интересует и теперь. И вообще, морщинки, которые появляются на всяком живом лице, не кажутся мне некрасивыми. Словом, о своих морщинах между бровями я забыла. В жизни достаточно много других, более важных вещей. Сейчас мне сорок три, и куда подевались эти морщины – затрудняюсь ответить. Единственным объяснением может быть то, что в последние годы я регулярно занимаюсь йогой и цигун и медитирую. Во время этих занятий необходимо расслабить лицо и

принять состояние внутренней улыбки, что, вероятно, при регулярном выполнении дает также внешний эффект. К тому же йога и цигун помогают восстановить и поддерживать внутренний покой, учат принимать любые ситуации, освобождаться от непродуктивных переживаний, и в результате даже в моменты стресса лоб просто не морщится. Или морщится очень, очень редко».

Медитация помогает устранить причины появления морщин, а не сами морщины. В этом вся соль! Но гарантировать, что у вас на лице что-то разгладится (не говоря уже о том, насколько разгладится), не может никто.

Гимнастика для лица

Пару лет назад все вокруг заговорили о лицевой гимнастике. Поначалу она показалась мне чем-то несерьезным, вызвав ассоциации с публикуемыми в женских журналах схемами упражнений для лица. Однако все чаще я слышала восторженные рассказы об этом методе и даже видела собственными глазами его явно заметные результаты. А потом я случайно встретила с одной из основательниц Клуба лицевой гимнастики Иевой Пашкевичей, и она предложила мне попробовать. **На занятиях лицевым фитнесом я испытала на себе упражнения лицевой гимнастики, самомассажа, баночный вакуумный массаж и даже тейпинг лица. Это действительно работает, особенно если заниматься регулярно.** Главные плюсы этого метода: он абсолютно естественный, недорогой, ему можно научиться,

и его несложно применять дома.

Огромный бонус: приобретение знаний о своем лице. Поначалу даже охватывает ужас, когда ты начинаешь пристально изучать все эти дефекты и причины их возникновения на своем лице. Здесь морщинка от мышечного напряжения, там – от спазма, где-то – ямка, потому что ткани слишком плотно прилегают к кости, опущение век из-за того, что где-то что-то стянулось... Однако меня больше увлекает получение информации, нежели практическая деятельность – отчасти поэтому лично у меня с практикой не всегда ладится. И все же теперь даже я время от времени прибегаю к лицевому фитнесу: во время стояния в пробках выполняю стратегически важные упражнения, в моменты отдыха делаю массаж, а также баночный вакуумный массаж лица. **Просто страшно ничего не делать после того, как ты узнала обо всех процессах,**

происходящих с твоим лицом. А списывать на генетику свою бездеятельность совесть не позволяет.

Главный недостаток этого метода, как и в случае с медитацией, заключается в том, что заниматься этим нужно регулярно. К тому же необходимо четко понимать, что и как ты делаешь, поскольку гимнастику и массаж важно делать правильно. В противном случае можно себе навредить. Поэтому следует особое внимание уделить выбору тренера по лицевому фитнесу. Он должен в совершенстве владеть данной техникой и отлично разбираться в анатомическом строении лица и процессах, протекающих в его тканях. **Кстати, знания о собственном лице, полученные на занятиях по лицевому фитнесу, в дальнейшем помогут вам и в других сферах индустрии красоты отличить грамотного специалиста от шарлатана и тем самым сэкономить свои деньги.**

Удобная классика

Косметические процедуры в салонах – привычная форма антивозрастного ухода и к тому же одна из самых приятных. Самому ничего делать не надо, знай себе лежи, расслабляйся. **Главное – найти талантливую специалиста, который работает с хорошей косметикой. Честно и со знанием дела выполненная процедура дает мгновенный и заметный эффект.** После некоторых процедур (например, с использованием гальванического тока) максимальный эффект может проявиться не сразу, а на следующий день.

С тех пор, как я начала заниматься лицевым фитнесом, я стала гораздо лучше разбираться в том, что такое хорошая процедура. Одним из этапов качественной антивозрастной процедуры непременно должен быть мануальный массаж. К тому же важно, чтобы процедуру проводил опытный специалист, способный определить, на каком участке лица произошел застой лимфы, нарушение кровообращения, где мышечные зажимы и другие безобразия, и с помощью массажа устранить их (по крайней мере, на пару дней). Желательно также, чтобы косметические препараты были качественными и эффективными, особенно в случае применения аппаратных технологий, поскольку благодаря им входящие в состав этих препаратов вещества более глубоко проникают в кожу. В Латвии довольно много хороших косметологов, которые знают, что делают. Но все ли они работают с первоклассной косметикой? Скорее всего, нет. Ведь дорогая косметика существенно повышает себестоимость процедуры. В любом случае **руки косметолога важнее косметики, с которой он работает.**

Но если мне действительно необходим визуально заметный результат, скажем, перед каким-нибудь важным мероприятием, я стараюсь выбрать салон, в котором на должном уровне и первое, и второе, плюс доступен гальванический аппарат. Всем этим требованиям полностью отвечает Ambassade de la Beaute. У косметолога, который здесь работает, золотые руки. Она очень опытный специалист, точно определяет проблемы и их причины, замечательно делает мануальный массаж и проводит процедуру в целом. Обычно я выбираю процедуру Remodeling Face, которая выполняется с использованием одноименного аппарата (гальванический ток действует на мою кожу магически). Этот аппарат позволяет использовать одновременно три вида тока, что повышает эффективность процедуры. Воздействие тока не вызывает никаких болезненных ощущений – лишь металлический привкус во рту. (Не скажу, что это приятно, но ради результата можно и потерпеть.) Обычно после такой процедуры лицо несколько дней выглядит изумительно гладким: морщины, появляющиеся в результате напряжения мышц, после массажа разглаживаются, мелкие морщинки, заполненные активными компонентами косметических средств (в Ambassade de la Beaute работают с эксклюзивной косметикой Biologique Recherche), введению которых в более глубокие слои кожи способствует чудесный аппарат Remodeling Face, расправляются. Эту процедуру стоит сделать уже только ради эффекта лифтинга, которого обычно трудно достичь за короткое время, а в этом случае он действительно сразу заметен. Одна из новинок салона Ambassade de la Beaute – тройная процедура, объединяющая в себе

процедуры Lift C.V.S., Lissant и Remodeling Face с мезококтейлем. Я испробовала ее, чтобы выяснить, будет ли и эффект от нее тройным. Дело в том, что с каждой из этих процедур по отдельности я знакома: Lift C.V.S. прекрасно очищает, разглаживает и подтягивает кожу, Lissant разглаживает морщинки и интенсивно увлажняет, а во время Remodeling Face с мезококтейлем в кожу с помощью аппарата неинвазивным методом вводится препарат, насыщенный активными веществами. После тройной процедуры эффект почти такой же, как и после Remodeling Face, но сохраняется гораздо дольше. Кожа становится более плотной, упругой, а эффект лифтинга длится даже не несколько дней, а неделями. **Такие процедуры очень подходят в ка-**

честве экспресс-методов, которые позволяют выглядеть максимально хорошо в конкретный момент (кстати, тройную процедуру оценили и мужчины), или для регулярного проведения. В идеале тройную процедуру следует проводить раз в месяц, комбинируя ее с более простыми воздействиями.

Впрочем, и **у этого способа борьбы со старением есть свои недостатки.** Он сравнительно дорог, поскольку в этом случае ходить в салон нужно регулярно и время для процедур планировать заранее. Процедура Remodeling Face стоит от 50,50 Ls, а тройная процедура Triple Lift – 200 Ls (одна из самых дорогих процедур такого вида в латвийских салонах). Но если вы можете себе это позволить, то оно того стоит.

Вмешательство, но с естественным результатом

До сих пор о мезотерапии я только писала, но на себе ее не пробовала. Она казалась мне довольно серьезным вмешательством. Постепенно я начала склоняться в пользу процедуры биоревитализации гиалуроновой кислотой – это вид мезотерапии, при котором вместо мезококтейля под кожу вводится гиалуроновая кислота с консервантами (с тем, чтобы она распадалась не так быстро). Однако я долго не могла принять окончательное решение: меня пугала возможность отечности и папулы (бугорки, остающиеся в местах инъекций), которые будут заметны в течение недели (целую неделю не появляться на людях!), да и присутствие консервантов по всему лицу совсем не вдохновляло. **Пока я сомневалась, в Латвии появилась всемирно известная марка препаратов для мезотерапии Filorga. В выпускаемых ею коктейлях для мезотерапии гиалуроновая кислота содержится без консервантов, и помимо нее в их состав входят витамины, коэнзимы, антиоксиданты, минеральные вещества, аминокислоты, нуклеиновые кис-**

лоты – в общей сложности 55 компонентов.

К тому же марка обещает, что все входящие в состав коктейля компоненты сбалансированы, стабильны, не вступают в реакцию друг с другом и полностью попадают в кожу. И я сразу поняла, что это то, что необходимо мне! Я прошла курс из трех процедур с двухнедельным перерывом между ними. Перед первым сеансом дерматолог Джульета Улмане, желая избавить меня от малейшего дискомфорта, нанесла мне на кожу анестезирующий гель, и во время процедуры я не почувствовала никаких неприятных ощущений, поэтому решила, что в следующий раз смогу спокойно обойтись без анестезии и тем самым сэкономить время (примерно полчаса). Оказалось, что и без анестезии эта процедура не такая уж болезненная. Иголочки, которыми мезококтейль вводят под кожу, очень тоненькие, и укол можно сравнить с комариным укусом. Мне показалось, что без анестезии кожа немного быстрее приобретает свой обычный вид. Буквально через час после процедуры, если надеть солнечные очки, можно спокойно появиться на людях. Маленькие папулы вокруг глаз были заметны

еще и на следующий день, поскольку в этой области кожа более тонкая. Во время процедуры могут появиться несколько маленьких синячков (после первой процедуры у меня появился один синячок диаметром в пару миллиметров), но их легко замаскировать с помощью корректора.

Эффект проявился примерно через неделю. Как и в результате процедуры с использованием гальванического аппарата, кожа стала более плотной и упругой (что неудивительно, ведь в кожу инвазивно была введена гиалуроновая кислота). Заметно улучшился и цвет лица, оно приобрело более ухоженный и свежий вид. И на этот счет я получила не один комплимент. **Эффект после курса процедур довольно стойкий.** Прошло уже полтора месяца после последней (третьей) процедуры мезотерапии, но состояние кожи не изменилось – невзирая на бессонные ночи, авиаперелеты и часовые бдения за компьютером. К тому же это тот редкий из испробованных мною методов, который действительно на долгое время уменьшает темные круги под глазами, так как и в этой зоне кожа становится чуть более плотной.

Выводы

Все четыре метода действительно эффективны. И все они дают естественный результат. Вот уже полгода прошло с тех пор, как от теории я перешла к практике, и состояние моей кожи остается безупречным. У меня не случается обезвоживания даже после авиаперелетов (тогда как прежде самолеты так же, как и сухой воздух в помещениях из-за центрального отопления, вызывали у меня сухость кожи), а сама кожа такая гладкая и бархатистая, что так и хочется к ней лишней раз прикоснуться. Если сравнить курсы мезотерапии Filorga и процедур Biologique Recherche, результат после того и другого почти одинаков: кожа становится более

плотной, упругой, бархатистой. И если после Biologique Recherche эффект лифтинга был чуть более выражен и кожа выглядела особенно гладкой (так как во время каждой процедуры ее тщательно обрабатывали скрабом), зато после мезотерапии Filorga значительно уменьшились темные круги под глазами. Возможно, это благодаря маленькой «хитрости», предпринятой Джульетой Улмане, которая уговорила меня на то, чтобы в одном конкретном месте под глазами, где образовалась ямка, ввести совсем небольшую дозу филлера на основе гиалуроновой кислоты (той самой, с консервантом). В результате ямка выправилась, и никаких следов вмешательства не видно. **Еще следовало бы с помощью**

лицевого фитнеса как следует поработать над овалом лица и снятием мышечного напряжения, и тогда я была бы абсолютно довольна своим внешним видом. А морщинки вокруг глаз, те, что от смеха, мне и так милы.

Даже если у вас «вколот» ботокс, продолжайте и медитировать, и заниматься лицевой гимнастикой... Тогда, возможно, в зрелые годы вам не придется видеть в зеркале вместо живого лица маску биоробота, как, например, у Донателлы Версаче. **Нужно уметь стареть красиво и с достоинством. А это вовсе не значит сложить руки и полностью положить на природу. Наоборот: нужно научиться контролировать время, познавать себя и радоваться жизни.** ●