

Natalija Osminina

VEIDO SENĒJIMO ANATOMIJA
arba
KOSMETOLOGIJOS MITAI

2012

Jaunai atrodyti iki gilos senatvės be plastinių operacijų – tai MITAS ar REALYBĖ?

Jūs norite suprasti veido senėjimo biomechaniką?

Norite žinoti tikrąsias priežastis, dėl kurių gražuolės veidas virsta raganos fizionomija?

Tuomet ši knyga Jums.

Joje atskleista neįkainojama 18 metų darbo patirtis, paskatinusi sukurti unikalią veido atjauninimo metodiką.

Skaitykite, tobulinkitės – sėkmės Jums tiriant ir tobulinant savo veidą.

Su visu tuo galima kovoti, nes dėl to yra kalta neteisinga galvos laikysena ir suglebę raumenys. Raumenys, apie kuriuos žmonės nežino ir todėl jų neišnaudoja... (L.Z.Tel).

Kodėl senstame? Daugybė mokslininkų atliktų tyrimų kol kas negali išsamiai atsakyti į šį klausimą, nepaisant to, kad yra mažiausiai 10 pagrindinių teorijų (vitalinės substancijos teorija, genetinių mutacijų teorija, reprodukcinio išsekimo teorija, neuroendokrininė, imuninės sistemos teorija, chaoso teorija ir t. t.)

Mokslškai įrodyta tikrai viena – senatvė gamtoje nenumatyta: nė vienas gyvūnas nemiršta nuo senatvės, šia „liga“ serga tik žmonės ir naminiai gyvūnai, kuriais mes rūpinamės. Senatvė – tai civilizacijos dovana. Visos kitos gyvos būtybės dėl įvairių priežasčių žūva daug anksčiau, negu ateina senatvė. Vienų dantys nudyla ir jie negali pasirūpinti édesiu, kitų sąnarius apima liga ir jie negali medžioti ir t. t. Kitaip tariant, pirmieji organizmo sutrikimai yra ta priežastis, dėl kurios gyvūnas arba nudvesia sava mirtimi iš bado, arba nusilpęs tampa plėšrūnų grobiu. Šiaip ar taip, senatvė jiems negresia. Tikrai žmonės, įvaldę mediciną, gali pailginti savo amžių (L. Heiflik). Ir tai, kaip mes juo pasinaudosime, yra ne Dievo ar motinos gamtos (todėl, kad mūsų genuose neatsispindi tai, kaip mes turėtume atrodyti senatvėje), o mūsų pačių rankose. Žinoma, veido ir kaklo senėjimas turėtų atspindėti tikrąjį senėjimo procesą, vykstantį organizme, bet taip būna, toli gražu, ne visada. Visiems žinomi atvejai, kai žmogaus veidas atrodo daug blogiau negu jo bendra būklė, arba atvirkščiai – daug jauniau negu turėtų atrodyti pagal paso duomenis, o svarbiausia – jauniau už jo biologinį amžių. Gamta nedavė mums etalono, į kurį turėtume lygiuotis. Vienose šalyse žmonės atrodo geriau, kitose – blogiau, pavyzdžiui, vienoje netoli Japonijos esančioje saloje moterys ir vyrai, būdami 55 metų, atrodo kaip trisdešimtmečiai, ir nė vienas mokslininkas dar nesugebėjo įspėti jų jaunatviškos išvaizdos priežasties. Ne tokiame tolimame 19-ame amžiuje tekinamos merginos motina visuose rusų kūriniuose paprastai vadinama „motinėle sengalvėle“. Nors ir pati „sengalvėle“ veikiausiai pagimdė savo dukterį būdama ne vyresnė nei 18–20 metų amžiaus (tais laikais vyresnės nei 25 metų merginos buvo laikomos senmergėmis, pernokusiomis matronomis). Kitaip tariant, net kukliausiai skaičiuojant „motinėlei sengalvėlei“ būtų ne daugiau kaip 38–42 metai. Lygiai taip pat A. Diuma, E. Zolia, G. de Mopasano kūriniuose vyresnė nei 33 metų dama jau laikoma pagyvenusia. Net ir šiais laikais kaimuose moterys atrodo žymiai vyresnės už savo bendraamžes miestietes. Ir ne tik todėl, kad jų gyvenimas fiziškai sunkesnis ir jos mažiau rūpinasi savo išvaizda. Žmogus visada, sąmoningai ar ne, lygina save su aplinkiniais. Jo sąmonėje įsitvirtinę išvaizdos etalonai, susiję su amžiumi, t. y. pavyzdinis žmogaus portretas kiekviename konkrečiame amžiaus tarpsnyje. Šis įvaizdis formuojamas remiantis jo gyvenimo patirtimi, to laiko ir tos vietos,

kurioje jis gyvena, stereotipais. Lyginimas su tokiu etalonu, įsitvirtinusių sąmonėje ir pasąmonėje, ir lemia kriterijus, kuriais mes vadovaujamės vertindami savo ir aplinkinių išvaizdą. Juk kaip dažniausiai mąsto moteris? „Aš atrodau jaunesnė negu turėčiau atrodyti pagal savo amžių, todėl, kad mano aukšto kaimynė mano bendraamžė, atrodo vyresnė už mane“. Jeigu palyginimas yra ne jos naudai, o kremų ir kitokios priežiūros pakanka, iškart prisimenamas toks mokslas kaip genetika: „Štai Marija visą gyvenimą nieko su veidu nedarė, net kremu nesitėpė, o kaip jaunai atrodo. Ką padarysi – gamta, genetika!“ Tačiau gal neverta gyventi pagal stereotipus ar rodyti pirštu į neįveikiamą genetikos kartelę? Juk kaip buvo minėta anksčiau, gamta nenurodo mūsų genuose, kaip mes turime atrodyti ir mes turime galimybę iki gilios senatvės atrodyti žymiai jaunesni, negu mums diktuoja visuotinai pripažinti standartai. Žinoma, niekas neketina ignoruoti genetikos. Genetinės kiekvieno individo senėjimo ypatybės egzistuoja, bet ne kaip genuose užkoduotas mūsų veido senatvėje portretas, kurio neįmanoma pakeisti, o veikia kaip genetiškai užprogramuotos silpnosios grandys mūsų organizmo sistemose, vadinamosios „silpnosios vietos“, kuriose „kur trumpa, ten ir trūksta“. Yra tartum 5 skirtingi veido senėjimo tipai: vieniems žmonėms sumažėja minkštųjų veido audinių stangrumas, kitų veidai pasidengia raukšlių tinklu, kaip „keptas obuolys“, trečių veidas, artėjant senatvei, pasikeičia neatpažįstamai, ketvirtą grupę sudaro mišrus tipas, penktieji sensta daug vėliau (L. Z. Telis). Tačiau bet kuriuo atveju galima tvirtai teigti – veido jaunumas, raumenų tonusas ir odos turgoras tiesiogiai priklauso nuo kraujo apytakos stuburo kaklo dalyje, kurią tinkamai paveikdami mes galėsime niveliuoti, sušvelninti, nutolinti gamtos užprogramuotus centrinės nervų sistemos (CNS) veiklos sutrikimus. Kaip žinoma, mūsų organizmas sukurtas pagal elektros ryšio principą – smegenys, būdami aktyvūs bioelektriniu požiūriu, siunčia ir priima per stuburą ir nervų skaidulas elektrinius signalus į kiekvieną organą, kiekvieną raumenį. O raumenų mūsų veide daugiau nei 70. Visi jie gauna informaciją iš stuburo kaklo srities. Ir genetiškai užprogramuotos CNS funkcionavimo „silpnybės“ šioje srityje nulemia tai, kad metams bėgant vieniems greičiau „nusmunka“ antakiai, kitiems – skruostai, dar kitiems – pasmakrė, o kai kurių veidas apskritai pasikeičia neatpažįstamai. Numatyti ir prognozuoti, į ką pavirs tavo veidas senatvėje – neįmanoma, nebent pasižiūrėjus į vyresnius šeimos narius (mamą, tėtę), į kuriuos esi genetiškai panašus.

Garsi komikė Klara Novikova atlieka tokią „kosmetinę“ humoreską apie pėdsakus, kuriuos palieka mūsų veiduose amžius, apie tai, kaip nusmunka antakiai ir skruostai, ir tik ausys išlieka jaunos (beje, visiška netiesa). Nors ši miniatiūra nėra dešimtąja dalimi neatitinka tikrovės, ji ne tik juokinga, bet ir liūdina daugumai klausytojų, ypač moterims.

Ar kada nors susimąstėte apie tai, kas gi iš tikrųjų atsitinka mūsų veidui, kokie procesai taip pražūtingai veikia mūsų išvaizdą? Kokios mintys ateina Jums į galvą, matant senutę ar pagyvenusią moterį, pavirtusią „sena ragana“? Įkritis burna, plyšys

vietoje kadaise buvusių putlių lūpų, nosies galas beveik siekia užsiritusį smakrą, nudribę antakiai, įdubusios akys, vietoje buvusių apskritų skruostų iš abiejų nosies pusių kabo, kaip buldogo, kažkokios riebios dešrelės, antroji pasmakrė, suglebę kaklas – štai paveikslas, kurį matant mums suspaudžia širdį nuo minties, kad „visi ten būsime“. Labai dažnai žmogus su tokia išvaizda gali turėti gana gerą odą, beveik be raukšlių. Bet tai – senatvės vaizdas, jo niekuo neužtuosusi!

Visiškai akivaizdu, kad nuo to, kaip atrodo mūsų veidas, labai priklauso mūsų gyvenimas, mūsų likimas. Ką esant vienodoms kitoms sąlygoms mieliau norėsi matyti savo verslo partnerio ar gyvenimo draugo vietoje – jauną ar pagyvenusį? Žinoma, jauną. O veidas – vienas pagrindinių, o dažnai ir svarbiausias mūsų amžiaus rodiklis. Ir kam tik nesiryžta moterys, norėdamos išsaugoti jaunystę bei išlaikyti patrauklumą. Net ir šiuolaikiniai vyrai pagaliau suprato, kad prižiūrėtas, jaunavas veidas – tai kapitalas, dėl kurio verta pakovoti. Tuo labiau, kad yra reali galimybė išsaugoti jauną veidą iki gilios senatvės. Reikia tik atsiriboti nuo stereotipų ir suprasti, kad veido pasikeitimo – kolsčių ir sudribimų – priežastys slypi ne odoje, o visų pirma pakitusiame raumenų korsete, „užmautame“ ant jau pasikeitusios dėl amžiaus kaukolės. Ir apskritai, mums būdinga išvaizda, mūsų individualūs veido bruožai tiek jaunystėje, tiek senatvėje priklauso ne nuo odos. Iš esmės jie priklauso nuo kaukolės ir raumenų formos, nuo jų prisitvirtinimo prie kaulų vietos ir jų jungties su oda vietos, poodinio riebalų ląstelyno storio ir t. t. – nuo to, iš ko susideda karkasas, ant kurio ir yra aptempta oda. Visa ši sistema taip pat neamžina, ji taip pat sensta: keičiasi kaukolės forma, atrofuojasi ir džiūsta raumenys, susitraukia kapiliarai, išsitempia raiščiai ir t. t.

Tenka apgailestauti, kad šiuolaikinės kosmetologijos arsenale iki šiol nebuvo priemonės, kuri galėtų paveikti šį procesą. Dar daugiau, kosmetologija, kaip mokslas, beveik nesidomėjo šiomis struktūromis, apsiribodama tik oda. Apie pačią odą, jos sluoksnius ir ją sudarančius komponentus parašyta daug darbų, kurie savaime iškelia mintį, kad mūsų veido jaunumą rodo tik jaunumas odos, kuri metams bėgant suplonėja, suglemba, praranda reikalingą poodinio riebalinio ląstelyno, kolageno, elastino ir kt. kiekį.

Ir, tariamai, tik šios netektys, kurias lemia vidinės ir išorinės priežastys (amžius, fiziologija, genetiniai polinkiai, fotosenėjimas dėl saulės spindulių poveikio, rūkymas, laisvųjų radikalų poveikis, odos priežiūros lygis, klimatas, mityba, gyvenimo būdas ir t. t.), o taip pat per daug energinga mimika, padeda atsirasti raukšlėms ir kitiems veido senėjimo rodikliams. Mėgindamos sustabdyti arba bent jau sulėtinti šį procesą, moterys pradeda pirkti kremus su biologiniais priedais, skatinančiais kolageno ir elastino gamybą, kremus su placenta, hormonais ir t. t. Kalbant apie juos, reikia pažymėti, kad firmos nenurodo jų esant kremu sudėtyje – nei estrogenų, nei to, kad iš placentos nėra pašalinti hormonai. Priežastis ta, kad ligi šiol dar neišspręstas klausimas dėl galimybės naudoti hormonus paprastuose kosmetiniuose kremuose, kadangi jų žaibišką teigiamą poveikį nustelbia gana daug

labai rimtų komplikacijų, pirmiausia – endokrininės sistemos organuose, o taip pat nutraukimo sindromas (t. y. staigus veido išorės pablogėjimas, nustojus naudoti hormoninį kremą).

Be jokios abejonės, kremais naudotis būtina (ypač jeigu pasirenkama teisingai, teikiant pirmenybę natūralioms, veiksmingoms ir nekenksmingoms medžiagoms). Todėl, kad net žinant, jog gera odos būklė nėra veido jaunumo laidas, šis rodiklis, šiaip ar taip, yra gerai prižiūrimo veido matas. O tai taip pat labai svarbu. Mokslininkų tyrimų dėka kosmetikos pramonėje imtos naudoti labai veiksmingos technologijos mažo molekulinio svorio homeopatinėms suspensijoms gauti. Šios suspensijos gali prasiskverbti per poras, į kremus įterpiamos įvairios medžiagos nešikliai, natūralūs drėkinamieji faktoriai (skirtingai nei glicerinas – netikras drėkiklis), ląstelių augimą skatinantys faktoriai, dujų nešikliai. Naudingų sudėtinių dalių sąrašas labai ilgas, jų išvardyti nebūtina, tuo labiau, kad kiekvieną dieną jis pasipildo vis naujais preparatais. Itin pasiteisino vaisinės rūgštys (ne didesnės nei 10 % koncentracijos kremu sudėtyje), įvairios medžiagos nešikliai, pavyzdžiui, liposomos, nanosferos, termosomos, NMF – natūralus drėkinamasis faktorius, EGF – epidermio augimo faktorius, citokinai, keramidai ir t. t.

Žinoma, pasipriešinti senėjimo procesui ir visų veide matomų jo aspektų pasireiškimui vienais kremais neįmanoma. O tada jau iškviečiama „sunkioji artilerija“ – į skruostus švirksčiami riebalai, į lūpas – kolagenas, raukšlės užpildomos įvairiais geliais, švirksčiami preparatai, pagaminti botulizmo toksino pagrindu, oda šlifuojama lazeriu ar kitais fotoprietaisais, veikiama rūgštimis, taikoma mezoterapija, įveriami auksiniai ir polimeriniai siūlai ir t. t.

Tai toli gražu neišsamus sąrašas priemonių, kurios sukelia trumpalaikės jaunystės efektą. Iš tikrųjų visos šios priemonės kovoja tik su griaujamųjų procesų pasekmėmis, o ne pasipriešina jiems patiems, dažnai juos tik pagilindamos ir suintensyvindamos. Pavyzdžiui, ultragarso smūginės bangos efektas, naudojamas masažuojant celiulitą (o taip pat pilingui, ultrafonorezės procedūroms ir t. t.), išlygina odą, suardydamas skaidulines dermos struktūras. Tačiau tas pats smūginis efektas atitinkamai silpnina karkasines dermos funkcijas, ilgainiui išprovokuodamas odos sudribimą. Be to, veikiant odą ultragarsu, kyla ląstelių mikrovibracija, kuri pažeidžia mitochondrijų bei kitų ląstelių struktūras, o tai silpnina jų baltymų sintezės ir kitas funkcijas.

Arba, pavyzdžiui, šiuolaikiniai poveikiai aparatais (foto ir lazerių prietaisais), reklamuojami kaip „stimuliuojantys kolageno sintezę“ ir didinantys jo kiekį odoje. Tam, kad būtų pasiektas toks efektas, naudojamas kolageno skaidulų kaitinimo iki 55 laipsnių principas, dėl to jie sukreša į „negyvą“ kolageną, kuris negali atlikti pagrindinio odos drėkiklio funkcijų. Dėl tokio traumavimo oda „avariniu būdu“ stengiasi pagaminti naują kolageną. Kurį laiką odoje yra tarsi dvigubas kolageno sluoksniš. Šitaip, pagal šio principo autorių sumanymą, ir yra suteikiamas veidui regimas pagerėjimas. Ilgalaičių šio veiksmo pasekmių niekas netyrinėjo, tačiau

specialistų prognozės yra toli gražu ne optimistinės – laikinas veido išvaizdos pagerėjimas akivaizdžiai stimuliuojant jo senėjimą – ar ne per didelė kaina? Apskritai, šiuolaikiniame pasaulyje viskas yra matuojama kaina, ir ne tik pinigų, bet ir sveikatos praradimo, jaunystės kaina. Beveik neįmanoma rasti absoliučiai nepavojingų ir tuo pačiu veiksmingų vaistų ar procedūrų. Tiesiog visada reikia suprasti, kokią kainą mokate už efektą ir nuspręsti, ar gauto efekto ir galimų komplikacijų kainos yra tolygios.

Tuo labiau, kad nė vienas kosmetologas dar nėra aiškiai atsakęs į klausimą, kodėl taip pasikeičia, išpursta veido ovalas, nusileidžia antakiai ir susidaro nereikalinga oda ant vokų, atsiranda klostės apie nosį ir lūpas, apdrimba skruostai. Anksčiau buvo manoma, kad viso to priežastis yra odos ištempimas, ir šis mitas, deja, gyvuoja iki šiol. Iš tikrųjų nukarusi oda tampa pastebima žymiai anksčiau, negu galėtų atsirasti dėl pablogėjusių su metais odos elastingumo savybių (dėl kolageno, elastino sumažėjimo ir kt.). Žinoma, kuo daugiau odoje šių komponentų, tuo ilgiau ji pajėgi pasipriešinti laikui ir „išlaikyti“ jauno veido formą. Bet anksčiau ar vėliau ateina momentas, kai senėjimo procesai, paliečiantys visas struktūras, esančias PO oda, neišvengiamai išlenda į jos paviršių ir pasirodo visu savo „grožiu“. Šie procesai, parodantys savo rezultatus 45–50 gyvenimo metais, deda sau pagrindus jau žmogui esant 25–28 metų ir vyksta jie už mūsų odos „kulisų“. Tai, kad mes jų nematome, baigiasi tuo, kad šių procesų pasekmės „išėjus į areną“ įvairių raukšlių pavidalu, mes imame kaltinti odą, manydami, kad ji išsitampė. Vildamosi ją patempti, moterys pradeda naudoti „liftingo“ kremus arba pasitelkia į pagalbą „sunkiosios artilerijos“ arsenalą, o jeigu ir tai nepadeda, jos ryžtasi pačiam radikaliausiam metodu – nupjauti tapusią nereikalinga odą ir užtempti ją ant apdžiūvusio raumenų korseto, t. y. ryžtasi plastinei operacijai. Natūralu, kad kiekvienas žmogus norėtų išlikti jaunas kuo ilgiau, tad daugelis, besivaikydami jaunystės (ypač moterys), yra pasirengę bet kokiai plastinei operacijai ir pasmerkia save didžiulei rizikai, skausmui ir stresui. Deja, net sėkmingai be komplikacijų atliktų operacijų rezultatai dažnai nepateisina lūkesčių arba yra trumpalaikiai. Greito odos atjauninimo, vadinamojo jos „žydėjimo“, efektas pirmus mėnesius po plastinės operacijos pasiekiamas būtent sąmoningai ją traumuojant. Tai fiziologijos dėsnis. Tam, kad mūsų organizme nubustų rezervinės galimybės, miegančios įprastomis sąlygomis, reikia ligos arba traumos. Kai chirurgas įpjauja odą, kaip ir bet kurio įsipjovimo atveju organizmas sukuria „pažeidimo elektros srovę“, kuri stimuliuoja greitesnį žaizdos gijimą, naujų nervų ir kapiliarų išaugimą. Trumpaamžis paprastų plastinių operacijų odos atjauninimo efektas paaiškinamas tuo, kad kraujo apytakos ir nervų reguliavimo mechanizmai, skirti naujų struktūrų funkcionavimui užtikrinti, lieka ankstesniame lygyje ir negali ilgą laiką išlaikyti jaunystės vienoje kurioje nors organizmo srityje, nes biologine prasme žmogus toliau sensta.

Paplitęs mitas apie odos ištempimą priveda prie to, kad bandydami turėti „aptemptą“ veidą mes negailestingai išraižome odą, nors derėtų atstatyti tą apdžiūvusį karkasą, ant kurio ji yra aptempta. Žinoma, odos elastingumas, jos

sugebėjimas susitraukti metams bėgant mažėja. Tai ypač skatina svorio svyravimai, genetinis odos „hidrofiliskumas“ (vandens perteklius) arba nuolatiniai paburkimai, esant įvairioms patologijoms (inkstų, širdies ir kt. ligoms). Įprastais atvejais sveika oda, priešingai, bando susitraukti, maksimaliai prisitaikydama prie džiūstančių ir besideformuojančių vidinių struktūrų, ištikimai joms tarnaudama. Todėl, teisingumo dėlei, reikia parodyti tikruosius mūsų veido senėjimo kaltininkus ir reabilituoti odą, kuri beveik visada atsiduria „be kaltės kaltojo“ padėtyje. Tai apmaudu, nes oda vykdo ne tik paprastas ir pasyvas apsauginio kūno apvalkalo funkcijas. Tam, kad suvoktume jos vertę, reikia įsigilinti į anatomiją. „Juk oda – tai organas, apdovanotas nuostabiu ir įvairiapusiu aktyvumu, atliekantis endokrininę ir imunobiologinę funkciją, dalyvaujantis šilumos reguliavime ir t. t. Tai svarbi vidaus ir išorės sekrecijos liauka, skleidžianti šilumą, elektrą, radiaciją, ji – daugybės organinių ir mineralinių komponentų metabolizmo sanauka.

Mūsų oda, kaip „periferiniai smegenys“, atlieka barjero funkciją, ir atskirdama mus nuo aplinkos pirmoji signalizuoja mums apie pavojų ir pirmoji pasipriešina aplinkos agresijai“ (A. S. Zalmanov). Be to, būdama labiausiai nutolusi nuo gyvybiškai svarbių organų, kurių aprūpinimui organizmas teikia pirmenybę, oda taip pat pirmoji nustoja gavusi maitinimą „iš vidaus“. Štai kuo galima paaiškinti tokį spartų, akiai pastebimą mūsų odos senėjimą. Juk įgimtas maitinimas „iš vidaus“ jokiū būdu negali būti lyginamas su mūsų pastangomis maitinti ją „iš išorės“ įvairiais kremais, kad ir kokie geri jie bebūtų.

„Oda kvėpuoja. Eksperimentu galima įrodyti, kad galima nužudyti gyvūną, perkėlus jį į angliarūgštės arba sieros vandenilio aplinką, net jeigu paliktume jo galvą įprastoje atmosferoje. Jeigu padengtume žmogų laku, jis pradėtų dusti, širdies plakimas sulėtėtų, temperatūra nukristų ir jį ištiktų mirtis“ (A. S. Zalmanov). Tikriausiai daugelis girdėjo apie atsitikimą, įvykusį viduramžiais ir tapusį klasika. Per kažkokią religinę šventę angeliuko vaidmeniui buvo pasirinktas neturtingas, bet labai gražus berniukas. Berniuką nuo galvos iki kojų ištepė sidabriniais dažais. Šventės įkarštyje visi apie jį pamiršo. Kitą rytą vaiką rado užrakintoje cerkvėje jau mirusį. Dažais padengtas kūnas negalėjo kvėpuoti. Priežastis, dėl kurios oda kvėpuoja, paaiškinama tuo, kad žmogaus evoliucijos procesas vystėsi nuo pirmuonių, kurie kvėpuoja tik oda, ir tik per labai ilgą laiką žinduoliai įgijo papildomą „dujinę įrangą“ – plaučius. Dabar jau niekam ne paslaptis, kad mūsų gyvybės pagrindas – deguonis. Odą, padengtą tradicine naftos chemijos kosmetika, galima palyginti nebent su užkietėjusių rūkalių ar šachtininkų plaučiais. Ji beveik nekvėpuoja. Todėl tikėtis išgelbėti odą kremais, pagamintais naftos chemijos produktų, pavyzdžiui, techninių tepalų (Mineral oil), vazelino, petrolatumo (Petrolatum), solidolo (Solid oil) ir parafino alyvos (Parafin) bei kt. pagrindu, yra tas pats, kaip atimti jai kvėpavimą, užtepus laku. Apie kokią „regeneracijos proceso spartėjimą“ arba „atjaunėjimą“, nurodomą reklamoje, galima kalbėti, kai visiškai nėra deguonies, o angliarūgštės

kiekis padidėjęs? Pavojingiausias ta prasme yra petrolatumas. Jis naudojamas dermatologiniuose tyrimuose kaip šimtaprocentinio odos nelaidumo bandiklis. Ir labai keista, kad jis dažnai naudojamas kosmetinių kremų gamybai. Mažai kas sugalvoja palyginti tai su išsiliejusia dėl tanklaivio avarijos nafta. Mikrono storio plėvele padengusi vandens paviršių nafta, pasirodo, sukelia ekologinę katastrofą, masiškai žūva žuvys ir kiti jūros organizmai. Kodėl gi manoma, kad mūsų oda, ištepta daug storesniu naftos chemijos ingredientų sluoksniu, turi jaustis labai gerai? Kodėl gyvuoja toks dvigubas standartas? Nejaugi žmogaus sveikata verta mažiau, negu žuvų sveikata? Atrodo, kad taip.

Užtikrinti odai „vidinį“ maitinimą kraujo plazma, prisotinti ją visu kompleksu maitinamųjų medžiagų ir mikroelementų gali tik kapiliarai. Tik jie sudaro sąlygas limfai ir kraujui suteikti mūsų veido odai tokį maitinamųjų medžiagų balansą, apie kurį gali tik pasvajoti pačių brangiausių kremų kūrėjai.

„Fiziologinė kapiliarų reikšmė yra didžiulė. Jų paviršiaus plotas žmogaus organizme, apskaičiuotas Krogo, yra 6300 m², o ilgis – 100 000 km. Aktyviai susitraukdami, keisdami savo skersmenį du ir net tris kartus, kapiliarai vaidina vyraujančią vaidmenį kraujo apytakos sistemoje. Ramybės būsenoje dauguma kapiliarų yra uždari, aktyvioje būsenoje jie visi atsiveria taip, kad kai kurie iš jų gali gauti 7 kartus daugiau kraujo, negu ramybės būsenoje“ (A. S. Zalmanov).

Tas maitinimas, kurį mes stengiamės suteikti odai naudodami kremus, dažniausiai nepajėgia įveikti jos barjerinės funkcijos, ir tik maža jo dalis pasiekia vidinius odos sluoksnius. Per didelį naftos chemijos kilmės kremų pagrindo molekulinis svoris (paprastai didesnis nei 300000 vnt.) kliudo aktyviosioms sudėtinėms dalims prasiskverbti į odą. Dėl tos pačios priežasties gyvulinės kilmės kolagenas ir elastinas taip pat nepajėgia įveikti apsauginės rūgštinės odos mantijos. Kosmetikos firmų pastangos apeiti šią kliūtį (sumažinti molekulinį naudingųjų kremų komponentų svorį, genetiškai modifikuoti tuos komponentus, įterpti dirbtinius estrogenus – neretai koncentruotus, daug kartų viršijančius jų kiekį kraujo plazmoje ir t. t.) dažnai sukuria atvirkštinį efektą – fermentų blokavimą, hormoninį organizmo pripratimą prie šių komponentų arba svetimų organizmui komponentų neatpažinimą ir t. t.

Pavyzdžiui, naudojant kremą su mažu kolageno molekulių svoriu (amino rūgščių pavidalu), jo kiekis odoje ne padidėja, o priešingai, skatina jo mažėjimą. Todėl, kad odos jaunumas ir stangrumas priklauso ne vien tik nuo kolageno kiekio, o labiau nuo kolagenazės fermento sąveikos su juo. Tokių kremų naudojimas dar labiau sulėtina fermentų reakcijas ir padidina „kieto“ kolageno kiekį odoje, kuris negali atlikti drėkiklio funkcijos. Net įterpiančios kremus, atrodytų, nekenksmingų vitaminų (Novosibirsko akademinio miestelio laboratorijos duomenimis), tačiau didesnį kiekį nei paprastai jų būna kraujo plazmoje, taip pat galimas fermentų veiklos blokavimas ir poveikis odai, kaip „kietos chemijos“.

Beje, ne visos naftos chemijos sudėtinės dalys kenksmingos mūsų odai dėl per didelio jų molekulinio svorio. Propilenglikolis (antifrizas), naudojamas kosmetikoje kaip drėkiklis, priešingai, kenksmingas dėl savo labai mažo molekulinio svorio, kuris leidžia jam prasiskverbti į kraują ir kauptis organuose, kurių kraujo apytaka bloga. Užsienio mokslininkų tyrimai rodo, kad visuose vėžio pažeistuose organuose buvo propilenglikolio (propylene glycol). („**Išsigelbėjimas nuo visų vėžio formų**“ **Hilda Klark**)

Kaip matome, įsigyti tikrai gerą kremą mūsų kosmetikos rinkoje gana sunku, ir sunku tikėtis, kad mūsų odos maitinimas iš išorės, naudojant kremus, gali būti šimtu procentų veiksmingas, naudingas ir nekenksmingas.

„Tuo tarpu kapiliarai, būdami organizmo „privažiuojamaisiais keliais“, fiziologiškai užtikrinantys visavertį odos maitinimą „iš vidaus“, metams bėgant, pradeda džiūti, atrofuoti ir nustoja vykdyti savo, kaip odos maitintojų ir drėkiklių, funkciją. Mokslininkų tyrimai parodė, kad artėjant senatvei kapiliarai retėja, silpsta, jų skersmuo sumažėja“ (A. S. Zalmanov). O juk tik per juos į odą, o iš ten ir į viršutinius odos sluoksnius patenka tas subalansuotos mitybos „kokteilis“, kurio antrininką sukurti nesėkmingai siekia visi pasaulio kosmetologai.

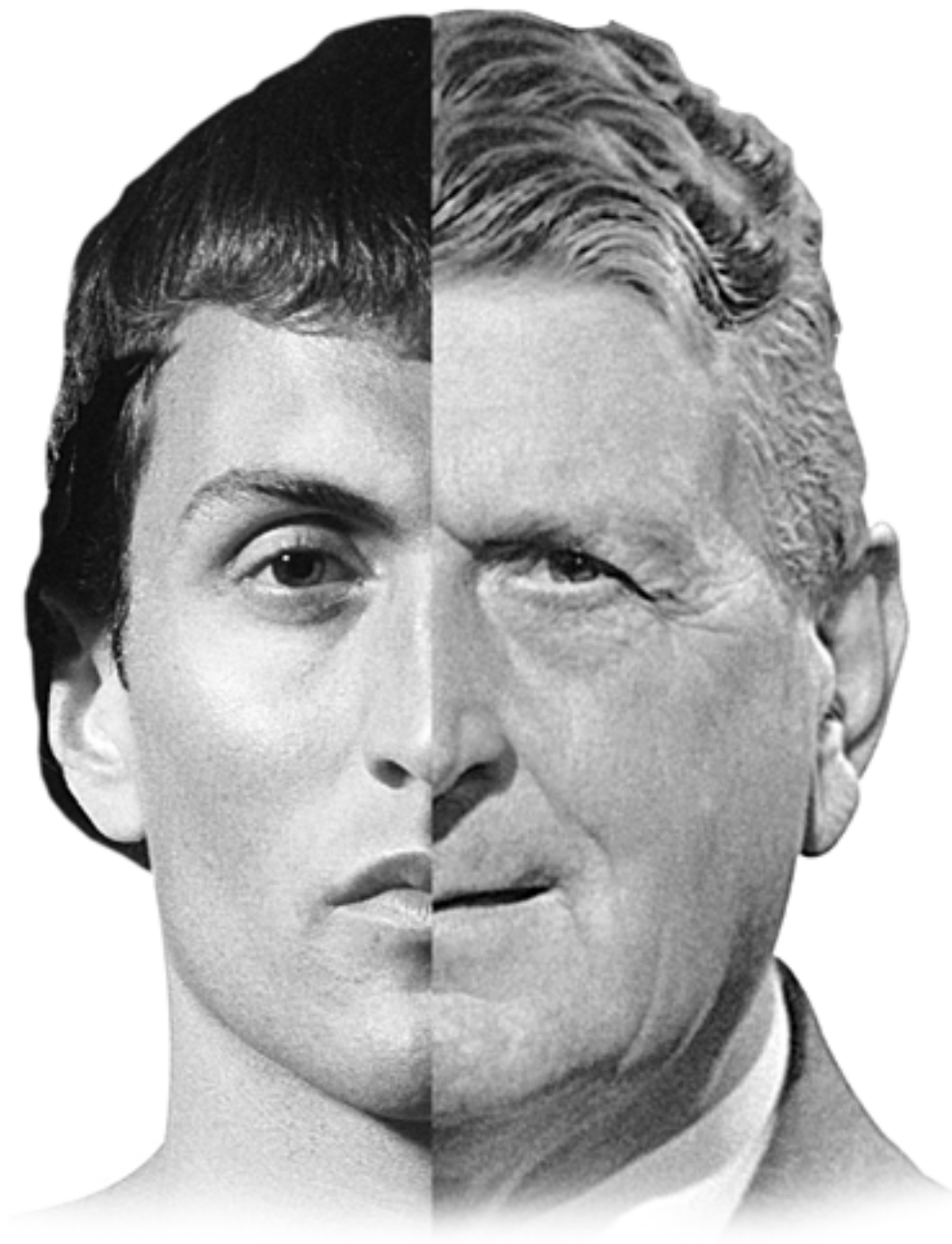
„Manoma, kad ląstelių dauginimosi laipsnis ir yra tikrasis senėjimo matas. Sumažėja visų organizmo procesų greitis, sulėtėja ląstelių skilimas, sumažėja hormonų lygis, ir, kaip to pasekmė, audiniuose vyksta metabolizmo produktų, baltymų molekulių dalelių kaupimas, t. y., kaip šiais laikais priimta vadinti, „šlakų“ kaupimasis. Tam, kad paveiktume ląstelių senėjimo mechanizmą, reikia visų pirma galvoti apie kapiliarus. Tik jų arterinės kilpos perneša maitinamąsias medžiagas į kiekvieną ląstelę (deguonį, amino rūgštis, gliukozę, elektrolitus, vitaminus), o veninės pašalina metabolitus, ląstelių apykaitos produktus. Jeigu kapiliarai aplink ląsteles yra užblokuoti, nepatenka maitinamosios medžiagos, metabolitų sankaupa trukdo ląstelių veiklai ir mažina ar netgi sustabdo medžiagų apykaitą, pagreitindama sklerozės procesą – tai ir yra senėjimas. Apytaka kapiliaruose yra pagrindinis ir ko gero vienintelis medžiagų apykaitos punktas organizme“ (A. S. Zalmanov). Visiškai įrodyta, kad rūkymas kenkia odai. Juk nikotinas yra stipriausias kraujagyslių nuodas, kuris, susiaurindamas kraujagysles ir kapiliarus, „atima“ iš odos deguonį ir kitas maitinamąsias medžiagas. Ypač svarbu palaikyti kapiliarų veiklą ir galvoti apie juos ne tik tada, kai ranka tiesiasi prie cigaretės, bet ir saugoti juos nuo atrofijos analizuojant galimas įvairių jauninančių receptų pasekmes. Todėl be galo svarbu palaikyti kapiliarų veiklą, saugoti juos nuo atrofijos, analizuojant galimas įvairių jauninančių receptų pasekmes. Pavyzdžiui, vitaminų kokteiliai iš mezoterapijos arsenalo laikomi viena veiksmingiausių ir odai naudingiausių procedūrų. Atrodytų, kas gi čia bloga – vitaminai patenka tiesiai į ląstelę, apeidami kapiliarų sistemą, neįveikiamas barjeras – oda – įveiktas. Bet juk kapiliarai turi veikti, neveikiantis organas visada atrofuoja, nes jis nereikalingas. Nemokamas sūris, kaip sakoma,

būna tik pelėkautuose. Pateikdami maitinimą „veltui“ tiesiog į ląstelę, mes leidžiame organizmui suprasti, kad kapiliarų mums nebereikia. Štai kodėl taip pavojinga tapti priklausomu nuo įvairių injekcijų ar hormonų. Organizmas tiesiog nustoja „dirbti“, gaminti savus hormonus, savarankiškai aprūpinti ląsteles maistu ir t. t.

Mes dažnai stengiamės padėti sau, prievartaudami organizmą, pamiršdami, kad gamta stipresnė už mus, darome sau „meškos paslaugą“. Žmoguje yra daugybė savaiminio reguliavimo ir savaiminio regeneravimo mechanizmų, reikia tik padėti jam tuos mechanizmus realizuoti, naudojant fiziologinius metodus, kurie nėra priešiški žmogaus prigimčiai. Ir tada organizmas su dėkingumu atsilieps į mūsų pastangas. Tokie kapiliarų atstatymo metodai šiandien – tai A. S. Zalmanovo (žymaus rusų ir tarybinio mokslininko) terpentino vonios. Jo pagamintos baltosios ir geltonosios terpentino emulsijos skatina kapiliarų spazmų panaikinimą ir „šlakų“ pašalinimą iš jų (geltonoji), o taip pat jų sienelių elastingumo atstatymą ir jų raumenų veiklos pagerinimą, varinėjant kraują (baltoji). Juk raumenys, kraujagyslės ir kapiliarai nuolat vibruoja, dalyvaudami kraujo apytakoje ir padėdami širdžiai varinėti kraują. Stimuliuojant šią natūralią vibraciją raumenų, kaip šiluminio variklio, veikla, galima atverti visus kapiliarus (kai tuo tarpu ramybės būsenoje funkcionuoja tik ¼ jų dalis).

Profesoriaus V. Nazarovo sukurti specialūs prietaisai – biovibratoriai „Junost“ bei jų modifikacijos „Šarm“, „Nolar“ (kuriuos galima laisvai nusipirkti) skirti būtent tam tikslui. Pagal specialią metodiką paveikdami šiais prietaisais išilgines raumenų skaidulas, fiksuodami jas tvirtinimosi vietose, mes imituojame ir sustipriname natūralią vibraciją, kuri ir atveria kapiliarus, ir pagerina jų sienelių elastingumą. Tokiu būdu pašalinami visi „šlakai“, stimuliuojama kolageno ir poodinio riebalinio ląstelių gamyba, tirpsta nereikalingi riebalai, pagerėja raiščių ir raumenų elastingumas.

„Nuo 40–45 gyvenimo metų pastebimas progresuojantis atvirų kapiliarų skaičiaus mažėjimas, atsiranda išdžiūvusių ląstelių salelės ir sulėtėja gyvybiniai procesai. Šis PROGRESUOJAMASIS DŽIŪVIMAS – tai anatomsinis fiziologinis senėjimo pagrindas. Žmogus darosi vis sausesnis, jam trūksta vandens“ (A. S. Zalmanov). Be kita ko džiūsta ir mūsų kaulai, ne išimtis – ir kaukolės kaulai. Kaukolės apimtis pradeda mažėti. Ir oda, gamtos skirta tam, kad uždengtų tą apimtį, pradeda dribsni, atsiranda nereikalingos odos klostės. Kad ir kokie dideli bebūtų jos resursai, ji nespės pavyti vis mažėjančios apimties, susitraukti tiek, kad glotniai aptemptų ir išryškintų visus „susitraukusių“ raumenų ir išstamptų raiščių kontūrus. Bet ar to reikia? Šiaip ar taip, tai negrąžins jaunystės ir nepridės grožio. Įsivaizduokime, kad labai liesai senai moteriai padarė plastinę operaciją, paprasčiausiai patempdami jai odą. Pacientė vargu ar bus patenkinta, nes ji net tik taps nebepanaši į save jaunystėje, bet ir apskritai darys baugų įspūdį, savo išvaizda primindama atgijusią mumiją.

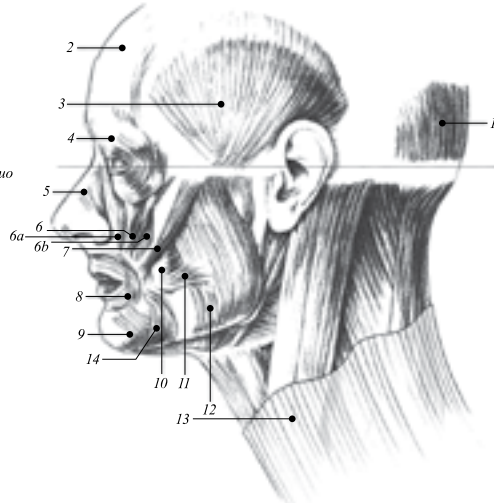


Kad jos išvaizda būtų daugiau ar mažiau patenkinama, pavyzdžiui, kaip mūsų kino „žvaigždžių“, naudoja jos pačios riebalų, hialurono rūgšties ar įvairių biopolimerų injekcijas, suteikdami skruostams putlumo, o jai pačiai – jaunumo.

Oda, kaip jau buvo minėta, yra pats paviršutinis organas, skirtas padengti gilesnes struktūras, o pirmiausia – raumenis. Raumenų būklė priklauso ne tik nuo kapiliarų būklės, bet ir nuo nervų, jaudinančių (teikiančių elektrinę informaciją) tuos raumenis, būklės.

Kiekviena mūsų organizmo ląstelė gauna du pagrindinius signalus savo gyvybinei veiklai palaikyti – elektrinį signalą, ateinantį nervais, ir elektrocheminį, ateinantį kapiliarais su krauju. „Kapiliarai visada yra apsupti nervų galūnėlių, kurios maitinasi ir prisisotina deguonies iš kapiliarų. Atstatydami kapiliarus, galime iš dalies atstatyti ir nervus, bet neįmanoma, atstatant nervus, atstatyti kapiliarų – taip teigia fiziologija“ (A. S. Zalmanov). Organizme viskas yra tarpusavyje susiję. Todėl tik nervų, o tai reiškia – raumenų sistemos, iš vienos pusės, ir kapiliarų sistemos, iš kitos pusės, veiklos simbiozė teikia viltį išsaugoti jaunystę. Tam būtina palaikyti kapiliarų veiklą, o kartu su ja ir visų maitinamųjų medžiagų, užprogramuotų gamtos, tiekimą su krauju bei užtikrinti nenutrūkstamą nervų veiklą, kad raumenys visada būtų jauni, o raiščiai elastingi. Tai ypač aktualu, nes raumenys yra unikalūs mūsų organizmo organai, galintys atsijauninti – jeigu treniruosime pasenusį raumenį, jo parametrai netrukus priartės prie jauno raumens parametrų.

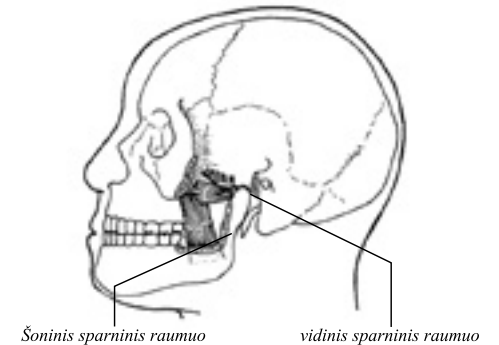
- 1 - aponeurozės (sausplėvės)
- 2 - kaktos raumuo
- 3 - smilkinis raumuo
- 4 - žiedinis akies raumuo
- 5 - nosies raumuo
- 6 - keliamasis viršutinės lūpos ir nosies sparno raumuo
- 6a - keliamasis viršutinės lūpos raumuo
- 6b - keliamasis burnos kampo raumuo
- 7 - didysis skruostinis raumuo
- 7a - mažasis skruostinis raumuo
- 8 - žiedinis burnos raumuo
- 9 - pasmakrės raumuo
- 10 - žandinis raumuo
- 11 - juoko raumuo
- 12 - kramtomasis raumuo
- 13 - poodinis raumuo (platisma)
- 14 - trikampio raumuo (raumuo, nuleidžiantis burnos kampučius)



„Daugybė raumenų, paviršinių ir giliųjų, stambių ir smulkių, yra atsakingi ne tik už mimiką, bet ir, kaip mano dauguma mokslininkų, dalyvauja mūsų smegenų kraujo apytakos sistemoje“ (V. Nazarov). Kaip judėjimas būtinas mūsų kūnui, taip

jis būtinas ir mūsų veidui, kurio raumenys niekaip netreniruojami, nebent prie pietų stalo mes „treniruojame“ **kramtomąjį raumenį**. Tai labai aktualu, nes darbas su veido raumenimis yra ne mažiau svarbus negu darbas su kūno raumenimis: mums suteikiama galimybė keisti savo veido bruožus taip pat, kaip mes keičiame kūno formą treniruoklių salėje. Savaiame suprantama, gamtos mums duotų griausių ribose, arba, kalbant konkrečiai apie veidą, kaukolės ribose. Dauguma galvos raumenų (vadinamieji mimikos raumenys), skirtingai negu kūno raumenys, turi vieną svarbią ypatybę: jie nejudina jokių sąnarių ar kaulų. Išimčių sudaro nedidelė kramtomųjų raumenų grupė (**kramtomasis, smilkininis, šoninis ir vidinis sparninis raumenys**), judinanti apatinį žandikaulį. Šie raumenys tvirtinasi prie kaulų taip pat kaip ir kiti liemens raumenys – abiem galais.

O mimikos raumenys vienu galu tvirtai jungiasi prie kaulų, kitu – prie odos arba audinio gleivinės. Dėl šios priežasties džiūdami ir trumpėdami veido raumenys traukia paskui save odą. Ir nors toji stengiasi iš visų jėgų priešintis, kiek jai leidžia gamtos duotas elastinas, kova yra nelygi, ir nereikalingos odos liekanos, kurios neįstengia susitraukti, pradeda dribsėti klostėmis „buldogo skruostų“ pavidalu. Taigi daugeliu atvejų klostelių kaltininkas yra ne oda, o konkretūs raumenys, suvytę dėl nervinių skaidulų atrofijos, kurios tuos raumenis jaudino, t. y. palaikė jų gyvybinę veiklą.



Žinoma, yra daug pagalbinių priemonių ir patarimų, pabrėžiančių būtinybę daryti mimikos gimnastiką ir palaikyti mūsų veido raumenų tonusą. Arba įsigyti specialią elektrinę aparatūrą raumenų tonusui – miostimuliatorius (vadinamąsias „plaštakes“ ir kt.). Arba lankytis kosmetikos salonuose, kur yra tokia pati, tik profesionalesnė aparatūra. Kosmetologų patarimai dėl mimikos gimnastikos yra naudingi, nors ir sunkiai įvykdomi. Du paskutiniai patarimai, rekomenduojantys naudoti įvairius miostimuliatorius (t. y. prietaisus, veikiančius raumenis elektros srove, todėl, kad „mio“ graikiškai reiškia „raumenis“), lemia tiesiog priešingą rezultatą – t. y., nuolat naudojant tokią aparatūrą, atrofuojasi nervų skaidulos, jaudinančios raumenis, o kartu visiškai atrofuojasi ir patys raumenys.

Bet kurio miostimuliacinio elektrinis signalas visada turi kokią nors impulso formą. Ji gali būti trikampė, stačiakampė ar sinusoidinė, ir paprastai nurodoma prietaiso pase. Bet kuriuo atveju šis impulsas skiriasi nuo mūsų fiziologinio impulso,

kuris ateina iš smegenų per stuburą ir nervines galūnes į kiekvieną raumenį, užtikrindamas jo judėjimą. Visada reikia prisiminti, kad raumuo reaguoja į bet kokią elektrinį impulsą, nesvarbu, kokia yra jo forma. Ir raumens reakcija yra tik viena – jis laikinai sutrumpėja, spazmiškai susitraukia, taip sukurdamas kosmetinį odos sustangrinimo efektą. Fiziologija moko: jeigu dažnai dirginsime raumenį elektros srove, jis po kurio laiko nebereaguos į šį dirgiklį. Ir ne tik į jį, bet ir savos nervų sistemos elektrinius signalus. Todėl vienodai svarbu saugoti ir savo kapiliarus, ir savo nervus. Juk tik jais perduodama visa svarbi informacija iš smegenų į kiekvieną raumenį, į kiekvieną organą. Negalima pamiršti, kad botulizmo toksino injekcijos, skirtos atsikratyti raukšlių, pagrįstos būtent nervų veiklos blokavimu ir sukelia nervų atrofiją. Užmušti nervą lengva, o atstatyti jo praeinamumą labai sudėtinga. Tai gali padaryti tik ta elektrinė aparatūra, kuri siunčia į raumenis signalą, tapatų mūsų fiziologiniam signalui (tai miostimulatoriai „Mioritn“ ir jų modifikacijos). Tokios aparatūros pase bus nurodyta, kad jo elektrinio impulso forma tolygi Ranve sąsmaukos zonoje generuojamo aksono impulso formai. Aparatūra su impulso forma, identiška mūsų fiziologiniam, sugeba padidinti raumenų apimtis, nes šiuo atveju mūsų raumenys reaguos į jos impulsus taip pat, kaip mankštinantis sporto salėje arba bėgiojant, t. y. esant įprastam fiziniam krūviui.

Kaip jau buvo minėta, mes galime keisti savo veidą paveikdami raumenis. Ir kol esame jauni, to pakanka. Bet „atstatyti“ veidą pagyvenusiam žmogui galima tik „pakasus“ giliau ir tiesiogine, ir perkeltine prasme, nes, kaip išaiškėjo, senatvė slypi ne tik raumenyse, bet ir po jais. Juk raumenys, kaip žinome, užtempti ant kaukolės, kuri susideda iš dviejų dalių – apatinio ir viršutinio žandikaulių, suteikia bendram biomechaniniam senėjimo mechanizmui savo ypatumų. Šie ypatumai daro tokią stiprią įtaką mūsų išvaizdai, kad mums reikia dar daugiau išsigilinti į anatomiją, jeigu norime suprasti, kodėl mūsų jaunystės laikas toks neilgas, kur slypi priešas, kuris neatpažįstamai keičia mūsų veidą ir neretai taip smarkiai, kad mūsų neįmanoma atpažinti jaunystės laikų nuotraukoje.

Mūsų kaukolę sudaro 23 kaulai, bet tik apatinis žandikaulis yra vienintelis aktyviai judrus jos kaulas (su raumenine jungtimi). Sąvarinė apatinio ir viršutinio žandikaulių jungtis atlieka įvairius judesius: išsižioja ir užsičiaupia, iškiša apatinį žandikaulį į priekį ir grąžina jį į pradinę padėtį, atlika šoninius judesius į kairę ir dešinę. Be įprastų, su amžiumi susijusių procesų, keičiančių kaukolės kaulų masę (masės sumažėjimas, abiejų žandikaulių aukščio trumpėjimas, ypač netenkant dantų, ir t. t.), pagrindine rizikos zona tampa kaukolės raumeninė dalis. Kaip tik šių dviejų dalių – apatinio ir viršutinio žandikaulių – jungties vietoje ir yra veido pasikeitimo pagrindas. Raiščiai ir raumenys, dalyvaujantys sudėtinguose judamuosiuose kramtymo, žiovavimo ir kitokios žandikaulių mimikos procesuose, deformuojasi (sudžiūva, spazmiškai susitraukia ar, priešingai, išsitampo). Būtent toks jų bendras „elgesys“ kartu su abiejų kramtomojo veido raumens dalių reakcija gali neatpažįstamai pakeisti veidą.

Nematydami to, kas vyksta po oda, mes dažniausiai nepastebime pradinės metamorfozių stadijos ir pirmas nemalonius nustebimas paprastai mus užklumpa peržiūrinėjant mėgėjiškas nuotraukas ar vaizdo kamera nufilmuotus filmus, kuriuose objektyvas yra „pagavęs“ mus nepalankiu rakursu arba netinkamai apšviestus. Kažkokie šešėliai veide, įdubusios akys, skruostai, pagilėjusios raukšlės prie nosies ir lūpų, apdribusi ovalo linija, antroji pasmakrė... Kasdieniame gyvenime, kai žiūrime į save veidrodyje, mes instinktyviai patempiame veido raumenis, pakeliame smakrą, ištempdami kaklą.

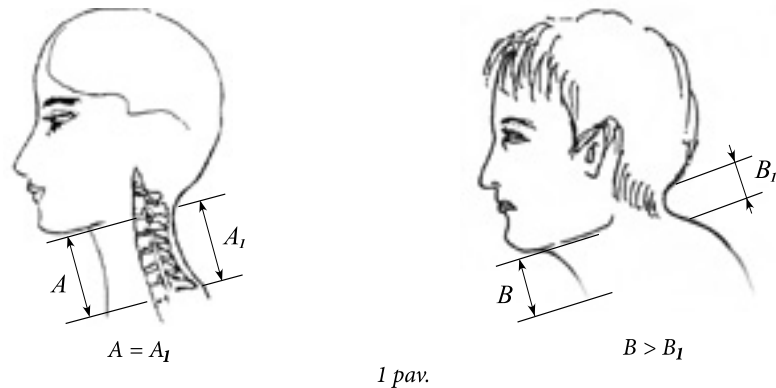
Todėl nykimo pėdsakai, kuriuos palieka laikas, nepatraukia mūsų dėmesio. Bet tie, kurie nebijo pažvelgti tiesiai į akis, gali susipažinti su savo veidu artimiau. Pradėkite nuo akių. Pabandykite pirštais pakelti antakį. Jeigu jis laisvai pakils į viršų, reiškia Jūsų antakis jau seniai ne savo vietoje. O jeigu antakis nusileido, vadinasi įkrito ir akys, ant viršutinio voko pakibo klostelė. Geras būdas surengti veidui testą – pažiūrėti į savo profilį, pasinaudojus antru veidrodžiu, lengvai palenkiant galvą žemyn, kad susidarytumėte tikrą išpūdį apie savo ovalo liniją. Tokius paprastai ir mato mus aplinkiniai. Antrą tyrimo etapą atlikite gulomis, čiupinėdami pirštais odos sritis prie ausų bei užpakalinę ir šoninę kaklo dalis. Jeigu oda šiose srityse glebi, netampriai ištempta, tai jau pirmasis pavojaus signalas. Jeigu ant ausų ir kaklo uždrimba klostelės – tai ir yra tas odos minimumas, kurį nupjaus chirurgas plastinės operacijos metu kaip nereikalingą. Toji „nereikalinga“ oda, drimbanti Jums ant ausų gulint, taps pagrindiniu Jūsų „buldogo skruostų“ ir klosčių prie nosies bei lūpų elementu, kai atsistosite. Ir paskutinį, trečiąjį, savo veido tyrimą atlikite prieš tai išgėrę ko nors raminančio, ypač, jeigu jums daugiau nei 40. Veidrodis, kurį Jūs paimsite, bus su didinamuoju efektu. Palenkite veidą virš šio veidrodžio ir jums iš karto viskas paaiškės: drimbančios nuo ausų ant lūpų klostės, į maišelius susimetusi apatinių vokų oda ir t. t., taigi raminamieji vaistai Jums tikrai nepakenks. Ir kaip jau buvo kalbėta, daugeliu atvejų to priežastis yra banaliai paprasta – raumenų suvytimas dėl amžiaus. Kaip žinoma, artėdami prie 70-ies, mes prarandame nuo 50 iki 70 procentų savo raumenų masės.

Apskritai mūsų veidas prasideda nuo kaklo, kurio grožis suteikia veidui kilnumo, o jo senėjimas pirmiausia atskleidžia mūsų amžių. Ir vėlgi toli gražu ne visada odos jaunumas parodo kaklo jaunumą. Vienas iš būdingiausių amžiaus rodiklių yra taisyklinga kaklo laikysena, t. y. jo statikos – fiziologinio išlinkio – išlaikymas.



Nefertitė

Kas nėra matęs įžymiosios Nefertitės kaltinio profilio atvaizdo? Grožio idealas, pripažintas amžių. Kiekvienas, matęs jos portretą, pirmiausia atkreipdavo dėmesį į jos kaklo grakštumą ir grožį. Deja, mūsų laikais 90 % moterų, įdėmiai žvelgiančių į save veidrodyje, taip sakant, „fas“, visiškai užmiršta apie savo profilį. O tas profilis, deja, ne pačios geriausios būklės. Ypač jeigu moteris praleidžia 8 ir daugiau valandų prie rašomojo stalo, prie kompiuterio ir kt., t. y. dirba „sėdimą darbą“. Daugiausia, ką ji pastebi, yra tai, kad jai auga kuprelė ant sprando. Ir vėlgi šios kuprelės augimą ji paaiškina tik kaip „druskas“ – osteochondrozę, o ne kaip pasikeitusią savo stuburo statiką, kuris, kaip žinoma, neturi būti tiesus kaip pagalys, o turi turėti fiziologinių išlinkių (1 pav.).



1 pav.

Pavyzdžiui, kaklo sritis, susidedanti iš 7 slankstelių, normaliai turi būti truputį išlinkusi į vidų. O kaip būna iš tikrųjų? Paprastai, metams bėgant, mūsų stuburas pradeda deformuotis, „įdubti“, keisti statiką. Dėl to nedidelis fiziologinis išlinkimas hipertrofuoja ir kaklo slanksteliai pradeda tarsi dubti į kaklo vidų. Ypač intensyviai šis procesas vyksta dirbant „sėdimą“ darbą (pavyzdžiui, prie kompiuterio). Pažiūri į veidą – moteris lyg dar jauna, prisižiūrinti. O pažiūri iš šono – tiesiog senutė klibikščiuoja: susikūprinusi, kaklas palinkęs į priekį, pečiai nulinkę. Gerai, kad pati savęs nemato, o tai labai susikrimstų.



2 pav.

Dėl to, kad metams bėgant diskai tarp stuburo slankstelių susiploja, kaklas sutrumpėja ir neretai labai žymiai. Atsirandančios skersinės raukšlės ir klostės ant šoninio kaklo paviršiaus yra tikras tokio reiškimo požymis. Be to, kad kaklas faktiškai sutrumpėja, jis ir vizualiai gali atrodyti trumpesnis dėl pečių raumens spazmų (dėl netaisyklingos laikysenos, nervinės įtampos, peršalimo ir t. t.). Tokiu atveju pečiai lyg ir pakyla iš už nugaros, pasidaro kieti ir skausmingi juos maigant (2 pav.).

Atlikite bandymą: atidžiai apžiūrėkite savo kaklą iš profilio ir ypač iš nugaros. Neverta stebėtis, kad galbūt jūs jo ten visai nerastite – per trumpas bus atstumas nuo pirmojo kaklo slankstelio iki paskutiniojo, septintojo, kurį galima lengvai užčiuopti. Idealaus kaklo ilgis turi būti vienodas iš visų pusių. Jeigu jums virš 40, būkite pasirengę tam, kad išmatavę savo kaklą, kaip parodyta (pav. 1), užpakalinėje dalyje jūs rasite ne daugiau kaip 2–3 cm kaklo. Užvertus galvą, atsiranda pojūtis, kad į galvos pagrindą remiasi kuolas – tai jūsų septintasis slankstelis remiasi į pirmąjį. Todėl kyla klausimas: „O kur dingę kiti penki?“ – „prasmego“ į kaklo vidų. Kad ir koks prižiūrėtas būtų veidas, apie jokią jaunystę kalbėti jau neverta.

Dažnai tokios kaklo srities deformacijos (hiperlordozė) pablogina visos apatinės veido dalies aprūpinimą krauju, o dėl to visiškai prarandama aiški ovalo linija, smarkiai, kaip kalakuto kaklo, apdrimba oda arba atvirksčiai – pasmakrėje susikaupia daug riebalų, net jeigu jūs ir neturite antsvorio (3 pav.).



3 pav.

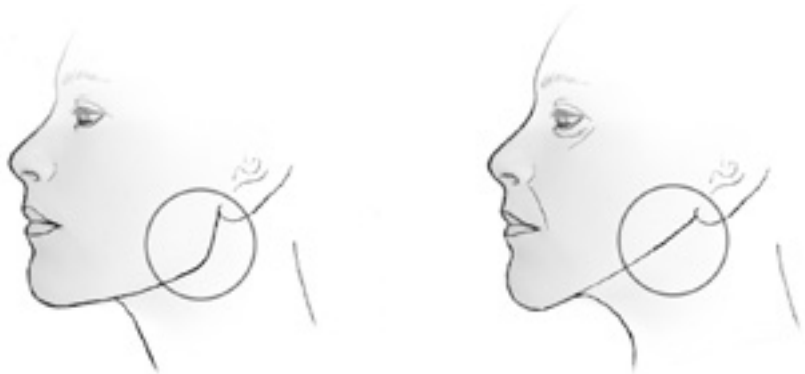
1 schema

Šių deformacijų priežastis, o taip pat ir pasekmė yra kaklo raumenų, daugiausia tų, kurie laiko poliežuvinį kaulą, raumenų ir jungiamojo audinio plėvės disbalansas.

Norint atstatyti savo kaklą, nepakanka vien „atsikratyti druskų“, dažniausiai būtina atstatyti į vietą slankstelius ir pailginti kaklą. Todėl be įprastinio masažo gali prireikti ir manualinės terapijos specialisto paslaugų, ir pratimų stuburo kaklo dalies (ir kitų jo dalių) pailginimui, sukurtų M. S. Narbekovo, kurio knygų yra knygynuose.

Ar Jūs kada nors pastebėjote, kokia graži jaunų žmonių apatinio žandikaulio linija? Žiūrint iš profilio matyti, koks aiškus, beveik status yra žandikaulio kampas nuo ausies iki pasmakrės (4 pav.).

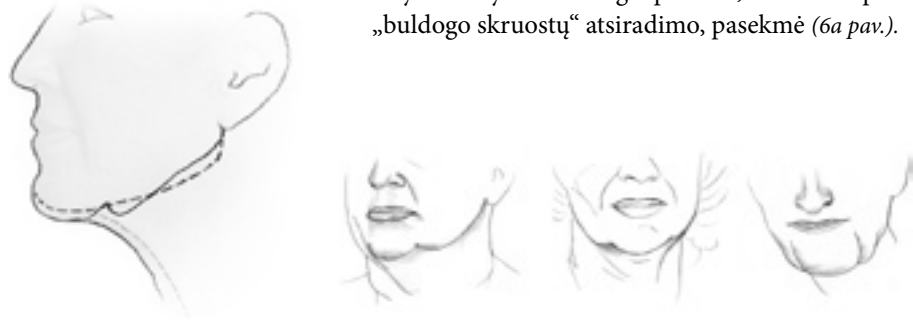
Jeigu atidžiai pažiūrėsite į vyresnių moterų profilį po plastinės operacijos, pamatysite, kad nors apatinio žandikaulio linija ir yra gana aiški, daugumos jų veide ji leidžiasi iš karto staigiai žemyn nuo ausies prie pasmakrės (5 pav.).



4 pav.

5 pav.

Tai galima paaiškinti tuo, kad chirurgas pašalina pasekmę, ištempęs nereikalingą odą, bet nepašalina jos atsiradimo priežasties, pasireiškiančios deformuotais, džiūvančiais raumenimis. Kuo vyresnė moteris, tuo labiau jos žandikaulio linijoje nyksta tas kampas. Ir problemą kelia ne pats kampo išnykimas (nors tai iš karto išduoda amžių) (6a pav.), o tai, kad kampo išnykimas yra sudėtingo proceso, vedančio prie „buldogo skruostų“ atsiradimo, pasekmė (6a pav.).



6a pav.

6b pav.

Štai tokiu būdu šis odos plotelis, kurio adresu visą gyvenimą yra svaidomos įžeidžios pravardės, ir pasidaro „be kaltės kaltasis“.

Norėdami išsiaiškinti tikrąsias šio vyksmo priežastis, turime apsisąsaruoti kantrybe ir ramiai, nesiblaškydami, apsiginklavę čia pridedamais paveikslėliais ir schemomis, pasistengti suprasti biomechaninį mūsų veido senėjimo procesą.

Būdingas jo variantas prasideda tuo, kad apatinį ir viršutinį žandikaulius jungiantys raumenys (**vidinis ir šoninis sparniniai raumenys**) (2 schema) susitraukia, spazmiškai trūkčioja, ir apatinis žandikaulis jungties vietoje pradeda artėti prie viršutinio, t. y. kilti aukštyn.



2 schema

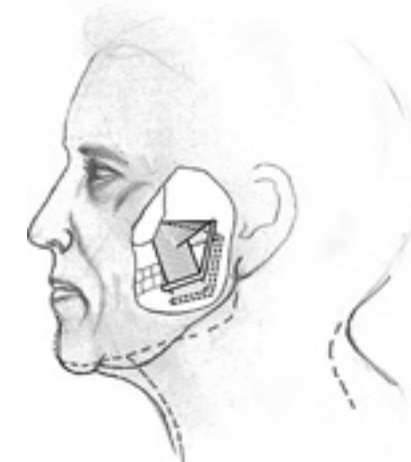


3 schema

Kramtomasis raumuo dengia tą jungties konstrukciją kaip apklotas (3 schema). Kai atstumas tarp viršutinės ir apatinės **kramtomąjo raumens** dalies pradeda mažėti, jis priverstas deformuotis. Ir kadangi jis abiem galais yra prisitvirtinęs prie kaulų, skruosto oda nenudrimba, o pradeda trauktis aukštyn kartu su raumeniu.

Tuo pat metu pasmakrės zonoje apatinis žandikaulis pradeda leistis žemyn. Kitaip tariant, vyksta žandikaulio linijos konfigūracijos kitimo procesas – pakinta jos polinkis (7 pav.).

Šio proceso rezultatas, net jeigu visos kitos raumenų struktūros išlieka nepakitusios, skruostų oda ATRODO apdribusi. Juk ji, būdama iš dalies laisva, atsiduria „tarp dviejų ugnių“ – tarp stabilių **kramtomąjo raumens** struktūrų, kurios abu galai tvirtinasi prie kaulų, ir **pasmakrės raumens**, kurios oda tvirtai „prikljuota“ prie to raumens. Deja, procesas tuo nesibaigia. Džiūdamas ir trumpėdamas **žandinis burnos raumuo** pritraukia prie savęs **žiedinio burnos raumens odą**, dėl to ir atsiranda šioje srityje „nereikalinga“ oda. Pasiduodama visuotiniam traukos dėsniai, ji pavirsta į nepatrauklius „buldogo skruostus“. Šis procesas ypač paspartėja specifinės profesinės veiklos sąlygomis. Tokioms rizikos zonoms priskiriama buhalterio, masažuotojos, manikiūrininkės, kirpėjo ir kt. profesijos, kurių atstovai dirba nuolat palenkę veidą žemyn ir žemės traukos dėsnis veikia visa jėga.



7 pav.

Vizualiai šis sudirbimas atrodo dar didesnis dėl dviejų priežasčių – dėl **trikampio raumens (burnos kampo nuleidžiamasis raumuo)** spazmo (**hipertonuso**), dėl kurio burnos kampučiai nusileidžia žemyn, ir dėl to, kad susitraukiant ir trumpėjant kaklo raumeniui (4 schema) bei traukiant paskui save odą žemyn išnyksta aiški ovalo linija (5 schema).



4 schema

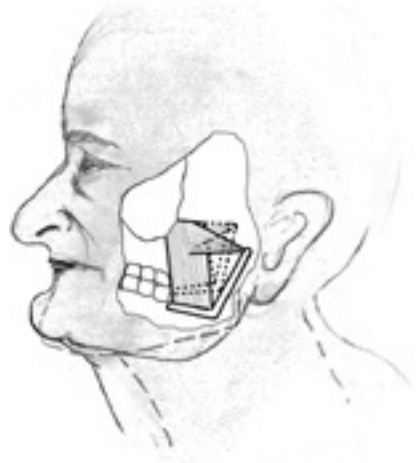


5 schema

Galbūt kai kuriems žmonėms paprasčiau ir maloniau kaltinti dėl savo „buldogo skruostų“ išsitampiusią odą, negu skaityti apie gana sudėtingą biomechaninį procesą ir stengtis jį suprasti. Bet patikėkite – geriau vieną kartą viską išsiaiškinti ir paskui tikslingai sau padėti, negu pasitikėti dar vienu „stebuklingu“ kremu.

Deja, apatinio žandikaulio pritraukimas prie viršutinio ir tuo pačiu jo kabėjimas pasmakrės zonoje – tai natūralus amžiaus procesas, būdingas daugumai žmonių, kitaip tariant, tipinis variantas.

15–20 procentų žmonių (daugiausia moterims) būdingas netipiškas veido pasikeitimas dėl amžiaus. Šiuo atveju vyksta lyg ir atvirkštinis procesas, kurio rezultatas yra nusileidęs žemyn ir atsikišęs į priekį žandikaulio kampas bei į viršų užsiritęs smakras. To priežastis – raumenų, jungiančių žandikaulius vieną su kitu, „elgesio“ schema. Išsitempdami ir besideformuodami jie pradeda tempti žemyn ir į priekį žandikaulio kampą. Dėl to žandikaulio kampas nusileidžia žemyn ir pasisuka į priekį pasmakrės link (8 pav.).



8 pav.



Jeigu tuo pat metu smarkiai „įdumba“ stuburo kaklo dalis – o tai būdinga daugumai pagyvenusių žmonių (ypač moterims, nes jų kaulų ir raumenų struktūra yra silpnesnė, o svarbiausia jos dažniau kenčia nuo osteoporozės) – kaukolė deformuojasi taip smarkiai, kad įgyja sulenktos per vidurį dėžutės pavidalą, kai nosies galas siekia susijungti su smakru, darydamas moterį panašią į „seną raganą“. Paprastai tokiu atveju burna įdumba, nes džiūva **žiedinis burnos raumuo**, o **sparniniai nosies raumenys** smarkiai spazmiškai trūkčioja arba trumpėdami vizualiai ją pailgina bei „nuknebina“, arba – o tai pasitaiko kur kas rečiau – ištempia, lyg „suploja“ nosį. Esant šiam variantui, sudribimai „buldogo skruostų“ ir klosčių prie nosies pavidalu pasireiškia silpniau. Tačiau net ir tokiais atvejais speciali aparatūra („Mioritm“) gana lengvai ištaiso šiuos defektus, lyg „atidarydami“ veido „dėžutę“.

Taigi, kaip sakoma, „rinkis, bet atsargiai“.

Tačiau net ir tokiais atvejais speciali aparatūra („Mioritm“) visiškai ištaiso šiuos defektus, lyg „atidarydami“ veido „dėžutę“ ir atstatydami veidą.

Tiesa, yra ir tokių, kuriems pasisekė labiau – tai nedidelis procentas žmonių, kurių kaukolės forma pakinta itin mažai. Savaimė suprantama, tuo pat metu gali nežymiai deformuotis raumenys arba šiek tiek į priekį išsikišti žandikaulis (dėl to atsiranda tarytum tuštuma tarp ausies ir žandikaulio kampo), arba atsirasti kitokių nežymių defektų, tačiau apskritai tokių žmonių veido bruožai lieka nepakitę iki pat senatvės. Deja, kaip jau buvo minėta, tokių „laimės kūdikių“ yra nedaug. Daug dažniau atsitinka taip, kaip pasakojama tame gerai žinomame anekdote, kuris atspindi gyvenimo išmintį. Vyras piktinasi: „Ėmiau į žmonas gražiąją Eleną, o pavirto į žiežulą“.

Dėl tokio „negražaus“ mūsų raumenų ir raiščių „elgesio“ kaltas ne tik amžius, bet ir įtampos, kurias mes stengiamės išgyventi „sukandę dantis“. Kalbame ne tik apie kosmetinius trūkumus. Nuolatinis žandikaulių suspaudimas „pasitarnauja“ tam, kad mūsų dantys greičiau nudyla, o dažnai perspaudžiamas trišakis nervas, dėl to atsiranda chroniški otitai, paradontitai ir t. t. Paprastai šis procesas prasideda vienoje veido pusėje, toje, ant kurios mes dažniausiai miegame. Miegodami mes dažnai taip stipriai „įsispaudžiame“ į pagalvę, kad suspausti nervai, netekę kraujo apytakos, spazmuojasi ir atrofuojasi. Toks gyvybiškai būtinas mums miegas įtampos metu dažnai gali pabloginti mūsų išvaizdą, gali atsirasti naujų raukšlių, o kai kada galima ir akimirksniu pasenti. Bet visa tai galima paaiškinti fiziologija. Per dieną mes kaip įstengiamo taip kontroliuojame savo emocijas, ir tik kai atsipalaiduojame miegodami, organizmas, siekdamas išlaisvinti mus nuo įtampos, „išstumia“ ją į mūsų odos paviršių. Dėl streso spazmiškai susitraukia kraujagyslės, kapiliarai, nervai. Kas gali atsitikti mūsų veidui dėl didelės įtampos? Pats nemaloniausias atvejis – tai žaibiška ir visiška raumenų atrofija. Atrofijos rezultatas – veido oda taip pat žaibiškai sudrimba. Būdingas atvejis, kai naktį miego metu atsiranda raukšlių – tai gilių įžambių

raukšlių nuo išorinio akies kampo link veido apačios atsiradimas. Ir vėl kaltininko reikia ieškoti ne išsitempusioje „nereikalingoje“ odoje, o atsiradusiame raumenų masyvo tarp akies ir skruosto vidurio pertekliuje. Sudėtinga viršutinio ir apatinio žandikaulio jungties struktūra lemia tai, kad, priverstinai sutrumpinus **kramtomąjį** skruosto **raumenį**, jis lyg „persisuka“ per vidurį. Dažniausiai didesnė raumens dalis pasilieka viršutinėje skruosto dalyje, todėl, kai mes miegame ant šono, iš odos pertekliaus tiesiog susiformuoja gili raukšlė (9 pav.).



9 pav.

Kaip jau minėjome, oda daugelyje vietų gali būti „prilituota“ jungtimis prie raumenų. Tai tos pačios jungtys, kurias plastinės operacijos metu chirurgas turi atplėšti mentele arba tiesiog ranka, kad būtų galima glotniai įtempti odą. Šios jungtys, beveik nepastebimos jaunystėje, metams bėgant pradeda ryškėti, kaip individualūs senėjimo požymiai, dalyvauja naujų raukšlių ir klosčių formavimesi, suteikdamos kiekvienam veidui nepakartojamus bruožus. Šį procesą sustiprina ir kitos ypatybės – skirtingas visiems žmonėms poodinio riebalinio ląstelyno kiekis, riebalų (kurie visada kaupiasi blogos kraujotakos vietose) pertekliaus susikaupimo vietos, su metais didėjanti asimetrija, ir, žinoma, pačios odos būklė, jos sveikatingumo, išpuoselėjimo lygis ir kt. Net jeigu jaunystėje du žmonės buvo panašūs vienas į kitą, artėjant senatvei jų panašumo gali nelikti nė pėdsako.

Būtent dėl to, kad metams bėgant pakinta raumenys ir egzistuoja „jungtys“, ilgalaikės pasekmės dėl įterptų auksinių bei polimerinių siūlų gali būti net labai liūdnos. Aplink įterptus siūlus augantis tankesnis audinys, panašus į fibrozinį (susidarantį aplink įstrigusį kūne svetimkūnį) iš pradžių „laiko“ veidą. Bet kada raumenys dėl amžiaus pradeda džiūti, oda, kuri įprastinėmis sąlygomis susimestų į įprastas mūsų žvilgsniui klostes, dabar, tapusi tankesne ir praradusi elastingumą, gali iškilti nenatūraliais gumburais.

Skirtingai nei kiti veido raumenys, daugiau ar mažiau laisvai dengiami odos, **žiedinis burnos raumuo** yra tvirtai „prisiklijavęs“ prie odos, todėl nosies ir lūpų trikampio sritis visada kelia problemų, atliekant plastinę operaciją jo neįmanoma atplėšti ir išlyginti. Jeigu toje zonoje oda yra labai raukšlėta, plastikos chirurgas jai atjauninti siūlo kitas procedūras: šlifavimą, cheminį veido šveitimą. Paprastai dėl **žiedinio burnos raumens** džiūvimo burna įdumba, suplonėja lūpų gleivinė. Šį vaizdą dar labiau gadina mūsų smakras – jo **pasmakrės raumuo** (5 schema) žiūdamas pradeda riestis į viršų, dėl blogos kraujotakos šioje zonoje pradeda tempti smakrą paskui save aukšty, dėl blogos kraujotakos šioje zonoje pradeda kauptis riebalų perteklius, dėl to užsiritusi dalis padidėja ir dar labiau užsiriečia (10 pav.).



10 pav.

Dažnai mūsų amžių išduoda akys, ar tiksliau nudribę vokai ir pasmukę antakiai. Beveik visais atvejais dėl to kalta ne išsitempusi vokų oda (nors gali būti ir taip dėl nuolatinių paburkimų, netaisyklingos priežiūros ir t. t.), o susenę raumenys – **žiedinis akies raumuo, kaktos, smilkininis raumuo**.

Paprastai **žiedinis akies raumuo**, veikiantis kaip diafragma fotoaparate (6 schema), atrofuojasi, sudžiūva, ir akys įdumba, „prasmenga“ į vidų, viršutinių vokų odos perteklius nudrimba, susimeta į klostes (11 pav.). Jeigu apatinio voko oda yra glaudžiai prisispaudusi prie raumens, ant jo pradeda atsirasti raukšlės. Kai vokai dažnai pabrinksta ar nuolat yra skysčio perteklius tarp vokų odos ir raumenų (dėl netinkamo limfos drenažo), oda pakimba maišeliais (12 pav.).



6 schema



11 pav.

Dažnai, kai **žiedinis akies raumuo** ypač stipriai deformuojasi, sumažėja ir akies pjūvis (13 pav.).

Išsisiuoksniausios **žiedinio akies raumens** skaidulos gali būti priežastis, kad per išsisiuoksniausius raumenis po oda išspaudžiami gleivių išvaržų maišeliai (14 pav.).



12 pav.



13 pav.



14 pav.

Paprastai išvaržos ilgainiui didėja, maitindamosi skysčių pertekliumi, atsiradusiu dėl pabrinkimų arba blogo limfos drenažo. Atsikratyti išvaržų be plastinės operacijos neįmanoma. Su specialia aparatūra („Mioritm“) galima tik laikinai padaryti jas mažiau pastebimas, atstatant žiedinio akies raumens skaidulų struktūrą.

Mūsų išvaizdą labai gadina ir raukšlės, ypač tos, kurios yra susijusios su mimika. Nuolatinis mechaninis odos lankstymas (vis mažėjant kolageno, elastino ir poodinio riebalinio ląstelių kiekiui) lemia skysčio, esančio tarp audinių, ir kraujo išstūmimą į paviršių, į gretimus audinius. Pastarieji, per gausiai maitinami, pradeda vystytis intensyviau, pabrėždami kontrastą tarp sulenkimo vietos ir jos aplinkos. Šis kontrastas iš pradžių nėra didelis, bet ilgainiui, darydamasis ryškesnis, sukuria raukšlių gilėjimo iliuziją (rauakšlė atrodo gilesnė nei yra iš tikrųjų dėl to, kad jos kraštai pasidaro aukštesni). Smulkausias raukšlės atsiranda tik odos srityje, stambesnės pradeda formuotis poodiniuose sluoksniuose. Vėliau, progresuodamos, jos „išlenda“ į odos paviršių, o skverbdamosi gilyn sudaro jungtis su raumenimis tose vietose, kur kraujo apytaka yra itin bloga. Raukšlės vaizdą paprastai sudaro jos tikrasis ir menamasis gylis. Paprastai raukšlės atrodo gilesnės nei yra iš tikrųjų dėl to, kad beveik visada jos yra odos pertekliaus klostėje. Atstatant raumenų korsetą, oda išsitempia, klostė išlyginama, ir vizualiai raukšlės tampa daug mažesnės, lieka tik jų tikrasis gylis. Ilgainiui, raukšlei gilėjant dėl blogos kraujo apytakos, toje vietoje gali atsirasti jos jungtis su raumenų skaidulomis. Raukšlės vaizdą paprastai sudaro jos tikrasis ir menamasis gylis. Paprastai raukšlės atrodo gilesnės nei yra iš tikrųjų dėl to, kad beveik visada jos yra odos pertekliaus klostėje. Atstatant raumenų korsetą, oda išsitempia, klostė išlyginama, ir vizualiai raukšlės tampa daug mažesnės, lieka tik jų tikrasis gylis.

Raukšlių ir klosčių labirintas žmogaus veide kalba ne tik apie jo nepakartojamą savitumą, bet ir atspindi jo sveikatos būklę. Kadangi oda yra susijusi su visais organais ir sistemomis (kraujagyslėmis, vidaus organais, centrine nervų sistema, endokrininėmis liaukomis ir kt.), tai jie glaudžiai siejasi su skirtingais odos taškais ir zonomis (pastaroji jų savybė yra sėkmingai naudojama akupunktūroje, magnetinėje terapijoje ir t. t.). Pirmieji bandymai įspėti veido paslaptis buvo atlikti

Kinijoje, tas menas vadinosi Sian-Min („Skaitymas iš veido“). Šiais laikais egzistuoja keletas diagnostikos sistemų. Pagrindinės iš jų yra išdėstytos E. I. Gonikmano atlase „Diagnostikos pagal veidą menas“. Teisingai paveikdami veido odą ir raumenis, atstatydami juos fiziologiškai, mes gydome ir jauniname visą organizmą.

Kaip jau buvo minėta, akys „prasmenga“, įdumba **dėl žiedinio akies raumens** atrofijos ir deformacijos. Tačiau kaip ir kuprelės atveju, taip ir su raukšlėmis, bendras akių vaizdas susideda iš kelių vienu metu vykstančių procesų – tikrojo **žiedinio akies raumens** vytimo ir gretimų raumenų, sustiprinančių įdubimo **regimybę**, „elgesio“. Juk veido raumenų sistema, būdama vieninga biomechaninė konstrukcija, visada reaguoja į bet kokius savo struktūros pokyčius, ir vieno raumens deformacija „traukia“ paskui save kitą, išjudindama visą sistemą. Priverstinis **kramtomajo raumens** sutrumpėjimas yra kaltas ne tik dėl įžambių raukšlių apie akis atsiradimo, bet ir dėl regimojo akių įdubimo. Jeigu tapusi „nereikalinga“ **kramtomajo raumens** dalis pasilieka viršutinėje dalyje, ji voleliu užslenka ant išorinio akies kampo, sudarydama įdubusių akių regimybę (15 pav.).



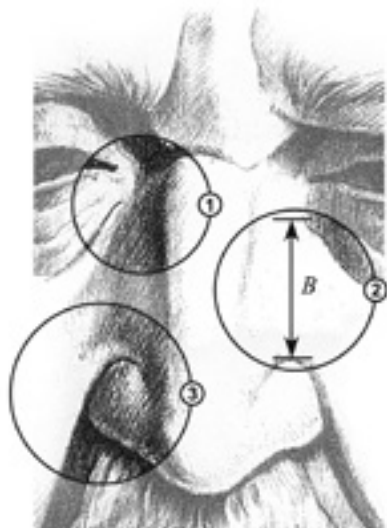
15 pav.

Iš vidinio akies kampo „alyvos į ugnį“ įpila **sparninė nosies raumens dalis** (arba kitaip **nuleidžiantis nosies sparną raumuo**) (7 schema). Ji riečiasi, apauga kremzliniu ir riebaliniu audiniu, sudarydama gumburą, iškilumą. Savaime suprantama, akys atrodo dar labiau įdubusios. Taigi **sparninė nosies raumens dalis** dalyvauja atsirandant mažiausiai dviems trūkumams – įdubusių akių įvaizdžiui (1) ir centrinės nosies nugarėlės pailgėjimo regimybei (2) (dėl patemptos į viršų šoninės sparninės dalies). Be to, toks šio raumens „elgesys“ įneša savo indėlį susidarant klostėms nuo nosies link lūpų (kartu su **keliuoju viršutinės lūpos ir nosies sparno raumenu** ir **keliuoju viršutinės lūpos raumenu**). Spazmiškai susitraukdami ir tempdamiesi į viršų jie tempia paskui save **žiedinio burnos raumens** odą, dėl to atsiranda iškilus kraštėlis – klostės prie nosies sparnelių (3) (16 pav.).



Nuleidžiamasis nosies sparno raumuo

7 schema



16 pav.

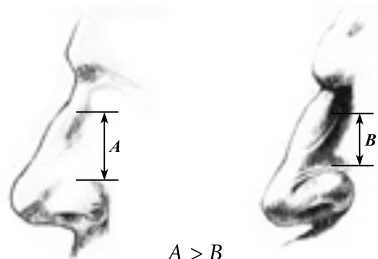
Vėl gi, šie 3 raumenys (**nuleidžiantis nosies sparną raumuo, keliamasis viršutinės lūpos ir nosies sparno raumuo, keliamasis viršutinės lūpos raumuo**) dažniausiai gadina mūsų išvaizdą ne vieni, o drauge su **didžiuoju ir mažuoju skruostiniu**. Didysis ir mažasis skruostiniai raumenys prasideda ant skruosto kau-lo ir įsipina į burnos kampą. Spazmavimo (hipertonuso) atveju tapusi nereikalinga oda susiformuoja į klostes nuo nosies iki lūpų. Esant hipotonusui, jų atrofija paprastai prasideda iš viršaus (nuo jungimosi vietos) ir veda prie skruostų apskritimo centro „slinkimo“ žemyn (pav.17).



17 pav.



(1)



$A > B$

(2)

Kadangi skruostų srityje atsiranda taip vadinamas riebalinis skruosto kūnas (Bišo gumulas), pagrindinis sudėtinis „buldogo skruostų“ ir kitų nudribimų elementas, tai pasiduodant visuotiniam traukos dėsniiui, šis skruosto elementas, kaip ir visi minkštieji audiniai, pradeda slinkti žemyn. Silpstant viršutinių mimikos raumenų tonusui (**didžiojo ir mažojo skruostinių raumenų, keliamojo burnos kampo raumens, žandinio raumens ir juoko raumens**) ir esant apatinio hipertonusui (**nuleidžiančio burnos kampą raumens**), šis požymis pradeda progresuoti. Tokiu būdu formuojasi apatinės veido dalies gravitacinis ptozas („nudribimas“) (18 pav.).

To pasekoje skruostų apskritimo centras dar labiau „nuslenka“ žemyn.

Plastikos chirurgai bando spręsti šio centro atstatymo problemą sudėtingomis manipuliacijomis, susiūdami raumenis, pakišdami juos po skruosto kaulu, formuodami apvalumą toje vietoje, kurioje jis turi būti jaunystėje, arba nusiurbia riebalus apatinėje skruostų dalyje ir įveda jį į viršutinę, ir t. t.

Namų sąlygomis, neturėdami specialios aparatūros, Jūs negalite konkuruoti su plastikos chirurgais, bet pagal savo išgales galite padėti sau susigrąžinti jaunystę. Pavyzdžiui, išplėsti kapiliarus ir pašalinti šlakus gali padėti pirtis, pagerinti kapiliarų raumenų savybes – šaltos ir karštos kontrastinės vonelės. Viena geriausių naminių kapiliarų atstatymo priemonių – tai vakuuminis taurių masažas.



Vakuuminės taurėlės



18 pav.

Vaistinėse dabar parduodamos įvairių konstrukcijų taurės, sudarančios „minkštesnį“ tausojamąjį vakuumą, lyginant su pirmosiomis, bronchitui gydyti naudotomis taurėmis. Pastarosios per daug „kietos“ veidui, tačiau jas galima sėkmingai naudoti kūnui kaip liesėjimo, odos kokybės gerinimo priemonę, kaip puikią priemonę nuo celiulito. Veido raumenims reikia daryti mimikos gimnastiką, tuo labiau, kad literatūros apie tai yra gana daug. Žinoma, atstatyti kiekvieno veido ir kaklo raumens jėgą, apimtį ir elastingumą gali tik speciali aparatūra, tačiau ir mimikos gimnastika padės Jums palaikyti veido raumenų tonusą. Iš įvairių šios tematikos leidinių pasirinkite tuos, kuriuose yra nurodyti pratimai su teisingu raumenų fiksavimu. Geriausiai argumentuoti tokie pratimai yra pateikti L. Z. Telio knygoje „Fiziologinė jauninimo sistema“ („Beauty face“).

M. S. Narbekovo knygoje pateikiami puikūs pratimai kaklo raumenims ištempti ir stuburo kaklo dalies (ir, žinoma, kitų dalių) statikai atstatyti.

Svarbiausia nereikia pamiršti atpalaiduoti įtampos suspaustus žandikaulius, pagalvoti apie raiščius, tvirtinančius raumenis prie skruosto kaulų ir apie žandikaulio liniją. Viso labo keli pratimai užims nedaug laiko, užtat padės pakoreguoti Jūsų veidą ir pagerinti jo vaizdą.

Pirmiausia, ką reikia daryti, tai sutvarkyti viršutinio ir apatinio žandikaulių jungties vietą, nuleidžiant pastarąjį į vietą, o tai padės sumažinti „buldogo skruostus“ (jų jungimosi su skruostais vietoje) ir išlyginti apatinio žandikaulio liniją. Galima atlikti šiuos pratimus vos tik pabudus, dar neatsikėlus iš lovos.

Daugelis turbūt matėte amerikiečių siaubo filmą „Riksmas“. Pamėginkite suteikti veidui tą pačią išraišką, kurią matėte kaukėje: t. y. maksimaliai nuleiskite žemyn apatinį žandikaulį ir išsižiokite, įtempdami lūpas ir ištempdami jas vamzdeliu, lyg tartumėte raidę „O“. Tikėtina, kad Jūs pajusite skausmą toje vietoje, kur jungiasi žandikauliai. Delnais prispauskite tą vietą ir įveikdami skausmą pabandykite spaudžiamaisiais judesiais žemyn, pradedant iškilium krašteliu prie išorinio akies kampo (akys plačiai atmerktos), nuleisti tą raumenį, išlyginti jį visą išilgai. Keletą kartų perbraukite vertikaliai ir keletą kartų įžambiai žemyn, taip kaip gula abi **kramtomąjo raumens** dalys (8 schema).



1 prat.



8 schema

Išlyginti **kramtomąjį raumenį** galima su vakuumine taure. Ja galima braukyti tomis pačiomis kryptimis kaip ir delnais (bet ne tik į apačią, o ir į viršų) (8 schema), prieš tai iššepus odą kosmetiniu aliejumi (1 pav.).

Apskritai, taurių masažas priskiriamas toms retoms priemonėms, kurios padeda greitai atstatyti kapiliarus. Todėl nereikia išsigąsti, jeigu po masažo atsiranda mėlynės (jas galima užmaskuoti korektoriumi). Jeigu kapiliarai sutrūksta

ir atsiranda hematomos, reikia kapiliarų sienelės yra seniai praradusios elastingumą, paseno ir pasidarė nepatvarios. Jų trūkiai privers organizmą kurti naujus kapiliarus, stimuliuoti jų augimą. Tuomet, masažuojant taure, neatsiras jokių hematomų.

2 pratimas. Prispauskite odą aplink burną pagal nosies-lūpų liniją pirštais prie dantų ir mėginkite šypotis (15–20 kartų). Šis pratimas, treniruojantis **didįjį ir mažąjį skruostinius raumenis**, padės Jums atstatyti skruostų apskritimo centrą ir, tuo pačiu, sumažinti nosies-lūpų klostes nuo nosies link lūpų (L. Z. Telis).

Dėmesio! Kaip jau buvo minėta, mes susiduriame su sudėtinga biomechanine konstrukcija, todėl pirmasis ir antrasis pratimai turi būti atliekami kompleksiskai. Priešingu atveju (atlikdami tik 1 pratimą) Jūs rizikuojate „nutempti“ žemyn skruostų apskritimo centrą (A).

Kad pagerintumėte **didžiojo skruostinio raumens** tvirtinimo prie skruostikaulio lanko vietos kraujo apytaką, Jūs taip pat galite naudoti taurę. Braukykite ja nuo burnos kampo išilgai **didžiojo skruostinio raumens** skruosto apskritimo centro link, ir toliau link smilkinių, lengvai prispausdami taurę šiame centre (A).

Norint pakoreguoti antrąją „buldogo skruostų“ dalį (jų susijungimo su pasmakre vietoje), būtina atstatyti **trikampį raumenį (burnos kampo nuleidžiamasis raumuo)**. Dviem pirštais prispauskite burnos kampus ir stenkitės juos nuleisti (kaip nutaisant pasibjaurėjimo grimasą) 15–20 kartų (L. Z. Telis).



2 prat.



(A)



3 prat.

Didžiausia problema likviduojant „buldogo skruostus“ bus tos vietos, kur **trikampio raumens** oda priartėja prie pasmakrės odos. Juk visų šių raumenų (**kramtomajo, trikampio, apatinės lūpos nuleidžiamojo**) tvirtinimosi prie žandikaulių lanko vieta ir pats žandikaulių lankas apauga „šlakais“, kremzlinėmis ir riebalinėmis sankauptomis. Todėl Jums bus nelengva mėginant išlyginti, išvalyti žandikaulių lanką. Geriausia tai daryti pirtyje, kai veidas yra įkaitęs, būtinai su aliejumi, kad neišstampytumėte odos. Prilaikydami žandikaulio kampą viena ranka, kita braukykite išilgai žandikaulio linijos nuo „buldogo skruostų“ pradžios smakro centro link. Nesistebėkite, jeigu žandikaulių lankas sutiks Jus nesvetingai – „šlakų“ traškesiu ir riebalų sankauptų gumburais, trukdančiais laisvai braukyti. Mėginkite išmaigyti, įveikti visas šias kliūtis, stengdamiesi pasiekti, kad **trikampio raumens ir smakrinio raumens** oda taptų nedaloma visuma, tolygiai susiliedama (4 prat.).

Tą patį reikia daryti ir su apatine **kramtomajo raumens** dalimi. Prilaikydami **trikampio raumens** odą, didžiuoju pirštu ir smiliumi braukykite išilgai žandikaulių linijos žandikaulio kampo link, lyg jį atstatydami (5 prat.).



4 prat.



5 prat.

Nenusiminkite, sutikę šiame kelyje, atrodytų, neįveikiamas kliūtis. Mokėkite jas nugalėti ir Jūsų veidas džiugins kas dieną vis labiau.

Ir vėl Jums gali padėti taurė: ir pagerinant apatinio žandikaulio kampą (B), ir naikinant „prižėlusį“ plotą tarp „buldogo skruostų“ ir pasmakrės (C).

Būtina atsargiai, kad neištemptumėte odos, masažuoti taure tikrai pasmakrę ir jos susijungimo su „buldogo skruostais“ tašką (C).

Braukyti taure išilgai visos žandikaulių linijos daugiau kaip vieną kartą pavojinga, nes galima išstampyti odą. Tik vienoje vietoje, ten kur **trikampio raumens** tvirtinimas susitinka su „apžėlusiu“ pasmakrės masyvu ir neleidžia odai tolygiai leistis žemyn, galima naudoti taures išminkštinti visus gauburus, blokuojančius laisvą praėjimą.



(B)



(C)

Taure galima taip pat sumažinti, o kai kada ir visai panaikinti „gogą“, masažuoti iškirptės zoną, braukyti šoninį ir užpakalinį kaklo paviršių (D), už ausų, kaktą, apskritai, visur kur yra minimalus pavojus išstampyti odą neįgudusiais veiksmais.

Atsargiai, po vieną kartą, galima perbraukti taure po pasmakrę, prieš tai ją ištempiant (iškišant žandikaulį į priekį ir tariant garsą „Y“) (E).



(D)



(E)

Raumenims labai naudingas vidinio skruostų paviršiaus masažas. Jį galima daryti iškart išsivalius dantis. Suėmę skruostą didžiuoju pirštu ir smiliumi braukykite per **žandinį ir trikampį raumenis žiedinio burnos raumens** link, o per **kramtomąjį raumenį** – vertikaliai maigydami visas skausmingas vietas. Neužmirškite skirti dėmesio tolimiausioms zonoms.



6 prat.


Kad „pakeltumėte“ riebalinį skruosto kūną (Bišo gumulą), Jūs galite braukyti pirštų krumpliais aliejumi arba kremu išteptą skruostą iš apačios į viršų, pradėdami nuo „buldogo skruostų“ srities akių link. Atsargiai glostykite, maigykite tą raumenų masyvą, kuris pasitempia. Veikiausiai iš pradžių tai bus labai skausminga. Tačiau toliau mankštinant, gerinant šią zoną, skausmas mažės (6 prat.).

Nepamirškite daryti plaukuotosios galvos dalies masažą. Jis ne tik skatina plaukų augimą, ne tik gerina smegenų aprūpinimą krauju, bet ir daro gerą poveikį atstatant veido jaunumą. Todėl kad plaukų dangą yra ant aponeurozės (sausplėvės šalmo), kuri, kaip ir visi kiti raumenys, metams bėgant atrofuojasi, sustiprindama veido slinkimo link nosies tendenciją.


Taip pat svarbu masažuoti ir ausies raumenis (išorines klausos landas supančius raumenis), todėl kad, nepaisant jų nedidelės apimties, jie turi didelės reikšmės sausplėvės šalmo įtempimui ir, atitinkamai, veido odos įtempimui.

Apskritai kiekviena raukšlėlė mūsų veide turi savo kilmę, už jas atsakingi tam tikri raumenys. Net daugumos raumenų pavadinimai kalba patys už save – **antakio suraukiamasis raumuo, burnos kampo nutraukiamasis raumuo, burnos kampo keliamasis raumuo, lieknasis raumuo ir t. t.** Bet kadangi šio leidinio užduotis nėra detalus veido raumenų nagrinėjimas, o tik jo senėjimo pateikimas biomechanikos pagrindų pagalba, visi labiau besidomintys, gali rasti visą papildomą informaciją anatomijos atlase ir galbūt atlikti savo tyrimą.





Žmogaus anatomija. 1 tomas. Sapin M. R., Nikitiuk D. B.
Žmogaus organizmo paslaptinga išmintis. Zalmanov A. S.
Biomechaninis stimuliavimas: tikrovė ir tikėjimas. Nazarov V. T.
Makiažas. Veido mankšta prancūziškai. Evelin Ganter-Pečiot.
Kaip ir kodėl mes senstame? Heiflik L.
Minkštos manualinės technikos J.V.Čikurin
Diagnostikos menas veido pagalba E.I.Ginikman Atlasas, 2004
Fiziologinė atjauninimo sistema L.Z.Tel



Kknygos metrika