



Natalia Osminina

ODMŁADZANIE TWARZY

Rewolucyjna metoda
naturalnego cofania wieku skóry



vital
GWARANCJA ZDROWIA

ODMŁADZANIE
TWARZY

NATALIA OSMININA

ODMŁADZANIE TWARZY

*Rewolucyjna metoda naturalnego
cofania wieku skóry*



Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Andrzej Pawlak

Wydanie I
Białystok 2015
ISBN 978-83-64278-52-5

Tytuł oryginału: Воскресение лица, или Обыкновенное чудо.
Теория и практика восстановления молодости
Автор: Наталья Осьминина
© ОАО «Издательская группа „Весь“», 2013

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Daliśmy wszelkich starań, by zawarte w książce informacje były kompletne i dokładne. Wydawca ani autor nie udzielają prywatnych porad i nie służą indywidualną poradą poszczególnym czytelnikom. Idee, procedury i sugestie, o których piszemy, nie mogą zastępować konsultacji lekarskiej.

W kwestiach zdrowotnych czytelnik powinien szukać pomocy specjalisty.

Autor i wydawca nie odpowiadają za szkody lub straty wynikające ze stosowania terapii zawartych w książce.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

OPINIE

Ta książka jest interesująca ze względu na niezwykle, nowe podejście do kosmetyczno-gerontologicznych problemów twarzy. Autorka, posiadająca zarówno kosmetyczne, jak i techniczne wykształcenie, rozpatruje proces starzenia się twarzy nie – jak to się przyjęło – pod kątem wiotczenia skóry, ale także uwzględnia deformacje kości czaszki i deformacje mięśni, a następnie ich rehabilitację. Z niektórymi aspektami zaprezentowanej metodyki przedstawiciele medycyny klasycznej mogą się nie zgodzić, niemniej jednak wyraźnie jest w niej zarysowany związek między deformacjami kości czaszki i degeneracyjno-dystroficznymi zmianami mięśni, a pojawianiem się na twarzy zmarszczek i fałd.

Książka jest jedną z pierwszych prób wyjaśnienia fenomenu zmarszczek i obwisłości z punktu widzenia teorii biomechaniki stosowanej oraz konstruktywnego starzenia się (zmęczenie tkanek, defekty wewnętrzne).

Podjęta została próba praktycznego podejścia do korekcji starzeniowych zmian twarzy. Znajomość biomechaniki starzenia się mięśni i kości czaszki znajduje praktyczne zastosowanie podczas ich rehabilitacji.

Wiele uwagi poświęcono mięśniom szyi, co jest ważne nie tylko z punktu widzenia estetycznego, ale i medycznego, ponieważ ćwiczenia nad ich odrodzeniem prowadzą do normalizacji krwiotoku nie tylko w szyjnym odcinku kręgosłupa i w przyległych tkankach miękkich, lecz także do regulacji kręgowo-podstawnej neurohemodynamiki tkanek twarzy.

Książkę tę można rozpatrywać jako teoretyczny podręcznik objaśniający problemy starzenia się twarzy.

Polecam ją każdemu, kogo interesują przyczyny powstawania na twarzy zmarszczek i fałd, a także wszystkim tym, którzy są gotowi podjąć z nimi walkę.

Zawiera ona wprawdzie aspekty sporne, dyskusyjne, a w szeregu przypadków niewyjaśnione z punktu widzenia medycyny konwencjonalnej, niemniej jednak będzie interesująca zarówno dla profesjonalistów (kosmetologów, masażyistów, kinezyterapeutów itd.), jak i dla wszystkich tych, którym nieobojętny jest własny wygląd i którzy śledzą nowinki medycyny alternatywnej.

Gawrył Surenowicz Makarow, docent Katedry Fizjoterapii,
i Medycyny Odmładzającej Federalnej Agencji Medyczno-Biologicznej
doktor nauk med., członek Rosyjskiej Akademii Nauk Naturalnych
i członek Rosyjskiego Stowarzyszenia
Psychoneurofarmakologii i Europejskiego Stowarzyszenia
Bioelektro-Magnetologii
(EBEA, Francja)

Proszę przyjąć moje wyraz uznania dla Pani pracy. To, co Pani odkryła, jest nadzwyczaj ważne i pokrywa się z wnioskami, do których sam doszedłem. Sprowadzają się one do tego, że realna przyczyna, kluczowy czynnik zmian twarzy ma naturę neuro-mięśniową, a to co dzieje się ze skórą ma charakter wtórny. W takim właśnie aspekcie staram się pracować z wykorzystaniem aparatury neuroregulacyjnej (CRM Terapia). Bardzo chciałbym dowiedzieć się więcej na temat Pani metody.

doktor Michael Acanfora
<http://www.omeolink.it/pages/crm.htm>

ZAPRASZAM WSZYSTKICH do niezwykle fascynującej podróży w świat twarzy, znajdujący się pod skórą. Mam nadzieję, że będzie on dla każdego prawdziwym odkryciem. Po rozsunięciu kosmetycznej kurtyny wierzchniej warstwy skóry podążycie drogą poznania prawdziwych przyczyn deformacji i starzenia twarzy.

Dowiecie się, że estetyka naszej twarzy i ciała zależy bezpośrednio nie od skóry, a od balansu i zdrowia naszego układu kostno-mięśniowego.

Metoda mioestetyki, zaprezentowana w niniejszej książce, jest logiczna i zrozumiała, gdyż bazuje na naturalnym cudzie – wielkim cudzie naszego organizmu, jego zdolności do regeneracji oraz samoodtwarzania. Dlatego właśnie zabiegi mioestetyki, których podstawą jest znajomość tych praw, przynoszą fantastyczny efekt odmłodzenia: przywrócenie młodości i piękna rysów twarzy, smukłej kształtności szyi i zdrowia skóry.

Po zrozumieniu zasady rządzącej tym systemem możliwe stanie się opanowanie techniki zabiegów odmładzania twarzy.

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Naturalny cud, czyli usłysz siebie	11
Rozdział 2. Kosmetyka na bazie petrochemii, czyli co posiejesz, to zbierzesz. <i>Szkodliwość składników petrochemicznych</i>	21
Rozdział 3. Nie wszystko złoto, co się świeci. <i>Niefizjologiczne metody odmładzania</i>	31
Rozdział 4. Oni nas czarami, a my ich naturą. <i>Zasoby fizjologiczne oraz metody odmładzania naczyń włosowatych</i>	43
Rozdział 5. Wszystkie choroby biorą się z nerwów. <i>Elektrosystem organizmu a elektrolifting twarzy</i>	53
Rozdział 6. Gimnastyka mimiczna: dobre to czy złe. <i>Gimnastyka twarzy. Zaznajomienie się z hipertonią. Możliwości metod mioestetyki. Fizjologiczne zasoby samoodmładzania organizmu</i>	61
Rozdział 7. Moja twarz to moje bogactwo. <i>Różne typy starzenia się skóry twarzy, ich przyczynowy związek z problemami organizmu. Testy na określenie biomechanicznych, starzeniowych defektów twarzy</i>	81
Rozdział 8. Przyczyny pojawiania się zmarszczek mimicznych. <i>Zmarszczki na czole i u nasady nosa, fałdy między brwiami, zmarszczki wokół ust i na podbródku</i>	95
Rozdział 9. Oczy zwierciadłem duszy	105
Rozdział 10. Pierwotne oddychanie. <i>Poznanie organizmu. Wycieczka w historię terapii czaszkowo-krzyżowej. System „tensegrity”. Różne typy twarzy</i>	111
Rozdział 11. Dwa typy biomechanicznego starzenia się twarzy. <i>Kostno-mięśniowe przyczyny deformacji twarzy. Testy na określenie problemów ze szczęką</i>	133
Rozdział 12. Zintegrowane deformacje twarzy. <i>Różne podwarianty biomechanicznego starzenia się twarzy. Badania amerykańskie</i>	153

Rozdział 13. Detektywistyczne historie deformacji twarzy, czyli kto winien? <i>Kształtowanie się granicy „powieka-policzek”, bruzdy nosowo-wargowej oraz strefy podbródka</i>	167
Rozdział 14. Fałdy nosowo-wargowe – podstawowy defekt estetyczny twarzy. <i>Mięśniowe przyczyny powstawania fałd skórnych. Testy na określenie podatności na fałdy nosowo-wargowe. Wzorcowe położenie kości jarzmowych. Ptoza grawitacyjna</i>	181
Rozdział 15. Biohydraulika w działaniu	197
Rozdział 16. Mokradła naszego organizmu. <i>Krótką podróż po układzie limfatycznym</i>	251
Rozdział 17. Dotknięcie naturalnego cudu, czyli mechanizm samoregulacji	273
Rozdział 18. Szyja to głowa wszystkiego. <i>Testy na fizjologiczne wygięcie szyi. Krótki przegląd potencjalnych problemów różnych części szyi</i>	283
Rozdział 19. Problemy statyki i postawy	303
Rozdział 20. Fizyka z metafizyką. <i>Problemy zdrowia fizycznego na poziomie biopola</i>	333
Rozdział 21. Naturalny cud naszego organizmu. <i>Algorytm (sekwencyjność) pracy metodami mioestetyki</i>	351
Rozdział 22. Metoda podstawowa: Revitonika	363
Rozdział 23. Naturalny cud w działaniu	387
Opinie osób, które samodzielnie wykonują ćwiczenia podstawowego kursu Revitoniki (ze strony internetowej www.revitonica.com)	415

ROZDZIAŁ I

NATURALNY CUD, CZYLI USŁYSZ SIEBIE

Gatunek tej książki jest trudny do określenia. Z jednej strony zawiera ona dużo terminów medycznych i nowej wiedzy o biochemicznym starzeniu się twarzy. Z drugiej – napisana jest językiem jasnym i prostym. Specyfika książki polega na tym, że odkrywa ona przyczyny pojawiania się na twarzy defektów estetycznych (zmarszczek, fałdek oraz innych deformacji), czyli tego wszystkiego, co nazywane jest starzeniem biomechanicznym.

Kosmetolodzy nie mają wiedzy na ten temat. Jak na razie, żaden z nich nie potrafi przywrócić, zrekonstruować ani odtworzyć twarzy bezoperacyjnie – w sposób fizjologiczny. Kończy się jak zawsze: ratunek tonących spoczywa w rękach samych tonących. Żeby nie utonąć w zalewie reklam, wciskających kolejny środek „odmładzający”, należy mieć koło ratunkowe w postaci wiedzy oferowanej przez tę książkę. Ona wyjaśni prawdziwe przyczyny pojawiających się wraz z wiekiem defektów, uwolni od iluzji, błędzenia i stereotypów, zaznajomi z możliwymi sposobami ręcznego modelunku twarzy. To będzie wiedza nowa nie tylko dla kobiet zainteresowanych swoją twarzą, lecz także dla przytłaczającej większości profesjonalistów z dziedziny kosmetologii – od estetyków poczynając, a na chirurgach plastycznych kończąc.

Ze względu na to, że nawet wybitni specjaliści to też ludzie i nic co ludzkie nie jest im obce, terminologii medycznej towarzyszy w książce prosty język z dodatkiem humoru i zdrowego sarkazmu, a fakty, które będą dla kobiet absolutną nowością, sąsiadują z zabawnymi, choć pouczającymi historiami, zaczerpniętymi z mojej dwudziestoletniej praktyki.

Obecnie na Zachodzie modny stał się powrót do „natury”, jednak żeby kroczyć tą drogą w sposób godny XXI wieku, a nie średniowiecza, potrzebna jest wiedza, podstawa, teoria, algorytmy (sekwencje) rozwiązań. Zgubną rolę odegrało tutaj absurdalne oddzielenie – dla wygody wąsko wyspecjalizowanych kosmetologów i masażyistów – głowy od tułowia: znakomita większość kobiet swoje myślenie o poprawieniu i odmłodzeniu twarzy sprowadza do jej skóry, nie rozumiejąc, że jest ona uzależniona od procesów zachodzących w całym organizmie. Prawidłowe traktowanie twarzy wymaga nie tylko znajomości zasad jej biomechanicznego starzenia się, ale też rozumienia procesu biomechanicznych deformacji ciała: twarz przecież nie istnieje bez reszty ciała! Podstawowe problemy twarzy związane z wiekiem w przeważającej części mają charakter drugorzędny i są następstwem niewłaściwej postawy oraz nieprawidłowej statyki szyi. Dlatego też głównym zadaniem tej książki – chyba pierwszej na świecie o takim podejściu – jest klarowne i zrozumiałe ukazanie każdej kobiecie tych związków i ich objaśnienie.

Książka zawiera dużo nowych wiadomości, których albo nie ma w ogóle w innych źródłach, albo są prezentowane fragmentarycznie na profesjonalnych stronach internetowych, poświęconych osteopatii. Specjaliści ukierunkowani na leczenie „chorych”, a nie na rozwiązanie problemów

estetycznych „niby zdrowych”, wykorzystują specyficzną terminologię medyczną, mało zrozumiałą dla tej drugiej kategorii. To do niej właśnie zaliczają się nasze główne adresatki – kobiety o różnym poziomie wykształcenia, ale wszystkie bardzo pragnące sobie pomóc.

Niniejsza książka adresowana jest do tych wszystkich, którzy rozumieją, że walki ze starością nie można ograniczać tylko do makijażu i nałożenia „tapety”. Do tych, którzy bez obaw chcą każdego ranka oglądać siebie w lustrze. Do tych, którzy chcą osiąść dogłębną wiedzę o przyczynach starzenia się twarzy i zrozumieć, dlaczego jej młodość nie trwa długo. Ogólnie – adresowana jest do tych wszystkich, w których nie zgasł ogień poznania, którzy nie utracili dociekliwości umysłu, ciekawości i energii twórczej.

Książka dedykowana jest tym, których interesuje informacja, że świat naszej twarzy składa się nie tylko ze świata skóry.

Niechaj wybaczą mi ci, dla których książka okaże się zbyt trudna oraz ci, dla których – wprost przeciwnie – będzie za łatwa. Staralam się jak mogłam, byście mogli poznać **cud**.

Sekrety Kleopatry, eliksir Makropulosa, „jabłka młodości”, woda żywa i martwa oraz inne... Ludzkość od zawsze szukała sposobów na zachowanie młodości i przedłużenie aktywnych lat życia, wykorzystując do osiągnięcia tego celu wszystko, co tylko możliwe – od ziół czarowników po naukową genetykę. Każdy okres dziejów i każdy naród miały swoje sekrety, swoje nadzieje. Wieczne poszukiwanie...

Niniejsza książka nie pretenduje do tego, by odkryć tajemnicę wiecznej młodości i rozdawać panaceum przeciw starzeniu się komórek. Ona objaśnia mechanizm biomechanicznego starzenia się. Mechanizm, po zrozumieniu

którego przyczyny pojawiania się licznych defektów estetycznych twarzy i figury staną się dla was tajemnicą poliszynela; „rzecz sama dla siebie” przekształci się w „rzecz dla wszystkich” – w jasny i zrozumiały algorytm biomechanicznego starzenia się twarzy. A skoro zrozumiało się mechanizm, to można też znaleźć „odtrutkę” – klucz pozwalający oddziaływać na widoczną na twarzy dynamikę upływu lat. Oprócz uzasadnienia samej teorii, którą można nazwać „miologistyką” (czyli sposobem zarządzania i kontroli nad informacyjnym systemem mięśniowym), w książce opisane zostały moje osobiste dwudziestoletnie obserwacje i badania, poczynione dzięki badaniom poważnych uczonych. Wszystkie one dotyczą powiązań przyczynowo-skutkowych, które z racji wieku powstają w ogólnej biomechanicznej strukturze twarzy, ciała i całego organizmu.

Metoda tutaj zaprezentowana ma solidne podstawy naukowe i logiczne, dlatego będzie prosta i zrozumiała dla każdego. Nie ma w niej niczego inwazyjnego, żadnego gwałtu na naturze człowieka. Nie trzeba wyważać zamków, wystarczy znaleźć klucz i drzwi się otworzą. Spróbujcie przejść przez te drzwi, a zobaczycie za nimi świat, w którym można żyć bez strachu. Strachu przed starością i byciem niepotrzebnym nikomu, strachu przed kolejnymi zmarszczkami, przed odrzuceniem, strachu przed przyszłością pozbawioną radości. Postarajcie się uwierzyć w realność osiągnięcia tego, że można młodo wyglądać i czuć się młodym do późnej starości. I że wszystko to jest w waszych rękach.

Każdy wie, że zatrzymanie upływu czasu nie jest możliwe. To nie podlega dyskusji. Czy jednak chodzi o to, jaki wiek mamy wpisany w dowodzie osobistym lub w paszporcie? O wiele ważniejszy jest wiek biologiczny – na ile lat się czujesz i jak wyglądasz. Główną drogą prowadzącą ku star-

czemu i zwiotczałemu ciału jest hipodynamia*. Nasze mięśnie starzeją się wraz z upływem lat (proces ten zaczyna się już od dwudziestego piątego roku życia); gdy osiągniemy pięćdziesiątkę, utrata masy mięśniowej wynosi 50–70%. Proces ten jest ważny nie tylko z punktu widzenia estetyki, lecz także ze względu na nadchodzącą starość fizjologiczną. Przecież nie tylko serce toczy krew w naszym organizmie – w całym dużym układzie krążenia główną rolę odgrywają mięśnie. Nie będzie przesady w stwierdzeniu, że skóra odżywia się dzięki pracy mięśni, które pokrywa.

Gdy mięśnie się starzeją, krew z trudem dociera na peryferie organizmu, gorzej zaopatruje skórę w niezbędne dla jej młodości elementy i witaminy – życie stopniowo przesuwają się z peryferii ciała ku jego centrum. Wbrew staraniom kosmetologów, by odżywiać skórę z zewnątrz, nie zważając na prawa fizjologii przeczące takim działaniom, odżywianie skóry i tak następuje od wewnątrz – dzięki osoczu krwi, a nie przy pomocy kremów, niezależnie od tego, jak dobre by one były. Dla nikogo nie jest tajemnicą, że mało ruchliwy tryb życia przybliży nasze starcze niedołęstwo. Odwiedzanie różnych sal sportowych, fitness klubów, basenów, aerobik, ćwiczenia wzmacniające „body shaping” oraz inne aktywne, uzdrawiające sporty stwarzają realną możliwość zachowania pięknej figury, tonusa (napięcia) skóry, gibkości stawów, dobrej wymiany substancji, wytrzymałości, a w rezultacie – późniejszego nadejścia starości. To jest trening mięśni ciała. A co z mięśniami twarzy?

To właśnie one stanowią gorset, na który naciągnięta jest skóra. Właściwy stan tych mięśni przekłada się na młode rysy twarzy, a ich deformacje związane ze starzeniem dopro-

* Inaczej hipokinezja, czyli brak dostatecznej aktywności ruchowej (przyp. tłum.).

wadzają do pojawienia się większości zmarszczek i fałdek oraz zmiany proporcji. Starzenie się mięśni twarzy odbija się na jej rysach znacznie intensywniej, niż powodowane wiekiem wiotczenie mięśni ciała na zarysie sylwetki.

Zdrowe i młode mięśnie twarzy są gwarancją tego, że nie obwisną nam policzki, nie pojawi się drugi podbródek, że brwi nie „zawisną” nam na oczach, nie opadną nam fałdy nosowo-wargowe, że nasza skóra będzie elastyczna, a policzki – wysokie i okrągłe, jak w młodości.

Czy jednak prawidłowy trening mięśni twarzy jest rzeczą prostą? I czy trzeba go wykonywać zgodnie z zaleceniami różnorodnych systemów gimnastyki mimicznej, przenoszącymi zasady powiększania mięśni ciała również na mięśnie twarzy?

Narzucana w ten sposób analogia do mięśni ciała okazała się ślepą uliczką, doprowadzając częstokroć do pogorszenia wyglądu zewnętrznego (pogłębienia fałd wokół nosa i warg, rozrzedzenia podskórnej tkanki tłuszczowej, a nawet artrozy części szyjnej kręgosłupa). Tymczasem, tylko zrozumienie specyfiki budowy mięśni twarzy i solidne przestudiowanie ich biomechaniki pomaga zrozumieć przyczyny, z powodu których takie podejście się nie udaje.

Tego wszystkiego dotkniemy nieco później. A na razie proszę po prostu poczuć, wewnątrznie uświadomić sobie, jak ważna jest praca z mięśniami twarzy, jeśli jej młodość ma być zachowana jak najdłużej.

W ludzkim ciele można się doliczyć od czterystu do ośmiuset pięćdziesięciu mięśni. Z tego 20% przypada na mięśnie twarzy. Jak podają niektóre poradniki, na twarzy człowieka jest pięćdziesiąt siedem mięśni. Specjaliści nie potrafią podać dokładnej liczby ludzkich mięśni. Przyjmuje się, że np. twarze osób rasy mongolskiej mają ich więcej...

ROZDZIAŁ 6

GIMNASTYKA MIMICZNA: DOBRE TO CZY ZŁE

GIMNASTYKA TWARZY. ZAZNAJOMIENIE SIĘ
Z HIPERTONUSEM. MOŻLIWOŚCI METOD
MIOESTETYKI. FIZJOLOGICZNE ZASOBY
SAMOODMŁADZANIA ORGANIZMU

Spróbujmy się zorientować, co to takiego „face building”, innymi słowy – gimnastyka mimiczna. Czy jej wykonywanie to rzecz dobra czy zła?

Cóż złego może być w ćwiczeniach zalecanych dla tonizowania mięśni twarzy? Chyba nic. I na pierwszy rzut oka rady, by ratować wygląd twarzy przez powiększenie jej mięśni wydają się sensowne. Logika jest prosta: jeśli gimnastyka mięśni ciała pomaga utrzymać formę i zdrowie, to tę samą zasadę należy przenieść na mięśnie twarzy.

Ale jak już była mowa na samym początku książki, jest tak tylko na wspomniany pierwszy rzut oka. Już na drugi staje się jasne, że sprawa nie przedstawia się tak różowo jak się zdawało apologetom licznych systemów gimnastyki „twarzowej” (francuskich, amerykańskich, angielskich).

Podobne metody tonizujące przedstawiane były jako środki przeciwdziałające starzeniu, a ich końcowym efektem powinno być zmniejszenie zmarszczek i fałd. Za podstawową i jedyną wadę tych metod uważano to, że – codzienne ćwiczenia zajmowały mnóstwo czasu, przynosiły

cierpienie i utratę sił. Po sprawdzeniu okazało się, że to nie jedyna wada, a już na pewno nie najstraszniejsza: zastosowanie „siłowego” podejścia wobec twarzy, może się dla niej skończyć w bardzo opłakany sposób. Pozytywna dynamika występująca na początku (poprawa krążenia krwi twarzy) po jakimś czasie przynosiła powiększenie fałd w rejonie policzków i kącików ust, zwężenie podskórnej tkanki tłuszczowej i tak dalej.

Dlaczego tak się działo? Spróbujmy dojść do tego razem.

Główna przyczyna nie leży w nieprawidłowym wykonywaniu ćwiczeń (ani w żadnym innym drobiazgu, który da się poprawić), a w błędnym od samego początku założeniu dotyczącym przeniesienia na mięśnie twarzy zasady stosowanej uprzednio wobec mięśni ciała.

W rzeczywistości między mięśniami twarzy a mięśniami ciała jest więcej różnic, niż podobieństw. Idea totalnego powiększania mięśni mimicznych, których sama natura nie przewidziała do znoszenia obciążeń fizycznych, jest więcej niż dziwna.

Przecież wszystko, co dotyczy fizjologii organizmu określone jest jego przeznaczeniem – pierwotnym zamysłem natury w odniesieniu zarówno do całego gatunku, jak i każdego oddzielnego organu.

Nie można na przykład dla własnej zachcianki zmienić psa myśliwskiego w psa do pilnowania, a z pasterskiego uczynić psa do walki. Charakter, nawyki, ułożenie, szybkość pierwszej reakcji itd. – wszystko to przez wieki było dostrajane do celów i zadań konkretnego rodzaju.

Przypatrzmy się z tego punktu widzenia różnicy pomiędzy mięśniami szkieletu, a mięśniami mimicznymi.

Do czego są przeznaczone mięśnie ciała? Z pewnością nie tylko do tego, by prezentować je na podium na zawo-

dach „body building” (rzeźbienie ciała). Ich pierwotnym przeznaczeniem było wypełnianie podstawowego prawa Przyrody – zapewnienie jednostce przeżycia. Jeśli mięśnie jej ciała będą słabe, to nie dogoni ofiary, a bez obiadu i kolacji szybko umrze z głodu. Lub na odwrót – nie uciekając przed wrogami, ani się przed nimi nie broniąc, stanie się ich zdobyczą i pożywieniem. Zgodnie ze swoim przeznaczeniem, mięśnie szkieletowe przytwierdzone są oboma końcami do kości.

Jeśli chodzi o mięśnie twarzy, to właściwość ta charakterystyczna jest zaledwie dla trzech spośród kilkudziesięciu – mięśnia żwacza, mięśnia skrzydłowego bocznego i mięśnia skroniowego. Należą one do grupy żucia i uczestniczą w procesie przeżuwania pokarmu. Jest to grupa nielicznych mięśni, które przytrzymują dolną szczękę (żuchwę) przy górnej i zapewniają pracę stawu szczękowo-skroniowego.

Pozostałe mięśnie twarzy to mięśnie mimiczne. Jak już wspomnieliśmy, ruchy tych mięśni wzmacniają funkcjonowanie mózgu i tym samym – zgodnie z Bożym zamysłem – pomagają polepszyć jakość życia.

Różne pierwotne przeznaczenie obu tych grup (mięśni mimicznych twarzy i szkieletowych mięśni ciała) z góry odrzuca możliwość dokonywania jakichkolwiek bezpośrednich asocjacji między nimi. Jak dalej zobaczymy, założenia, które legły u podstaw metod „siłowych”, były od samego początku na tyle błędne, że aż dziw bierze, jak w ogóle komuś mogło przyjść do głowy, by ratując twarz przed starością, usuwać z niej estetyczne niedoskonałości w taki sposób.

Można jednak zrozumieć, co legło u podstaw takiego podejścia. Było to uświadomienie sobie, że jednym z aspektów fizjologicznego starzenia jest utrata tonusa mięśni, co

przejawia się ich usychaniem i deformacjami. A zatem, żeby spowolnić ten proces, mięśniom koniecznie trzeba przywrócić tonus. Ten fizjologiczny aksjomat jest warunkiem zdrowia ciała. Jednak jego przenoszenie na twarz, przy braku znajomości specyfiki biomechaniki jej mięśni, przynosi więcej szkody, niż pożytku.

Dlatego dylemat: „Jak to w końcu jest z gimnastyką mimiczną twarzy? Jest potrzebna czy nie?” – według mnie został już rozwiązany. Uważam, że większość takich ćwiczeń prowadzi do negatywnych następstw. A czytelnikowi pozostaje samookreślenie się w tej kwestii po przeczytaniu niniejszego rozdziału.

W jednym z filmików reklamowych padło mniej więcej takie zdanie: „Uczeni wyjaśnili, że jeśli mięśnie ciała byłyby tak słabe jak mięśnie twarzy, to od czterdziestego roku życia nie dalibyśmy rady chodzić. Prawda, że to straszne?”.

Podążając tropem tej „żelaznej logiki” można by powiedzieć: „A jeśli słoń miałby takie mięśnie jak mrówka, to nawet nie mógłby się podnieść. Prawda, że to straszne?”. Takie porównania nie mają sensu. Tak jak słoń nie może mieć mięśni mrówki, tak samo mięśnie szkieletowe nie mogą być zastąpione mimicznymi.

W naturze nie istnieje żadne „gdyby”. Istnieje „jest” – ewolucyjna konieczność, w ramach której każdy biologiczny organizm i każdy jego organ posiadają swoje konkretne parametry. Wszystko powinno odpowiadać zamysłowi matki Natury. Według jej logiki, mięśnie ciała powinny troszczyć się o chleb nasz codzienny, o odżywianie ciała, a mięśnie twarzy mają pomagać mózgowi pozyskiwać krew – zapewniając tym samym ścieżki optymalnego przeżycia, dostosowania się i adaptacji. Wszystkie mają swoje indywidualne przeznaczenie, swoje zadania.

Dlatego różnicę w **pierwotnym przeznaczeniu** można uznać za różnicę podstawową; pamiętać jednak należy, że to nie wyczerpuje całej listy różnic między mięśniami twarzy i ciała. A różnice te są następujące:

1. Sposoby umocowania mięśni twarzy oraz mięśni ciała do kości.
2. Długość: mięśnie twarzy są o wiele **krótsze** od mięśni ciała.
3. Grubość: mięśnie twarzy są o wiele **cieńsze** od mięśni szkieletu.
4. Koncentracja: ilość mięśni samej twarzy przypadających na jednostkę jej powierzchni jest dziesiątki, a nawet setki razy **większa** niż ilość mięśni całego ciała. Dlatego też, w odróżnieniu od mięśni ciała, możliwość **wyboru do-stępu** do pojedynczego mięśnia twarzy jest wykluczona z powodu ich dużej koncentracji na twarzy.
5. Wrażliwość emocjonalna: zgodnie ze swoją naturą mięśnie twarzy dysponują dużym emocjonalnym uzależnieniem i wrażliwością na stres. Skłonne są do reakcji obronnych po każdej naszej emocji. Dzieje się tak dlatego, że mięśnie mimiczne, nie obciążone statycznie, mają podwyższoną wrażliwość na acetylocholinę (mediator uczestniczący w skracaniu mięśni).

Podobieństwo mięśni twarzy i ciała przejawia się tylko w dwóch parametrach:

1. Obecność w obu grupach mięśni-antagonistów. Mięśnie-antagoniści ciała to mięśnie przywodziciele i odwodziciele kończyn, które nie mogą się skracać jednocześnie. W przypadku twarzy jest to praca „na zmianę” niektórych grup mięśni. Na przykład, mięsień policzkowy duży i mały podnoszą kąć ust i tworzą

uśmiech, a mięsień opuszczający kącik ust wytwarza grymas niezadowolenia. Obie grupy nie mogą pracować jednocześnie.

2. Obecność w obu grupach mięśni o różnym tonusie (napięciu).

Zatrzymamy się przy drugim parametrze, by podać nieco szczegółów. A to dlatego, że to on, mimo podobieństwa, bardziej niż inne ukazuje nieprawidłowość przyjęcia zasady przyrostu mięśni w odniesieniu do twarzy.

Ideałem harmonii są fizycznie rozwinięci ludzie, mający zrównoważony tonus wszystkich mięśni. Jednak nawet dla takich ludzi istnieją hale sportowe oferujące różne zestawy ćwiczeń, które są zaprogramowane nie tylko w celu ułatwienia treningów, ale – przede wszystkim – po to, by objąć również te mięśnie, które nie poddają się (lub słabo się poddają) normalnym fizycznym obciążeniom, to znaczy, że nawet absolutnie zdrowemu człowiekowi trudno powiększyć mięśnie w sposób zbilansowany. Zawsze znajdują się mięśnie, które przyjmą na siebie obciążenia w pierwszej kolejności i skutkiem tego będą zbyt wyrośnięte. Do takich mięśni należą nie tylko podstawowe mięśnie robocze, ale i te, których tonus z różnych przyczyn może być wyższy (hipertonus) od fizjologicznego. To ostatnie jest charakterystyczne dla wszystkich ludzi, którzy mają choćby minimalne defekty kostno-mięśniowego aparatu ruchowego: u nich zawsze znajdują się mięśnie, mające tonus obniżony – hipotonus (w stanie rozluźnienia), jak i te z tonusem podwyższonym (ze skurczami).

Z pewnością niemożliwe jest już dzisiaj znalezienie człowieka ze zdrowym kręgosłupem: skolioza pierwszego i drugiego stopnia to dziś praktycznie norma. A to oznacza,

że jedna część mięśni szkieletu będzie w tym przypadku podlegać skurczom, a druga będzie rozluźniona.

Dla ukształtowania harmonijnego ciała tacy ludzie (nazwiemy ich „umownie zdrowymi”), bardziej jeszcze niż absolutnie zdrowi (jeśli tacy gdzieś się uchowali), potrzebują dobrych ćwiczeń i, co najważniejsze, doświadczonego specjalisty-trenera. Inaczej istnieje ryzyko szybkiego przeforsowania mięśni o podwyższonym tonusie. Doprowadzi to nie tylko do dysharmonii mięśni ciała, lecz także do dysharmonii całego organizmu, co skutkuje pogorszeniem zdrowia.

Jest to zrozumiałe dla wszystkich, którzy aktywnie uprawiają sport. Przy czym mówimy tutaj o ludziach „umownie zdrowych”, z ich niewielkimi problemami mięśniowymi. Co w takim razie powiedzieć o chorych z poważnymi patologiami kostno-mięśniowego układu ruchowego – o tych, których droga prowadzi nie do hali sportowej, a do specjalistów od rehabilitacji leczniczej, kinezyterapeutów oraz innych? A przecież, jeśli chodzi o naszą twarz, to z całą stanowczością można powiedzieć, że usług podobnych specjalistów, znających się na problemach kostno-mięśniowych potrzebuje co najmniej 90% obywateli.

Przecież każdy z licznych mięśni twarzy ma swój tonus. Do tego, w większości przypadków daleki od fizjologicznego oraz z odchyleniem nie w stronę rozluźnienia (hipo-), jak uczą ideolodzy gimnastyki mimicznej, a na odwrót – właśnie w stronę hiperfunkcji, to znaczy w stronę skurczy.

I chociaż mięśnie z obniżonym (hipo-) i podwyższonym (hiper-) tonusem sąsiadują na twarzy jak figury na szachownicy, to i tak **miejsz z mięśniami o podwyższonym tonusie jest na tej twarzy niepomiarne więcej.**

Jeśli przy tym wspomnieć, że skoncentrowanie kilkudziesięciu mięśni z różnym tonusem na stosunkowo niewielkim

kawałku ciała, jakim jest twarz, praktycznie blokuje możliwość dostępu do oddzielnego mięśnia, to zadanie tonizowania mimicznych mięśni twarzy na zasadzie **wyboru**, bez zahaczania mięśni z hipertonussem, staje się niewykonalne.

Logika podpowiada: jeśli na twarzy miejsc z hipertonussem mięśni jest więcej, to znaczną część należy rozluźnić. W przytłaczającej większości ćwiczeń mimicznych, preferujących szeroko stosowane tonizowanie, do tej pory nacisk kładziony jest na ulubioną tezę: „Jeśli w jakimś miejscu pojawiła się zmarszczka, oznacza to, że mięsień pod nią przywiądł, uległ atrofii”. Jak się okazuje, kiedyś teoretycy „face building” nawet nie podejrzewali, że tendencja wzrostowa to zwiększenie ilości mięśni **podlegających skurczom**, a nie ich atrofia. No i masz babo placek! Mija prawie już piętnaście lat, jak kosmetolodzy z powodzeniem aplikują botoks w celu **rozluźnienia mięśni i wygładzenia zmarszczek**. Czas przejrzeć na oczy. Dentyści skarżą się na szczykościsk klientów, neurologi – na mięśnie pacjentów kurczące się pod wpływem stresu, a wyznawcy technik „siłowych” – choćby im ciosać kołki na głowie – są ślepi i głusi na argumenty. Jak widać, im akurat logika niczego nie podpowiada.

Tymczasem nawet wtedy, gdy – jak się zdaje – hipertonus został już przewyciężony, jakiekolwiek zwiększone napięcie wywołane sytuacją krytyczną, potrafi przywołać mięśniom pamięć i napięcie powraca jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki. Często przy tym takie jednostronne podejście „tonizujące” kurczy nadmiernie nie tylko mięśnie twarzy, lecz także szyi oraz górnej części ramion, blokując dostęp tlenu do głowy i zapewniając miłośnikom tego rodzaju sportu przynajmniej artrozę i osteochondrozę (dysfunkcję mięśni utrzymujących kręgi szyjne). Czy można „napompować” mięśnie twarzy tak, jak mięśnie ciała?

ROZDZIAŁ 12

ZINTEGROWANE DEFORMACJE TWARZY

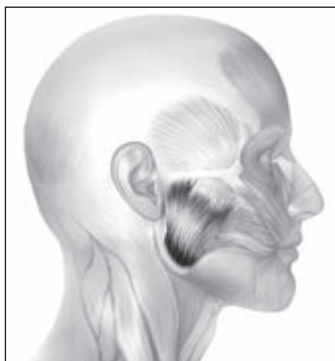
RÓŻNE PODWARIANTY BIOMECHANICZNEGO STARZENIA SIĘ TWARZY.

BADANIA AMERYKAŃSKIE

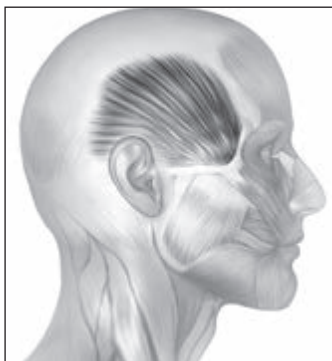
Przyjrzymy się bardziej szczegółowo głównym winowajcom totalnej zmiany proporcji twarzy i pojawienia się obwisłości: fałd, „buldożków” oraz innych niedoskonałości – grupie mięśni żwaczy. W odróżnieniu od mimicznych, te mięśnie – podobnie jak szkieletowe – przytwierdzone są do kości dwoma końcami. Do grupy mięśni żucia (mięśni żwaczowych), wprawiających w ruch żuchwę, należy sam **mięsień żwacz** oraz mięśnie: **skroniowy**, **skrzydłowy przyśrodkowy** i **skrzydłowy boczny**.

Nie ma nic dziwnego ani niezgodnego z nauką w tym, że nasze twarze mogą ulegać takiej deformacji tylko z powodu zachowania „jakiś tam” mięśni żucia. Tłumaczy się to faktem, iż mięśnie żucia są połączone powięziowo ze sobą oraz z całym stawem skroniowo-szczękowym, utrzymując w ten sposób wzajemną łączność z kośćmi głowy i całym systemem czaszkowo-krzyżowym.

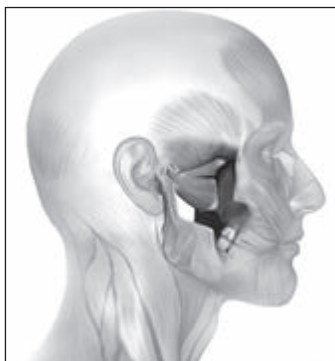
Powięź skroniowa to bardzo gęsta, zwarta warstwa włóknistej tkanki łącznej, która przyczepiona jest do górnej granicy



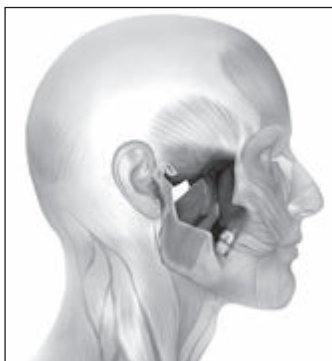
Rys. 44. Mięsień żwacz



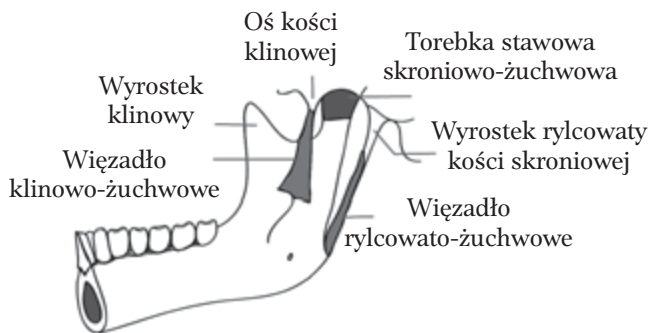
Rys. 45. Mięsień skroniowy



Rys. 46. Mięsień skrzydłowy boczny



Rys. 47. Mięsień skrzydłowy przyśrodkowy



Rys. 48. Staw skroniowo-szczękowy

skroni, a niżej – przytwierdzona do łuku jarzmowego – łączy się z **powięzią żwaczową**. Powieź ta, jako modelująca, odgrywa bardzo ważną rolę: podtrzymuje na sobie całą środkową i dolną część twarzy. Dlatego właśnie istnieje szereg ćwiczeń mających na celu jej wzmocnienie, takich jak **ruszanie uszami** i skrócenie mięśni rejonu skroni albo całej czaszki.

Mięśnie żwacze oraz **mięśnie skrzydłowe przyśrodkowe** noszą wspólną nazwę **więzadła żuchwy**, ponieważ są podczipione do kąta dolnej szczęki (żuchwy) i do więzadła mięśni i powięzi. Staw skroniowo-szczękowy odgrywa w tym mechanizmie rolę urządzenia kierującego, a oś jego obrotu określają naprężenia licznych więzadeł.

Jasne jest, że przerwa między żuchwą, kością klinową i kością skroniową, przechodząca przez wyżej wymienione więzadła, naraża na niebezpieczeństwo funkcje całego systemu czaszkowo-krzyżowego.

Powieź przyuszno-żwaczowa pokrywa zewnętrzną powierzchnię **mięśnia żwacza**. Górna granica tej powięzi przyczepiona jest do **łuku jarzmowego**. Z tyłu jest nierozwalnie związana z powięzią otaczającą **mięsień mostkowo-obończykowo-sutkowy (MOS)** i trzyma się odgałęzienia szczęki w taki sposób, że **mięsień MOS** podczas swego działania wpływa na ruchomość żuchwy bezpośrednio przez powieź. Jak widać, nadmierne napięcie mięśni MOS może spowodować problemy z żuchwą.

Zauważono też, że w drugim typie starzenia mięśnie MOS często są nadmiernie napięte, dlatego arterie przebiegające przez boczną powierzchnię szyi podlegają zbyt dużemu uciskowi, co powoduje blokadę dopływu krwi do mózgu. Przez to szyja staje się nieproporcjonalnie gruba, a jej skóra – dość gładka i nasycona, w odróżnieniu od skóry samej twarzy, która najczęściej starzeje się, wysychając i marszcząc się jak

”pieczone jabłko”. Te proste przykłady pokazują, jak stan jednego ogniwa miopowięziowego łańcuszka wpływa na wygląd twarzy. To nasza nieprawidłowa postawa (zwłaszcza ułożenie szyjno-piersiowego odcinka kręgosłupa), poprzez połączenia powięziowe, może bezpośrednio potęgować związaną z upływem lat deformację twarzy – zarówno w pierwszym, jaki drugim typie biomechanicznego starzenia się.

Twórca osteopatii – doktor Andrew T. Still (1828-1917, USA) niejednokrotnie podkreślał, że jedynym dowodem na prawdziwość takiej czy innej idei w medycynie jest stan zdrowia pacjenta.

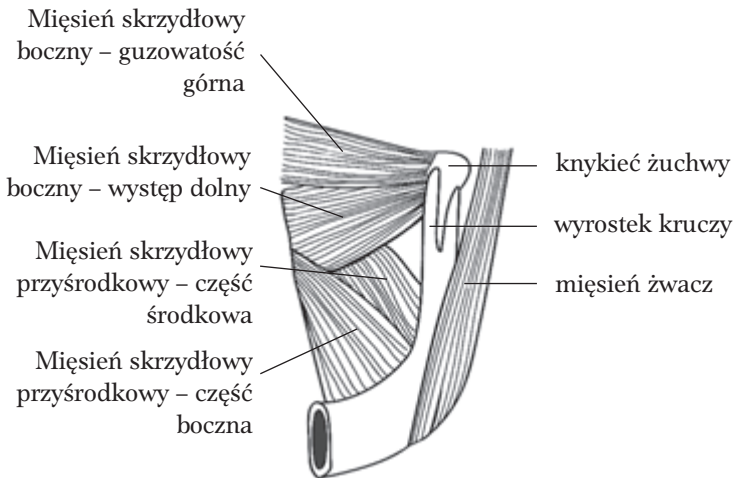
Odnosząc te słowa do rozumienia zachowania się grupy mięśni żucia w pierwszym i drugim typie starzenia, za główny dowód można uznać możliwość całkowitego odnowienia tych twarzy. Najszybciej można to zademonstrować, stosując metody z wykorzystaniem aparatury, wtedy korekcja trwa krótko, a jej efekt widać od razu: przy „pompowaniu” grupy rozciągniętych mięśni żucia oblicze Baby Jagi dosłownie od pierwszego zabiegu otwiera się jak kwiat i przyjmuje normalne proporcje.

Zastosowanie tego podejścia – tak dobrze oddziałującego na drugi typ – tylko pogłębi problemy pierwszego, bowiem wzmacniając skurcz mięśni żucia i mięśni środka twarzy, doprowadzi do natychmiastowego powiększenia fałd nosowo-wargowych. Natomiast schemat polegający na rozluźnieniu umięśnienia żucia i „ukształtowaniu” „kąta młodości” pozwala na przywrócenie twarzy jej pierwotnego młodego stanu.

Podobne „sztuczki” przy poświęceniu na zabieg tylko 30-40 minut można pokazywać jako najbardziej ewidentne dowody na wyżej wspomniane tezy. A także na potwierdzenie twardej konieczności zindywidualizowanego podejścia do każdej twarzy – przecież baśń Kryłowa *Małpa i okulary*

do dzisiaj nie straciła swojej aktualności. A okulary, nawet najlepsze, wzroku nie poprawia, jeśli się je zakłada na ogon. Podobnie rzecz się ma z ręcznymi i mechanicznymi technikami: choćby były najdoskonalsze – jeśli się nie rozumie zasad biomechaniki i nie „widzi” deformacji, stają się „małpimi okularami”, a wysiłek wkładany w odnowienie twarzy będzie „małpi”.

Proszę przyjrzeć się skomplikowanej budowie mięśniowego bloku żucia (rys. 49). Oba mięśnie skrzydłowe – boczny i przyśrodkowy – składają się z dwóch części. Oprócz tego, wewnątrz takiego segmentu pewne mięśnie mogą pozostawać w stanie rozluźnienia, a inne w stanie ściągnięcia, co będzie wpływać na wzajemną konfigurację i równowagę mięśni w takiej strukturze.



Rys. 49. Blok mięśni skrzydłowych

A przecież jest jeszcze **cały**, powięziowo połączony, blok mięśni żucia (mięsień **skroniowy**, obie części **mięśnia**

żwacza – głęboka i powierzchniowa, obie części **mięśnia skrzydłowego przyśrodkowego** – boczna i przyśrodkowa, **mięsień skrzydłowy boczny**). Niemniej jednak ogólną przynależność do pierwszego lub drugiego typu deformacji biomechanicznej określić można według dominującego naprężenia mięśni żwaczowych (albo w stronę ściśnięcia, albo rozciągnięcia), a położenie kąta szczęki określać będzie kierunek sumarycznego wektora ciągu. Jeśli dominującym naprężeniem jest ściskanie, żuchwa będzie dążyć ku górze (pierwszy typ starzenia); jeśli rozluźnienie – będzie się deformować według drugiego typu. W deformacjach typu pierwszego sumaryczny wektor jest zwykle skierowany ku zewnętrznemu kącikowi oka, zwiększając tym samym objętość fałd nosowo-wargowych.

W podobnych przypadkach najczęściej mamy do czynienia z przygarbioną postawą (głowa do przodu i w dół), dlatego naciągnięcie mięśni szyjnych prowadzi do zwisania żuchwy w okolicy podbródka. Tak na marginesie – położenie podbródka jest kolejnym ważnym wskaźnikiem psychofizycznych cech człowieka (jego wytrzymałości psychicznej i fizycznej). Dokonując biologicznej analogii ze światem zwierzęcym można zauważyć, że opuszczanie podbródka (podobnie jak opuszczanie ogona) wskazuje na demoralizację i utratę sił obronnych. Dlatego nie dziwi, że postępujące z wiekiem zmiany twarzy wyraźnie ukazują zmniejszenie życiowej witalności.

Trzeba powiedzieć, że nie istnieją deformacje pojedynczych mięśni (np. żwacza). Wielowariantowe kompozycje, określające unikalność każdej twarzy, zależą nie tylko od genetyki, ale również od wpływu takich czynników, jak początkowe zaburzenia unerwienia, uszkodzenia naczyń, różnego rodzaju uszkodzenia i asyme-

trie kości czaszki, powstałe w okresie płodowym lub podczas porodu. Swoją rolę odegrają także asymetrie szczęki, które mogą być spowodowane zmiennym tonusem mięśnia skroniowego, różną wysokością zgryzu czy też przyzwyczajeniem do rozdrabniania i żucia pokarmu jedną stroną szczęki.

We wszystkich tych przypadkach położenie kąta szczęki po jednej stronie twarzy nie będzie symetryczne w stosunku do jego odpowiednika po drugiej stronie: jedna strona może podciągać się ku wewnętrznemu kącikowi oka, a druga – rozpościerać się kątowo do przodu.

W podwariantach pierwszego typu starzenia granica „powieka – policzek” może być nieco zatuszowana, pochylenie linii szczęki może różnić się od ideału albo w kierunku poziomym, albo – przeciwnie – w dół, a sam kąt szczęki może być większy lub mniejszy od idealnego.

To, w którą stronę będzie się bardziej odchyłać: zbliżać się do ucha (prostować się), czy odwrotnie – odsuwać się od niego i kierować w przód (rozwierając się), zależy będzie od sumarycznego balansu naprężenia wszystkich włókien mięśni.



Rys. 50. Nadmierne oddalenie kąta szczęki od ucha



Rys. 51. Niedostatecznie zaznaczony kąt szczęki



Rys. 52. Nadmierne przybliżenie kąta szczęki do ucha

Oprócz tego, położenie kąta szczęki z jednej strony może nie być takie same, jak kąta po drugiej stronie. Przecież mięśnie żucia po obu stronach szczęki mogą mieć różny tonus: jedna połowa może być skurczona (znajdować się w hipertonusie), a druga – być hipermobilna (tzn. rozluźniona). Podobne asymetrie mogą być wywoływane nawet przez tak odległe patologie, jak naruszenie właściwej postawy czy problemy w rejonie krzyża.

Przy całej tej różnorodności pozostaje jednak tendencja do biomechanicznego starzenia się według pierwszego lub drugiego typu.

Dalszy rozwój scenariusza według pierwszego typu starzenia wywoływany będzie przede wszystkim przez stresy oraz spięcia psychiczno-emocjonalne, które będą się odbijać na umięśnieniu żwaczowym i mimicznym. Szczególnie na mięśniu okrężnym ust i mięśniu bródkowym – ich skurcz zawsze podnosi linię szczęki, czyniąc ją prawie poziomą, a także prowadzi do mieszanego typu starzenia się. Choćby wada była drobna, to i tak z wiekiem nastąpi jej progres. Sprzyjają temu dwa czynniki – próby zaadaptowania się do wpływu jakiejś siły zewnętrznej oraz kontynuacja już powstałej patologii.

Wyjaśniliśmy sobie, że istnieje wiele możliwych podwariantów typów starzenia. Niemożliwe jest zatem określenie, jakie konkretnie włókna lub jaki konkretny mięsień (swoim skurczem lub rozluźnieniem) doprowadził do kompleksowych deformacji. Nie trzeba jednak tego czynić. W każdym przypadku nie staramy się dopasować twarzy do modnych trendów, lecz zdajemy się na zainstalowany w organizmie program samonaprawy. Żeby ten mechanizm mógł zadziałać niezbędny jest pierwszy impuls, który uwolni i rozpląta węzły, oraz korekta istniejącej nierównowagi, by uzyskać większą harmonię,

Należy powiedzieć, że skurcz mięśni żwaczowych nie ogranicza swojego patologicznego działania tylko do miękkich tkanek twarzy, ale obejmuje też kostną część szczęki. Jak dywersant działający od wewnątrz wyrządza on ogromną szkodę, doprowadzając do resorpcji (rozsysania) szczęki. Jest to zrozumiałe: gdy do mięśnia normalnie dochodzi krew, to kość, do której jest przyczepiony, zachowuje elastyczność, wilgotność i - co za tym idzie - swoją objętość. Warunkowa statyczność skurczonych mięśni żwaczowych, pozostających albo w stanie ściśnięcia (jak w pierwszym typie) lub rozciągnięcia (jak w drugim typie), wobec braku odpowiedniego krążenia krwi prowadzi do wysychania masy kostnej.

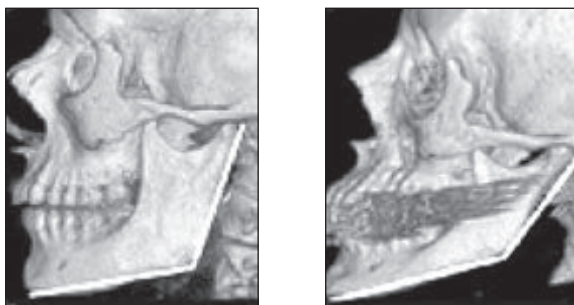
Nie są to jedynie teoretyczne założenia, ale udowodnione fakty, bazujące na wynikach praktycznych badań. Eksperyment przeprowadzony przez amerykańskiego specjalistę od starzenia, Davida Kahna, wykazał, że pojawieniu się ogólnej obwisłości twarzy towarzyszą zmiany w kościach twarzy.

David Kahn zaznaczył, że w miarę starzenia się człowieka kości jego twarzy tracą objętość i zmniejsza się ich rozmiar. Przedstawiając wyniki swoich badań na konferencji chirurgów plastycznych w USA, Kahn stwierdził: „Gdy myślimy o starzeniu, to zwykle sądzimy, że skóra wiotczeje i przybywa tłuszczu. Z reguły wszystko to odsysamy i wycinamy trochę skóry, żeby lepiej ją naciągnąć. Myśl o resorpcji (rozsysaniu) kości zazwyczaj nie przychodzi nam do głowy. Uważam, że powinniśmy zastanowić się nad sposobem połączenia tradycyjnego podciągania skóry ze środkami i zabiegami, które dodają twarzy objętości, np. iniekcjami tłuszczu”. Badacz przedstawił związane ze starzeniem zmiany w kostnych elementach twarzy, analizując trójwymiarowe fotografie twarzy trzydziestu mężczyzn

i trzydziestu kobiet, reprezentujących trzy kategorie wiekowe: od lat dwudziestu pięciu do czterdziestu czterech, od czterdziestu pięciu do sześćdziesięciu czterech oraz powyżej sześćdziesięciu pięciu. Porównując zdjęcia ludzi młodych i dojrzałych, zwrócił uwagę na znaczne zmiany w kształcie kości twarzy, świadczące o utracie objętości. Zmiany te są szczególnie widoczne pośrodku twarzy oraz wokół nosa. Odkrycie Kahna potwierdza opinię, według której zmarszczki tworzą się tylko z powodu zmniejszenia się zwartości tkanek miękkich.

Opowiem o jeszcze jednym badaniu. Amerykańscy lekarze przeanalizowali sto dwadzieścia wypełnionych medycznymi wskaźnikami tomogramów komputerowych twarzy ludzi w różnym wieku. Do badania wybrano po dwadzieścia zdjęć mężczyzn i kobiet z trzech grup wiekowych (od lat dwudziestu pięciu do czterdziestu czterech, od czterdziestu pięciu do sześćdziesięciu czterech oraz powyżej sześćdziesięciu pięciu).

Przy pomocy programu komputerowego uczeni zmierzylili długość, szerokość oraz kąt żuchwy na każdym zdjęciu i zestawili wyniki pomiarów w tych grupach.



Rys. 53. Czaszka człowieka młodego (z lewej) oraz starego (z prawej)

Jak wyjaśnił kierujący Wydziałem Chirurgii Plastycznej i Rekonstrukcyjnej Kliniki Uniwersyteckiej Howard Langstein, żuchwa jest podstawową częścią twarzy, a więc każde jej zmiany wywierają wpływ na ogólny, zewnętrzny wygląd człowieka,

Wyniki badań pokazują, że wraz z wiekiem powiększa się rozmiar oczodołów, a także kąt żuchwy (zaznaczono go białym kolorem na rys. 53). Długość i wysokość samej żuchwy (do linii wyrastania zębów – wyrostków zębodołowych) ulega istotnemu zmniejszeniu, podczas gdy szerokość (mierzona według szerokości twarzy) zmienia się nieznacznie.

W sumie wszystkie te zmiany łącznie ze starzeniowym zmniejszeniem objętości kości czaszki, według słów Langsteina: „Prowadzą do utraty dawnej delikatności owalu twarzy oraz do zwisania tkanek miękkich. Na zewnątrz wygląda to tak, że dolna część twarzy uzyskuje bardziej miękki owalny kontur, zmniejsza się tonus skóry policzków, podbródka i szyi, w wyniku czego zarysy twarzy uzyskują charakterystyczny dojrzały wygląd”. Dalej G. Langstein oświadcza: „Chociaż lekarze zawsze wiedzieli, że kości z wiekiem się zmieniają, to jednak nie oceniali tego na przestrzeni lat. Przewidywalność starzeniowych zmian struktury kości twarzy pozwala lekarzom doskonalić nowe metody przywracania z powodzeniem młodego wyglądu”.

W tych naukowych badaniach smutne są przynajmniej trzy rzeczy. Po pierwsze, cel uczonych: przywracanie tkanek kostnych czaszki nadal tym samym sztucznym sposobem – implantami.

Po drugie, sama nieprawidłowość prowadzonych badań: wybrane do porównania czaszki młodych i starych ludzi (człowieka młodego po lewej) oraz w wieku dojrzałym (po prawej) należą do **różnych** ludzi reprezentujących różne

typy starzenia (czaszka człowieka młodego należy do typu pierwszego, a druga – do drugiego typu), dlatego też nie mogą być wystarczającym materiałem dla poważnej analizy porównawczej.

Po trzecie, nie wzięto pod uwagę ciągłego ruchu kości czaszki, przyjmując jej kształt za element stały.

Nawet zapewnienie, że szerokość szczęki nie zmienia się wraz z wiekiem, bazuje na tym „pewniku”. Choć faktycznie szerokość szczęki się zmienia, to parametr ten zależy od położenia innych kości czaszki. Łatwo to zademonstrować w ciągu kilku sekund: gdy tylko położenie kości ciemieniowych, będących we fleksji, jest korygowane (zwięźzane) – szerokość szczęki od razu się zwiększa. I odwrotnie.

Wydaje się logiczne, że kurczenie się mięśni żwaczowych zachodzące permanentnie w ciągu całego życia, powinno prowadzić do całkowitego ścierania zębów, a nawet do ich łamania. Nie dzieje się tak tylko dlatego, że kości czaszki są ruchome. I żeby naprężenie skurczu mięśni żwaczowych nie doprowadziło do takich katastroficznych następstw, następują ruchy innych kości czaszki – co minimalizuje skutki. Dlatego silny skurcz mięśni żwaczy może z czasem doprowadzić do nagromadzenia się różnych deformacji kostnych w strukturze czaszki.

À propos zauważonego przez Langsteina powiększania się – wraz z wiekiem – oczodołów, nie zawsze ma to miejsce. Przecież – jak to się mówi – *święte miejsce puste nie bywa*, dlatego ruchy kości mogą doprowadzić do wypełnienia tych pustych miejsc. I tak, górną szczelinę oczodołów zwięźzają opuszczające się kości czołowe i skroniowe (z powodu nieprawidłowego rytmu oraz sił grawitacji), a dolną zwięźzają często unoszące się kości jarzmowe i górna szczęka.

Zrozumiałe jest, że amerykańskie badania nie uwzględniające tych starzeniowych deformacji nie mogą być miarodajne. Ale najważniejsze jest to, że początek został zrobiony. Już za niedługo, jeszcze troszeczkę, a może uczonym uda się zrozumieć, że obwisłości i zmarszczki związane są nie tylko z wysychaniem kości czaszki, lecz także z przyczynami mięśniowymi i deformacjami (przesunięciami) kostnymi; że istnieją różne typy biomechanicznego starzenia się twarzy, ale dzięki Bogu, wszystko to w większości przypadków można w pełni odwrócić, by odzyskać stan pierwotny (a dokładniej – prawie pierwotny).



vital
GWARANCJA ZDROWIA



Natalia Osminina jest ekspertem rehabilitacji estetycznej twarzy i ciała. Opracowała 20 metod odmładzania organizmu, w tym opisaną w tej książce metodę Revitonika czyli samomodelowanie twarzy. Napisała wiele artykułów na temat przyczyn starzenia i deformacji twarzy oraz naturalnego przywracania równowagi organizmu.

Autorka wyjaśnia działanie wszystkich istniejących na rynku metod upiększających, pozbawia iluzji i obala stereotypy, a jednocześnie oferuje skuteczną, w pełni naturalną alternatywę. Dzięki jej programowi, który oparty jest na masażach twarzy, zlikwidujesz następstwa starzenia się organizmu nie tylko powierzchwniowo, ale i biologicznie. Piękny wygląd zmieni Twój charakter. Staniesz się silniejsza, pewna siebie i bardziej atrakcyjna.

Revitonika – naturalna metoda odmładzania twarzy pozwala na:

- zmniejszenie lub całkowite pozbycie się zmarszczek mimicznych,
- podciągnięcie brwi i powiększenie oczu,
- zmniejszenie woreczków nad i pod oczami,
- podniesienie policzków,
- korekcję kształtu i symetrii twarzy – zwężenie zbyt krągłej lub zaokrąglenie zbyt podłużnej,
- powiększenie warg, poprawę ich kolorytu,
- zmniejszenie drugiego podbródka, podciągnięcie obwistości,
- wydłużenie szyi, spłylenie zmarszczek poprzecznych,
- przywrócenie elastyczności, gładkości i kolorytu skóry.

Zdrowie i piękno wypisane na twarzy.

Patroni:



mowimyjak.pl



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-64278-52-5



9 788364 278525