

Наталия
ОСЬМИНИНА

САМОМОДЕЛИРОВАНИЕ

ТЕЛА И ЛИЦА

Система Осьмионика

КАК ОБРЕСТИ
КРАСИВУЮ ОСАНКУ

Издательство «АСТ»
Москва

УДК 613.495
ББК 51.204.1
О-79

Иллюстрации в книге предоставлены автором

Осьминина, Наталия.
О-79 Само моделирование тела и лица: система Осьмионика. Как обрести красивую осанку / Наталия Осьминина. – Москва : Издательство АСТ, 2016. – 288 с. – (Звезда тренинга).

ISBN 978-5-17-096157-3.

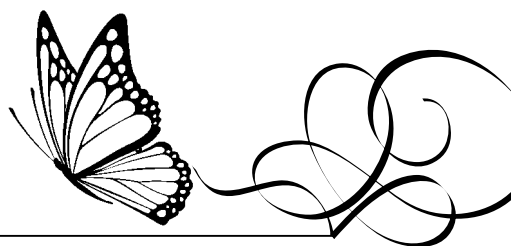
В этой книге собрана подробная информация о биомеханике наших тканей, источниках возрастных деформаций позвоночника, взаимосвязи состояния мышечных структур и осанки. В тексте даны уникальные упражнения и приемы, которые помогут вам избавиться от спазмов, убрать асимметрию таза, провести корректировку мягких тканей и многое другое, а главное – вернуть молодость и тонус мышцам и связкам всего организма. Упражнения основаны на мягком растяжении, что исключает травмы при их выполнении и не требует специальной подготовки.

Вы узнаете о том, как осанка влияет на состояние всего организма; приемы постуральной коррекции позвоночника; как исправить асимметрию таза и ног; как скорректировать смещения позвонков при сколиозе; как провести коррекцию таза; как удлинить укороченную опорную ногу и многое другое.

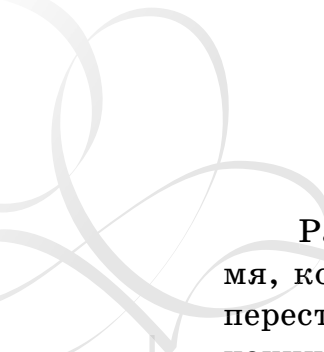
УДК 613.495
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-096157-3.

© Осьминина Н.
© ООО «Издательство АСТ»



Разговор о важности красивой осанки я начну издалека — с темы ухода за кожей лица. Хотя, как вы увидите дальше, начинать улучшение лица надо издалека — с осанки. Потому что в число параметров, определяющих наш возраст, входит не только гладкость кожи, но и множество других. В общем, как говорил С. Есенин: «Лицом к лицу лица не увидать, большое видится на расстояньи». И ваша «молодость» — это действительно «большое», широкое понятие, включающее в себя весь опорно-двигательный аппарат, а не только лицо. Но прежде чем мы перейдем к осанке, начнем с того, что близко и знакомо большинству женщин, — с косметических манипуляций.



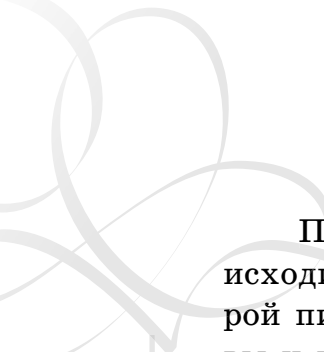
Рано или поздно наступает такое время, когда собственное отражение в зеркале перестает нас радовать, и женская головка начинает озадачиваться извечными вопросами: «Кто виноват? И что делать?» Ответ на первый вопрос обычно находится сразу: во всем виновата кожа, а точнее, появляющиеся морщины и складки, пытающиеся нарушить ее гладкость. И потому проторенный путь очевиден — либо в косметический магазин за последней инновационной омолаживающей новинкой, либо к косметологу. В этот период мы еще находимся на том уровне развития, когда воспринимаем себя в виде собственного отражения в маленьком косметическом зеркальце. Ну что же, давайте пройдемся по списку самых распространенных услуг, предоставляемых современной индустрией красоты.

КРЕМЫ

Что тут сказать? О том, что 80 процентов всех кремов делается на основе продуктов нефтеперегонки, не читал только ленивый — Интернет полон таких статей. Кроме нефтехимических ингредиентов — вазелина (petrolatum), технического (mineral oil), со-

лидолового (solid oil) и парафинового масла (paraffin oil и paraffinum liquidum), вред которых понятен и непосвященному, в кремах используются и натуральные ингредиенты, к примеру коллаген животного происхождения или тяжелые натуральные масла. И тем не менее принцип их воздействия на кожу тот же самый — из-за своего слишком большого молекулярного веса они не способны «протиснуться» через эпидермис и лежат на нем мертвым грузом. По сути, являясь не питательными кремами, а декоративными, они закупоривают поры, препятствуя дыханию кожи и выделению продуктов распада ее жизнедеятельности. В результате процесс старения кожи запускается на полную катушку. Попытки же косметических фирм обойти эту преграду (уменьшить молекулярный вес полезных составляющих крема, использовать генетически модифицированные компоненты, искусственные эстрогены в концентрации, намного превышающей их содержание в плазме крови, и так далее) приводят зачастую к обратным эффектам — к блокированию ферментов, к гормональному привыканию.

Таким образом, большая часть кремов, независимо от цены, не питает кожу, а вредит ей.



Полноценное питание кожи лица происходит по точно такой же схеме, по которой питается весь организм. Не думаете же вы и вправду, что Природа специально создала для лица какой-то другой, косметологический канал питания?

То, что вы съели, будет расщеплено и вновь синтезировано в желудочно-кишечном тракте (ЖКТ), чтобы в виде «питательных коктейлей», составленных по индивидуальной рецептуре, быть доставленными к каждой клетке организма

Из ЖКТ этот эликсир потечет по артериям и капиллярам ко всем органам, костям, тканям, в последнюю очередь добираясь до поверхности кожи. А уж поднять его к лицу, преодолевая силы гравитации не так-то просто. Поэтому лицо получает питание «по остаточному принципу»: первым питается старший по званию — мозг! В этом процессе многое зависит от состояния капилляров, по которым питательные вещества поступают к коже. Поэтому в насущном вопросе логистики трубопроводных магистралей сразу встает вопрос здоровья ЖКТ. Ведь именно его состояние играет немаловажную роль в доставке «питательного груза» против сил гравитации от живота до уровня головы. Понятно, что прежде,

чем топливо потечет по исправным трубам, нужен и мощный механизм, выдающий на горá нужные субстанции.

Видите, как много входящих в том уравнении, которое ежесекундно решает организм, поддерживая молодость вашего лица!

После прочитанного вы, возможно, сделаете вывод: раз кремы не могут проникнуть вглубь кожи, значит, следует прибегнуть к мезотерапии, в надежде, что специалист подберет оптимальный набор витаминов и вколет его в нужное место.



МЕЗОТЕРАПИЯ

Увы, «дармовой сыр бывает только в мышеловке». И все потому, что работает принцип: неработающий орган быстро атрофируется.

Как уже говорилось, питание доставляется к коже лица изнутри, через капилляры. Если оно не доходит, значит, капилляры уже стали плохо работать. Если вы будете и дальше пренебрегать ими и вместо помощи пытаться обмануть природу, питая кожу укольчиками извне, минуя естественные пути, я вас уверяю — природе это не понравится. Как только вы прекратите мезотерапию, вы увидите, насколько ухудшится ваша кожа. Но вы уже сами выбрали этот путь — «сели на иглу».

Что касается природного состава «питательных коктейлей», то, вообще-то, колдует над ними ваш собственный мозг, делая его по специальной рецептуре лично для вас, а не чужой дядя на косметической фабрике или косметолог в салоне. Или вы считаете, что им виднее?

Ваша задача — протянуть руку помощи своему организму, а не подставлять ему ножку. Вам надо оздоровить свой ЖКТ, выправить позвоночник, восстановить капиллярную сеть. Без этого кожа может приобре-

сти здоровый цвет и тонус лишь временно, причем всегда за счет более активного старения в будущем. И, оказавшись в этом будущем (а вы в нем наверняка окажетесь), вы будете вынуждены «омолаживать» лицо снова и снова, каждый раз все с большими затратами.

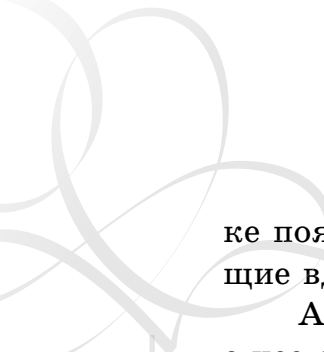
БОТОКС

Ботулин — это яд нервнопаралитического действия, блокирующий движение мышц.

Известно, что мимические морщины образуются от мышечного спазма. От фактов не уйдешь: как только мышца расслабляется от инъекции ботокса — морщины тут же проходят, пусть и временно.

Но, во-первых, улыбаться нам все-таки хочется. И делаем мы это своими мышцами. И когда из вашей естественной улыбки после парализации этих мышц ботоксом они исключаются из движения, попытка улыбнуться происходит за счет других мышц. В результате появляются новые морщинки, а главное, сама улыбка становится «дефективной».

Даже Интернет уже подметил, что у звезд кино, подсевших на ботокс, при улыб-



ке появляются «кроличьи морщинки», идущие вдоль носа.

А во-вторых, расслабить мышцу, снять с нее спазм можно и собственноручно — бесплатно и без вредных последствий. Для этого я создала техники самодеформирования лица и тела. Кратко такой подход можно назвать: «Победа разума над морщинами». Разгладить морщины ручными приемами уж точно не составит труда. Эти приемы позволяют снимать мышечные спазмы (гипертонусы) и тем самым убирать мимические морщины.

ИНЪЕКЦИИ ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТЫ

Болота надо осушать, а не орошать!

Как эффективность ботокса подтверждает связь морщин со спазмом мышц, так и действенность гиалуроновой кислоты для выравнивания кожи лишь подтверждает истину: все неровности возникают от неравномерного увлажнения дермы. Из этого понятного всем факта косметологи делают незамысловатый вывод: «надо заливать ямки, сравнивая их с горками», чем и благополучно занимаются, пользуясь влаго-

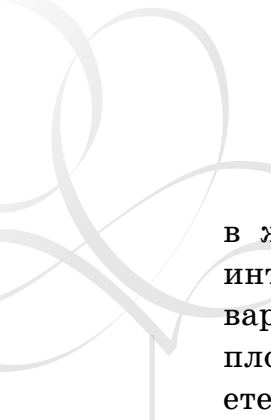
удерживающими свойствами гиалуроновой кислоты, представляющей собой своеобразную губку.

80 процентов женщин страдает отечностью. Какой смысл заливать их неравномерно отекающие физиономии новой водой, если, с точки зрения любого разумного человека, более логичным подходом будет, как минимум, ликвидация причин неравномерного застоя жидкостей в тканях лица.

Такой алогичный подход превращает лица в муляж кукол Барби, поставленных на поток косметической индустрией. По большому счету принцип их «производства» ничем не отличается от способа изготовления чучел животных — в фабричных условиях в них тоже заливается пластик, смешанный с водой.

В любом случае все попытки различными способами (уменьшением молекулярного веса или инъекциями) провести в кожу те ингредиенты, которые она теряет в связи с возрастом, могут дать лишь поверхностный эстетический эффект. Уменьшить биологический возраст кожи таким образом не удастся. Это касается и коллагеновых составляющих, и эластина, и гиалуроновой кислоты.

Можно провести аналогию с питанием: дело не в том, сколько вы съели (положили



в живот или «засунули» под кожу в виде инъекций), а в том, сколько смогли переварить. Если обмен веществ замедлен, и вы плохо перевариваете пищу, вы же не стараетесь есть больше, в надежде, что таким образом запустите этот процесс? Все зависит от ферментов, призванных расщеплять все компоненты до молекулярного состояния и снова воссоздавать их. А на их эффективность влияет состояние кровообращения и обменных процессов. Это одинаково относится и к пищеварительным ферментам, и к «косметологическим», — таким как коллагеназа, гиалуронидаза и пр.

УЛЬТРАЗВУК, ФОТО- И ЛАЗЕРНЫЕ ПРИБОРЫ

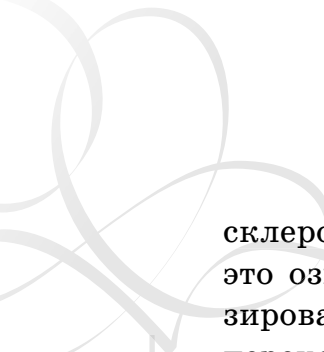
Ультразвуковое излучение применяют для выравнивания целлюлитной корки, а это значит, что ударная способность этих волн будет так же воздействовать и на лицо при его ультразвуковом пилинге. Увлечение ультразвуком приведет к разрушению волокнистых структур дермы, ослабит ее каркасные функции, вызывая в дальнейшем обвисание кожи. Кроме того, при воздействии ультразвука на кожу возникает микровибрация

клеток, которая ведет к нарушению структуры митохондрий и прочих клеточных органоидов, что снижает их способность синтезировать белки и другие вещества.

Использование фото- и лазерных приборов, термажа и прочих процедур, призванных «стимулировать синтез коллагена», запускает в организме бомбу с часовым механизмом.

Для увеличения количества коллагена применяют его нагревание до 55 градусов, в результате чего коллаген сворачивается в «мертвый» белок. Такое травмирование приводит к тому, что организм начинает в аварийном порядке производить новый коллаген, и какое-то время в коже находится как бы двойной его слой, что дает временное улучшение вида лица. Сварившийся белок не способен выполнять функции естественного увлажнителя.

Но и на то, чтобы избавиться от него, организму требуется немало сил, поскольку весь «мусор» постепенно превращается в фиброз, в результате которого параметры кожи нашего лица начинают приближаться к параметрам кожи сапога. Тонкая, нежная женская кожа становится все более толстой и грубой. Дальнейшая же судьба фиброзированных тканей совсем печальна — они



склерозируются. Для тех, кто не в курсе, это означает, что «кролик сдох» — склерозированные ткани не подлежат обратному переходу в живые.

Чем больше «сваренного» коллагена — тем сильнее фиброз, особенно у людей с нарушением лимфодренажа (а среди женщин, как уже говорилось, таких более 80 процентов). При этом самих женщин почему-то не смущает, что их лица после подобных неоднократных процедур нагружаются балластными веществами и становятся более одутловатыми, пористыми, пастозными, чем были, все более приобретая вид резиновых кукол советских времен. И все потому, что их взгляд «замылен» псевдостандартами красоты, навязываемыми рекламой и собственным окружением.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ОПЕРАЦИЯ

К сожалению, результат пластических операций (даже прошедших успешно, без осложнений) зачастую недолговечен или оказывается ниже ожидаемого. И это естественно. После первичного обновления тканей необходимо поддерживать их жизнедеятель-

ность. Но биологически человек продолжает стареть — изношенные механизмы кровообращения и нервного регулирования, призванные обеспечивать функционирование новых структур, оказываются не способными надолго сохранить молодость отдельной части организма.

Вместе с подтяжкой лица вы не обретете ни здорового кровоснабжения и лимфодренажа, ни правильного положения шеи, ни ровной спины — а значит, любой, кто смотрит на вас с расстояния нескольких метров, легко угадает ваши годы. Это же только вы любуетесь эффектом, произведенным талантливими руками хирурга, в упор глядя на свое лицо в зеркале. Но люди видят вас далеко не так. Их мозг считает возраст по биомеханике ваших движений — он виден во всем: в том, как вы двигаетесь, как ходите, в вашей осанке и посадке шеи. Вы удивлены? Вспомните, вы ведь способны навскидку «считать» возраст дамы, идущей по другой стороне улицы! И ваша наблюдательность — это вовсе не результат остроты вашего зрения: вам не пришлось подсчитывать количество морщин. Возможно, вы и лица дамы толком не разглядели, а примерный возраст все же угадали, и ошиблись не больше чем на три-