«ВЕКТОР МОЛОДОСТИ»

Безопасный способ омоложения

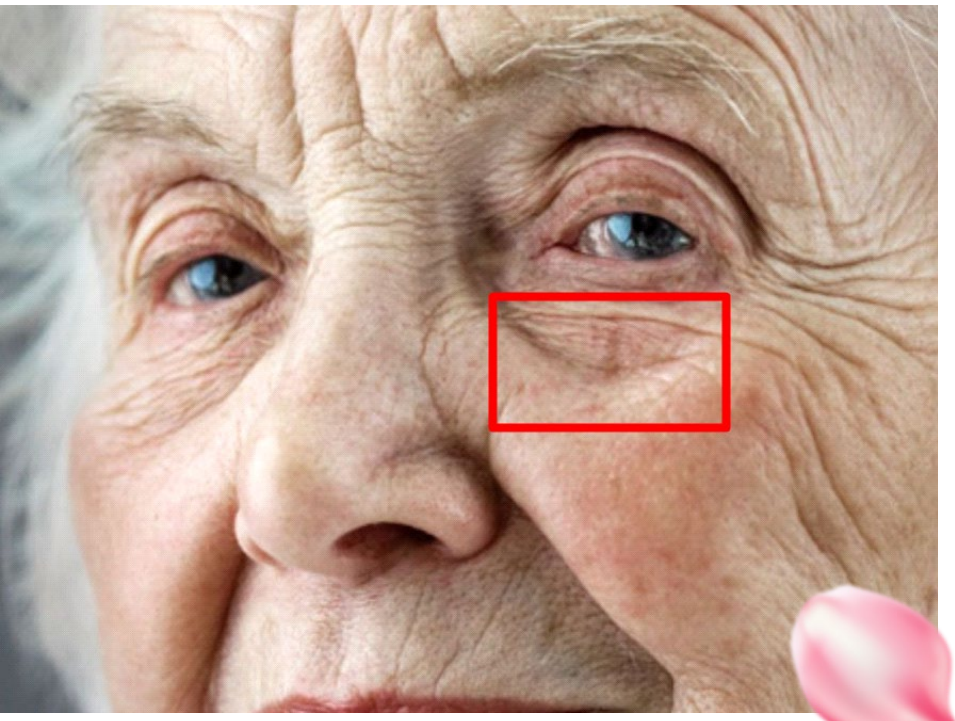
Сеть Интернет полна изобилием beauty-продуктов и различных авторских методик. И дело даже не в том, что все кому не лень хотят нажиться на доверчивых женщинах. В рыночной системе спрос рождает предложение. Если бы не стремление женщин оставаться молодой и красивой, не процветала бы ни пластическая хирургия, ни косметология, ни фейсбилдинг, ни омолаживающие практики.

Но и без мошенников тут не обойтись. В поисках безопасного и безболезненного метода омоложения женщины «наткнулись» на гимнастику для лица. Принцип действия методики можно выложить кратко: морщины образуются из-за слабых мышц лица, поэтому, чтобы избавиться от них, мимические мышцы нужно качать так же, как и мышцы тела. Да, это действительно могло бы сработать, если бы со

временем мышцы лица растягивались и обвисали, создавая брыли и глубокие заломы.

Однако, в таком случае у людей-долгожителей лицо должно полностью терять своё форму, но этого не происходит. Кожа у крыльев носа, на скулах, подбородке и висках остаётся на месте. Этот факт эксперты, придерживающиеся теории гравитационного старения, аргументировали *«точками фиксаций»*, которые якобы крепятся к кости и не позволяют коже в этой области *«сползти»*. Точки крепления находятся около внешних уголков глаз, крыльев носа, жевательных суставов, на подбородке параллельно уголкам губ и др.

Но тут сразу возникает много вопросов. Во-первых, если бы гравитация была единственной и главной причиной образования морщин, на лице не существовало бы вертикальных морщинок, и межбровная складка как раз является одним из обратных примеров. Во-вторых, не все области лица с возрастом опускаются. Например, у одних брови опускаются, в то время как у других они поднимаются ко лбу, хотя логично было бы ожидать, что они всегда должны опускаться под действием силы тяжести.



Во внутреннем верхнем углу глаза (под бровями) есть углубление. Это борозда верхнего века, она является продолжением слёзной впадины. Такая пустота может придать взгляду несколько “косой” вид. Внутренний аспект верхнего века, очевидно, выгнут вверх, хотя, если следовать логике гравитации, должна была образоваться некая кожная выпуклость, свисающая над глазом.

Так же с течением времени нижнее веко тянется вверх. Оно покрывает большую часть нижней радужки, что заставляет глаза выглядеть меньше с возрастом, но по теории гравитации, веко должно было опускаться и расширять взгляд вниз.

Подобные примеры есть и в нижней части лица: в большинстве случаев с возрастом нижняя губа истончается и загибается внутрь рта. Гравитационное старение, однако, должно привести к тому, что нижняя губа будет выворачиваться и опускаться в центре.

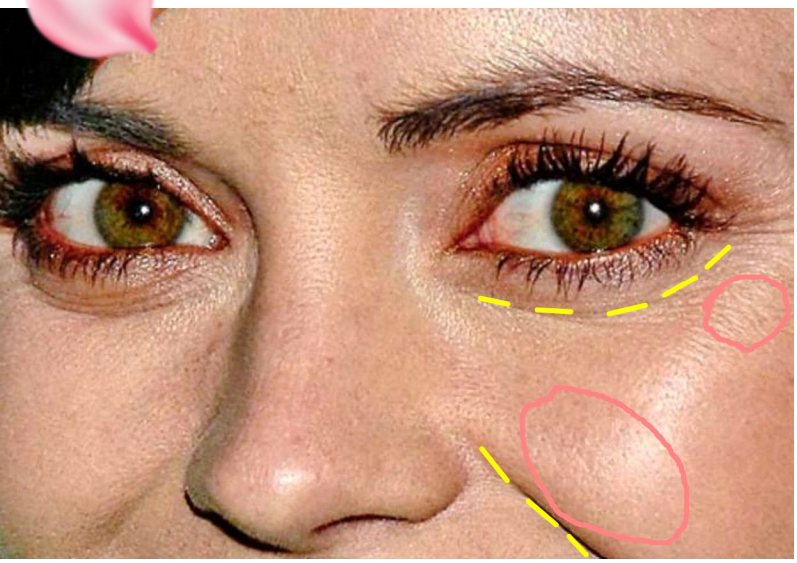
Опровержения этой теории можно наблюдать и на шее: правая и левая шейные полосы со временем становятся заметными и разделяются впадиной. А внешний вид, вызванный гравитацией, должен был представлять собой дряблую, свисающую кожу по центру шеи, а не по бокам, поскольку нет никакой известной фиксированной точки в этой области.

Получается, что гравитация тут не причём, но что же тогда способствует образованию морщин?

Мы стареем от напряжения мышц

Ответ на этот вопрос мы найдём в исследовании французского пластического хирурга Клода Ле Луарна, но прежде проведём простой эксперимент: поставьте перед собой зеркало и, приложив усилия, сомкните губы - вот вы и увидели, какие губы будут у вас в пожилом возрасте. Затем нахмурьтесь – вот вы и увидели, какой лоб ждёт вас в старости. Стоит продолжать?

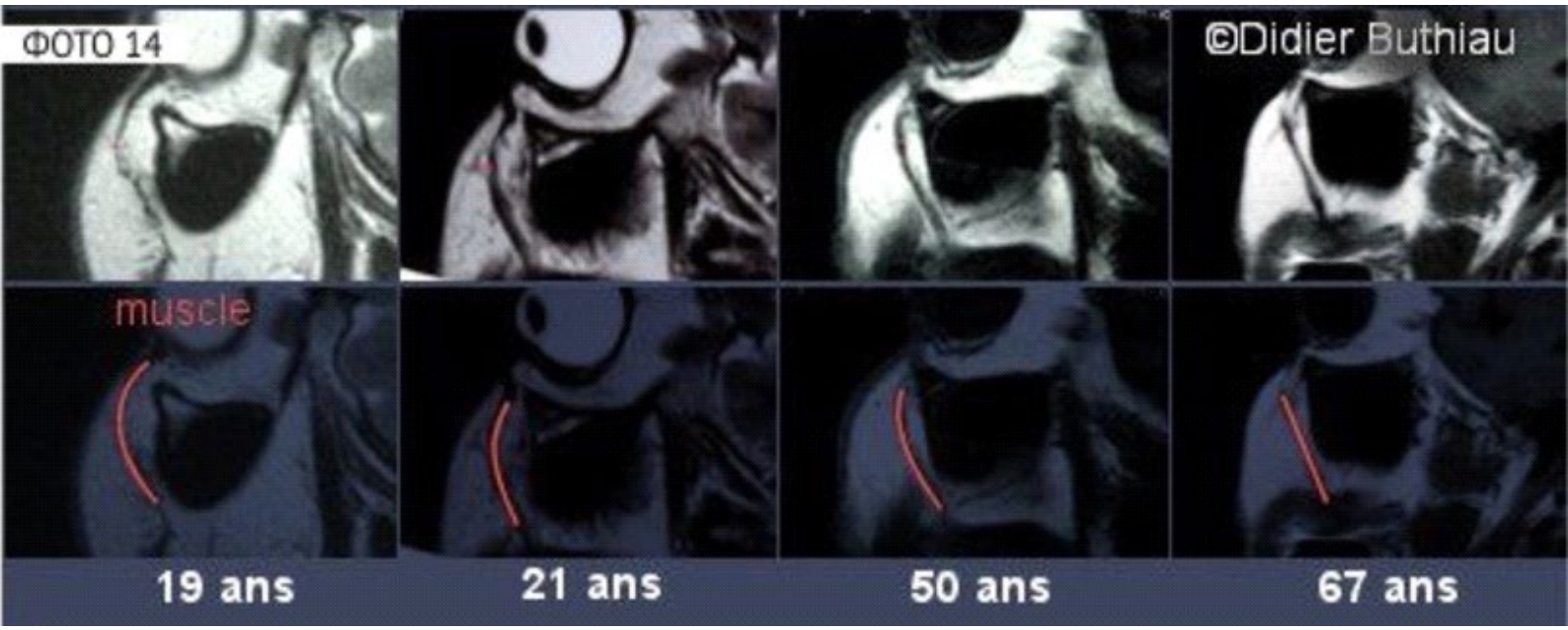
Не сложно провести параллель – мы стареем от напряжения мышц.



Работы доктора Ле Луарна в области динамической анатомии, посвящённые в основном длительным наблюдениям за динамикой верхней части круговой мышцы глаза, показывают, что мышечный сегмент при сокращении становится точкой опоры на краю орбитальной кости. Сокращение мышц приводит к подъёму жировых пакетов. Простыми словами, когда мы проявляем мимику, мышца укорачивается и выпрямляется, выталкивая наверх жировые мешки, при расслаблении мышца вновь принимает свое изогнутое положение на жировом компартменте, который возвращается на место.

Чем чаще мы напрягаем мимические мышцы, тем сложнее им возвращаться в нормальное изогнутое положение. Мышца остаётся сжатой даже тогда, когда мы расслабляем лицо. Глубинный жир подстраивается под положение мышцы, поднимаясь выше неё, образуя борозды и птоз.

Железным аргументом к теории доктора Ле Луарна является МРТ-исследование парижского рентгенолога Дидьё Бюто. На снимке видно состояние мышц и жировой ткани в возрасте 19, 21, 50 и 67 лет.



Насколько целесообразно «качать» мышцы лица, если именно напряжение является одной из главнейших причин появления морщин , вопрос риторический.

Вот как отзывается Клод Ле Луарн о фейсбилдинге: *«Прекратите занятия гимнастикой для лица, которые используются, чтобы вернуть лицу молодой вид,*

поскольку они фактически способствуют процессу старения. Мимические мышцы лица единственные поперечно - полосатые мышцы в нашем организме, которые имеют одно прикрепление к кости и одно прикрепление к коже. Конечности всех других поперечно - полосатых мышц (тела и лица) прикреплены к устойчивым структурам (кости, связки) с соединением между ними для движения. Эта особенность важна, потому что процесс старения различается в зависимости от типа крепления. Таким образом, что касается мышц тела, чем дольше они остаются активными, тем больше вероятность того, что функциональные структуры дольше останутся «молодыми». Наоборот, что касается мимических мышц - чем они активнее, тем раньше начнется процесс старения.»

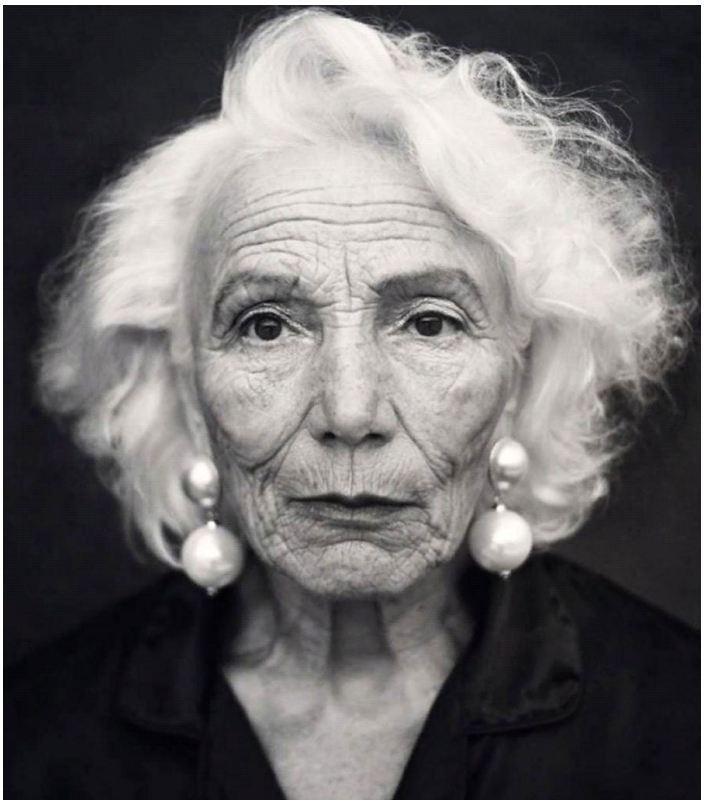
Мышцам лица нужно давать расслабление, а не напрягать их

Всё больше и больше специалистов в области геронтологии, эстетической косметологии и медицины выступают против классической гимнастики для лица: *«Женщины, кто занимался силовыми упражнениями для лица, потом приходят ко мне и говорят о том, что после занятий у них всё стало гораздо хуже. Мой принцип и подход такой, что мышцам лица в нашей и без того напряжённой жизни нужно давать расслабление, а не напрягать их»* - Павел Денищук, пластический хирург, кандидат медицинских наук, учредитель международного конгресса пластических хирургов и косметолог ICAMPS.

Однако, это не значит, что стоит ограничивать себя в мимике. Во время проявления эмоций мы задействуем очень много мышц, одна только улыбка заставляет работать 40 лицевых мышц! Зачем так много? На самом деле, наш организм очень умён, ничего в нашем теле не происходит просто так. Доказано, что во время работы мышц улучшается кровообращение. В начале XX века учёный Израэль Уэйнбаум отметил тесное взаимодействие между лицевыми мышцами и мозговым кровотоком и высказал предположение, что мышцы лица регулируют кровоток. Воздействуя на вены и артерии, они усиливают приток крови к мозгу или отток. Последнее сопровождается сменой субъективных переживаний.

Получается, что мимика необходима для нормальной деятельности нашего мозга. И это, кстати, камень в огород инъекционной коррекции морщин. Введённый в мышцу ботекс, препятствует движению этой самой мышцы, а значит мозг не получает должного питания.

Чем выше динамика движения мышцы, тем лучше она выполняет свою функцию. Мышцам лица и без фейсбилдинга требуется расслабление, они никогда не отдыхают, даже ночью некоторые мышцы неустанно работают. Со временем они теряют свою динамичность, из-за чего на лице застывает одна единственная мимическая маска. Причём, чаще всего лицо становится недовольным, усталым или озлобленным.



Массажные практики глубокого действия способы вернуть мышцам былую длину и подвижность.

Это связано с тем, что мышц депрессоров (отвечающих за выражения негативных эмоций) намного больше, чем мышц леваторов (отвечающих за выражение позитивных эмоций).

Но не стоит опять хмурить брови из-за всего вышенаписанного. Улыбнитесь, ведь выход есть! Массажные практики глубокого действия способы вернуть мышцам былую длину и подвижность. Мы своими руками можем расслабить мышцы. Да, это не самый быстрый и приятный способ. Намного проще сходить к косметологу и уколоть ботекс, чем работать над своей осанкой, мышцами лица и контролировать мимику. Но поверьте, это принесёт гораздо больше пользы для всего организма!

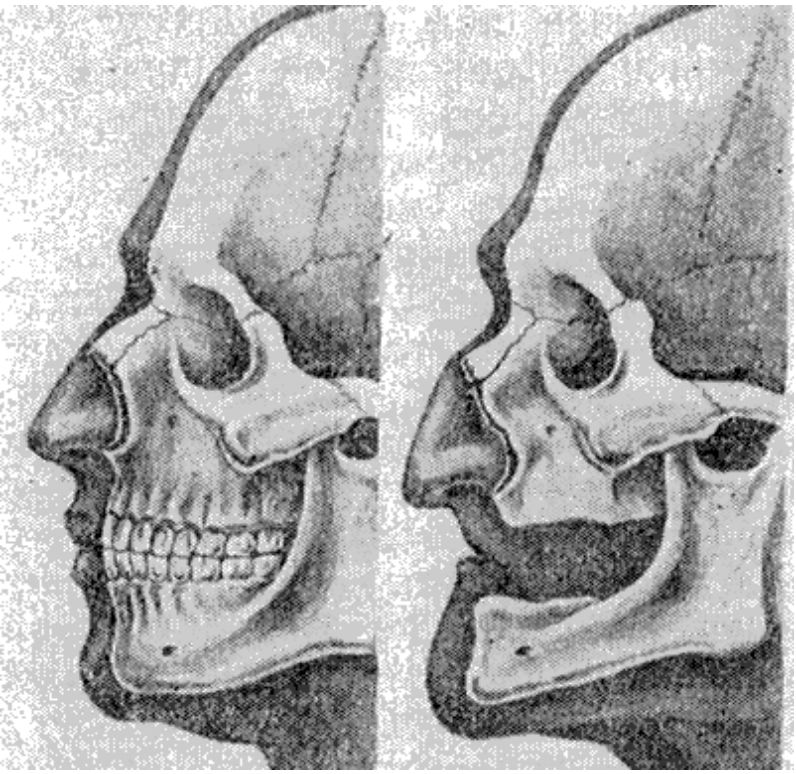
Метод «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» основан на комплексном подходе в работе с возрастными (и не только) изменениями лица, шеи и осанки. Это инновационные приемы, упражнения и техники в глубоких слоях тканей, направленные на мышечную релаксацию, сдвиг тканей от центра на периферию (по вектору молодости) для возвращения природной длины и объема мышечных волокон, увеличения диапазона сокращения мимических мышц, нормализации работы всех подкожных процессов в тканях и устранения возрастных изменений.

Метод был разработан руководителем студии «МЕЛ» Ольгой Меляковой и главным тренером студии Оксаной Лебедь совместно с геронтологами, стоматологами, массажистами, преподавателями анатомии, остеопатами и косметологами.

Как это работает?

За счёт глубокого механического воздействия на мышцы лица, они растягиваются, способствуя частичному или полному восстановлению жировых компонентов. Расслабленные мышцы не затрудняют движение кровотока и лимфотока. Так же, восстанавливается микроциркуляция кожи, что способствует выравниванию тона, появлению молодого румянца, избавлению от мелких морщин и пигментных возрастных пятен.

Так же, методика включает в себя практики надкостничного массажа. Кости черепа являются опорой для мягких тканей лица. Если не бороться с резорбцией костей черепа, мягкие ткани будут смещаться вниз, образуя птоз, нависание века, опущение кончика носа, видоизменяя всё лицо.



Однако, эффект от лицевых практик будет не так велик, если есть нарушения в осанке, плечевом и тазовом поясе.

Человек – это очень сложный организм. Каждое, даже самое мелкое изменение вносит свои корректировки в его работу.

Изменения нашего скелета влияют и на миофасциальные структуры. Наше тело имеет заднюю поверхностную линию (ЗПЛ) и переднюю поверхностную линию (ППЛ).

Когда человек горбится, задняя поверхностная линия растягивается. Сухожильный шлем (апоневроз) сползает вниз, на брови. На лице это отражается следующим образом:

- Первым делом опускаются веки. Лицо сразу приобретает хмурый вид.
- Образуются горизонтальные морщины на лбу и переносице. Давление сухожильного шлема вынуждает лобные мышцы опускаться и сжиматься.
- Образуются морщины у уха.

Если ЗПЛ натянута, то Передняя Поверхностная линия будет сжата и укорочена. Это, в свою очередь, вынуждает появление следующих возрастных дефектов:

- Носогубная складка;
- Брыли
- Деформация нижнего контура лица;
- Двойной подбородок.

Конечно, работа с мышцами и костными структурами лица могут дать определённый результат, но длительность достижения результата, качество и срок его сохранения будут меньше. Люди прежде всего должны следить за своим здоровьем, а не за красотой, ведь одно без другого не бывает! Поэтому первый шаг к воссозданию или поддержанию молодости – восстановление осанки и здоровья всего опорно-двигательного аппарата. Именно поэтому методика «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» включает в себя еще и отдельные комплексы, направленные на восстановление осанки.

РЕКОМЕНДАЦИИ
по результатам апробации метода эстетической коррекции кожи и мышц шейно-лицевой области «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ»

Метод «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» принадлежит АНО ДО «МЕЛ» полностью и направлен на эстетическую коррекцию кожи и мышц шейно-лицевой области. Метод имеет остеопатическую основу, приемы самомассажа, а также содержит изотонические и изометрические упражнения, направленные на релаксацию и укрепление мышц шейно-лицевой области.

С 01.10.2019 по 30.11.2019 в АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология» 185 человек (142 женщины и 43 мужчины) в возрасте от 41 года до 62 лет прошли курс занятий по методу «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» с целью эстетической, комплексной коррекции мышц шейно-лицевой области для уменьшения выраженности возрастных изменений (морщин, птоза тканей, второго подбородка и других изменений) и коррекции осанки, которая непосредственно влияет на выраженность возрастных изменений лица.

В ходе апробации из 185 человек у 49 был выявлен шейный и пояснично-крестцовый остеохондроз, у 39 пациентов шейный остеохондроз, у 66 пациентов пояснично-крестцовый остеохондроз.

По результатам апробации был достигнут эстетический эффект, выражавшийся в круговой подтяжке лица, уменьшении выраженности мимических морщин, улучшении тургора кожи, устранении «второго подбородка», уменьшении выраженности провисания мягких тканей лица.

После прохождения курса коррекции осанки были отмечены положительные результаты у 47 из 49 человек с шейным и пояснично-крестцовым остеохондрозом, у 35 из 39 человек с шейным остеохондрозом, у 54 из 66 человек с пояснично-крестцовым остеохондрозом. За счет глубокой проработки мышц шеи и спины с помощью техник самомассажа, динамических и статических упражнений из метода «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» также были отмечены уменьшение выраженности деформаций позвоночного столба, нормализации функционального состояния мышц спины и шеи, а также эстетический эффект, выраженный в нормализации положения позвоночника, плечевого пояса и головы.

Исходя из данных апробации метода можно сделать вывод, что предложенный курс работает не только уже с выявленными деформациями мышц шейно-лицевой области, но и является универсальным методом для профилактики деформаций позвоночного столба, фасциально-мышечного дисбаланса, гравитационного птоза лица, гипертонуса лицевых мышц. Таким образом, метод эстетической коррекции кожи и мышц шейно-лицевой области «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» может применяться к большому контингенту популяции, исключая острые фазы основной и сопутствующей патологии. Апробация проводилась непосредственно на территории АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология» по адресу: г. Москва, Волоколамское шоссе, 116, стр. 1.

Руководитель апробации,
кандидат медицинских наук — Коршун Е.И.

Директор,
доктор медицинских наук, профессор — Прощаев К.И.

11 декабря 2019 г.
№ 2019-12-33н

И это не просто слова. Наш метод имеет медицинскую апробацию от научно–исследовательского медицинского центра «Геронтология».

«Метод «ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» направлен на эстетическую коррекцию кожи и мышц шейно-лицевой области. Метод имеет остеопатическую основу, приёмы самомассажа, а также содержит изотонические и изометрические упражнения, направленные на релаксацию и укрепление мышц шейно – лицевой области».

В исследовании участвовало 185 человек. У 49 был выявлен шейный и пояснично-крестцовый остеохондроз, у 39 пациентов шейный остеохондроз, у 66 пациентов пояснично-крестцовый остеохондроз.

По результатам апробации был достигнут эстетический эффект, выражавшийся в круговой подтяжке лица, уменьшении выраженности мимических морщин, улучшении тургора кожи, устранении «двойного подбородка».

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

ПАТЕНТ

НА ИЗОБРЕТЕНИЕ

№ 2722702

СПОСОБ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОМПЛЕКСНОЙ КОРРЕКЦИИ МЫШЦ СПИНЫ И ШЕЙНО-ЛИЦЕВОЙ ОБЛАСТИ

Патентообладатель: *Меляков Никита Андреевич (RU)*

Авторы: *Смернова Оксана Владимировна (RU), Мелякова Ольга Александровна (RU)*

Заявка № 2019135573
Приоритет изобретения 05 ноября 2019 г.
Дата государственной регистрации в Государственном реестре изобретений Российской Федерации 03 июня 2020 г.
Срок действия исключительного права на изобретение истекает 05 ноября 2039 г.

Руководитель Федеральной службы по интеллектуальной собственности

Г.П. Ивлиев

После прохождения курса коррекции осанки были отмечены положительные результаты у 47 из 49 человек с шейным и пояснично-крестцовым остеохондрозом, у 35 из 39 человек с шейным остеохондрозом, у 54 из 66 человек пояснично-крестцовым остеохондрозом.

«ВЕКТОР МОЛОДОСТИ» является запатентованной методикой! В 2020 году мы получили патент на изобретение «Способ эстетической комплексной коррекции мышц спины и шейно-лицевой области».

ВЕКТОР МОЛОДОСТИ

2020