

ДОКТОР
Аида

Beauty МОТИВАТОР

ЧЕСТНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ
ОТ ЭКСПЕРТА КРАСОТЫ

Издательство АСТ
Москва

УДК 613.4
ББК 51.204.1
А36

Аида, Доктор.

А36 Beauty-мотиватор. Честная косметология от эксперта красоты / Доктор Аида. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 192 с. – (Медик.ру).

ISBN 978-5-17-110806-9

Меня зовут Доктор Аида, я бьюти-эксперт и косметолог. Я написала эту книгу с важной миссией: я хочу поделиться с вами своими знаниями о косметологии, по-честному, без рекламных слоганов.

Эта книга – не маркетинговое издание. Она – бьюти-мотиватор. Она не продает услуги косметолога. Она рассказывает о том, чем косметология может быть вам полезной. О том, какой путь прошла эта наука. И о том, как оставаться молодой и красивой, несмотря на сложные моменты, которыми иногда изобилует наша жизнь.

УДК 613.4
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-17-110806-9

© Доктор Аида
© ООО «Издательство АСТ»

■ ОБ АВТОРЕ

Доктор Аида – настоящий ювелир красоты из известной династии врачей. Отец, брат, – все уважаемые врачи, открывшие собственные медицинские методики. Разве могла у нее появиться мечта о будущей профессии, не связанная с семейными «традициями»? Нет, конечно.

Пока еще будущий Доктор Аида поступила в Государственное медицинское училище и получила специальность «акушер-гинеколог». Профессия важная, связанная с красотой сакрального процесса появления на свет новых людей, но Доктор Аида решила, что хочет нести красоту их родителям. Поэтому к одному образованию добавилось следующее – дерматовенерологическое – и состоялась переквалификация на дерматокосметолога в РУДН. Так, Доктор Аида стала дипломированным специалистом по устранению кожных проблем с помощью косметологических процедур. Это если говорить научным языком. А если говорить по существу – бьюти-экспертом, знающим, как довести кожу и лицо в целом до совершенства.

Доктор Аида – участник многих конгрессов по эстетической косметологии. Она держит руку на пульсе, поэтому удивить ее новой методикой или новым препаратом не получится. Она уже его не только знает, но и успешно использует.

Сейчас в зените ее профессионального интереса – челюстно-лицевая хирургия. Добавив фундаментальные знания и практику по этому направлению в актив своих профессиональных компетенций, Доктор Аида становится редчайшим специалистом в своей области, обладающим, к тому же, психологическим образованием. Его Доктор Аида получила в 2018 году. Зачем? Да потому что без понимания человеческой природы нести настоящую красоту невозможно: получатся куклы, а не люди. А это в корне противоречит подходу доктора, которая всегда отстаивала и отстаивает индивидуальную гармонию и уникальную персональную красоту.



Здравствуйтесь!

Меня зовут Доктор Аида, я бьюти-эксперт и косметолог. Я написала эту книгу с важной миссией: я хочу поделиться с вами своими знаниями о косметологии, по-честному, без рекламных слоганов.

Эта книга – не маркетинговое издание. Она – бьюти-мотиватор. Она не продает услуги косметолога. Она рассказывает о том, чем косметология может быть вам полезной. О том, какой путь прошла эта наука. И о том, как оставаться молодой и красивой, несмотря на сложные моменты, которыми иногда изобилует наша жизнь.

Я не агитатор. Я не призываю вас бежать к косметологу. Напротив, **я прошу вас взвешенно относиться** не только к выбору врача, но и в принципе **к необходимости прибегать к коррекции** чего бы то ни было в своем лице и теле.

Чтобы вы могли принять правильное решение, я и написала эту книгу, этот учебник, с помощью которого мы в буквальном смысле узнаем друг друга в лицо.

Приятного и полезного чтения!

Ваша Доктор Аида

ГЛАВА 1: ОТКРЫВАЕМ ЛИЦО

Великая Коко Шанель говорила чистую правду, утверждая, что в 20 лет женщина имеет лицо, которое дала ей природа, в 30 – которое она сделала себе сама, а в 40 – то, которое она заслуживает. Молодость не вечна, и год за годом лицо теряет привычный тонус, свежий цвет и бархатистую текстуру. Но это не повод унывать. Ни в коем случае! Ведь сегодня современная наука обладает огромным арсеналом косметических средств, технологий и ритуалов ухода. Все, для того чтобы женщина выглядела прекрасно в любом возрасте, – уже создано. А дальше все зависит от самой дамы, от ее желания выглядеть свежо и готовности ежедневно работать над своим лицом. И я уверена, что читательницы этой книги серьезно настроены на эту приятную задачу, в основе которой лежит любовь к самой себе.

Для нас, женщин, лицо – это визитная карточка. Недаром мы столько времени проводим перед зеркалом, пристально и даже придиричливо разглядывая каждый его миллиметр. И чтобы в буквальном смысле не ударить в грязь лицом, надо за ним, этим прекрасным личиком, ухаживать. Но делать это не абы как, не раз в год, а грамотно, систематически, с чувством, с толком, с расстановкой. Иначе можно впустую потратить силы, время и деньги и не получить ровным счетом никакого результата. Либо, что еще печальней, начитавшись в Интернете «секретных советов красоты», можно усугубить наметившиеся проблемы.

Я предлагаю вооружиться воображаемым микроскопом и внимательно изучить строение лица, его возрастные трансформации, а потом уже поговорить про способы их минимизации и правилах ухода.

НЕМНОГО НАУКИ: ЧТО ТАКОЕ ЛИЦО И ИЗ ЧЕГО ОНО СОСТОИТ



ЛИЦО – это часть нашего организма, сверху ограниченная линией роста волос, с боков – ушными раковинами, снизу – углами и нижним краем нижней челюсти. «Составными» частями лица являются лоб, брови, переносица, глаза, нос, щеки, скулы, губы, рот и подбородок.

Я не случайно даю перечисление сверху вниз, потому что по одной из самых распространенных методик разделения лица на области, кстати, широко применяемой в криминалистике (а там лицо – это вообще чуть ли не основная улика), наш «фасад» состоит из 3 вертикальных участков: верхнего – от границы волос до бровей, среднего – от бровей до ноздрей и нижнего – от нижней границы носика до края подбородка.

Наши лица представляют собой сочетание одного и того же набора органов, одних и тех же областей лица. Так почему же тогда мы все разные? Потому что у них **разные размеры и пропорции.**

Одни лица мы субъективно (я хочу это подчеркнуть: наше восприятие лиц и всего человека в целом во многом очень субъективно) считаем гармоничными, другие кажутся нам некрасивыми, негармоничными. К сожалению, бывают случаи, когда все лица человек считает гармоничными, кроме одного – своего. И приходит такой человек к косметологу, а иногда – прямоком к пластическому хирургу и просит переделать себя полностью: «чтобы я не я, а Анджелина Джоли».

Но, забегая вперед, скажу, что страстное желание иметь лицо «как у звезды» не имеет ничего общего ни с гармонией, ни с эстетикой, ни с любовью к себе и здравым смыслом.

Есть еще одна причина, почему мы не похожи друг на друга. Это наша мимика. **Каждое лицо уникально по способу выражения эмоций.** Наверняка, вы обращали внимание, что люди вокруг вас по-разному улыбаются, морщат носы и щурят глаза. Разумеется, у каждого свое строение челюстей, разрез глаз и форма носа. Но дело еще и в том, что в выражении наших чувств принимают участие невидимые на первый взгляд мимические мышцы. Давайте поговорим о них подробнее.

1.1. МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ: ЧТО СТОИТ ЗА ОБЫЧНОЙ УЛЫБКОЙ?

МИМИЧЕСКИЕ МЫШЦЫ:

ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ И КАК ОНИ РАБОТАЮТ

На лице есть мышцы. Это факт, даже если вы никогда их не видели. Это не бицепсы и не ягодичные мышцы, которые так часто пытаются прокачать в тренажерном зале. Это – более тонкие, меньшие по размеру и крайне важные мимические мышцы.

Они расположены под кожей практически по всему лицу. От других мышц их отличает особенность прикрепления.

Одной стороной мимические мышцы лица крепятся к черепу, другой – непосредственно к коже. Поэтому при малейшем их сокращении на лице появляется то, что принято называть «выражением лица».

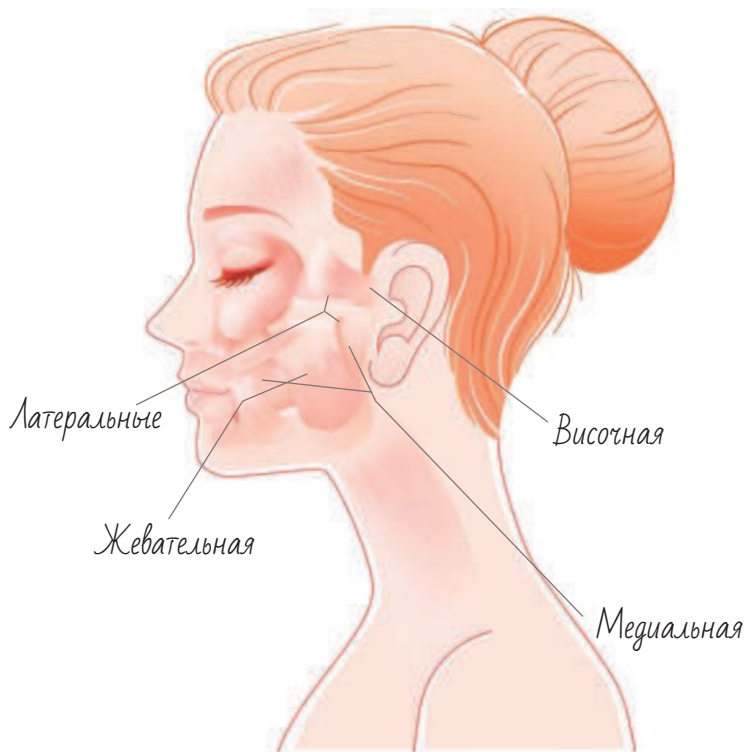
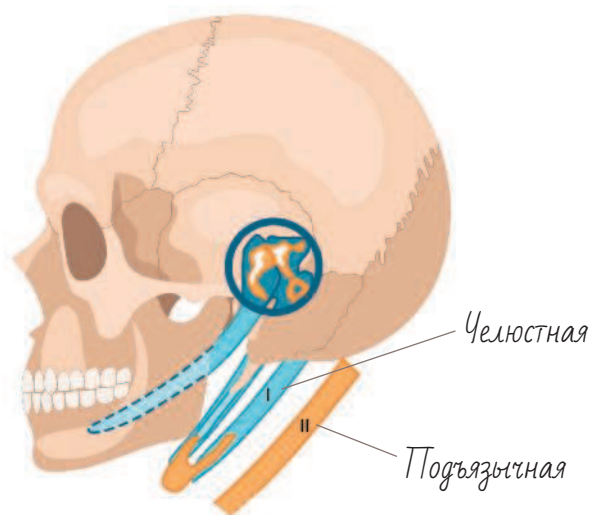
Для сравнения скажу, что скелетные мышцы обеими концами крепятся к кости, а кожа накрывает их сверху, как плотный комбинезон.

Чтобы разобраться с мимическими мышцами, важно представлять себе их происхождение. Это многое нам объяснит.

Начнем с самого начала – с происхождения самих себя. Не секрет, что мы родом из дикой природы. Прогресс хоть и вознес нашу жизнь на недостижимую для животных и иных созданий техническую и технологическую высоту, никаким кардинальным способом не отразился на строении нашего тела.

У нас, как и братьев наших меньших, сохранились так называемые висцеральные, или жаберные, дуги. Это наше «наследство» от самых дальних предков.

ВИСЦЕРАЛЬНЫЙ – в переводе с латыни «внутренностный, относящийся к внутренним органам».



Нас с вами будут интересовать 2 висцеральные дуги: **первая (челюстная) и вторая (подъязычная).**

МУСКУЛАТУРА ПЕРВОЙ ВИСЦЕРАЛЬНОЙ ДУГИ ОБРАЗУЮТ:

- Височные.
- Жевательная.
- Медиальная.
- Латеральная крыловидные мышцы.

Напрягая и расслабляя их, мы жуем, а говоря научным языком, осуществляем жевательные движения. Среди этих мышц есть такие, что поднимают верхнюю губу, опускают уголки рта – словом, осуществляют целый комплекс сложных движений, которые помогают нам ежедневно и по нескольку раз за день пережевывать пищу.

Жевательная и височная мышцы имеют плотные фасции, благодаря которым образуются костно-фиброзные (то есть прочные, способные к безтравматичному растяжению) углубления при их прикреплении к костям.

ФАЦИИ – это соединительная оболочка, обволакивающая мышцы, сосуды, органы, нервы. Она помогает мышцам находиться в заданном положении, облегчает движение мышц, передает его от мышц к костям, а также защищает нервы и сосуды при их прохождении через плотную ткань мышц.

Вместе все эти жевательные мышцы приводят в движение нижнюю челюсть: поднимают ее, выдвигают вперед и смещают в сторону.

Чтобы проверить, хватит ли этих движений, чтобы что-нибудь пожевать, проведите эксперимент. Пожуйте прямо сейчас и прислушайтесь к своим ощущениям. Для тех, кто привык воспринимать информацию глазами, то есть визуалов, рекомендую подойти к зеркалу. Обратите внимание, что при жевании у нас двигается только нижняя челюсть. Это ни в коем разе не умаляет заслуг верхней челюсти в таком важном процессе. Но верхняя челюсть статична, тогда как нижняя – активно двигается.

МУСКУЛАТУРА ВТОРОЙ, ПОДЪЯЗЫЧНОЙ, ВИСЦЕРАЛЬНОЙ ДУГИ продуцирует мимические мышцы. Фасций они не имеют. Эти мышцы приводят в движение кожу лица: смещают ее, сжимают, растягивают, морщат и так далее. Интересно их расположение на лице: мимические мышцы группируются вокруг естественных отверстий лица, то есть вокруг рта, носа, ушей. У нас есть способность с помощью этих важных мышц изменять форму отверстий. Возьмем, к примеру, рот. Сколько разных движений мы можем им совершить. Можем его широко открыть в зевке, можем плотно сжать губы, можем сложить их трубочкой. Вспомните, каким движением вы выравниваете слой помады на губах. Сначала подворачиваете губы вовнутрь, потом движениями челюсти влево-вправо (это мы уже знаем – в ход идут жевательные мышцы) распределяем помаду по губам, затем вытягиваем губы вперед в своеобразной «уточке» и дальше самое важное – улыбаемся своему отражению