

Как уберечься от ранних морщин?

Да-да, именно от ранних, поскольку морщины рано или поздно всё равно появятся на вашем лице: чудодейственные средства могут лишь замедлить процесс старения кожи, но как его остановить, - учёные пока не сказали своего веского слова.

Ранние морщины приносят немало огорчений, особенно женщинам! Но в большинстве случаев преждевременные морщины - следствие не каких-либо особых свойств кожи или жизненных невзгод. Обратите внимание: нет ли у вас привычки хмурить или поднимать брови, щурить глаза? Люди часто не замечают за собой этого. А тем не менее, самые ранние (15-20 лет) и самые глубокие морщины появляются как раз из-за активной мимики.

Подростки часто мимикой стремятся подчеркнуть свою раскованность, особую эмоциональность, не задумываясь, что эти эмоции можно выразить словами, тембром голоса, взглядом. Некоторые просто гримасничают, выражая в разговоре презрение, недоумение или недовольство. Что ж удивляться, что у таких людей появляются сначала складки на коже, которые постепенно превращаются в глубокие морщины.

Морщины на лбу, переносице появляются от привычки морщить лоб, поднимать вверх глаза и брови. Бороздки на щеках, носу, у глаз и на шее возникают от смеха (когда человек смеётся неестественно подчёркнуто, напрягая все мимические мышцы).

У тех, кто плохо видит, но стесняется носить очки и потому щурит глаза, образуются мелкие расходящиеся веером морщины у внешних уголков глаз. Постепенно эти морщинки приобретают вид "гусиных лапок". Но особенно старят "линии скорби" - глубокие морщины от носа к уголкам рта. Эти морщины по праву считают не столько косметическим дефектом, сколько проявлением определённых черт характера: образуются у людей, постоянно чем-то недовольных.

Появление глубоких морщин можно предотвратить. Добиться этого не так уж сложно, было бы желание. Посмотрите на себя в зеркало, внимательно проанализируйте, как выглядите, когда говорите по телефону, с домашними, как вы смеётесь. Попробуйте перед зеркалом говорить спокойно, просто, без лишней мимики, смеяться, не

гримасничая.

Обратите внимание на ощущения, возникающие при этом в мышцах лица. Запомните их и волевым усилием старайтесь в течение дня этих ощущений не растерять. Складки на лбу можно попытаться разгладить с помощью специальной гимнастики для мимических мышц. Но главное условие успеха - отвыкнуть от привычки морщить лоб.

Проснувшись, не вставая с постели, плотно сожмите веки на 5-6 секунд, положите пальцы на надбровные дуги, широко откройте глаза на 4-5 секунд. Упражнение повторите 8-10 раз. Через несколько дней необходимость класть пальцы на надбровные дуги отпадёт, поскольку уже не будут собираться на лбу морщины от одного взмаха ресниц.

Если хотите смягчить линии скорби, старайтесь, чтобы выражение лица было спокойное, приветливое, не сжимайте зубы, когда вы молчите.

Избавиться от морщин поможет и массаж, но лишь сделанный по правилам, иначе он лишь ускорит образование морщин. А значит, лучше обратиться к косметологам. У вас нет времени регулярно ходить в косметический салон или недостаточно средств, чтобы "поправить" лицо? Не огорчайтесь. Возможно, вам будут по силам советы американского косметолога Лауры Харт. Это упражнения, которые надо повторять ежедневно в течение 10 минут.

1. Прогнали усталость. Сядьте перед зеркалом и посмотрите себе в глаза. Поднимите правое верхнее веко выше привычного положения. Затем то же самое повторите с левым. Следите, чтобы лоб при этом не морщился. Выполнять 20 раз.

2. Добавим блеска глазам. Вращайте глазами по дуге то влево, то вправо, как будто они - маятник часов. Голова и брови должны оставаться неподвижными. 4 серии по 4 движения вправо-влево.

3. Подтянем мышцы. Сморщите кожу на носу так, чтобы открылись верхние зубы. Вы должны представить себе кролика, принюхивающегося к морковке. 10 раз.

Как уберечься от ранних морщин

Автор: admin

05.07.2012 10:10 -

4. **Обрисуем губы.** Втяните щёки и вытяните губы вперёд. Скажите слово "изюм". 10 раз.
5. **Подтянем подбородок.** Втяните язык, сохраняя неподвижной нижнюю челюсть. Подержите его несколько секунд прямо. 20 раз.
6. **Освежим овал лица.** Прижмите язык к верхнему нёбу поближе к гортани и с силой вытолкните его вперёд. Нижняя челюсть должна опуститься вниз. 20 раз.
7. **Поднимем уголки губ.** Поднимите правую сторону верхней губы, потом опустите. Повторите то же слева. Нижняя губа остаётся неподвижной. Вздёрните вверх всю верхнюю губу, обнажив верхние зубы. 10 раз.

При ежедневном выполнении упражнений через неделю окружающие уже смогут заметить, что вы похорошели.

Автор - **Татьяна Шуваева**

[Источник](#)