

Как избавиться от складок «хмурости» на лице?

Никогда не обращали внимание на то, с каким выражением лица вы ходите по улице?

Раз, случайно бросив взгляд на зеркальную витрину магазина, я увидела свое угрюмое выражение лица со сдвинутыми бровями. Даже как-то не по себе стало... Неужели я такая? Поспешила «развести» брови в стороны, расслабила мышцы лба и красивая пошлагала дальше.

Каково же было мое удивление, когда буквально через несколько минут увидела в очередной витрине свое опять угрюмое выражение!! Мои брови «на автомате» сместились к переносице. Так вот откуда эти вертикальные складки между бровями! Не только и не столько возраст виноват! Понятно, почему мой элитный крем от морщин, купленный за приличные деньги, не оказывает ожидаемого эффекта. Здесь надо в первую очередь не кожу разглаживать, а мышцы расслаблять.

После этого случая стала внимательнее присматриваться к людям на улице (преимущественно к женщинам, конечно). Обратила внимание, что довольно много женщин «носят» замкнутое, сердитое выражение лица. Поверьте, это некрасиво!

Обнаружила у себя еще одну некрасивую привычку – «насильственно» поднимать брови, постоянно напрягая мышцы лба. Это привело к формированию поперечных складок лба и, боюсь, даже к спазму лобной мышцы. Потому что мне требуется сознательное усилие, чтобы расслабить лобную мышцу.

Как же избавиться от привычки морщить лоб и хмурить брови? Ведь когда мышцы лба спокойны, не собирают поперечных и вертикальных складок кожи лба, это придает оптимистичный и уверенный внешний вид.

Пересмотрев доступные мне источники информации, обнаружила, что существует несколько способов избавления от указанной привычки, то есть расслабления лобных мышц:

Как избавиться от складок «хмурости» на лице

Автор: admin

30.05.2012 19:28 -

1. Расслабление путем самомассажа лба и межбровной области.
2. Расслабление с помощью индийской методики, основанной на древнем индийском учении «Аюрведе» – Широдала.
3. Ботокс (введение под кожу токсина, обладающего парализующим действием).
4. Хирургическая подтяжка.

Последний вариант отмечаем сразу – не настолько все запущено! А остальные три рассмотрим поподробнее.

Ботокс – это процедура введения в морщины лица препарата, который снимает на время тонус, благодаря чему происходит разглаживание морщин и сильный лифтинг. Срок действия препарата в среднем 6 месяцев. Инъекцию ботокса легко предлагают в косметических салонах женщинам от 35-ти лет. Ботокс не предполагает полное и безвозвратное удаление морщин, однако за время действия инъекции ботокса женщины отвыкают от привычки гримасничать, привыкают к контролю за выражением лица, что в итоге приводит к естественному разглаживанию морщин. 2-3 процедуры Ботокса дадут возможность избавиться от наиболее частой причины возникновения морщин – вредной привычки хмурить лоб.

Минус этого варианта – высокая стоимость процедуры и вероятность возникновения негативных побочных эффектов (синяки). Еще один минус чисто психологический – я лично не отважусь лечь под иглу с токсином из-за боязни боли.

Следующий вариант – широдала. Широдала (shiro – голова, dahra – течение) воздействие медленно стекающей струи теплого ароматического масла на область «третьего глаза», то есть пространство между бровями, в сочетании с массажем головы. Эта процедура благотворно влияет на весь организм, начиная от нервной системы и заканчивая разглаживанием морщин на лице. Стимулирование области «третьего глаза» оказывает сильное влияние на мозговые центры, которые выделяют такое вещество, как серотонин – химическое вещество, вызывающее ощущение удовольствия и расслабления. Широдала оказывает глубокое релаксирующее действие на все тело, снимает стрессы и нервные расстройства, ведет борьбу с бессонницей и головными болями. После такого массажа морщины разглаживаются, лицо выглядит свежим и отдохнувшим.

Минус этой процедуры – в чистом виде широдалу не используют. В салоне красоты вам предложат расширенную версию широдалы в сочетании с массажем головы и всего

тела. После широдары в течение часа противопоказана любая физическая активность и нежелательна езда за рулем. Поэтому лучше заранее отвести на процедуру 2,5 часа и пройти ее от начала до конца грамотно. В противном случае, зачем тогда вообще все затевать? И это удовольствие не из дешевых за счет большого расхода ароматического масла.

В итоге самым приемлемым вариантом расслабления для меня оказался самомассаж лба и межбровной области. Плюсы этой процедуры – даже в течение напряженного дня всегда можно найти время для маленького отдыха и расслабиться. самомассаж снимает напряжение мышц лба и разглаживает мимические морщины. Массируйте, не сильно надавливая, закрыв глаза. Итак:

Самомассаж межбровной области

расположить средний палец правой руки на переносице, выполнить поколачивающие движения до кончика правой брови;
сделать легкие поглаживающие движения в том же направлении;
аналогичным образом выполнить массаж средним пальцем левой руки в другую сторону.

Самомассаж лба

расположить пальцы левой руки на левом виске тыльной стороной и выполнить слева направо поглаживающие движения;
выполнить кончиками пальцев поколачивание в том же направлении;
не смещая и не натягивая кожу, легкими круговыми движениями массировать лоб в том же направлении;
аналогичным образом выполнить массаж, поменяв расположение рук, затем поместить указательные пальцы на переносице;
выполнить поглаживающие движения над бровями по направлению к вискам;
выполнить массаж в том же направлении, слегка надавливая подушечками указательных пальцев, затем расположить кончики пальцев чуть выше переносицы;
выполнить поглаживающие движения по направлению к вискам;
произвести массирующие движения в том же направлении, слегка надавливая кончиками пальцев;
закончить массаж лба поглаживающими движениями тыльными сторонами обеих ладоней.

Это эффективный и не требующий больших затрат времени способ.

Как избавиться от складок «хмурости» на лице

Автор: admin

30.05.2012 19:28 -

Кроме этого, хотела бы посоветовать действенный способ **контроля за выражением лица**. Вечером дома после работы на лоб, на то место, где у вас находятся самые глубокие морщины, наклеиваем обычные почтовые марки стоимостью 10 копеек за штуку (две марки будет достаточно) и получаем замечательный контроль за своими эмоциями! Малейшее движение лобных мышц будем чувствовать и не позволим им напрягаться. Известно, что любая привычка при ежедневном применении закрепляется в течение 21 дня, соответственно стоимость этой процедуры обойдется нам в 4 рубля 20 копеек!

Не советовала бы использовать вместо почтовых марок скотч, так как он довольно сильно прилипает к коже и его потом больно отрывать. Кроме того, при использовании скотча нужно тщательно следить, чтобы не произошла случайная депиляция бровей.

Будьте красивыми!

Автор - **Ирина Лахманова**

[Источник](#)