

ZDROWIE

jedź zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrium.pl

BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

ZMARSZCZKI

MOŻESZ JE POKONAĆ

- sposoby domowe
- zabiegi specjalistyczne
- zabiegi chirurgiczne
- makijaż
- masaż twarzy
- lifting



Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

- Jadwiga Biernat, *Ochrona organizmu. Jak być zdrowym w świecie truzn?*
- Jadwiga Biernat, *Żywnienie a uroda*
- Małgorzata Borgman, *Układ krążenia a żywienie*
- Heidrun Breden, Horst Georg Breden, *100 metod samoleczenia w medycynie naturalnej*
- Renate Buffaloe, *Kobiety i stres. Metody walki i przezwyciężania*
- Benita Cantieni, *52 ćwiczenia zapobiegające wadom sylwetki*
- Paul Edelmann, Uwe Leindecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Helga Eisele, *Kobiety po czterdziestce*
- Stephanie Faber, *100 receptur samoleczenia roślinami w medycynie naturalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Aromaterapia. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antymiażdżycowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta antyreumatyczna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta witalna*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Joanna Kaczara, *Masaż niemowlęcia*
- Dietrich Koch-Heintzeler, Widmar Puhl, *Cukrzyca*
- Bernard C. Kolster, *Męskość w pigułce*
- Klaus Kopp, Hanne Keller, *Choroby nerek*
- Dolf Künzel, *Nowe życie po zawale*
- Andrew Laughin, *Bóle kręgosłupa. Skuteczne metody walki i zapobiegania*
- Andrew Laughin, *Cholesterol. Cichy zabójca*
- Andrew Laughin, *Nadciśnienie tętnicze*
- Andrew Laughin, *Od narodzin do pierwszego roku życia. Poradnik dla rodziców. Pytania i odpowiedzi*
- Irmgard Niestroj, *Medycyna naturalna dla kobiet*
- Daniel Nowotczyński, *Bądź zdrow! Naturalne metody samoleczenia*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odrzuwanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*
- Christopher Vasey, *101 metod oczyszczania organizmu w medycynie naturalnej*
- Helga Vollmer, *Jak uchronić się przed miażdżycą i chorobami serca*

BARBARA JAKIMOWICZ-KLEIN

ZMARSZCZKI
MOŻESZ JE POKONAĆ

W Y D A W N I C T W O
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o., Wrocław 2006

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja i korekta
TAMARA BOLANOWSKA

Redakcja techniczna
ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki
ANDRZEJ SZOT

Wydanie I

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy
lub przy użyciu innych systemów, bez pisemnej zgody wydawcy*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.
50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292
e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl
tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-293-0

Spis treści

Wstęp	6
Dlaczego i kiedy pojawiają się zmarszczki?	8
Zmarszczki a zegar biologiczny.	10
Rodzaje zmarszczek.	12
O czym mówią zmarszczki?	15
Zmiany na skórze związane z wiekiem	17
Etapy walki ze zmarszczkami	20
Kosmetyki	29
Domowe sposoby zwalczania zmarszczek	44
Zabiegi specjalistyczne	61
Zabiegi chirurgiczne	75
Makijaż, który odmładza	79
Masaż twarzy	82
Masaż twarzy metodą Benity Cantieni	90
Masaż liftingujący twarzy metodą Kundan i Narendry Mehta	126
Bibliografia	128

Wstęp

Patrząc w lustro każdego dnia, obserwujemy własną twarz i z niepokojem dostrzegamy coraz bardziej widoczne zmarszczki mimiczne. Ale przecież nie możemy mieć do siebie pretensji o to, że śmiejąc się, mrużymy oczy albo unosimy brwi ze zdziwienia. Każda zmiana wyrazu twarzy pociąga za sobą pracę mięśni odpowiedzialnych właśnie za powstawanie zmarszczek, nawet ziemskie siły ciężenia, które powodują zmarszczki grawitacyjne. Jakby tego jeszcze było mało, nasz zegar biologiczny dorzuca do całości zmarszczki związane z wiekiem.

Przychodzi taki moment, kiedy zaczynamy się zastanawiać, czy można zatrzymać czas? Zatrzymać – niestety nie, ale można sprawić, że oznaki upływających lat nie będą widoczne. Prawda, że już sama taka informacja poprawia samopoczucie?

Niniejsza książka przeznaczona jest zarówno dla osób dojrzałych, jak i młodych, chcących zapobiec widocznemu starzeniu się twarzy. Stanowi kompendium najnowszej wiedzy o pielęgnacji twarzy. Znajdziecie w niej Państwo odpowiedzi na pytanie, co robić, by skóra wyraźnie odmłodziła. Będą to między innymi informacje o nowoczesnych kosmetykach, o najbardziej popularnych zabiegach odmładzających, które przeprowadza się w gabinetach medycyny estetycznej i salonach kosmetycznych, a także o preparatach domowych, które można przygotować ze świeżych ziół i innych roślin. Myślę, że zainteresuje Państwa rozdział o najprostszym, a zarazem najskuteczniejszym zabiegu upiększającym, jakim jest masaż twarzy. Naturalny lifting może wzmoc-

nić i przedłużyć działanie wszystkich stosowanych środków oraz metod mających na celu przeciwdziałanie zmarszczkom.

Zachęcam Państwa do wypróbowania prostych ćwiczeń stymulujących i uaktywniających mięśnie głowy, twarzy oraz szyi, opracowanych przez Benitę Cantieni, której nowatorski program – „Modelowanie twarzy” – jest liftingiem bez użycia skalpela. Niemożliwe? Warto sprawdzić! Dzięki tym ćwiczeniom twarz staje się młodsza, pogodniejsza, gładsza i już po 3 tygodniach regularnych zabiegów zauważyć można wyraźne efekty, które utrzymać można odtąd poprzez ćwiczenie tylko kilka chwil dziennie.

W książce przedstawiam także inne gesty automasażu, które mogą być codzienną porcją relaksu, ujędrnienia i wzmacniania skóry – rozluźniają napięte mięśnie, łagodzą rysy, likwidują obrzmienia, wygładzają stare zmarszczki i przyczyniają się do opóźniania procesu pojawiania się nowych.

Nie dajmy się zatem czasowi – wykorzystajmy całą moc kosmetyków oraz zabiegów odmładzających i... śmiejmy się ze zmarszczek!

Barbara Jakimowicz-Klein

Dlaczego i kiedy pojawiają się zmarszczki?

Na ogół nie zdajemy sobie sprawy, że skóra to największy i najmocniej eksploatowany narząd organizmu. Jest odporna, ale z wiekiem pojawiają się symptomy starzenia – proces ten jest genetycznie zaprogramowany, a rozpoczyna się około 30. roku życia, kiedy to odnowa komórek zaczyna zwalniać tempo, pojawiają się pierwsze zmarszczki, czyli zagłębienia w skórze właściwej przykryte naskórkiem.

Skóra właściwa zbudowana jest z fibroblastów i produkowanych przez te komórki włókien kolagenu – ułożone w pęczki tworzą siatkę, od której zależy jędrność, a dzięki włóknom elastyny skóra może się rozciągać. Włókna kolagenu i elastyny słabną około 40. roku życia, a więc ich sieć, dotąd zwarta i uporządkowana, powoli staje się poplątana i chaotyczna. Początkowo widać to tylko pod mikroskopem, jednak po pewnym czasie zmiany można zauważyć również gołym okiem: skóra robi się wiotka, pomarszczona, brakuje jej sprężystości:

- Głębsze warstwy skóry stają się cieńsze i najdrobniejsze stałe ruchy mimiczne zlobią w niej niezatarte bruzdy.
- Warstwa rogowa pogrubia się, co sprawia, że skóra staje się szorstka, a cera przybiera szary odcień.
- Włókna sprężyste znikają, skóra rozciąga się i coraz trudniej powraca na swoje miejsce po naciągnięciu.
- Kolagen wyrodnieje, powierzchnia skóry staje się pofałdowana i pomarszczona.
- Skóra oddziela się od głębiej leżących warstw, co przyspiesza wiotczenie.

- Tłuszcz w warstwie podskórnej przemieszcza się pod własnym ciężarem w dół, zgodnie z siłą ciężenia (policzki zapadają się, a dolna część twarzy staje się pełniejsza).
- Mięśnie zanikają i tracą napięcie – one również, podobnie jak skóra, biorą udział w starzeniu się twarzy.
- Krążenie krwi staje się powolniejsze, pogarsza się wymiana międzykomórkowa, skóra w szybkim tempie przybiera odcień szarawy i wygląd pergaminu.

Zmarszczki są wynikiem starzenia się skóry i pojawiają się niekiedy wraz z pierwszymi oznakami tego procesu. Nawilżanie, ujędrnianie i odżywanie skóry dobrej jakości kosmetykami, a także właściwa dieta oraz zdrowy styl życia mogą ten proces opóźnić o wiele lat.

Zmarszczki a zegar biologiczny

Starzenie się skóry jest sterowane przez nasz zegar biologiczny. Dermatologia wyróżnia 2 rodzaje starzenia: wewnątrzpochodne, czyli genetyczne, na które nie mamy wpływu, i zewnątrzpochodne, związane z trybem życia, które możemy znacznie opóźnić. U każdego z nas starzenie przebiega inaczej. Według tabeli opracowanej przez amerykańskiego lekarza Glogaua, wyróżnia się 4 stany pomarszczenia twarzy: od zmarszczek minimalnych w wieku 20-35 lat, do skóry całkowicie pomarszczonej w wieku 60-80 lat. Ale nawet 2 osoby o identycznej morfologii twarzy starzeją się różnie.

Najważniejszą rolę odgrywa warstwa skóry właściwej, znajdująca się między zewnętrznym naskórkiem a tkanką podskórną. Skóra właściwa wyposażona jest w komórki krwi, które ją odżywiają, oraz białka: elastynę i kolagen, sprawiające, że jest naprężona. Gdy się starzejemy, nasz organizm próbuje uzupełnić niedobór kolagenu i elastyny, niektórzy z nas jednak mają genetyczną skłonność do niszczenia tych związków szybciej. Dziś naukowcy potrafią ją zmierzyć – w Ameryce istnieją już firmy, które przeprowadzają analizę DNA i na tej podstawie przewidują, z jakimi problemami organizm zetknie się na stare lata.

Zmiany w wyglądzie skóry są wprawdzie w pewnym stopniu skutkiem niewłaściwej pielęgnacji, ale przede wszystkim odbijają się na niej kłopoty dnia codziennego: stres, przemęczenie pracą, szybkie tempo życia, brak regularnego wypoczynku. Skórze szkodzi także zanieczyszczenia środowiska – spaliny czy dym z papierosów. Najwięcej szkód jednak czyni słońce, które odpo-

wiada za niemal 80% zmian na skórze widocznych do 45. roku życia. Szybciej niż przewiduje to metryka, zmarszczki zauważą również miłośniczki solarium – prawda jest bowiem brutalna: kto przez całą zimę chodzi do solarium i już od wiosny pławi się w słonecznych promieniach, zestarzeje się kilkanaście lat szybciej i brzydziej, niż ma to zapisane w genach.

Przestrzegając kilku prostych zasad, sprawimy, że twarz zachowa młody wygląd. Przede wszystkim wysypiajmy się, a znikną cienie pod oczami. Spędzajmy dużo czasu na świeżym powietrzu – dotleniona skóra ma ładniejszy kolor. Dbajmy o właściwą dietę, pamiętając o witaminach A, C i E, a także o magnezie, cynku czy selenie – to składniki, które pomagają niszczyć wolne rodniki. W diecie powinny znaleźć się zatem następujące produkty: świeże ananasy, pomidory, marchew, cebula, seler, papryka, brokuły, kapusta, cytrusy, awokado, orzechy, winogrona, ziarna soi, produkty pełnoziarniste, ciemne pieczywo, ryby, oliwa z oliwek, oleje roślinne, które zawierają te przedłużające młodość składniki itp. Jeżeli chcemy, by nasza skóra była gładka, a zmarszczki na twarzy pojawiły się jak najpóźniej, jedzmy też bogate w antocyjany owoce aronii, bzu czarnego, borówki czernicy, czarnej porzeczki i żurawiny – najlepiej świeże, albo pijmy soki wyciśnięte z nich bezpośrednio przed spożyciem. Pamiętajmy, że latem część z tych owoców można zamrozić lub przygotować z nich konfitury albo dżemy.

Zupełnie odwrotnie działa natomiast zbyt duża ilość słodkich, tłustych dań, a także restrykcyjne diety odchudzające oraz efekt jo-jo, które po prostu przyspieszają zegar biologiczny i tym samym powstawanie zmarszczek.

Tak więc tworzenie się zmarszczek możemy przyspieszać lub opóźniać. Walkę ze starzeniem się twarzy powinniśmy rozpatrywać przede wszystkim jako profilaktykę, ale ważna jest też świadomość, że i w momencie pojawienia się pierwszych zmarszczek możemy walczyć z nimi i uzyskiwać naprawdę zadowalające wyniki.

Rodzaje zmarszczek

Tworzą się w różnym wieku i z różnych powodów, dlatego dzielimy je na 3 rodzaje.

Zmarszczki mimiczne

Za ich powstawanie zażalenie możemy kierować do swoich mięśni – tych, które pomagają nam unosić brwi ze zdziwienia, marszczyć czoło ze zmartwienia, podnosić kąski ust z satysfakcji albo mrużyć oczy ze śmiechu. Każdego dnia wykonujemy 15 tys. ruchów mięśni twarzy, dlatego najwcześniej tworzą się właśnie zmarszczki mimiczne. Im bardziej kamienna twarz, tym później się one pojawiają.

Zmarszczki między brwiami powstają na skutek skurczów tzw. mięśnia piramidowego i marszczącego brwi, zmarszczki wokół nosa to efekt pracy mięśni unoszących górną wargę, kurze łapki są następstwem ruchów mięśni okrężnych oka, a zmarszczki wokół ust – mięśni okrężnych warg.

Powstawaniu zmarszczek sprzyja zbyt wyrazista mimika twarzy. Nie mrużmy zatem oczu na słońcu i nawet zimą nośmy okulary przeciwsłoneczne z filtrem ochronnym, śnieg bowiem odbija promienie słoneczne. Starajmy się nie marszczyć czoła i brwi – nie tylko nie doda nam to uroku, ale też przyspieszy powstawanie mało estetycznych bruzd na czole. Pamiętajmy jednak przy tym, aby nie skrywać pozytywnych emocji – radość i optymizm znajdują także odbicie na twarzy.

Zmarszczki grawitacyjne

To efekt ziemskiej siły ciężenia – w miarę upływu czasu skóra opada i marszczy się, a początek tego następuje około 40. roku życia. Żeby sprawdzić, które zmarszczki należą do tej grupy, obejrzymy się w lustrze na stojąco, a potem na leżąco. Te, których nie widzimy, kiedy leżymy, to właśnie wynik grawitacji. W tej kategorii znajdują się bruzdy nosowo-wargowe czy linie smutku biegnące od kącików ust w dół.

Zmarszczki związane z wiekiem

Ich przyczyną jest osłabienie skóry, która staje się bardziej odwodniona, cienka oraz zwiotczała, bo słabną i przerzedzają się włókna kolagenu oraz elastyny. Te zmiany najbardziej widać na policzkach, wokół oczu i ust.

Mapa zmarszczek

Podłużne na czole. Te zmarszczki zaczynają się pojawiać już około 30. roku życia. Na ich powstanie duży wpływ ma mimika twarzy: tworzą się, gdy często marszczymy czoło lub unosimy brwi.

Między brwiami. Zmarszczki te powodują, że twarz wygląda smutno i ponuro. Do ich powstawania przyczynia się ściąganie brwi i mrużenie oczu. Osoby, które mają kłopoty ze wzrokiem, powinny zadbać, by zawsze mieć dobrze dobrane okulary, natomiast latem każdy z nas powinien chronić oczy ciemnymi szklami.

W kącikach oczu. Zmarszczki te pojawiają się bardzo wcześnie, bo już po 20. roku życia. Kurze łapki to głównie efekt mrużenia oczu, bowiem skóra wokół nich jest bardzo cienka i delikatna. Należy zabezpieczać ją przede wszystkim przed promieniowaniem słonecznym.

Bruzdy od nosa do kącików ust. Narzekają na nie osoby po 35. roku życia, gdyż wtedy słabnie produkcja kolagenu.