

# Красота лица

- [Как сделать лицо более чистым?](#)
- [Мьюинг и развитие верхней челюсти](#)
- [Как избавиться от мешков под глазами?](#)
- [Упражнения для скульптурирования лица](#)
- [Как избавиться от носогубной борозды?](#)
- [Работает ли мьюинг? Мнение специалиста](#)
- [Все о Бровях](#)
- [Выражение лица и мимика](#)

# Как сделать лицо более чистым?

хорошее кровообращение, использование солнцезащитного крема, кислотных пиллингов раз в неделю, витаминс С утром ежедневно (<https://theordinary.com/en-nl/skincare-guides/vitamin-c-guide.html> советую гайд, да и марку эту), маска с витамином В3 (ниацинамидом) после кислот.

Можешь попробовать использовать неплотные по цвету корейские CC кремы. У меня был практически незаметный Ottie Spotlight Blooming CC cream, могу гарантировать что его вообще не видно. Самый незаметный CC в моей жизни, он как акварель. Очень легкое освежение/осветление будет. Идеально для парней. Нашла фото с честного отзыва у девушки, слева с кремом, права без.

Автор заметки: [brummbrumm](#)

# Мьюинг и развитие верхней челюсти

Поделитесь мнениями: **возможно ли развить верхнюю челюсть?** Недавно начал практиковать мьюинг, но не знаю стоит ли именно "прикладывать силу" к нёбу? Поскольку достоверной инфы на этот счёт нету (если ты давишь языком на нёбо, то, по идее, развивается верхняя челюсть \*исходя из статьи zu-za-zub)

Автор вопроса: [captain.fanatik](#)

Привет, этот вопрос часто у нас обсуждался, но единого консенсуса не было.

**Вот тезисы, которые сложно отрицать:**

1. **Нет научных исследований, которые бы прямо изучали применение мьюинга** и его эффекты.
2. Есть научная литература, которая указывает на то, что **сейчас увеличилась распространенность дефектов челюстей и прикуса**, есть ограниченное количество данных о неправильном положении языка у людей с дефектами прикуса и челюстей
3. Существует **миофункциональная терапия**, она включает в себя упражнения для языка, челюстей и некоторых лицевых мышц. Она доказано **приносит пользу людям, страдающим апноэ, улучшает положение языка**. Мьюинг не входит в нее, но часть полезных эффектов, наверное, можно приписать и ему (поскольку это тоже упражнение на мышцы языка, хоть и статическое)

Таким образом, *проблема, которую стремится решить мьюинг, действительно существует и отчасти может быть решена упражнениями*, но о конкретных эффектах и цифрах мы говорить не можем.

Автор ответа: [sidx](#)

Майк мью, популяризатор идеи правильного положения языка, от фамилии которого название этого "упражнения" образовалось, выделяет **два типа мьюинга: hard и soft**.

"Прикладывать силу к небу" - это hard мьюинг, его долго и постоянно делать не получится, но было бы хорошо все таки уделить ему внимание. Soft мьюинг - это классический мьюинг, когда создается вакуум некий во рту и язык буквально прилипает к нёбу и может там пребывать долгое время без особого контроля с твоей стороны.

Майк говорил, что **гораздо важнее то, сколько ты держишь язык на небе, чем то, с какой силой давишь**. Оно и верно, воздействие должно быть постоянным.

Теперь, отвечая на твой первый вопрос, скажу: да, возможно, но не одним лишь мьюингом. Такие штуки как **MSE, AGGA (не советую) и ALF**, направленные на развитие (в ширину и вперед) верхней челюсти, по сути работают так же, как мьюинг, но они эффективнее т.к. прикладываемой силы больше, а воздействие стабильнее, но и у этих приспособлений есть свои минусы. Также отмечу, что не менее важно развитие нижней челюсти (чтобы не было шарообразного лица).

Впрочем, если захочется подробнее об этом узнать, можешь написать мне, расскажу, что знаю

Автор ответа: vision

# Как избавиться от мешков под глазами?

Синева и фиолетовый цвет все равно не норма. Нужно регулярно делать кардио, проветривать комнату, гулять, спать, делать правильный массаж в этой области. Не щуриться, высыпаться. Можешь купить еще крем/сыворотку с кофеином 5% или ВЗ. Из радикальных решений можно липофилинг сделать, но там столько рисков, что мне кажется оно того не стоит. Что я выше написала сильно улучшит ситуацию, у меня бывало по полгода совсем без синяков было, а у меня все крайне плохо бывает ☹️

Автор заметки: brummbrumm

Вообще, да, нужно режим наладить и пить больше тёплой воды. За собой замечаю, что если не соблюдаю-хожу пандой. Ещё слышала, что хорошо бы почки проверить и желчный. А из косметических средств могу посоветовать отличное перекрытие, правда, название...в общем "Звездатый взгляд" называется. Продается в магазинах Органик шоп и на маркетплейсах я видела.

Да, на Озоне есть. Вот такая штучка:



# НАДЕЖНО МАСКИРУЕТ

Густая  
консистенция



Подстраивается  
ПОД КОЖУ



У этого средства очень хороший оттенок, который подстраивается под кожу и убирает синяк за счёт оранжевого подтона. Советую просто потому что часто спасает)

Автор заметки: Felice

# Упражнения для скульптурирования лица

<https://www.youtube.com/watch?v=oJlk2PyukjY&list=LL&index=5> из этого делаю часть

<https://www.youtube.com/watch?v=3p5PDRtG93Y&list=LL&index=19&t=72s> из этого некоторые

<https://www.youtube.com/watch?v=NVSbBPCE9Xw&list=LL&index=21&t=430s> из этого делаю  
все, где не касаешься руками лица.

Автор заметки: volchuga (Дима)



# Как избавиться от носогубной борозды?

По поводу "носогубной борозды", не совсем понятно какой именно это дефект. Есть морщины, а есть складки, у них разные причины и способы устранения.

Морщина — эстетический дефект в пределах только кожи, может проявиться и в молодом возрасте из-за активной мимики или сухости кожи, и никак не портить внешность.

Складка — это более системное явление. Почти всегда ее формирует оттек и укороченная мышца, с возрастом избыток кожи. Иногда проблема усугубляется лишним весом или плохим прикусом.

вот, я нашла хорошую картинку, которая описывает разницу



В этой зоне морщины (ака кожные заломы) смотрятся не то чтобы плохо, но если кого-то волнует вопрос, можно попробовать

- 1) Контролировать мимику
- 2) Использовать питательный крем, чтобы устранить сухость. Сухость это всегда морщины.
- 3) Делать легкий (до покраснения кожи) вакуумный массаж маленькой баночкой или массаж гуаша в этой зоне. Кровообращение помогает обновляться коже быстрее, морщины скорее пропадут, качество кожи в этой зоне улучшится.
- 4) Питание с достаточным количеством белка (очень важно), полезных жиров, витамина Е, С, фолиевой кислоты.



5) Ретинол в уходе в долгосроке (от года) достоверно увеличивает плотность кожи



Ну а теперь про складки. Это правда один из самых комплексных дефектов, которые вообще есть на лице. Чаще всего проблема начинается из-за гипертонуса мышц, потом добавляется отек. С годами отек растягивает кожу изнутри, а резорбция костей ослабляет опору, и выглядит все уже совсем не красиво.

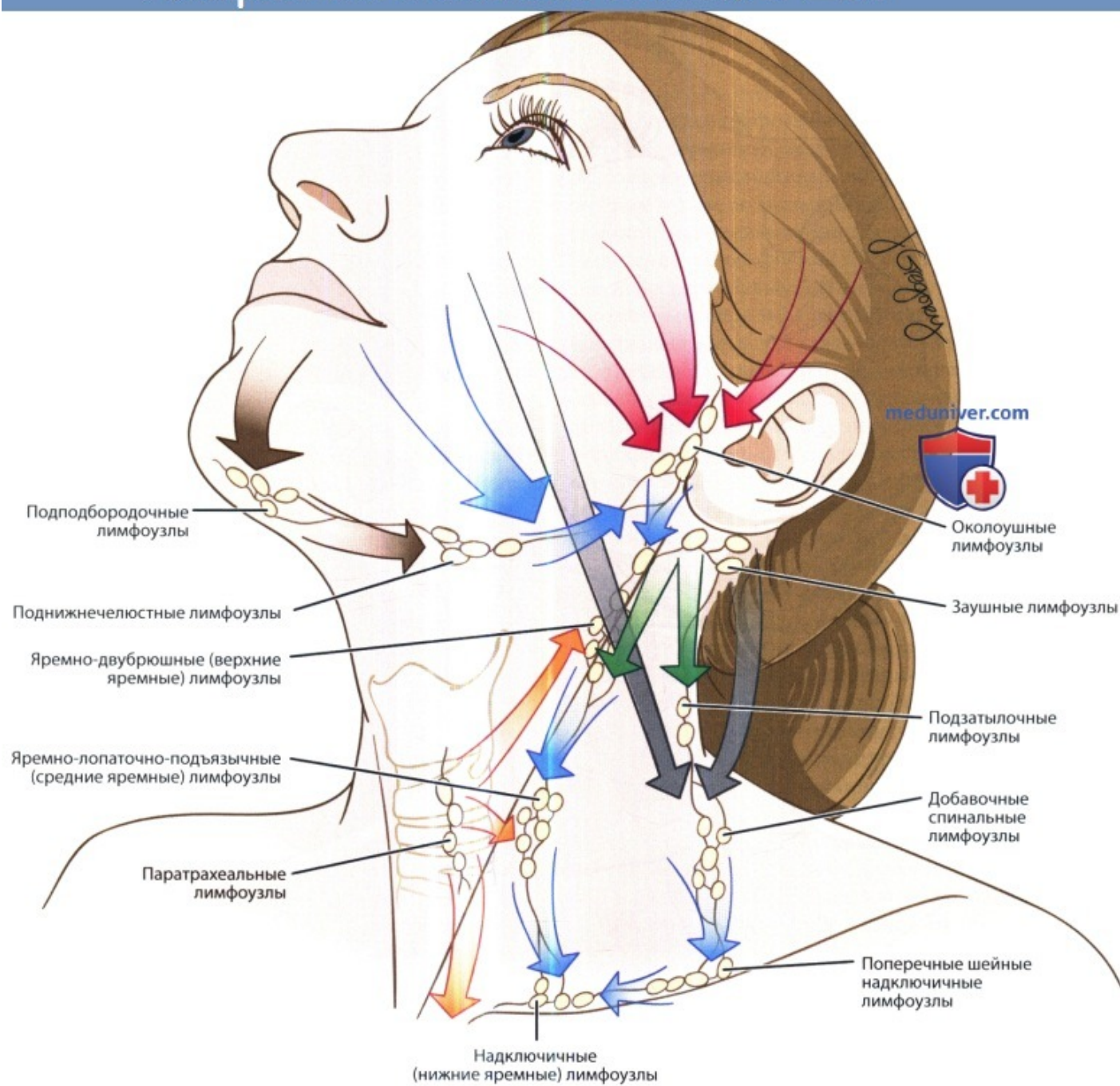
Обратите внимание, девушка довольно молодая, и видно что складку формирует отек. Это не жир, жир у здорового человека без проблем с лимфотоком очень упругий и плотный, и скорее бы помогал разгладить эту зону за счет объема на скулах.



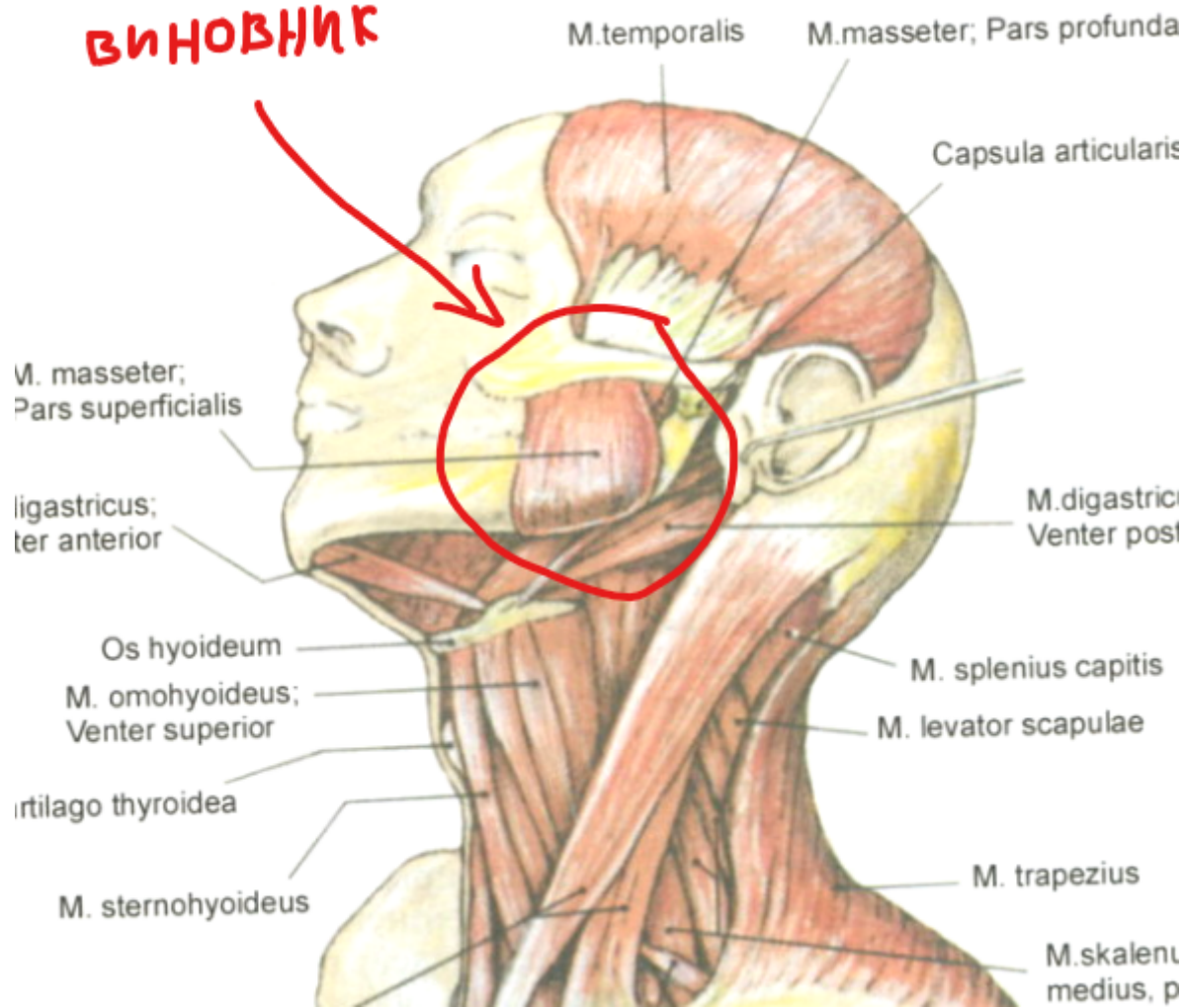
Оттеки на лице, вообще все, усугубляются чаще всего гипертонусом жевательных мышц. Кроме того, что спазм мешает оттоку лимфы, укороченная мышца еще сдвигает мягкие ткани к центру лица. Также влияет на отечность лица мышцы шеи, осанка, общее состояние здоровья, физическая активность, употребление соли и углеводов.



# Лимфоотток в области головы и шеи



**ВИНОВНИК**



Расслаблять с помощью массажа, следить что вы не стискиваете зубы. Иногда даже есть смысл колоть ботокс в эту область (хотя я противница в большинстве случаев).

Вторая причина - спазм мышц средней трети лица, особенно латеральная мышца носа. Кроме того, что напряженные мышцы воспаляются и болят, и над ними всегда будет отечная ткань, они еще и поднимают крылья носа в положение благоприятное для формирования залома. Решение - убирать отек массажем гуаша или просто ручками, глубоким миофасциальным массажем расслаблять эти мышцы.



Латеральная мышца носа



Мышца, поднимающая верхнюю губу



Проблемы с прикусом и осанкой, возрастными изменениями тут уже не буду писать, и так полотно настрочила.

<https://youtu.be/ULNZPcd1RMk?t=286> - вот у них хорошие лицевые массажи. Антураж для меня немного отталкивающий, вайбы молодящихся бабушек есть, но методика одна из лучшая в интернете (не только русскоязычном).

Пожалуйста, прошу вас, не колите филлеры в эту зону никогда. Это огромный вред, который трудно потом исправить, более того они только усугубляют проблему и портят вам мимику. Надеюсь все удовлетворены ответом, спасибо за ваше доверие и интерес к теме



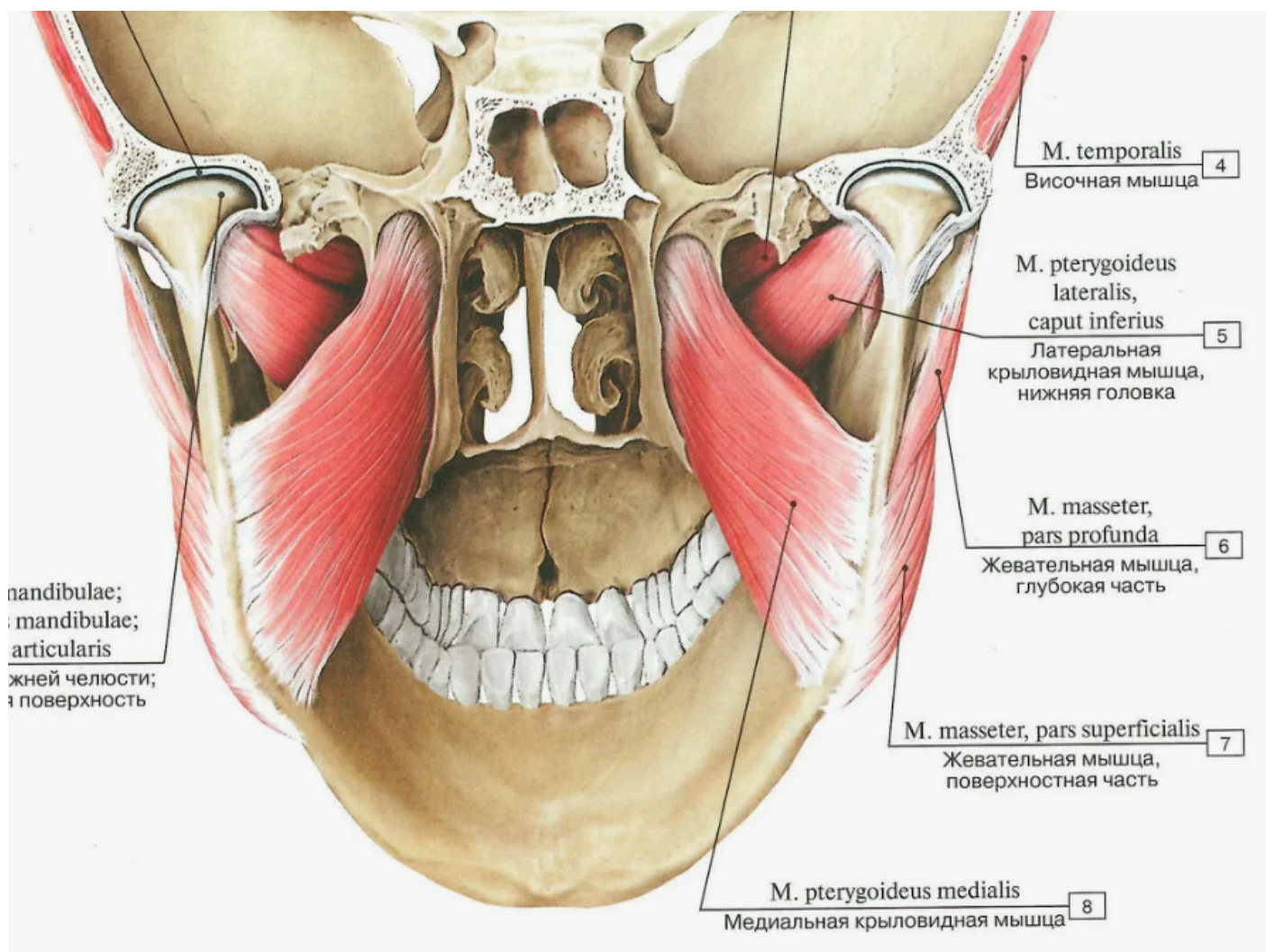
## Дополнение

Могу еще добавить, что к спазму мышц, которые ты обвела в красный кружок, часто приводит дисфункция крыловидных мышц (латеральные и медиальные). Есть техника, которая позволяет на них воздействовать.

1) Начнём с медиальных крыловидных мышц (цифра 8). Тут все просто. Смотрим на картинку и ищем "нижнее" место прикрепления (оно на нижней челюсти). Можно аккуратно туда давить. С большой долей вероятности будет неприятно. Давить надо совсем чуть-чуть, без фанатизма. Чтобы к этим мышцам подлезть, нужно будет занырнуть своими большими пальцами на внутреннюю сторону кости (нижней челюсти) и давить в направлении кости, а не в сторону полости рта.

2) С латеральной крыловидной чуть сложнее (цифра 5). Тут нужно будет собственный палец засунуть в полость рта. Берем свой указательный палец и ведем по десне верхней челюсти в сторону уха до упора. Скорее всего, вы почувствуете довольно яркое болезненное ощущение - значит попали куда надо. Для более точного попадания в мышцу, пока ведете палец, рот можно чуть приоткрыть, как только дошли до упора - рот можно закрыть, чтобы создать дополнительное сокращение в мышце, тогда триггер прорабатывается лучше.

ПС: Оба упражнения необходимо выполнять с большой долей аккуратности. Если чувствуете что вам тяжело, кружится голова, болит челюсть, вы не поняли как делать и боитесь себя покалечить и т.д. - нужно остановиться.



Автор **сообщения**: Георгий



# Работает ли мьюинг?

## Мнение специалиста

### ⚠ Мьюинг ⚠

В последнее время мне часто поступают вопросы о мьюинге, и кажется, игнорировать эту тему больше невозможно, хотя она достаточно спорная.

Я просто оставлю своё мнение, как специалиста в области эстетической и хирургической стоматологии, и моих коллег-ортодонт, специализирующихся в лечении патологий прикуса взрослых и детей.

### О чем, собственно

Мьюинг — это практика, которая обещает сделать ваш овал лица более четким и скорректировать прикус. Никаких брекетов, элайнеров и ортодонтических аппаратов при этом не требуется. Якобы все, что нужно — плотно прижимать язык к нёбу минут так по 15 в день. Звучит фантастически.

### Немного истории

Метод назван в честь британских ортодонт — Джона Мью и его сына Майкла. В 1970 году Джон предположил, что когда человек прижимает язык к нёбу, он задействует мышцы шеи и подбородка, и за счет этого форма лица меняется в лучшую сторону: скулы и линия подбородка становятся более очерченными, и меняется овал лица.

Эстетические изменения — не единственный обещанный бонус. Джон и Майкл Мью считают, что правильное положение языка также влияет на дыхание, а еще может исправить прикус и выравнивать зубы.

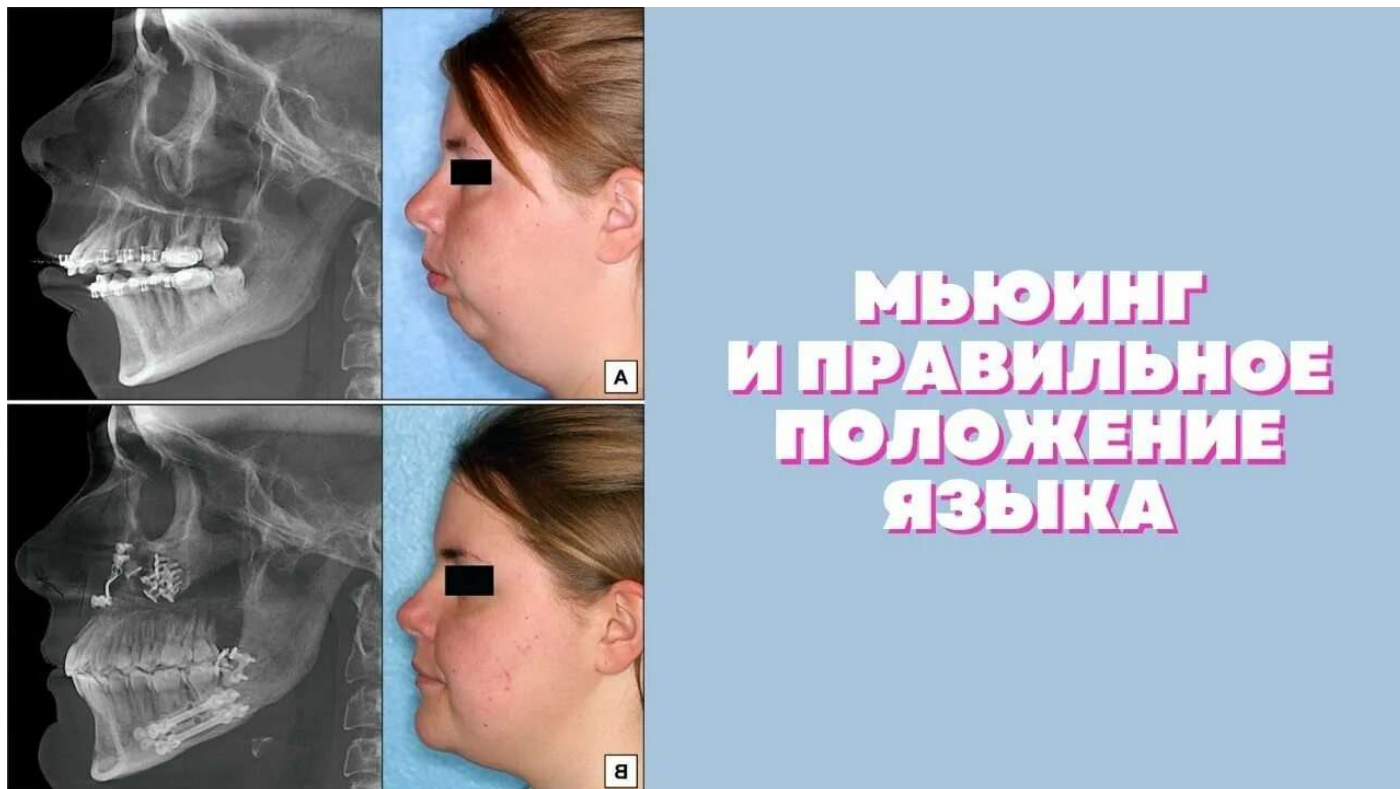
### Что было дальше

Джон Мью утверждал, что традиционная ортодонтия портит лица, в то время как его подход \*ортотропного лечения\* работает. **Ортотропику** (Orthotropics) Джон придумал сам. Вот что за этим стоит: пока традиционная ортодонтия объясняет аномалии прикуса преимущественно генетикой (+второстепенное влияние внешних факторов), ортотропия считает, что этиология неправильного прикуса полностью зависит от окружающей среды.

□ Научное сообщество не приняло теорию Джона Мью. Британские стоматологические журналы отказывали в публикациях. В 1986 году Джон Мью изложил теорию ортотропии в книге, которую издал сам. Затем он отказался от традиционной ортодонтии и следующие 30 лет лечил пациентов в собственной клинике по методу ортотропии.

Однако в 2017 году по решению Генерального стоматологического совета Джон Мью был лишен лицензии за публичное очернение традиционной ортодонтической практики. Майкл Мью развивал идеи отца, и его исключили из Британского стоматологического сообщества за посты в социальных сетях, которые вводят общественность в заблуждение.

После того как Джона и Майкла Мью изгнали из научного сообщества, они решили распространять свою теорию в интернете. Мьюинг стал популярен в социальных сетях как альтернативный метод бьюти-лечения. Пользователи начали делиться результатами на ютубе, в инстаграме и тиктоке.



О достоверности фотографий до/после судить в принципе невозможно.

Давайте перейдём к сути вопроса:

Так поможет ли вам это ☐

Для этого нужно хотя бы простое представление о развитии зубочелюстной системы, и каплю критического мышления.

Если вы находитесь в период сменного прикуса (то есть вам от 6 до 13 лет) - конечно различные техники миогимнастики жевательных мышц и языка играют немалую роль! Но! Их подбирает и назначает врач-ортодонт! Для каждого отдельного случая они разные. И зачастую - в комплексе с аппаратом ( съёмные/несъёмные пластинки или даже брекетуы у детей постарше). Есть аппараты с упором для языка, которые помогают адаптироваться к правильному положению.

☐ Вообще основной секрет давления языком на нёбо - это давление на срединный нёбный шов который является зоной роста верхней челюсти. При давлении в данной зоне происходит

усиленное деление клеток-одонтобластов, которые отвечают за рост кости. Есть ещё несколько зон роста верхней челюсти, и на нижней также.

Собственно, АКТИВНЫЙ РОСТ ЧЕЛЮСТЕЙ завершается ПРИМЕРНО к 14 годам. К этому моменту появляются все постоянные зубы, кроме 8-к. Природой всё продумано. Ближе к 20 годам остаточные процессы роста челюстей и формирования прикуса завершаются.

☐ Соответственно, далее всё что касается *мьюинга и прочих ортотропических утопий*, это не более чем псевдонаука и танцы с бубнами.

Далее решением проблем занимается только ОРТОДОНТИЯ ВЗРОСЛОГО ВОЗРАСТА. Если врач диагностировал вам нарушение прикуса, без комплексного лечения не обойтись.

Ортодонтическое лечение это достаточно долгий процесс, но если оно проводится правильно, жизнь может качественно измениться к лучшему. Напротив, занимаясь самолечением без должного понимания процессов, можно неслабо себе навредить.☐

### **И последнее,**

что хочу сказать, так как считаю что это важно для понимания людям, которых волнует данная тематика.

☐ Проблемы прикуса обусловлены несколькими основными факторами:

- ☐ Зубные - неправильное расположение зубов;
- ☐ Суставные - неправильное расположение головки нижнечелюстного сустава в суставной ямке;
- ☐ Гнатические - недостаточно или наоборот, избыточно развитая челюсть или обе;
- ☐ Сочетанные - комбинация нескольких факторов.

И когда в случаях 1-й группы мы изменяем положение зубов, 2-й - смещаем нижнюю челюсть по отношению к верхней в правильное положение, 3-й - эти случаи достаточно сложны и требуют хирургических операций, а 4-й - комбинируем лечение в нескольких направлениях.

☐♀ Так что, возможно это кого-то расстроит, но если вы взрослый человек, можете давить языком на челюсть сколько угодно, но ничего это не даст. Это кстати очень перекликается со "специалистами" по "безоперационной ринопластике" с помощью "массажа" (они обещают уменьшение носа при систематическом давлении на большой носовой хрящ). В гугле есть сколько угодно псевдонаучных статей касаясь так называемого "мьюинга", но на сегодняшний день никаких адекватных научных обоснований этому нет.

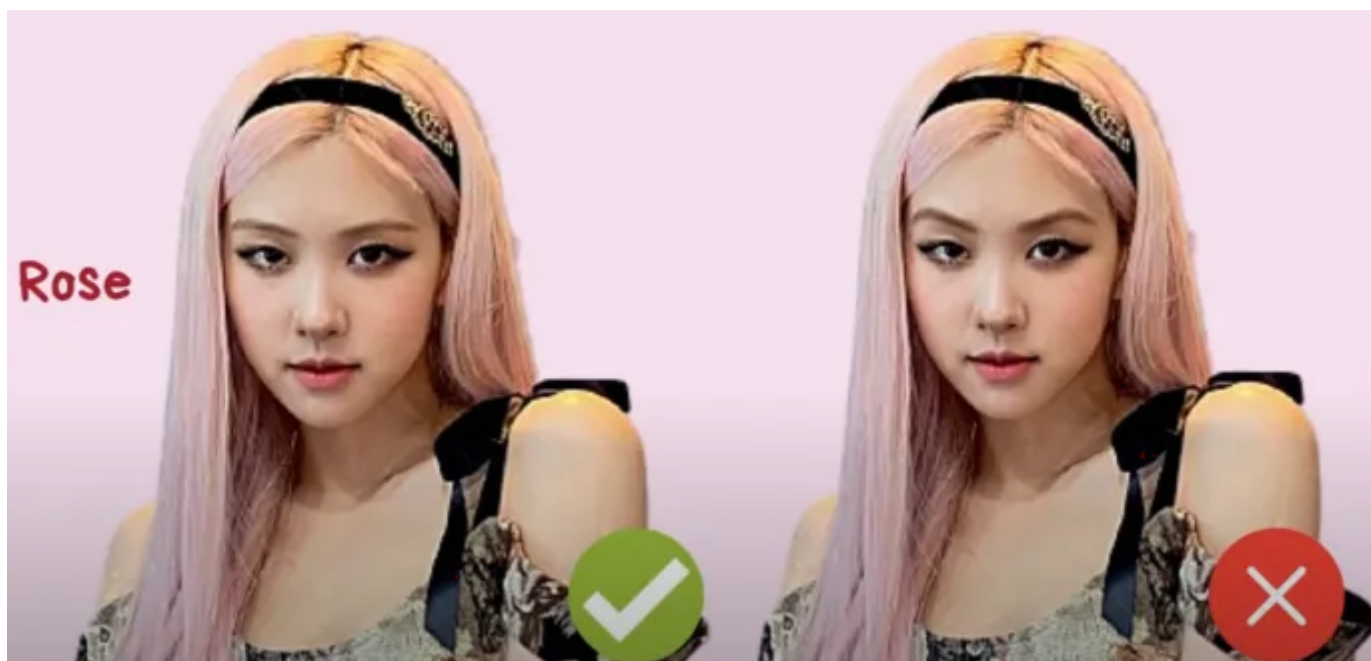
Автор **заметки**: Илона

# Все о Бровях

Брови важнее, чем вы думаете. Они могут преобразить ваше лицо или наоборот, его испортить. Нам кажется, что мы не смотрим на брови, но бессознательно получаем большое количество информации от положения бровей собеседника. При коммуникации мы так **считываем эмоции, предсказываем здоровье и возраст, а при распознавании лиц, брови играют большую роль, чем глаза.**

Многие параметры бровей сильно подвержены моде. В исследовании говорится о том, что предпочтительный изгиб бровей (форма арки), менялся довольно сильно, особенно для женщин. Но, тем не менее, есть общие тренды.

Почему же тогда не существует *универсального гайда*, как подобрать форму бровей? Потому что общие тренды часто идут вразрез с индивидуальными особенностями лица. К примеру, *изогнутая форма бровей* является женственной чертой, а *высоко посаженные брови* — признаком молодости. Но изогнутая форма бровей визуально делает лицо более вытянутым, что идет только девушкам с более округлым или широким лицом. А высокая посадка бровей также ассоциируется с эмоцией удивления, что на мужском лице может снижать маскулинность.



В вводной лекции к марафону мы говорили о том, что красота — это гармония, а гармония определяется для всего лица в целом. **\*\*Идеальная форма бровей определяется для каждого индивидуально\*\***. И каждому из нас нужно проделать самостоятельную работу, чтобы её определить. Ниже будут советы и ответы на основные вопросы, что у вас могут возникнуть, но для начала посмотрите на эти фото и убедитесь, что брови это очень важно. И что ваши брови, вероятно, можно сильно улучшить.

## Советы для улучшения бровей

1. **Лучшей стратегией** будет найти бровиста или барбера, чьи работы вам нравятся и довериться его опыту. *Не ламинируйте брови.*
2. **Толщина бровей крайне важна** для привлекательности. Чтобы брови стали гуще, используйте специальные сыворотки для роста волос. Миноксидил 3% работает на брови так же, как на бороду или волосы на голове. Кроме него, определенный положительный эффект оказывают некоторые пептиды (читайте состав и речерчите конкретный пептид, проверяйте концентрацию действующего средства, так как много пустышек есть за высокую цену). Из натуральных средств, лучше всего помогают масла розмарина и касторовое масло. Использование дермароллера на область бровей повышает эффективность сывороток, но есть риск занести инфекцию, сами понимаете. Включите уход за бровями в свою рутину, так как даже густые брови с годами становятся тоньше и реже. В комментариях под постом предлагаю обсудить конкретные средства.
3. Если у вас светлые/русые волосы и брови плохо заметны на лице, *легкое окрашивание в всего на тон темнее* радикально улучшит внешний вид. Примеров в интернете тысячи. Окрашивание не стоит дорого, не стоит делать его самостоятельно, высокий риск получить асимметрию. Также учтите, что сразу после покраски ваши брови будут выглядеть темнее из-за того что окрасится кожа под ними, это пройдет через 1-2 дня.







4. С помощью формы бровей можно корректировать некоторые диспропорции лица. **Более длинные и низко посаженные брови** делают глаза визуально длиннее, а расстояние между глазами визуально корректируется расстоянием между бровями. Также брови влияют на пропорциональность между третями лица.

5. Форма бровей многое говорит о характере. Часто у мужчин брови слишком длинные и внешний кончик брови опущен, *поднятие его всего на пару миллиметров создает более решительный и маскулинный вид всего лица*. Также из густых изогнутых бровей легко сделать более прямые, что для мужчин часто является наиболее оптимальной и привлекательной формой.

6. Если вы мужчина, будьте аккуратны с использованием макияжа, окрашенную кожу легко заметить. Лучше используйте *цветной фиксирующий гель для бровей*.

7. **Выщипывание бровей не сделает вас женственным**. Две брови лучше, чем одна. Волосы на переносице, на подвижном веке и на лбу лучше удалять. Чтобы не выглядеть как метросексуал, следите чтобы у бровей не было слишком четкой границы, формы, особенно на нижней части брови, и они не были слишком изогнуты. Это единственные моменты, где можно испортить внешность мужчине.

# Выражение лица и мимика

На [вводном стриме](#) мы говорили о том, что усредненность, половой диморфизм и признаки здоровья, такие как симметричность, определяют привлекательность лица. Но человек оценивает красоту и привлекательность по чувствам, что у него возникают при взгляде на человека. А на это, кроме физических данных, влияют и другие факторы. Поэтому на марафоне мы говорим и про другие важные вещи. Сегодня речь пойдет о том, что находится на грани между внешним и внутренним — о выражении лица и мимике.

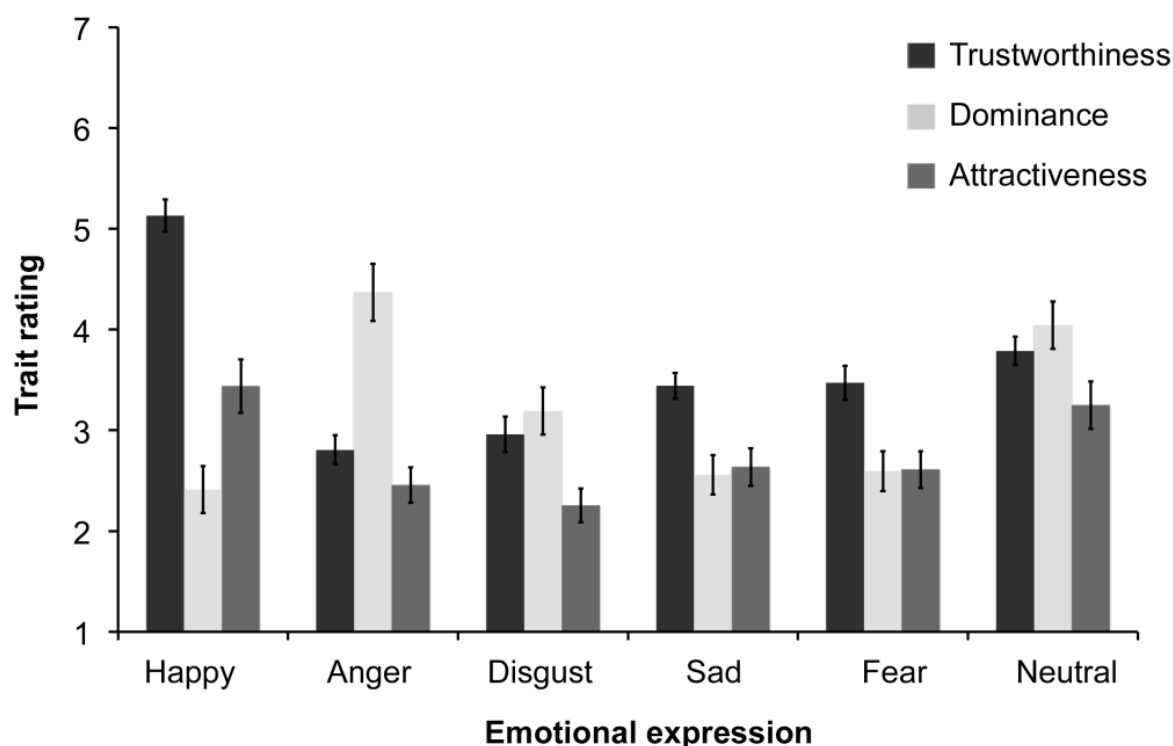
**В "Портрет Дориана Грея" Оскара Уайльда есть такой момент:**

Поймите, я вовсе не верю этим слухам. Во всяком случае, я не могу им верить, когда на вас смотрю. Ведь порок всегда накладывает свою печать на лицо человека. Его не скроешь. У нас принято говорить о «тайных» пороках. Но тайных пороков не бывает. Они сказываются в линиях рта, в отяжелевших веках, даже в форме рук.

Люди легко считывают по выражению лица наше настроение, делают выводы о нашем характере. Оценивают, демонстрируете вы опасность или доброжелательность. Самыми приятными выражения лица (с небольшой разницей) [считаются улыбка и нейтральное выражение лица](#). С нейтральным лицом есть подвох, на который стоит обратить особое внимание.

Расслабленное выражение лица не всегда выражает нейтральные эмоции. Чтобы улыбнуться, заплакать, нахмуриться или поднять бровь, нужно задействовать те или иные мышцы. Со временем частое напряжение мышц приводит к тому, что они уже не могут расслабиться до конца, и даже тогда, когда человек спокоен и вообще ни о чем не думает, на его лице остается привычная эмоция.





Для многих людей это становится настоящей проблемой, и есть много исследований на тему так называемого The Resting Bitch Face (можете [протестировать](#) себя), когда мужчины и особенно женщины теряют в привлекательности из-за того, что они кажутся недовольными или угрюмыми или злыми. Хорошим примером может быть Кристен Стюарт или Канье Вест, чьи лица в расслабленном состоянии не выражают нейтральность, а скорее негативные эмоции. Но не только им не повезло, с возрастом этому эффекту становятся подвержены все люди. Их эмоции [воспринимаются с меньшей ясностью](#) из-за напряжения лицевых мышц, морщин, что мешает взаимопониманию и общению. Я часто замечаю на фото поджатые губы и стиснутые челюсти, что также портит впечатление от красивых лиц. Внешние признаки синдрома злого лица также могут быть последствием плохого зрения: человек всё время щурится, и со временем это входит в привычку.

Не думайте, что это вас не касается, скорее всего и у вас на лице выработался негативный паттерн или есть зажатость мышц, что мешает живой и молодой мимике.

Как многие уже догадались, улыбка повышает привлекательность, но и с ней есть тонкости — она выглядит не доминантно. Улыбка подходит не под все эстетике и ситуации, поэтому модели на подиуме улыбаются не так часто. Для многих мужчин более выгодным выражением лица будет нейтральное, а в некоторых ситуациях даже сердитое. Особенно, если вы красивы. И обратное, если вы не очень привлекательны, улыбка не добавит вам баллов, а злость их сильно отнимет. Последнее также [справедливо и для женщин](#).

Судя по всему, улыбка работает как мультипликатор привлекательности, и не смотря на то что совет "просто улыбайся чаще" остается хорошим, это повысит привлекательность не у всех.

Также, существуют разные типы улыбок. Социальная улыбка отличается от спонтанной, и считается менее привлекательной. А частое "натягивание" социальной улыбки портит улыбку искреннюю, так как включает другие мышцы лица и человеку все труднее улыбнуться не просто растягивая уголки рта в стороны, даже если ему действительно смешно или весело.

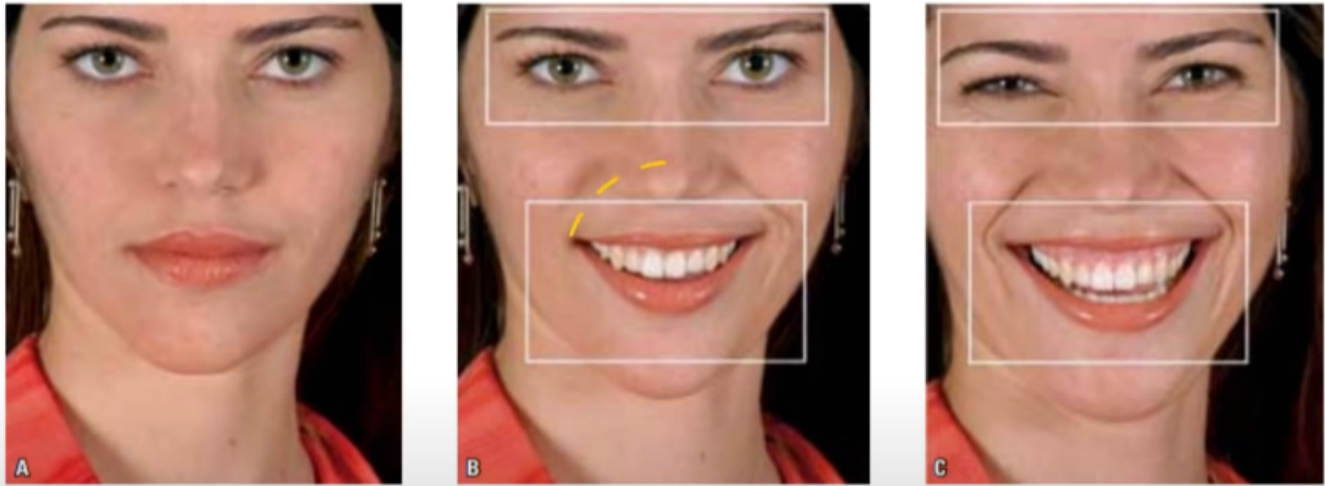


FIGURE 16 - Resting position (A). First stage of the smile – Social smile (B). Second stage of the smile – Spontaneous smile. Notice that in this stage the patient's eyes are half-shut. (C).



Как с этим бороться? Прежде всего, работайте над своим душевным равновесием и настроением. Проходите психотерапию, научитесь не держать злобу. С застывшими эмоциями хорошо справляется массаж и умеренные занятия фейсфитнесом. Последний учит вас лучше управлять мимикой и сделает ее более живой. За активной мимикой интересно наблюдать, поэтому facial expressions такая большая часть k-пора и тиктоков. Добавлю ссылки не только на исследования, чтобы вы [убедились сами](#). А зажатая

мимика очень добавляет возраста и мешает коммуникации.