

# 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 улучшиться.
- 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.

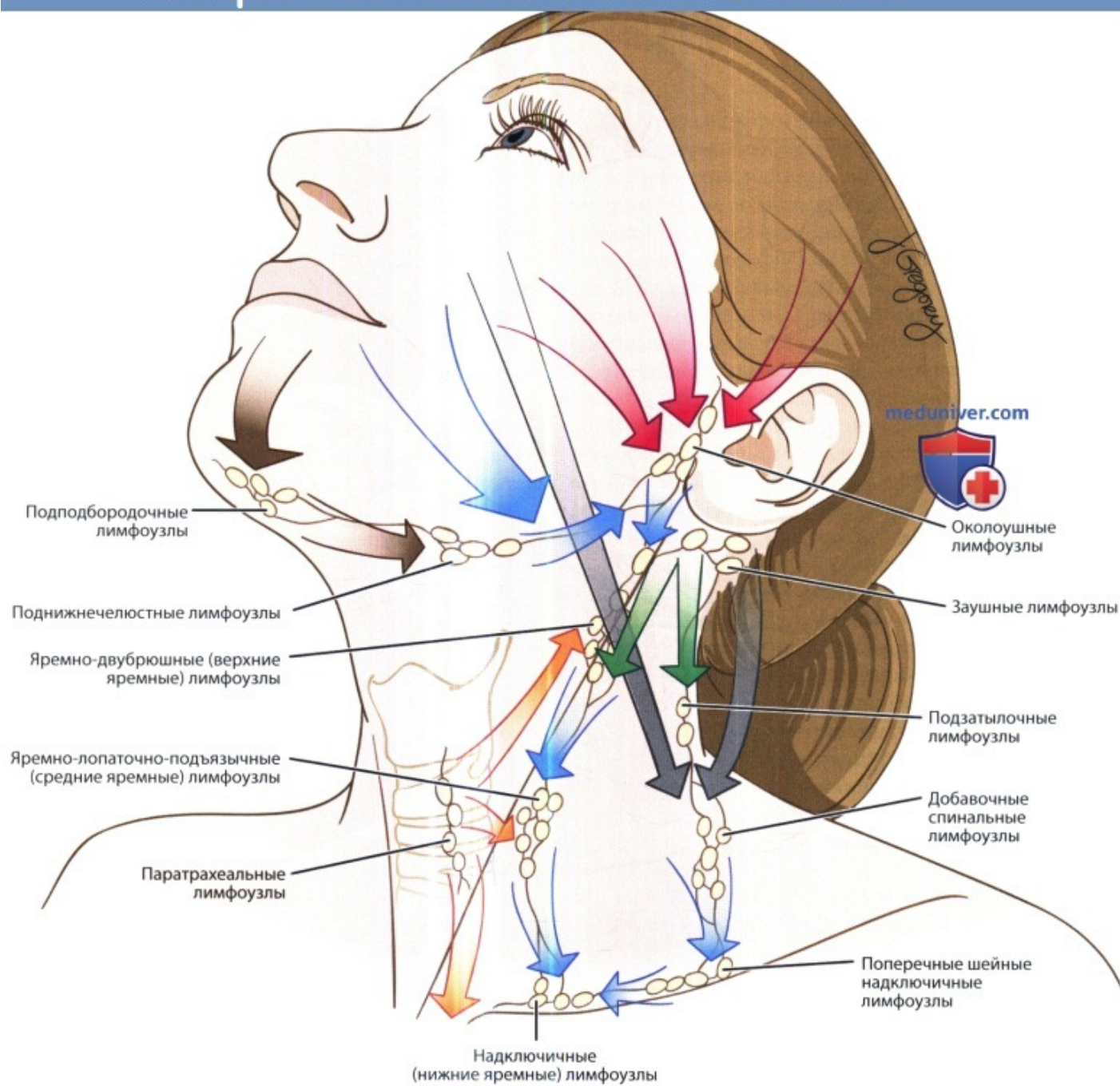
Обратите внимание, девушка довольно молодая, и видно что складку формирует отек. Это не жир, жир у здорового человека без проблем с лимфотоком очень упругий и плотный, и скорее бы помогал разгладить эту зону за счет объема на скулах.



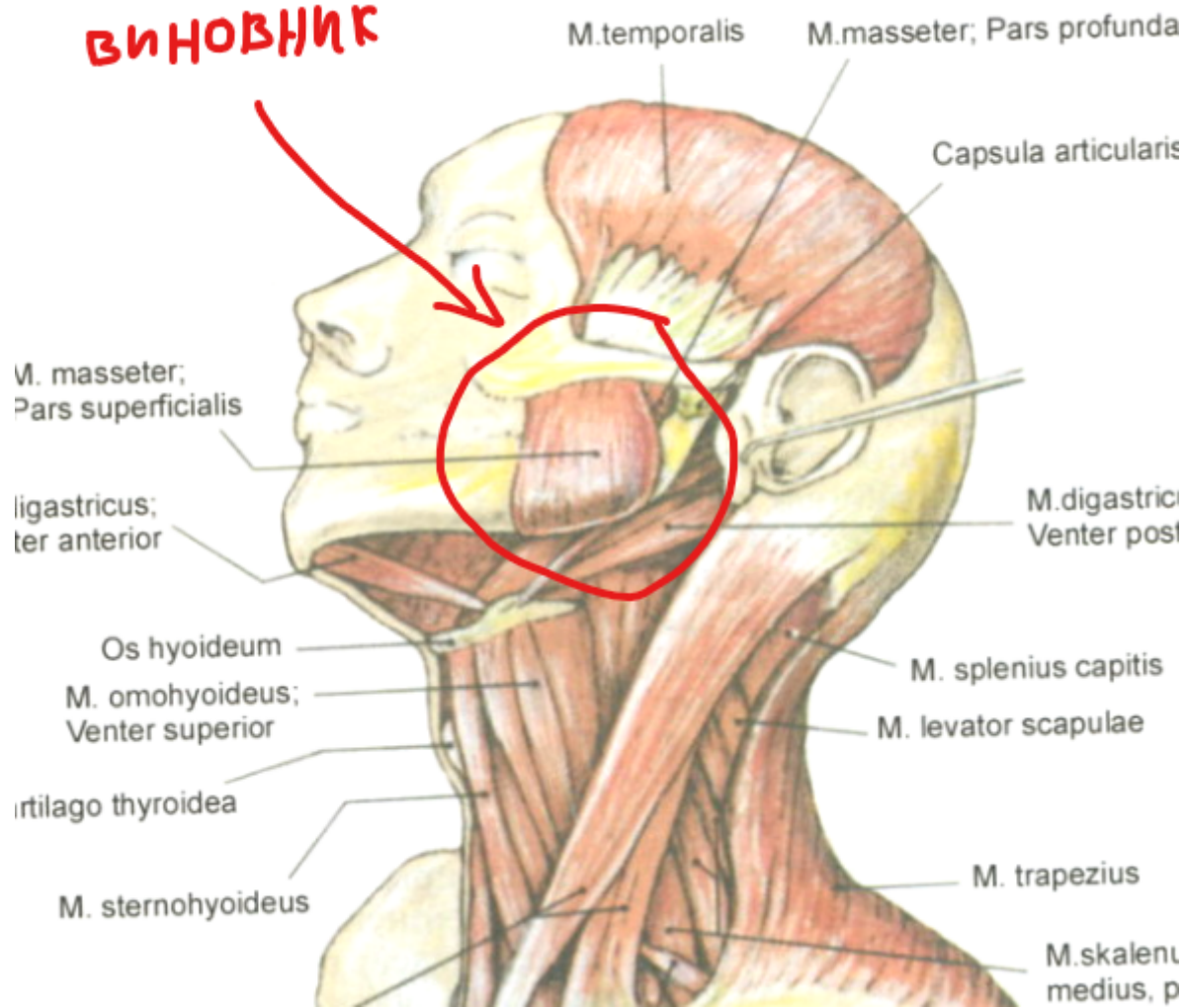
Оттеки на лице, вообще все, усугубляются чаще всего гипертонусом жевательных мышц. Кроме того, что спазм мешает оттоку лимфы, укороченная мышца еще сдвигает мягкие ткани к центру лица. Также влияет на отечность лица мышцы шеи, осанка, общее состояние здоровья, физическая активность, употребление соли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



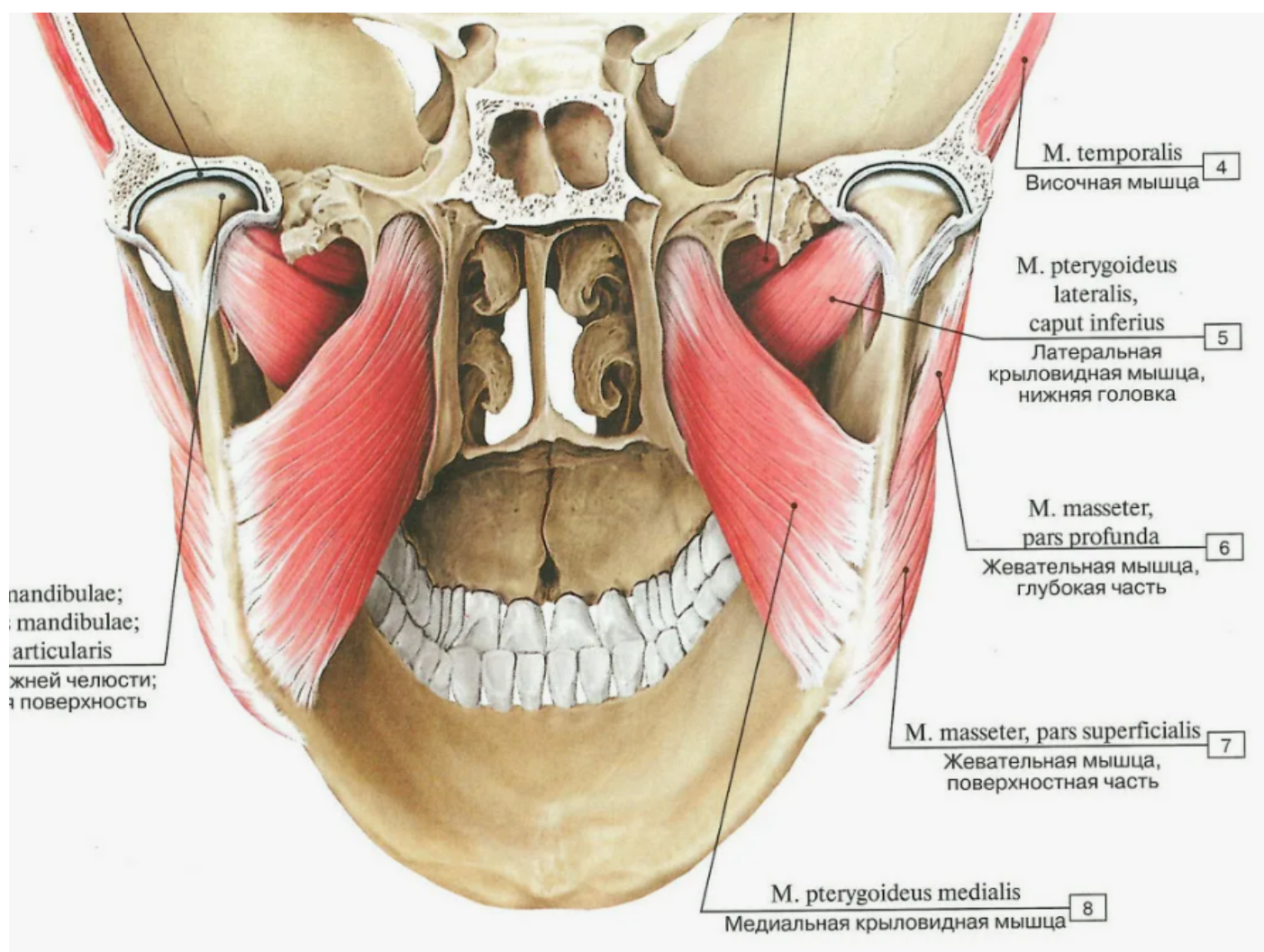
## Дополнение

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

Revision #2

Created 6 October 2023 19:50:31 by matvey033

Updated 22 October 2023 07:45:25 by Тимур