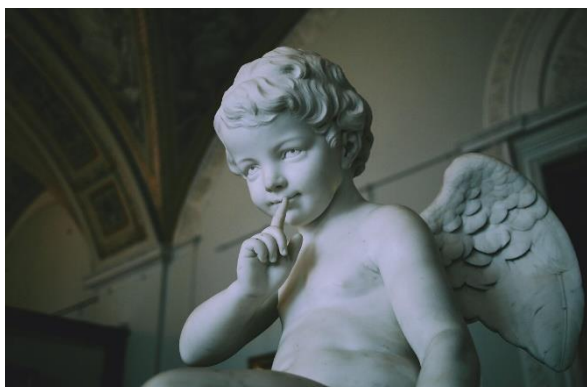


## «КРАСОТА ПО-....»



*Но женщины - те, что могли быть, как сёстры, -  
Красят ядом рабочую плоскость ногтей,  
И во всем, что движется, видят соперниц,  
Хотя уверяют, что видят бл.... .  
И от таких проявлений любви к своим ближним  
Мне становится страшно за рассудок и нрав.  
Но этот пёс не чужд парадоксов:  
Он влюблён в этих женщин,  
И с его точки зрения он прав.  
Б.Г.*

Идея написать такую статейку бродила в моём перегруженном событиями и мыслями сознании давно. Потом я как-то даже прочла пару лекций на этот счёт. Лекция в Вильнюсе удалась, а вот онлайн-выступление было провальным, что ещё больше меня укрепило в неприязни к виртуальной форме лектория.

Собственно, это статья не про красоту, а про привлекательность и уход за телом в рамках современных представлений о красивости. Мне хотелось бы поговорить о факторах привлекательности; о косметических средствах и процедурах, которые предлагаются на рынке косметологии (зачастую как панацея и гарантия сногсшибательного успеха во всём) и, конечно, попытаться дать оценку с точки зрения сова ригпа всему этому изобильному, манящему посулами и дорогостоящему предложению.

Вообще говоря, поизучав сова ригпа несколько лет, я так и не нашла сколь-нибудь глубоких рассуждений о том предмете, который мы сейчас называем косметологией. Немного говорится о методах улучшения волос, о седине, о цвете кожи, о сохранении молодости (но как-то неконкретно... то ли дело современная тв-реклама, эти ни в чём не стесняются: «помойся крем-мылом дав и будет тебе запредельное счастье, мир и много богатеньких ухажёров, замучаешься отбиваться»).

Похоже, неразумные тибетцы не сильно боятся морщин, варикоза, второго и третьего подбородков, прыщей, чёрных точек на носу, секущихся волос, густой поросли на ногах, неокрашенных ногтей, целлюлита, незагорелой кожи, пигментных пятен и многих других поистине страшных вещей!



# ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ.

Но сперва, всё-таки о Красоте. Не стану даже пытаться умничать и конкурировать с арт-философами и арт-практиками, выскажу исключительно свою точку зрения: Я убеждена, что красота человеческого тела и в первую очередь лица является природным инструментом, обеспечивающим сексуальное влечение и, как следствие, продолжение рода. Человек, в которого мы влюблены, кажется нам красивым; и тот же самый субъект, ранее так мило разбрасывавший свои очаровательно-вонючие носки по всему дому... , когда любовь проходит, вдруг становится невыносимым, уродливым надоедалой даже если превращает себя в сверкающего от чистоплотности умницу. Но это всё из разряда чувств и «про любовь», тема в которой мне, видимо не суждено разобраться в этой жизни. Вернёмся к земной сиюминутной «красивости». Итак, позволю себе аксиоматически предположить, что красота тела идентична сексуальной привлекательности. Из чего состоит последняя? Мне удалось выкроить три фактора: молодость, целостность тканей и частей тела и здоровье.

## 1. Здоровье.

В сова ригпа, когда мы изучаем процесс пищеварения, мы говорим о том, что результатом правильного усвоения качественной пищи и здорового вида является так-называемый «блеск»(тибетский термин в дословном переводе). Действительно, когда перед нами здоровый счастливый человек, который нам к тому-же нравится, мы говорим, что он «светится», «сияет» изнутри.

Вот иллюстрация: Недавно я встретила с дорогим мне человеком, который в тот момент был болен; как водится, приблизилась к нему чтобы обнять, показать свою поддержку, а сама думаю: «какой-то он липкий, больной и старый, как кусок холодного гноя» и что бы я не пыталась изобразить внешне, на базисном, физиологическом, на инстинктивном уровне происходит отторжение «больного» и «старого».

Собственно, здоровье – самый главный критерий привлекательности. К сожалению, это и самый сложный из-за невозможности получения «мгновенного эффекта», - над сохранением собственного здоровья надо работать, и работать много. Разумеется, я не стану сейчас излагать основы сова ригпа, не тот объём манускрипта....

Хочу обратить внимание только на три вещи, важных для здоровья:

- **качество пищи**, - она должна быть подходящей сезону и конституционным особенностям организма и свежей.
- **безупречное пищеварение**, - современные медики вторят древним, когда вновь и вновь обращают наше внимание на диету и состояние пищеварительного тракта. А в тибетском трактате Джуд Ши, который также называют библией тибетской медицины, сказано: «Неправильное пищеварение – это причина всех хронических заболеваний».
- **хороший сон**. Собственно, не только сон, но и в целом «образ жизни», но всё-таки сон – в первую очередь.



## 2. Целостность тканей и частей тела и, как вариант, пропорциональность тела.

Собственно, это тоже часть «здоровья», которую мы также воспринимаем при первом же взгляде, мгновенно, отторгая уродство на интуитивном уровне. Здесь, в отличие от поддержания собственного здоровья, мы мало что можем изменить. Уродства бывают врождёнными и приобретёнными. На всякий случай, чтобы не прогадать и исключить дурную наследственность, матушка-природа заставляет нас брезгливо вздрагивать всякий раз, когда мы видим девиацию внешности (независимо от её этиологии). Хорошая новость заключается в том, что, человек – существо социальное и временами гуманное. Обычно мы, встретившись с человеком «нестандартной внешности», не кидаемся в него камнями, а общаемся «как ни в чём не бывало». И если мы обнаруживаем в собеседнике близкого по духу человека, то тут же напрочь перестаём замечать изъяны внешности.

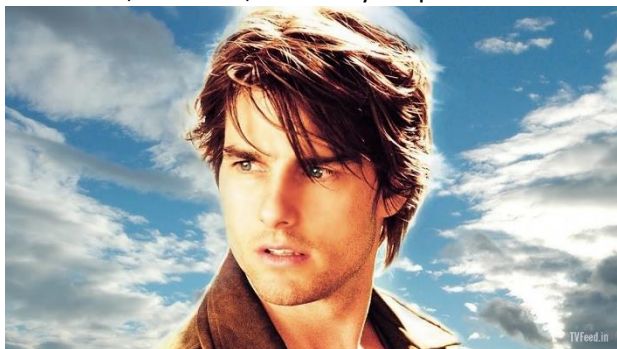


Более того, успешные публичные люди умудряются извлечь из своих недостатков несомненную выгоду, превращая их в харизму. Лев Николаевич Толстой в «Войне и Мире» описал как Наполеон умудрился подать банальную невралгию как «великий признак»: «La vibration de mon mollet gauche est un grand signe chez moi».





Впрочем, может я и преувеличиваю ценность личного общения. Например, получив шрам на всё лицо в автомобильной аварии, я почему-то не особенно даже и расстроилась. Разумеется, я, насколько позволяли средства, его постаралась убрать, но без фанатизма и без ожиданий тотального результата. Думаю, не последнюю роль в этом сыграл голливудский синемаграф с его «Ванильным небом». Не понимаю, из чего они там сделали трагедию? Том Круз, по-моему, что со шрамом, что без него держится красавчиком. Что касается моего шрама, то сейчас мои новые знакомые его даже не замечают, конечно, это заслуга врачей-косметологов.



Я это говорю к тому, что во многих случаях можно восстановить кожу или исправить недостаток при помощи **косметической хирургии**. Такой способ поможет занять делом расстроенную психику и потренировать в достижении поставленных целей. Второй вариант – **принятие**. Это гораздо дешевле и полезней с точки зрения работы с умом и эмоциями.

### 3. Молодость.

Вот тут, на этом поприще, и разворачивается главная игра, - здесь вращается больше всего денег и бурлит больше всего эмоций.

Людмила Марковна Гурченко, сыгравшая в 48 лет главную роль 35-летней красавицы в советском фильме «Рецепт её молодости», в 2011, к своим 75 годам стала объектом насмешек из-за маниакального увлечения косметическими омолаживающими процедурами. Пьеса Карела Чапека, по которой был снят фильм, была написана в 1922 году. Видимо, примерно в это же время, после всех мировых потрясений и с подъемом медицинских технологий, и началась эта мировая безумная гонка за вечной молодостью.



Не удержусь от ехидной литературно-исторической подборки, как иллюстрации изменений в восприятии своего возраста:

Пушкин, «Евгений Онегин», 1833 год, - Татьяне Лариной 18 лет, в начале романа она уже фигурирует как «старая дева»: "Пора, пора бы замуж ей, ведь Оленька ее моложе". Марья Гавриловна из "Метели" уже немолода: "Ей шел 20-й год".

Шекспир, «Ромео и Джульетта», 1594 год, - Я не говорю о возрасте главных героев, бог с ними, но, на минуточку, старухе-мамаше Джульетты, путём несложных вычислений, было 28 лет или около того...

Лермонтов, "Княгиня Лиговская", 1836: "Главным ее недостатком была бледность, как у всех петербургских красавиц, и старость, девушке уж исполнилось 25. На радость нашим местным джентльменам."

Чехов, «Три сестры», 1901, - Маше – 18, она выходит замуж, а старшей, Варе – 23, она старая дева.

Очень сейчас модно рассказывать про Клеопатру, про её волшебные средства для сохранения молодости. Дескать, она вшивала себе в лицо золотые нити и мазала свою кожу волшебными мазями и потому так хорошо выглядела... Ну да... годы жизни царицы - 69—30 гг. до н. э., то есть руки она наложила на себя в 38 лет, успев при этом несколько раз сходить замуж и родить как минимум троих детей. Пациентки современных косметологических клиник намного старше...

И вот, к середине прошлого столетия, происходит перемена возрастного восприятия:

Каверин, «Два капитана», 1946, - главные герои ссорятся когда им по 18, потом мирятся через девять(!) лет, то есть им уже 27, но окончательно встречаются чтобы наконец пожениться уже после войны, то есть им далеко за 30...

Пелевин, антиутопия «S.N.U.F.F.», 2011, - «Скорее, суррогатами в наши дни являются женщины живые. Особенно после того, как возраст согласия повысили до сорока шести. И резиновыми их тоже вполне уместно называть – из-за имплантов, которые они ставят себе сегодня практически во все места.... Власти повышают возраст согласия из-за постоянного давления киноиндустрии, которая яростно лоббирует этот вопрос. Впрочем, попытки киномафии поднять возраст согласия находят в обществе известный отклик, ибо соответствуют его ханжеской морали. ...»

Но, вернёмся к основной теме. Как ни грустно об этом говорить, но, вопреки всем бодрым рекламным заявлениям, возраст скрыть нельзя, сколько бы на это ни было потрачено сил и денег. Конечно, можно расстараться и сделать несколько рекламных фото, где ты выглядишь лет на 30 моложе, но в реальной жизни невозможно сделать все омолаживающие процедуры на все части тела одновременно, даже если на это хватает денег. И, потом, есть вещи, которые уже никак не вернуть вспять, например, - взгляд или осанка.

Один из моих сыновей профессионально занимается спортом и в свои 16 выглядит на все 22, пока... не заглянешь ему в глаза... Поэтому, максимум что ему удаётся сделать – проскользнуть на «взрослый» сеанс в кино, а вот сигареты и вино для старшей сестры ему уже не продают, несмотря на колосющую бороду.

Итак, каковы же основные маркеры возраста, по которым даже неразумный младенец почти безошибочно определяет возраст?

Во-первых – это **лицо**.

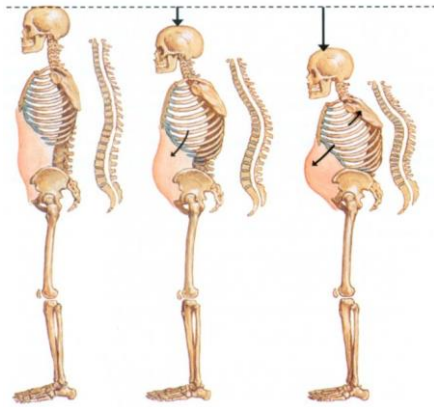


Рассуждения о **декоративной косметике** мы здесь опускаем, так как эта «пыль в глаза» уже не на лице находятся все **органы чувств**, а их пять – зрение, слух, обоняние, осязание и вкус. К сожалению, именно органы чувств «стареют» быстрее всего. Больше всего мне нравится иллюстрировать это явление рассказом о слухе: Восприятие звуков – довольно сложный механизм, но финально за восприятие звука отвечают микроскопические волоски на поверхности



сенсорных клеток, расположенных в глубине черепа, эти волоски с возрастом предательски вымирают, подобно нервным клеткам. И, если вымирание нервных клеток еще можно компенсировать «эффектом пластичности мозга», то шансов услышать романтические признания, произнесённые шёпотом, годам к 70-ти уже нет никаких. Острота слуха и других чувств является несомненным маркером возраста.

А состояние органов чувств, их украшение и маскировка старения – это то, вокруг чего строится вся линейка продукции магазинов декоративной косметики. Но тут надо понимать, что вся эта дорогостоящая боевая раскраска работает несколько первых секунд, стоит замаскированной старухе открыть рот или сощуриться из-за дальнозоркости, так сразу окружающим становится очевидным обман.



Во-вторых – это **позвоночник** и вообще состояние костей, **скелет**.

Изменение в позвоночнике влекут за собой характерное, старческое ухудшение осанки, уменьшение роста, появление «горба» и живота. А изменение состава костей делает резкие движения болезненными, человек становится менее активным, менее пластичным, появляется нездоровая осторожность даже в мелких движениях; кажется, будто все движения удваиваются: сначала тело будто бы примеривается к движению, а потом его совершает.

Кроме того, мышцы и кожа становятся дряблыми, особенно это заметно в месте их прикрепления на руках. Поскольку эти изменения практически



невозможно скрыть и сколь-нибудь существенно замедлить, то в индустрии красоты о них предпочитают умалчивать.

В третьих, это **запах**. Старики воняют. А вот младенцы сногшибательно пахнут. Одна моя



знакомая акушерка доверительно рассказывала мне в начале нулевых, что запах младенцев – это единственное что её держит на утомительной и низкооплачиваемой работе. Из моего собственного опыта могу сказать, что у каждой болезни есть свой характерный запах. И доктор Нида также рассказывал, что есть врачи, способные поставить диагноз по запаху человека и его выделений. И смерть имеет свой характерный запах. И старость. Разумеется, никакие парфюмы не могут этого скрыть.

Вообще говоря, несмотря на огромную финансовую ёмкость индустрии парфюмерных средств, различных освежителей и запахо-имитаторов, область запаха остаётся совершенно неисследованной. Отсюда, как это обычно бывает с сильными и непонятными явлениями, возникают различные страшилки типа «Парфюмера».

На самом деле, если всё-таки попытаться подойти к описанию явления с научной точки зрения, нелишним будет вспомнить как устроен аппарат улавливания и распознавания запахов.

Оказывается, на слизистой носа расположено огромное количество специфических рецепторов. Человек различает примерно 10000 запахов... Это же целый язык! Не всякий индивидуум имеет такой словарный запас, а тут, пожалуйста...

Медицинскому аспекту запахов в сова ригпа посвящён короткий курс «Лундуг» в нашей школе. И как любая лингвистическая система, запахи очень индивидуальны. Я имею ввиду то, что язык запахов у каждого человека формируется индивидуально, параллели и соответствия запахов явлениям и понятиям – возникают ситуационно и во многом определяют личность человека. Не существуют никакого универсального «словаря», уж больно много личностных особенностей. Хотя люди и пытаются навязать общие правила, например запах иланг-иланга полагается афродизиак, но, например, лично на меня он так не действует, в отличие от запаха хризантем, привязанного в моём случае к романтическим детским воспоминаниям. То есть в смысле запахов, каждый из нас «говорит» и чувствует на собственном языке, поэтому для того, чтобы понравиться и приятно пахнуть для другого человека нужно проявить чудеса интуиции и угадать нужный запах. Это уже из разряда мистических связей и любовных историй, которые мы договорились не обсуждать сейчас.

**Волосы.** Их у нас много, растут они везде. И в отношениях с ними мы крайне непоследовательны. Нам хочется, чтобы на голове сверху они росли густо и были плотными, чёрными и вьющимися. Но если вдруг то же самое вырастает под женским носом или на подбородке даже в единичном экземпляре, мы впадаем в ярость. А про поросль на женских ножках я и вовсе умолчу, это просто подстава какая-то! В целом, молодые люди обладают более густыми волосами, но здесь так много индивидуальных генетически обусловленных нюансов, что состояние волос скорее является маркером здоровья, чем молодости.

**Зубы.** Нынешние 40-60-летние люди родились в эпоху увлечения тетрациклином, особенно в провинциях бывшего СССР. Тетрациклин, кроме других великолепных побочных эффектов, очень разрушительно действует на зачатки основных(коренных) зубов во время пренатального периода и до смены зубов, то есть до 11 лет. В другой период, в 90-е и 00-е, детские стоматологи с обширной практикой отмечали популяционные «волны» с проблемной эмалью или недоразвитием зубов... В общем, я хочу сказать, что костная ткань вообще и состояние зубов, в частности – это отражение не столько здоровья и молодости, сколько особенностей развития, питания и лечения в детстве, а также экологической обстановки в конкретной местности. Стоматологические клиники, будучи в большинстве своём коммерческими, творят чудеса. Здоровые зубы не имеют изъянов и имеют светлый тон, с возрастом желтеют. Хорошее питание и отсутствие болезней замедляет процесс пожелтения зубов. Но, с другой стороны, ни один уважающий врач из эстетической стоматологии не станет отбеливать зубы до кристально-белого состояния. Согласитесь, это нелепо, как бабуля в мини-юбке.

**Ногти.** С возрастом становятся толще, более хрупкими; из-за болезней желтеют или темнеют, имеют уплотнения и полосы. Никакой самый качественный маникюр не может этого скрыть, потому что процесс затрагивает не только сами ногти, но и ткани их окружающие.

**Голос, манера говорить.** Меняется меньше всего. Однажды, четверть века спустя, мне позвонил человек, которого я когда-то сильно любила. Сначала моё сердечко ёкнуло, куда-то провалилось, заметалось, потом в голове задул ураганный ветер чуть не опрокинувший моё сознание и только потом, лишь через несколько мгновений, я разобралась в чём дело и узнала звонившего.

А вот **кожа**, напротив, предательски изменяется из-за неблагоприятных факторов почти мгновенно. Недосып, перегрев, загар, переохлаждения, аллергия, неправильное питание, переживания могут состарить человека на добрый десяток лет. Морщины образуются из-за того, что кожа теряет эластичность (вода, коллаген, удерживающий воду и т.п.) и наполняется отмершими клетками (скорость регенерации, деления клеток сильно замедляется с возрастом), говорят еще о птозе из-за гравитации. В сова ригпа считается, что с возрастом увеличивается энергия Ветра в организме; Ветер обладает свойствами сухости, лёгкости, тонкости, грубости и все



эти качества проявляются на нашей коже с возрастом. На семинаре меня как-то спросили, как избавиться от морщин средствами сова ригпа. Я тогда растерялась с ответом, а сейчас, пожалуй, выскажу своё мнение: я думаю, что от глубоких морщин избавиться не получится. Я уверена, что можно предотвратить (или, вернее отсрочить и сгладить) процесс появления новых морщин. Для этого нужно хорошо питаться, ухаживать за кожей(питать её), достаточно спать и прекратить злиться и сердиться.

Вообще, звуки, запахи и вкус – огромная часть нашего подсознания, почему-то менее всего описывается лингвистическими конструкциями и поэтому незаслуженно отодвигается на задний план, исключается из логических построений. Может быть потому, что опыт детства и ранней юности – глубина и базисность всего первого («первая трава самая зелёная») воспринимается нами и хранится как сокровище в сердце нашего подсознания, но при этом определяет наше личное восприятие красивого и некрасивого.

И, наконец, то, что можно охарактеризовать словом **«опыт»** с головой выдаёт возраст. По этому поводу лучшей иллюстрацией мне представляется Лиса из книжки Пелевина «Священная книга оборотня». Лиса, существо, прожившее несколько тысяч лет в юном нестареющем теле, безвозвратно теряет своего тридцатилетнего возлюбленного, когда он узнаёт ее реальный возраст. «Мальчик» просто не может более испытывать к ней влечение. Эта грустная ирония натурально вводит меня в депрессию. Я и раньше догадывалась, что умные и/или опытные женщины не сильно котируются как сексуальный объект, а тут с такой предельной простотой и беспощадностью, как доказательство теоремы Пифагора, показано как опытность, так тяжело и долго приобретаемая, имеет не только позитивную, но и негативную сторону.





## ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА.

В этой части работы я, не претендуя на полноту списка и на корректность изложения, опишу те косметические процедуры, что я пробовала на себе и те, что не пробовала, но из любопытства изучила.

### 1. Тело.



За кадром остаются «телесные» практики – физические нагрузки в виде упражнений для формирования фигуры, «построение мышц». Почему-то с физкультурой у меня отношения не сложились с самого начала и **бодибилдинг** остаётся для меня «terra incognita».

**Операционные удаления лишнего**, - также «бог миловал».

Самая распространённая процедура – **липосакция**, то есть отрезание лишнего жира. Не вдаваясь в физиологию, можно сказать, что жировая ткань, которая формируется при ожирении, избыточна, она не участвует в обменных процессах и организму не нужна, поэтому может быть удалена безо всяких последствий.

Лично я пыталась избавиться от лишнего жира на животе после пятых родов с помощью зверской процедуры, – сжигающие жир уколы «кислородом». Процедура так болезненна и сутки после нее было так больно, что,

вопреки своему природному любопытству, я даже не удосужилась разузнать принцип действия и, ограничив свои мучения двумя сеансами, я решила, что лучше буду ходить с жирным животом, чем искалечу свою психику лицензированными пытками.

**Шрамы**(свежие) в народной медицине предлагается выравнять компрессами из лука, в аптеках также продаётся мазь с луковым соком.

**Дряблость кожи, целлюлит, растяжки** – самым эффективным методом считается **мезотерапия** (см. кожа лица), но если применять ее на (зачастую внушительные) площади кожи на теле, то выходят астрономические суммы, поэтому практически этот метод не применяется.

Различные **обёртывания, массажи и стимуляции** – не особенно эффективны, дают кратковременный эффект либо вообще не дают эффекта. Врачи часто говорят, что «результат гарантирован при регулярном повторении курса из 10 процедур», при этом они ничем не рискуют, ибо выполнение этого условия выливается в сумасшедшие затраты, которые могут позволить себе только сильные мира сего, а этих и без того все любят за их деньги.

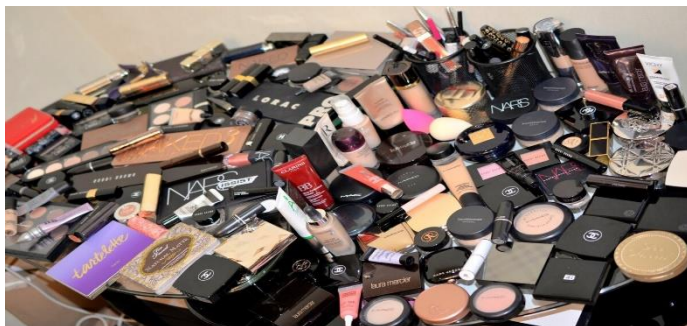
Так что нам, бранным, остаются только ваннные и банные процедуры.

Пусть они не сильно помогают ослабить железную хватку старости, но зато очень приятны в применении.



## 2. Лицо

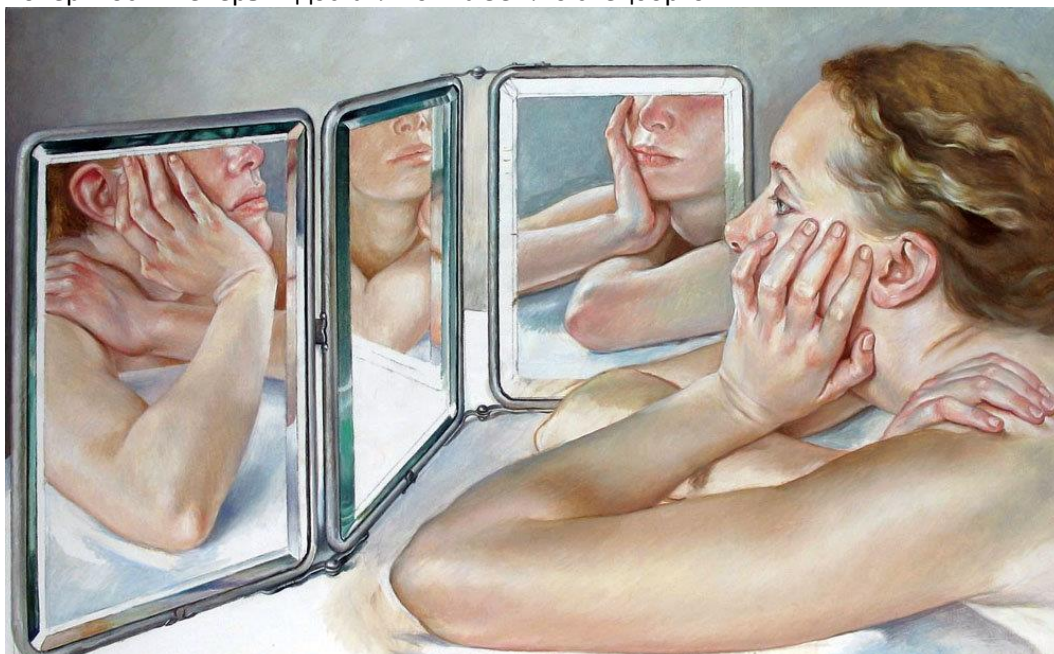
Рассуждения о **декоративной косметике** мы здесь опускаем, так как эта «пыль в глаза» уже не



впечатляет даже неопытных юношей. Если сравнить обложки глянцевых журналов 60-х и нынешних, становится ясно, что в моде естественная красота и нежность юной кожи. На фото в глянце видны даже трогательные микроскопические волоски моделей, родинки, веснушки. И, хотя, будучи реалистом, и, будучи знакома с реальными моделями, я понимаю, что результат неправильного питания и образа

жизни – прыщики, синяки под глазами, покраснения и прочие изъяны, - заретушированы мастерами фотошопа, всё равно позорно завидуешь носительницам эдакой красоты.

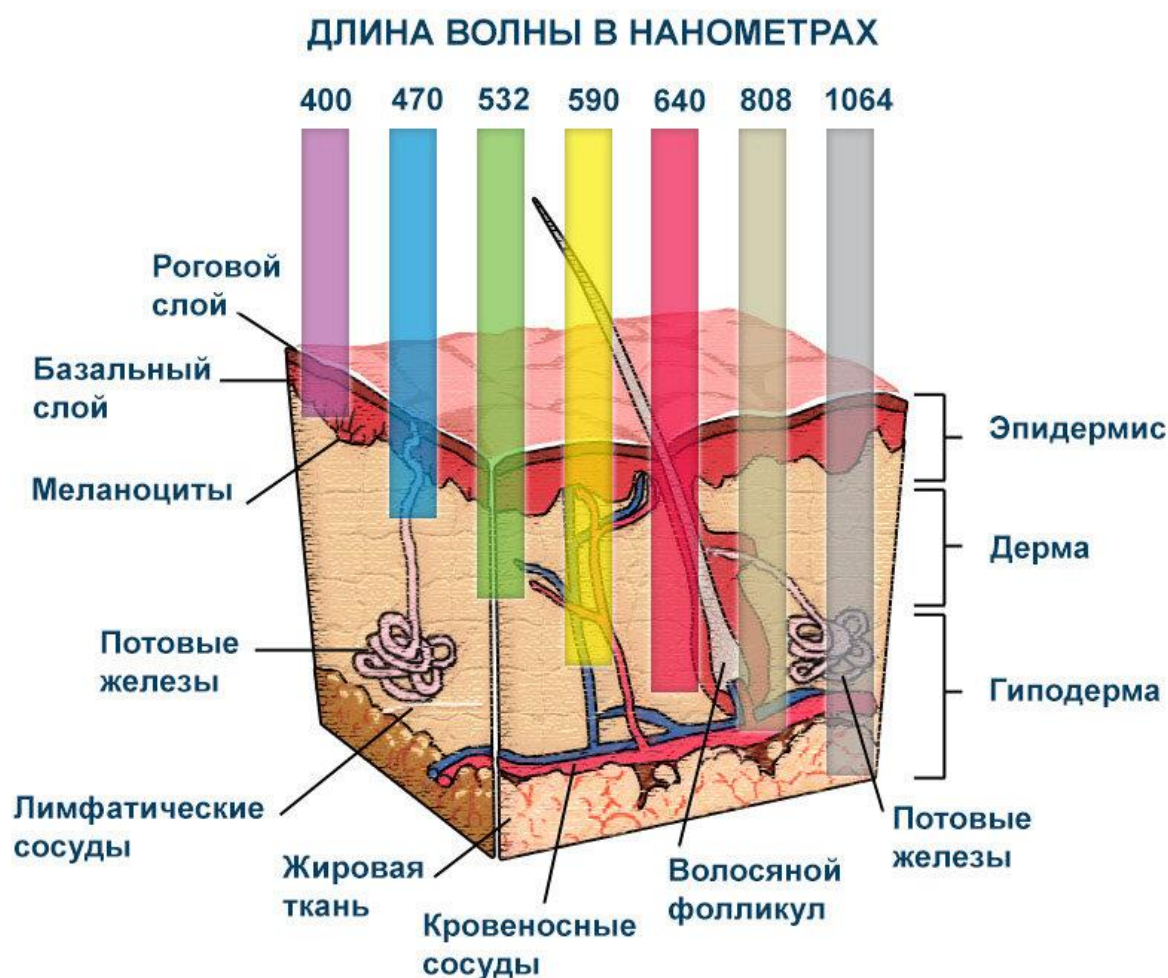
**Кремы, маски и мази.** Самое доступное и настолько же неэффективное средство омоложения кожи. Я не говорю, что этим не надо пользоваться, напротив, регулярное использования крема существенно замедляет старение кожи; мгновенно (но, к сожалению, на очень короткое время) ее насыщает и увлажняет, да и просто дарит приятные ощущения любви и заботы, повышает настроение, заставляет с надеждой смотреть в зеркало (особенно если 50мл крема стоят тысячи четыре и его производители обещают вернуть деньги если не будет эффекта.... Дорогие мои, эффект будет! Он называется эффектом плацебо и является наиболее сильным, ибо под действием плацебо получаешь то, чего ожидаешь). Я хочу сказать, что по моему личному опыту, лучше всего работают простенькие крема рублей за сто за тюбик производства какого-нибудь ООО «Мухосранск-фарм-парфюм-косметик». Дело не в цене на препарат, а в том насколько он подходит именно вашей коже именно в этот сезон. И тут нужно пробовать... почти как с запахом, фактически наугад. Но, всё равно получается дешевле и эффективней, чем покупка пары микроскопических баночек волшебного французско-израильского инновационного нанотехнологического чуда, судя по цене на которое, его вручную, молекула-к-молекуле собирают с поверхности Венеры и доставляют на Землю спецбортом.



И еще одно неоспоримое преимущество кремов – это чуть ли не единственное средство для домашнего применения. Другие описанные здесь процедуры нужно делать в специальных косметических лицензированных клиниках с заоблачным ценником. Их можно отнести к инвазивным методам воздействия.



**Волновые воздействия.** В косметологии используются множество волновых воздействий на кожу, практически весь спектр волн, актуальных для живой клетки и резонирующих с ней на всех уровнях – от мембранного до молекулярного. Идея такого воздействия практически везде одна – стимулировать кровоток и работу полудохлых от старости и стрессов клеток. Особняком идут инвазивные воздействия, типа «лазерной чистки», там фактически срезается живой слой клеток, это операция, которую делают под наркозом и она сродни подтяжке лица, которую я оставила на закуску. Эти процедуры, особенно мягкие, типа воздействия ультразвуком, на мой взгляд, дороги и неэффективны. То, что они в обилии фигурируют в предложениях косметологических клиник обуславливается, на мой взгляд, необходимостью «отбить» покупку дорогих аппаратов.



В сова ригпа есть метод «лечения мантрами». Кроме магического аспекта воздействия (а мы договорились вначале, что любовную и другие виды магии мы в этой статье не затрагиваем), можно выделить еще и эффект волновой, связанный с вибрациями. Научных доказательств лечения кожи и омоложения с помощью мантр я не встречала, зато могу поделиться своими наблюдениями: После ретрита (уединённое начитывание мантр) все без исключения выглядят посвежевшими и помолодевшими. Конечно, здесь есть и другие факторы – отсутствие беспокойства, стрессов, специфическое питание, и т.п., но вибрации, мне кажется, играют не последнюю роль.

**Уколы.** Есть три вида инъекций: всем известный ботокс; мезотерапия, то есть инъекции приготовленных препаратов и омолаживание с помощью уколов сыворотки собственной крови. **«Ботокс»**, или правильнее сказать производные ботулотоксина, колются микро-порциями в мышцы лица. Действие основано на том, что этот яд парализует нервы на несколько месяцев и не даёт сокращаться мимическим мышцам лица. Фанаты этого метода говорят о том, что за пол-года человек отвыкает от нежелательной мимики и поэтому эффект длится чуть ли не всю жизнь.



Противники говорят, что несмотря на отсутствие (кстати, отсутствие или замалчивание?) побочных эффектов, это всё-таки сильный яд со всеми вытекающими последствиями. В подтверждение последнего утверждения должна заметить, что применения тибетских препаратов от отравления, таких как Тханчен25, до или сразу после процедуры ботокса, сводит ее на нет. Еще один аргумент «против» - ботокс органично смотрится на молодом лице; а после 40 лет, он, если применить его везде где требуется, в ударной дозе, превращает лицо в неестественную маску либо, что еще хуже, «замораживает» мышцы местами, изменяя и черты лица и мимику до безобразия. Доктор Нида советовал вместо ботокса ставить на лицо банки... ну, это слишком «мужской», варварский подход к омоложению лица... ходить несколько недель с синяками на лице.... Увольте...

**Мезотерапия** – это уколы различных препаратов в нижний слой кожи (то, что обозначается в учебниках как «дерма»). Действие основано на том, что питательные вещества доносятся прямо к месту назначения (крем, например, действует только на эпидермис, не питая собственно рабочую часть кожи), а раздражение в виде иглоукалывания стимулирует кровоток. Хотя косметологи советуют курсы по 6-8 процедур с перерывом в неделю, даже от единичного применения кожа становится ровнее, моложе, приобретает здоровый цвет и вид, а эффект длится не меньше 3-х месяцев. Лично мне очень нравится эта процедура и я не вижу в ней никакой опасности кроме как для семейного бюджета. Здесь, как и в случае с кремом, очень важно подобрать правильный препарат и, поэтому, выбор опытного и честного косметолога становится ключевым. «Опытного» для того, чтобы не ваше лицо не стало расходным материалом для набивания руки; а «честного» - чтобы он(а) не втюхивал ненужный препарат вместо актуального.

Омоложение с помощью собственной крови, или **плазмолифтинг**, - это вариант мезотерапии, когда вместо (или вместе с...) питательного лекарства в кожу вкалывают кровь пациента, очищенную до сыворотки на центрифуге. Честно говоря, у этого метода я вообще не вижу недостатков кроме того, что врач должен обладать достаточной квалификацией. Эффект – наилучший из всех уколов.



Есть еще один вид уколов – введение **филлеров**. Но, строго говоря, это не уколы, а насильственное механическое заполнение тканей (в частности морщин) составом, который рассасывается примерно за год. На заре косметологии применяли нерассасывающиеся филлеры, но вскоре стало ясно, что это через десять-двадцать лет становится проблемой. Эффект омоложения потрясающий. Недостатка я вижу два. Первый недостаток – филлер, будучи недостаточно введенным, не даёт эффекта, а хоть чуть-чуть передозированный растягивает и разрушает ткани и превращает лицо в жуткую бугристую массу. Собственно, эта технология используется для увеличения губ и ужасными картинками несчастных пациенток сеть полна. Поэтому для проведения этой процедуры нужно очень внимательно относиться к выбору врача. Второй недостаток – стоимость: необходимость тратить на процедуру от 50 до 150 тысяч в год

лично у меня вызывает эффект полного неприятия метода. Есть еще два минорных недостатка – глубокие морщины таким образом не убрать, и там, где кожа тонкая и почти нет подкожного жира, например в области у глаз, этот метод неприменим.

Область вокруг глаз «улучшается» **блефаропластикой**. С этого момента я начинаю говорить о «тяжелой артиллерии» косметологии. Блефаропластика – это полноценная операция, когда просто отрезают кусок века, оставшаяся кожа натягивается, эффект утопания глаз в коже пропадает, из-за чего взгляд кажется чистым, невинным и манящим, а лицо – молодым и свежим. Наверное, излишне говорить, что хирургов, способных выполнить такую ювелирную работу можно пересчитать по пальцам даже в столицах, что они на вес золота и одна операция стоит примерно столько, сколько золото весом с этого хирурга.

**Коллагеновые нити, или армирование лица, или подтяжка нитями** – сейчас уже несложная



операция, делается без наркоза практически в любой косметологической клинике. Одна нить стоит около 3 тысяч и, в зависимости от печати времени на вашем лице, вам понадобится от 6 до 50 нитей. Нити рассасываются через год и процедуру надо повторять. Если врач хорошо училась, то она вошьёт нити правильно и эффект будет хорошим. Раньше активно вшивали нерассасывающиеся, золотые нити, но последнее время я не слышала уже рекламы этого метода. Всё-таки лицо человека, особенно женщины, - мобильная конструкция и тот каркас, который ей в лицо вшили в 35 лет может уже быть неактуален к 60-ти.

И, наконец, вершина косметического искусства – круговая **подтяжка лица**. Нервных прошу пропустить этот абзац. Звучит это жутко, но от хирурга требует филигранного мастерства и, по-моему, особого проявления любви и сострадания ко всем этим женщинам, возводящим собственные капризы и страхи в абсолюте. На лице, от уха до уха, через подбородок, полностью или частично делается надрез. Затем кожу приподнимают, натягивают, отрезают лишнее и накладывают на лицо заново. Вуаля. Собственная кожа без проблем за пару недель вырастает заново и вот у вас уже новое, молодое лицо без складок и морщин. Заодно, обычно делают и блефаропластику.

Есть еще операции по изменению формы носа, уха, разреза глаз, перекраивание форм... Как я уже говорила вначале, по-моему, всё это имеет смысл когда из-за травмы или врождённого дефекта действительно нарушена функциональность органов или уродство, простите за каламбур «на лицо». Впрочем, разумеется, мнений может быть много.

**В заключении** всё-таки не удержусь от занудного поучительства:

Жизнь очень коротка, до обидного; а смерти не удаётся избежать никому. О том как на самом деле выглядела твоя пра-пра-бабка, как она менялась с возрастом, какие прыщики у неё выскакивали перед месячными, как она пахла и как двигалась не знает никто. Зато во многих семьях трепетно хранят память о том, каким она была человеком, какие безумства и геройства совершала, кого любила и кого ненавидела...

Елена Ширшова.  
27 мая 2020.  
Новомихайловский.