

**Вступ.** Обличчя покрите м'язами, які утворюють своєрідний каркас. Коли вони втрачають тонус, обличчя опускається. Також, з часом з'являється зморшки через неправильний спосіб життя та догляд за шкірою обличчя, шкідливі звички, алкоголь, куріння, відсутність фізичних навантажень тощо. Не потрібно чекати появи перших ознак старіння шкіри, куди краще попередити їх виникнення. Тому, в усьому світі фейсбілдинг – гімнастика для м'язів обличчя – відомий в першу чергу як альтернатива пластичних операцій і різних антивікових програмам. Це ще один спосіб надовго зберегти тонус і пружність шкіри, підтягнути овал обличчя, зробити його більш скульптурним і чітким за рахунок активного тренування лицьових м'язів. Спільно з іншими способами впливу на шкіру – використанням відповідних кремів, масок, скрабів для обличчя, повноцінним сном і правильним харчуванням – курс тренувань допоможе вам щодня радіти власному відображенню в дзеркалі, яке буде сяяти красою і молодістю.

**Мета дослідження.** Дослідження ефективності фейсбілдингу для збереження молодості обличчя та запобігання старіння.

**Матеріали та методи.** Проведено дослідження в групі людей, які кожного дня виконували вправи фейсбілдингу.

**Отримані результати.** У дослідженнях було показано, що гімнастика для м'язів обличчя протягом одного місяця допомогла жінкам досягти помітних результатів. Фейсбілдинг допоміг окреслити вилиці, загострити контур підборіддя, промальовувати кут нижньої щелепи, який часто «пливе» з віком. Вправами реально підтягти щоки, підняти брови, розгладити горизонтальні та вертикальні заломы на лобі, підняти опущені куточки рота. Найскладніше з центром обличчя, адже тут багато м'язів, і з зоною навколо очей. Але в середньому вже через 2,5 місяці стабільних занять були помітні зміни всіх зон.

**Висновки.** Суспільство ділиться на тих, хто вірить в результати фізичних вправ для м'язів обличчя, і тих, хто заперечує їх користь. Проте, вчені періодично проводять дослідження, які доводять користь тренувань. Ми побачили власні результати і переконались у ефективності фейсбілдингу. Його сенс – робота з м'язами обличчя. Їх треба тренувати так само, як м'язи тіла, і не допускати, щоб вони втрачали тонус, ставали млявими. Якщо ви хочете, щоб овал обличчя був підтягнутим, а шкіра молодою, робіть зарядку для обличчя.

## **ЗНИЖЕННЯ ОВАРІАЛЬНОГО РЕЗЕРВУ У ЖІНОК**

Яценко О.Ю., Гончар Ю.В.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

**Вступ.** Оваріальний резерв – поняття, що характеризує два показники жіночої репродуктивної системи: загальну кількість фолікулів яєчників, в яких здатні розвинути яйцеклітини, потенційно придатні до подальшого запліднення; а також весь запас яйцеклітин жінки, готових до продукування в поточному віці. Багато жінок відкладають вагітність на більш пізній вік в зв'язку з отриманням вищої освіти, побудовою кар'єри. Вони сподіваються, що в майбутньому зможуть скористатися допоміжними репродуктивними технологіями і народити дитину.

Однак, з віком число придатних до запліднення яйцеклітин у жінок скорочується.

**Мета дослідження.** Аналіз літературних даних щодо зниження оваріального резерву у жінок, факторів зниження оваріального резерву яєчників, лабораторних показники оваріального резерву та методів його підтримки.

**Матеріали та методи.** Було опрацьовано результати цілого ряду клінічних досліджень, також опрацьовано графіки базальної температури жінок віком від 17 до 46 років, спираючись на дані яких можна з великою часткою ймовірності обчислити особливо сприятливі дні овуляції.

**Отримані результати.** У дослідженнях було показано, що є багато факторів, які впливають на зниження оваріального резерву серед яких, в першу чергу вік жінки, так як з його збільшенням число фолікулів зменшується, також впливає запальний процес в органах малого тазу, інтоксикація, обумовлена впливом хімічних речовин або промислових відходів та застосуванням променевої та хіміотерапії при лікуванні пухлинних захворювань, куріння, а також оперативне втручання на органах малого тазу. Лабораторні показники включають у себе: визначення рівня статевих гормонів, серед яких, фолікулостимулюючий гормон (ФСГ), естрадіол, інгібін та антимюлерів гормон, динамічні тести серед яких: проба з екзогенних ФСГ, тест з навантаженням кломіфену цитратом (тест з КЦ), тест із застосуванням аналогів гонадотропін-рилізінг гормону (тест з АГН-РГ), ультразвукове дослідження органів малого тазу та доплерівське картування.

**Висновки.** В даний час результати клінічних досліджень доповнюються, та варто сказати, що жінки, які зіштовхуються з цією проблемою прибігають до методів штучного запліднення, одним з яких є ЕКО.

## **ПАМ'ЯТЬ. МЕТОДИ ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ**

Яценко О.Ю., Данькова Б.В., Сало В.Ю.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна