

Наталья Николаевна Полищук
Мне всегда 18... Омоложение без риска для здоровья

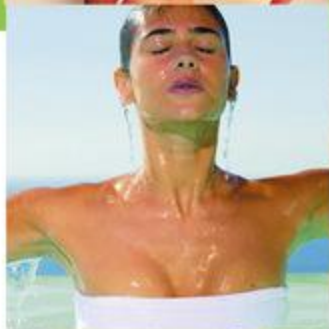
Здоровье на все 100! –

ЗДОРОВЬЕ НА ВСЕ
100!

Наталья
ПОЛИЩУК

Мне всегда 18...

**Омоложение
без риска
для здоровья**



Аннотация

Индустрия омоложения набирает обороты. Но насколько универсальны и безопасны современные рецепты омоложения? С помощью данной книги можно узнать: 8 секретов красоты, здоровья и молодости, а также о программе «Нет – болезням!»; о роли свободных радикалов и стволовых клеток, гормонозаместительной терапии и комплексном очищении; об омолаживающих коктейлях, пищевых добавках, чаях; о возможностях аппаратной косметологии, различных методах чистки лица; об уколах во имя красоты и золотом армировании; о пластической косметологии, методиках омоложения во сне; рецепт от тибетских лам, о целебных мыслях, гимнастике для лица, советы стилистов и т. д. Но самое главное: можно оценить все риски этих методик и понять, какие из них наиболее безопасны и эффективны.

Книга адресована широчайшему кругу читателей – независимо от пола, возраста, социального статуса.

Наталья Полищук Мне всегда 18... Омоложение без риска для здоровья: секреты и риски

Вступление

Марья Гавриловна из «Метели» Пушкина была уже немолода: «Ей шел 20-й год».

Маме Джульетты на момент событий, описанных в пьесе, было 28 лет.

«Бальзаковский возраст» – 30 лет.

Ивану Сусанину на момент совершения подвига было 32 года (у него была 16-летняя дочь на выданье).

Старухе(!) процентщице из романа Достоевского «Преступление и наказание» было 42 года.

Анне Карениной на момент гибели было 28 лет, Вронскому – 23 года, старику мужу Анны Карениной – 48 лет (в начале описанных в романе событий всем на 2 года меньше).

Старикану кардиналу Ришелье на момент описанной в «Трех мушкетерах» осады крепости Ла-Рошель было 42 года.

Из записок 16-летнего Пушкина: «В комнату вошел старик лет 30» (это был Карамзин).

У Тынянова: «Николай Михайлович Карамзин был старше всех собравшихся. Ему было тридцать четыре года – возраст угасания»

Смешно, не правда ли? Ну кто придумал, что молодость заканчивается в 18, 20, 30 или даже 40? Конечно, когда мне было пять лет, я думала, что моя 25-летняя мама безнадежно стара – это нормальное свойство детского восприятия. Но каждый раз, переходя очередной возрастной рубеж, я убеждалась: молодость – понятие весьма относительное!

Давайте возьмем другие примеры.

Моника Белуччи снялась обнаженной для мужского журнала в 43 года и была признана самой красивой моделью года.

Сальма Хаяк вышла замуж за французского миллиардера в 44 года. Во время свадебного месяца фоторепортеры подловили ее на пляже в купальнике и вынуждены были признать, что ее тело только похорошело с годами.

Сандра Баллок в 46 была признана «самой желанной девушкой с плаката» – таким титулом ее наградили американские солдаты.

Дженифер Лопес впервые родила в 42, и до сих пор не утратила ни эффектной внешности, ни сексапильной привлекательности.

Сегодня мы можем признать, что после сорока жизнь только начинается! Успешных женщин, которых легко принять за подружек их собственных детей, с каждым годом становится все больше. У каждой из них – свой секрет вечной юности и привлекательности. Но есть и общие принципы продления молодости – о них и поговорим.

А для начала усвоим следующие простые истины.

- Древние мудрецы считали, что больше всего людей старят мысли о старости.
- Продление молодости – процесс комплексный и системный. Нельзя надеяться только на косметические процедуры. Эффект от них будет недолгим, если не заботиться о здоровье всего организма.

- При самой безукоризненной внешности люди, которые не развивают свой интеллект, теряют интерес к жизни, и всегда кажутся старше, чем их любознательные сверстники. То же самое можно сказать и о характере. Злоба, вспыльчивость, отсутствие доброжелательности – активно приближают старость, а ворчливый нрав и вечное недовольство становятся неизменными ее спутниками.

- Большую роль играют привычки и общий облик человека: лень, шаркающая походка, сутулая спина, излишний вес, вялое тело и сорокалетнего превращают в старика. Опасна и другая крайность – во всем (одежде, манере поведения, макияже) подражать юным.

- Верно и обратное утверждение – интерес к жизни, обилие увлечений, легкий характер и умение прощать сохраняют молодость намного надежнее, чем косметические процедуры и модные бренды одежды. Не зря говорят, что человек рождается с душой уже определенного возраста. Может, поэтому никого не удивляют 70-летние старушки, прыгающие с парашютом, или 90-летние мачо, соблазняющие девушек всех возрастов. Такие люди были всегда – например, о Пушкине современники писали: «Молодость Пушкина продолжалась всю его жизнь, и в тридцать лет он казался хоть менее мальчиком, чем был прежде, но все-таки мальчиком, лицейским воспитанником...»

Ну и наконец подытожим вступительную часть универсальным рецептом, который составил средневековый врач Арнольд для коронованных особ:

Школа Салернская так
Королю англичан написала:
Если ты хочешь здоровье вернуть
И не ведать болезней,
Тягость забот отгони
И считай недостойным сердиться,
Скромно обедай, о винах забудь,
Не сочти бесполезным
Бодрствовать после еды,
Полуденного сна избегая.

Долго мочу не держи,
Не насиливай потугами стула;
Будешь за этим следить, – проживешь ты долго на свете.
Если врачей не хватает, пусть будут врачами твоими
Трое: веселый характер, покой и умеренность в пище.

Что есть старость?

Клетка – самый важный элемент

Вообще-то старость и старение понятия не тождественные. Старость – это, по сути, психологическое состояние, связанное с накопившейся усталостью, обидами и болезнями. Она не связана с возрастом и довольно сложно соотносится с состоянием организма. Судите сами, разве вам не приходилось, возвращаясь после отпуска, выслушивать: «Как ты хорошо выглядишь! Помолодела, загорела!» А вы всего-навсего отвлеклись от ежедневных проблем и посвятили несколько дней себе, любимой.

Старение – более сложное понятие. В основе его лежит процесс существования белковых тел. Старение проходит в течение всей жизни человека. Даже до рождения. Почему плод на определенных стадиях развития имеет хвост, перепонки, хрящевой скелет и прочее, а потом они исчезают? Эти преобразования – результат старения и умирания определенных клеток, а вслед за ними органов и систем. Клетки организма постоянно рождаются, делятся и отмирают, естественным образом проходя через все этапы развития, в том числе через старение. В возрасте до одного года число старых клеток в организме ребенка не превышает 1 %. В десять лет эта цифра уже приближается к 7-10 %. В 50 лет процент старых клеток возрастает до 40–50.

Почему это происходит? В процессе своего титанического труда маленькие клетки загромождают себя продуктами отхода. Например, перерабатывая и преобразовывая в жизненную энергию кислород (а это до 400 литров в день – разве не титанический труд?), они ежесуточно выделяют пол-литра вредного ядовитого вещества – супероксида. Часть его выводится из организма вместе с другими биологическими жидкостями, а часть остается загромождать жизненное пространство клетки. Когда эти «отходы производства» начинают занимать всю «полезную площадь» – клетка погибает. Но сначала она просто перестает выполнять свои функции: перерабатывать кислород, питательные вещества, выделять токсины и так далее.

Если таких клеток много – страдает весь организм. В нем замедляются процессы всасывания и переработки аминокислот, глюкозы и витаминов, плохо начинают работать выводящие системы, мозг недополучает кислород, разрушаются внутренние органы.

Казалось бы, вывод прост – если вовремя проводить «генеральную уборку», клетки будут работать дольше и меньше изнашиваться, а мы продлим свою молодость. В общем-то специалисты-геронтологи с этим согласны – своевременное освобождение организма от продуктов распада, мертвых клеток, оксидов тормозит процессы старения. Но проблема в другом – к сожалению, универсальный «пылесос» для клеток еще не изобрели. Так что гораздо более правильно не «чистить» организм, а правильно его «эксплуатировать», не подвергая лишним нагрузкам клетки и ткани.

Как возраст влияет на внутренние системы?

Мы уже говорили о том, что старость вовсе не обязательно должна быть связана с

возрастом или физическим состоянием человека. Именно поэтому медики придумали разграничивать понятия календарного (хронологического) и биологического возраста. Биологический возраст может (и это бывает довольно часто) не совпадать с календарным. Зависит это от многих причин – от генетического «наследства», образа жизни, наличия или отсутствия вредных привычек, психологического настроения и многого другого. Но если по поводу наследственности мы можем только развести руками, то изменить остальные факторы вполне нам по силам. Ведь общеизвестно, что предупредить болезнь гораздо проще, чем ее вылечить. Точно так же и старость легче отодвинуть, чем пытаться отыграть у судьбы потерянные годы. Продолжая аналогию с болезнью, вынесем вердикт: для сохранения молодости необходима профилактика и гигиена.

Тем более что старость зачастую подкрадывается незаметно. Сначала она звучит в шутках, потом проявляется в первом седом волосе, а затем процесс идет с нарастающей скоростью – то здесь вступило, то там кольнуло, к друзьям на дачу уже не тянет, и диван с пледом становится лучшей альтернативой активно проведенному дню.

«Блуждающий» кальций

Биологи утверждают, что первые «приступы» старости организм испытывает уже в 25–30 лет. «Изнашивается» организм по-разному. Чем моложе люди, тем это менее заметно. Но с возрастом этот процесс идет с нарастающей скоростью. В первую очередь начинают «сдавать» глаза, зубы и органы мочевого выделения. Понижается количество красных кровяных телец, содержание калия в клетках, и вымывается кальций из костей. В костном мозге увеличивается содержание жира и уменьшается количество артериол. Функции клеток костного мозга снижаются. После 40 лет у мужчин (у женщин – после 55 лет) начинает уменьшаться диаметр кровеносных сосудов мозга. «Засоряются» артериальные капилляры, которые доставляют питание к сердцу, из-за чего оно начинает работать хуже.

Часто люди преклонных лет начинают жаловаться на боли в костях и суставах. Причина их в том, что с возрастом кальций в комбинации с фосфатами и карбонатами перемещается из костей и органов, где он необходим и полезен, в органы, где его избыток вреден. Кости становятся хрупкими, а сосуды и хрящевые ткани, напротив, теряют эластичность – отсюда частые переломы, артриты, скачки давления и прочие возрастные «прелести». Покинувший кости и блуждающий по организму кальций откладывается в виде плохо растворимых солей в сухожилиях, в связках и других органах. У молодых эти дефекты легко компенсируются здоровой тканью, у людей постарше ткани обновляются медленней, и проблемы нарастают.

Вымывание кальция из костей сказывается и на функциях грудной клетки – глубокое дыхание становится болезненным. А если человек дышит не в полную силу, то это отражается на всем организме – каждая клетка испытывает дефицит кислорода, что угнетает ее деятельность.

Впрочем, при нормальном образе жизни и соответствующем здоровье запаса прочности легких хватает надолго. Заметные изменения начинают происходить только годам к шестидесяти. А при правильном отношении к собственному организму мы и вовсе можем избежать такой участи.

Гормоны молодости

Непростую «войну» со старостью ведут и наши гормоны – вещества, участвующие в регуляции функций всего организма.

Женский половой гормон – **эстроген** – защищает организм прекрасной половины человечества от дистрофических изменений в костной ткани (остеопороз), сердечных заболеваний и других нарушений. К сожалению, после климакса у большинства женщин количество этого вещества резко идет на убыль.

Мужской гормон – **тестостерон** – регулирует общее здоровье, мышечную массу, плотность костей, некоторые интеллектуальные функции. Выработка его начинается примерно с семилетнего возраста, в 25–30 лет его уровень достигает максимума, затем медленно начинает понижаться, к 70 годам не превышает 15 % своего наивысшего объема.

Гормон, вырабатывающийся в надпочечниках, помогает работе сердца, иммунной системы, снимает боль. Надпочечники также обеспечивают поддержание в нашем теле нормальной температуры. При охлаждении организма они вырабатывают гормоны, ускоряющие расщепление углеводов. Это приводит к появлению дополнительной энергии на внутренний обогрев. Когда надпочечники «устают» и не могут уже с нужной скоростью реагировать на внешние условия, мы начинаем мерзнуть.

Гормон роста вырабатывается в мозге. Он влияет на холестериновый обмен, состояние мышц, костей, кожи, сказывается на уровне иммунитета и стабильности психики. Своего максимума гормон роста достигает к 30 годам, а затем его количество начинает медленно сокращаться. В 70 лет его остается только четверть. Некоторые специалисты считают, что связано это с нарушением качества сна. Дело в том, что гормон роста поступает в организм в период самого глубокого сна. С возрастом фаза глубокого сна укорачивается. Влияет на его продуцирование и малоподвижный образ жизни. Зато физические нагрузки, наоборот, стимулируют его выработку, причем независимо от возраста. Врачи утверждают, что даже пожилой человек, который в молодости был пассивен, может активизировать секрецию гормона роста, если изменит образ жизни и начнет регулярно заниматься физкультурой.

Мелатонин – основной гормон эпифиза (шишковидного тела мозга). Задачи у этого гормона очень важные. Он регулирует деятельность эндокринной системы, кровяное давление, влияет на работу клеток головного мозга, функции пищеварительного тракта и иммунитета. Мелатонин – главный регулировщик биологических ритмов и суточного режима в нашем организме. От него зависит продолжительность, а главное, качество сна. С возрастом, когда активность эпифиза снижается, естественно уменьшается количество мелатонина. Вот почему пожилые люди часто жалуются на бессонницу и другие нарушения сна. А это, в свою очередь, влияет на общее состояние человека. Ведь именно сон – здоровый и глубокий – дает возможность организму отдохнуть и восстановиться после «трудов праведных». В объятиях Морфея нормализуется работа всех внутренних органов и систем, расслабляются мышцы, приходит в порядок нервная система, мозг успевает обработать накопленную за день информацию.

Иными словами: мелатонин каждый раз дарит людям возможность стать бодрее и моложе. Кроме того, этот гормон сам по себе непосредственно воюет за нашу молодость. Он нейтрализует разрушительные последствия окислительных процессов, которые являются основной причиной старения и увядания кожи, то есть является мощным антиоксидантом. Мелатонин также берет на себя задачи защищать живые организмы от стрессовых повреждений (а стрессы, как известно, тоже молодости не прибавляют). Он стабилизирует деятельность эндокринной и иммунной систем после стрессовых повреждений, восстанавливает общий эмоциональный фон, снижает тревожность.

Гормон мелатонин вырабатывается у человека в основном ночью, причем самое большое количество приходится на два часа ночи. Важно также, что на синтез и секрецию его влияет освещенность. Чем темнее, тем лучше результат. Избыток света тормозит образование

мелатонина.

А что снаружи?

Зачастую у людей представление о молодости ассоциируется только с гладкой кожей. И хотя это далеко не так, понять их можно. Кожа – как самый большой и заметный орган – способна отражать многие процессы, происходящие в человеке. Она и болеет вместе с нами, и стареет вместе с нами. «Для хорошей кожи, – писал американский дерматолог Джером З. Литт, – нужно крепкое здоровье и хороший эмоциональный настрой».

Вот почему забота о здоровье организма является заботой и о коже. Вид и состояние кожи определяются во многом и внешними факторами, так как она непосредственно связана с внешней средой. Поэтому нередко говорится, что кожа – это орган с двумя лицами: одно обращено наружу, к окружающей среде, а другое внутрь, к организму. Многочисленные факторы, влияющие на кожу, можно разделить на две группы: внутренние и внешние. Но прежде чем говорить о них, коротко напомним о строении самой кожи.

Анатомия кожи

Площадь этого органа в несколько (а для некоторых и в сотни) раз превышает размеры любого другого человеческого органа. У взрослых людей она занимает около двух квадратных метров.

Кожа состоит из трех главных слоев: наружного (эпидермиса), среднего (дермы или истинной кожи) и внутреннего (гиподермы или подкожного слоя).

Эпидермис – покрыт водно-жировой смазкой, которая предохраняет кожу от высыхания, резких колебаний температуры воздуха, препятствует попаданию в организм токсических веществ, проникновению инфекций. Находящийся в эпидермисе пигмент меланин определяет цвет кожи и волос; он также защищает ткани от губительного воздействия ультрафиолетовых лучей. Клетки эпидермиса полностью меняются за срок от 10 до 30 дней в зависимости от области кожи. При этом его самый верхний роговой слой отшелушивается.

Эпидермис не имеет собственного кровоснабжения, поэтому все процессы в нем происходят через базальную мембрану, которая является границей между эпидермисом и *дермой*.

Дерма – следующий слой кожи – содержит в своей структуре коллагеновые и эластиновые волокна. Именно они придают коже эластичность и упругость. В процессе жизни коллагеновые волокна обновляются, заново синтезируются. Эластиновые волокна не восстанавливаются, поэтому с возрастом кожа человека становится вялой.

Гиподерма – третий слой кожи – формируется из соединительной ткани и жировых клеток. Ее нет только на веках. В очень небольших количествах она присутствует в области носа и на красной кайме губ. Под ней располагается мышечный слой.

Конечно, нельзя не сказать и о придатках кожи. Это волосы, ногти, сальные и потовые железы. Выделения сальных и потовых желез образуют защитную водно-жировую смазку, которая легко смывается мыльной водой и восстанавливается только через три-четыре часа. Наиболее крупные сальные и потовые железы расположены в области лба, носа, подбородка.

Функции кожи

Они достаточно сложны и объемны. Кровеносные сосуды кожи позволяют регулировать

температуру тела. Благодаря этому человек способен без особого ущерба для организма переносить жару и холод.

Кожа, несмотря на кажущуюся мягкость и уязвимость, достаточно прочна и защищает нас от ударов, царапин и других механических повреждений.

Будучи пористой, но водонепроницаемой, кожа служит защитным барьером между внутренними системами организма и враждебным окружением, не позволяя ядовитым веществам проникать внутрь. В то же время кожа препятствует потере воды, крови, минеральных веществ, гормонов и других важных жидкостей тела.

Последние дерматологические исследования показали, что деятельность кожи способствует обезвреживанию и усвоению определенных лекарств, а также потенциально опасных веществ из окружающей среды. Если вредное вещество, попав на кожу, начнет просачиваться внутрь, содержащиеся в коже многочисленные ферменты разложат его на безобидные составляющие.

Кожные клетки производят вещества – интерфероны и интерлейкины, – которые, защищая ткани организма от вирусов, усиливают иммунитет.

Кожа снабжена большим числом нервов и чувствительных аппаратов, с помощью которых мы воспринимаем окружающую среду и составляем представление о различных ее действиях и предметах. Только кожа нам расскажет, что иголка острая, утюг горячий, подушка мягкая. Загар на коже – это не просто изменения ее цвета, это еще одна форма защиты человека. Защиты от вредного воздействия солнечных лучей. Она может сама от них пострадать, заболеть, но постарается не пропустить излучения внутрь организма.

Сквозь сальные и потовые железы из организма выводятся шлаки и токсины.

Наша внешняя оболочка – настоящий хранитель различных питательных веществ, таких как сахар, кальций и др. Она также участвует в производстве витамина D, который способствует усвоению очень важных минералов – кальция и фосфора. И самое очевидное: наша кожа – это зеркало эмоций. «Все написано на лице», – говорим мы. Именно так. Мы морщимся от боли, краснеем от стыда, смеемся, собирая лучики вокруг глаз, бледнеем или багровеем при стрессе... И главным отражением наших эмоций со временем становятся морщинки.

Причины появления морщин

Причина 1: солнце

Как ни странно, но именно его дерматологи называют одним из главных мучителей нашей кожи. А столь возжеланный для многих загар считают безусловно вредным. «Загар есть не что иное, как механизм защиты нашего тела от губительного влияния солнечных лучей, ведущих к преждевременному старению кожи, морщинам» (Джером З. Литт). Под воздействием прямых солнечных лучей кожа теряет свою эластичность, становится грубой и шершавой; кроме того, появляется опасность получить ожог и некоторые другие дерматологические заболевания. С другой стороны, солнце жизненно необходимо человеку. Оно оздоравливает весь организм, укрепляет нервную систему, способствует образованию необходимого всем нам витамина D. Нельзя также исключить тот факт, что загар вошел в моду в начале прошлого века и до сих пор остается актуальным. Бронзовый оттенок кожи люди считают красивым и готовы ради него пожертвовать и своим кошельком, и своим здоровьем. Спорить и доказывать здесь бесполезно, но можно предостеречь.

Причина 2: заболевания внутренних органов

О связи заболеваний внутренних органов с появлением морщин впервые заговорили в

Древнем Китае. Например, морщинки на лбу на Востоке считались признаком больной печени или депрессии. Глубокая продольная морщина между бровями может говорить о склонности к болезням желудка и меланхолии. Морщинки на губах – признак заболевания половых органов. Опухание нижних век и подбородка, а также глубокие морщины на лбу свидетельствуют о проблемах с почками. Носогубная складка отражает состояние желудка и сердца. Чем она значительнее, считали древние китайские врачи, тем серьезнее патология в этих органах. Вообще искусство сянь минь (чтение по лицу) включает в себя множество подобных признаков и толкований. Однако наши западные специалисты разумно возражают, что все это может оказаться справедливым только для молодых людей. Действительно, возникновение значительных морщин у тех, кто еще не перешагнул тридцатилетний рубеж, говорит о том, что организм нездоров, устал и ему срочно нужна помощь. В более позднем возрасте подобные изменения на лице появляются практически у всех.

Причина 3: мимика

Мимические морщины, пожалуй, самый распространенный вид морщин. По сути – это отражение нашей жизни. Косметологи советуют контролировать движение мышц на лице. Но как? Не смеяться, не плакать?.. Для нормального человека это за гранью реальности. Да и красиво ли неподвижное, словно маска, лицо? Кроме того, если не выплескивать эмоции наружу, они будут скапливаться внутри и портить здоровье. Лучше уж пусть будут веселые лучики вокруг глаз и (неглубокие, правда) морщинки задумчивости на лбу.

Причина 4: быстрая потеря веса

Маниакальное желание многих наших современниц (да и современников) моментально похудеть, как правило, приводит к не самым лучшим изменениям на лице. Особенно это касается тех, кому уже больше 25 лет.

Дело в том, что при уменьшении подкожных жировых отложений за короткое время кожа не успевает «адаптироваться», то есть принять ваши новые контуры. Поэтому она обвисает и становится дряблой. Из пышной красавицы с пухлыми щечками за два-три месяца усиленной диеты можно легко превратиться в сморщенную старушку. Специалисты считают, что с такими складками и морщинами справиться довольно сложно, и чем человек старше, тем более трудна задача. Бывает, что разрешить ее удастся только с помощью пластической операции. Поэтому они советуют сбрасывать лишний вес постепенно, худея примерно на два (максимум четыре) килограмма в месяц. А также обязательно делать массаж лица(!) и тела во время диеты.

Очень полезно, придерживаясь ограничений в питании, принимать витамин А. Он предотвращает появление морщин и замедляет общее старение кожи, способствуя ее регенерации. Необходимая доза витамина А составляет 1,5 мг в сутки. Можно (после консультации с врачом) принимать его в капсулах, но есть и продукты, содержащие его в достаточном количестве: это масло, молоко, сыр, яичный желток, печень, рыба.

Причина 5: дефицит питательных веществ

Особенно это касается витаминов и минералов. Нехватка витаминов – практически любых – всегда сказывается на внешности. Кожа становится сухой, на ней появляются трещинки и морщины, иногда шелушится и воспаляется, меняется структура волос и ногтей, тускнеет цвет лица. Какие же вещества необходимы нам для поддержания красоты?

Витамин А (ретинол). Он очень хорошо защищает поверхность кожи от губительного воздействия на нее солнечных лучей. Кроме того, ретинол стимулирует выработку коллагена, способствующего разглаживанию кожи и помогающего сохранить ее упругость. Этот витамин влияет на рост и оздоровление клеток, в том числе кожи, предохраняя ее от пересыхания. Поддерживает здоровую среду слизистой оболочки – губы становятся мягкими и гладкими. Больше всего витамина А в рыбьем жире, жире молока, сливочном масле, сливках, твороге,

сыре, яичном желтке, жире печени и жире других органов – сердца, мозга.

Витамин С (аскорбиновая кислота) усиливает благотворное действие витамина А, поэтому их обычно рекомендуют употреблять вместе. Сам по себе он помогает организму противостоять различным болезням и старости, так как поддерживает иммунитет и является отличным антиоксидантом. Кожу предохраняет от пигментных пятен и «доносит» до нее кислород. Витамин С особенно богаты ягоды (в частности, клюква, крыжовник), фрукты (цитрусовые), овощи (квашеная капуста). Их лучше есть сырыми, так как тепловая обработка разрушает аскорбиновую кислоту.

Витамин Е (токоферол) также участвует в кислородном обмене и задерживает старение, так как связывает свободные радикалы, стимулирующие этот процесс. Он также поддерживает в коже определенный уровень влаги и тонус мышц. Находится в растительных маслах – это его основной источник, – а также в зеленых частях растений.

Витамин Н (биотин). Его еще называют «новым витамином красоты». Он содержит ферменты, которые способствуют пищеварению и помогают организму вырабатывать вещества, благотворно влияющие на структуру волос. Волосы практически перестают сечься и интенсивнее растут. Исследования показали, что биотин укрепляет и ногти. Большое количество чудо-витамина содержится в цветной капусте, соевых бобах, чечевице и ореховом масле.

Медь. Стимулирует функционирование эритроцитов в крови, улучшает структуру кожи и повышает ее тонус, защищая от преждевременных морщин. Много меди в зернах пшеницы, ржи и других хлебных злаков, в бобовых, овощах с темными листьями и продуктах моря.

Железо. При его недостатке могут появиться темные круги под глазами, кожа приобретает болезненно-белый цвет. Следите, чтобы мясо, овощи с темно-зелеными листьями и бобовые присутствовали на вашем столе.

Селен. Обладает уникальным свойством: он – первый защитник от рака кожи. Этот элемент есть в постном мясе и молоке.

Кальций. Укрепляет кости и в целом улучшает состояние организма. Кроме того, он поддерживает и укрепляет зубы и десны. Пейте молоко, ешьте сыр, йогурт и сардины.

Цинк. Участвует вместе с витамином А в выработке коллагена и придает коже эластичность.

Кварц. Способствует усвоению кальция, улучшает структуру волос и ногтей, а также благоприятно влияет на кожу. Кварц содержится в орехах, хлебных злаках, яблоках, грушах и винограде.

Магний. Если постоянно употреблять продукты, содержащие магний, лицо будет выглядеть свежим, отдохнувшим, покрытым естественным румянцем. Этот антистрессовый элемент обладает успокаивающими свойствами, он расслабляет мышцы, в том числе и на лице. Самые лучшие источники магния – миндаль, хлебные злаки.

Причина 6: старение

В принципе – это самая главная и неизбежная причина. Как это ни обидно, но первые возрастные признаки начинают нас беспокоить уже после 35–40 лет (у кого-то чуть раньше, у кого-то чуть позже). Кожа становится сухой, на ней появляются морщины. Увядания кожи не избежать, но его можно приостановить или отодвинуть на время (иногда – довольно значительное). Как это сделать, мы будем говорить в следующих главах.

Секреты молодости

Их очень много, этих секретов. И во все времена – от древних алхимиков до современных ученых – человек пытался их разгадать. Попробуем и мы прояснить кое-что на страницах данной книги. Здесь нам поможет опыт и поистине энциклопедические знания заслуженного деятеля науки РФ, профессора, доктора медицинских наук Г. А. Рыжак. Галина Анатольевна работает заместителем директора по научной работе и новым технологиям в Санкт-Петербургском институте биорегуляции и геронтологии, и кому, как не ей, разбираться в подобных вопросах.

Секрет № 1

Внешние факторы, продлевающие молодость

По мнению Галины Анатольевны, **один из главных факторов – это наследственность.** Бывает, что человек с возрастом совсем не меняется – не набирает вес, не приобретает морщин и седины, – хотя ничего для сохранения молодости не предпринимает. А другой вроде и у специалистов наблюдается, и витамины пьет, и кремами мажется, а все равно выглядит старше сверстников.

Г. А. РЫЖАК:

Хочу сразу оговориться, чтобы быть правильно понятой читателями. Несмотря на то что наследственность – объективная данность, это совсем не значит, что можно слепо покориться судьбе, всю жизнь ничего не делать и не заботиться о своем здоровье. Дескать, что на роду написано, то и случится. Действительно, у каждого из нас есть свой набор генов, который свидетельствует о наличии риска развития каких-либо заболеваний. А точнее – о предрасположенности к определенным заболеваниям. Например, диабету, сердечным патологиям, нарушениям в области желудочно-кишечного тракта и т. д. В любом возрасте – хоть в 20, хоть в 50 лет – можно сделать человеку специальное исследование и один раз на всю жизнь определить эти зоны генетического риска. Нужно ли это? Я думаю, да. Потому что вместе с результатами исследования специалисты дают конкретные рекомендации, как изменить режим питания, какой рабочий график будет более оптимальным, какие проводить профилактические мероприятия, какие принимать препараты. И если человек разумный, он воспользуется такими советами и тогда болезнь может отодвинуться надолго, не случиться вообще или принять более мягкую форму.

Иными словами, заключения генетиков нельзя воспринимать как приговор. Наоборот: они дают возможность человеку самому подкорректировать свою судьбу, повлиять на нее.

Более того, подобный анализ можно вполне сделать самостоятельно. Если мы посмотрим на своих ближайших родственников, вспомним, кто из них чем болел, то сможем вычислить свои наиболее уязвимые места. К примеру, в семье и мама, и бабушка страдали диабетом, значит, надо делать выводы, следить за собственным уровнем сахара в крови, изменить диету, воспользоваться советами фитотерапевтов и т. п. Таким образом можно не только отодвинуть и смягчить болезнь, но и повлиять на здоровье своих детей.

Но, безусловно, обращение к истории семьи профессиональное исследование заменить не может. Вот почему ДНК-тестирование становится все более и более популярным методом диагностики. В чем его ценность?

- Оно показывает, насколько наши привычки, образ жизни, питание и физические нагрузки соответствуют нашим индивидуальным генетическим возможностям.

- Оно дает реальную возможность изменить образ жизни и скорректировать «гены риска» с помощью лекарственных средств.
- Оно позволяет минимизировать вероятность заболеваний и сохранять здоровье на более длительный срок (есть даже исследования, доказывающие, что даже неизбежную, казалось бы, болезнь с помощью профилактических мер можно «отодвинуть» на срок до 14 лет).
- Оно осуществляет важный принцип: информирован – значит, вооружен.

Такая осторожная, а самое главное, заставляющая работать над собственным здоровьем позиция генетиков у многих вызывает недовольство. Конечно, нам бы хотелось, чтобы в один прекрасный день был найден какой-то один ген, отвечающий за дряхление организма. И чтобы его можно было «отключить», обеспечив всем вечную молодость и бесконечную жизнь. Но Г. А. Рыжак, ее отечественные и зарубежные коллеги считают, что ген молодости – это из области фантастики.

Вторым важнейшим фактором Г. А. Рыжак называет **режим труда и отдыха:**

Тут позиция неоднозначная: с одной стороны, нужно работать, работать активно, много с интересом. С другой стороны – нельзя перегружать себя и трудиться по 20 часов в сутки. Каждый человек должен выделять себе время для полноценного отдыха. И особенно важен сон. Сон именно ночью. Не столь значима даже его продолжительность, то есть сколько человек спит. Это очень индивидуально: кому-то для восстановления сил требуется 5 часов, а кому-то – 10. А вот то, что спать нужно ночью, – неперемное условие для всех людей без исключения. Ночью и обязательно в темноте – подчеркиваю.

У нас в институте защищена диссертация о влиянии освещенности на факторы старения. В ней приведен один эксперимент – животных все время держали при дневном освещении, и у них очень быстро развивались факторы старения. Опытная группа старела гораздо быстрее, чем животные, которые находились постоянно в полной темноте. Почему? Потому что ночью (главным образом с часу до трех) и при отсутствии света шишковидная железа, находящаяся в центре мозга, вырабатывает крайне важный гормон мелатонин. У этого гормона много задач, но в числе главных – он отвечает за биоритмы и обеспечивает баланс всех гормонов в организме. Он как бы следит за тем, чтобы все гормоны, необходимые человеку, производились эндокринной системой в оптимальной пропорции. Если мелатонина не хватает, эта пропорция нарушается, происходит разбалансировка. А поскольку эндокринная и иммунная системы являются главными водителями всех основных систем в организме, то следом за гормональными сбоями начинаются и другие проблемы: с сердцем, сосудами и т. п.

Наиболее очевидный пример – женщины в период климакса. Одни проходят его, практически не замечая. А есть такие, которые болеют подолгу, тяжело, лежат месяцами в стационаре. Просто у первых (с помощью мелатонина) происходит плавное старение. Было больше гормонов, стало меньше, но все сохранилось в необходимых пропорциях, баланс не нарушился, и все системы работают в прежнем режиме. Такие женщины и чувствуют себя лучше, и выглядят моложе. Вот почему я считаю, что сон ночью и в полной темноте отодвигает преждевременную старость. Его ничем нельзя заменить: ни специальными биодобавками, ни дневным сном. Многие как думают: «Вот ночью я поработаю, а потом отосплюсь». Действительно, физические силы такой отдых, может, и восстановит, но дисбаланс гормонов – нет.

Фактор третий, значительно влияющий на продолжительность жизни людей, – **окружающая среда.** От нее, считают многие ученые, зависит здоровье на 20–40 %. Более

того, при сохранении существующей сейчас тенденции ухудшения экологии через три-четыре десятка лет эта цифра может возрасти до 50–70 %.

Г. А. РЫЖАК:

Причем губительными может оказаться как повышенная инсоляция, так и недостаток солнца, как постоянный холод, так и вечный зной, нехватка кислорода в атмосфере и его излишек. То есть все избыточные моменты, которые приводят к уменьшению адаптационных резервов в организме и увеличению числа свободных радикалов.

Чтобы понять этот постулат, давайте коротко проясним для себя, что скрывается за научным термином «свободные радикалы». Это весьма активные в химическом смысле продукты обмена, которые образуются в клетках при переработке кислорода. По сути дела – ядовитые отходы, отравляющие организм. Свободные радикалы от других молекул отличаются тем, что у них нарушен электрический баланс. И чтобы восстановить этот баланс и приобрести устойчивость, они начинают «воровать», отнимать электроны у других молекул. А воровство, как известно, ни к чему хорошему не приводит. Молекулы, на «имущество» которых позарились радикалы-преступники, теряют свою электрическую сбалансированность. Да и сами свободные радикалы, соединяясь с положительно заряженными частицами, становятся оксидантами – чрезвычайно вредными и опасными веществами, вызывающими реакции окисления. Проникая внутрь клетки, в ее ядро, они разрушают основные ферменты клетки, а также жиры и углеводы. Кроме того, препятствуют нормальной деятельности ДНК и РНК, окисляют клеточные мембраны, провоцируют реакции воспаления, мутации, вызывают различные заболевания. Одним словом, травят ядом все живое вокруг. От их ударов больше всего страдают клетки органов с высокой потребностью в энергии – это сердце, головной мозг, почки; кроме того, они вызывают общую изнашиваемость организма и ускоряют старение. И конечно, кожа – ведь она первой принимает на себя удар всех агрессивных факторов окружающей среды.

Увеличению в организме свободных радикалов способствуют: неблагоприятные факторы окружающей среды, особенно загрязнение атмосферного воздуха, длительное воздействие ультрафиолетовых лучей, различные токсины, рентгеновские и радиоактивные излучения, курение, неумеренное употребление спиртных напитков, физические перегрузки, психо-эмоциональный стресс.

Ученые всего мира ищут (и уже находят!) наиболее эффективные методы борьбы со свободными радикалами. Но и каждый человек в значительной мере способен сам урезонить этих «клеточных бандитов», нужно только с вниманием и любовью относиться к собственному организму.

Фактор четвертый, непосредственно влияющий на самочувствие людей, – питание.

Г. А. РЫЖАК:

К сожалению, большинство из нас питается неправильно. Это касается и режима, который мы систематически нарушаем, и продуктов, которые ежедневно присутствуют на столе. Каким должен быть режим, все знают, но это в теории, а на практике... Как завтракаем? Кофе или чай и бутерброд. Когда обедаем? Иногда днем, часто поздно вечером – как получится. А ведь еда каждый день в разное время приводит к ухудшению переваривания и усвоения пищи, перегрузке желудочно-кишечного тракта и организма в целом. Хотя, повторяю, ни для кого это не секрет, что нужно полноценно завтракать, питаться дробно – четыре-пять раз в день – в определенное время.

Теперь по поводу продуктов. Здесь тоже много нарушений. И нарушения эти идут по нарастающей. Связаны они, как ни парадоксально, с очень положительными моментами. Мы стали жить лучше, на прилавках появились продукты, о которых никто раньше даже и не слышал: экзотические фрукты, дары южных морей и т. п. Они красивые и вкусные. У многих из нас, к счастью, есть возможность их купить. И мы покупаем, заменяя старые, привычные. В том вся беда. Основой питания каждого человека должны быть местные продукты. Как говорится, где родился, там и пригодился. Для жителей Северо-Западного региона – это мясо или курица, рыба, овощи – картошка, морковка, капуста, фрукты – яблоки, груши, сливы, выросшие на этой земле, ягоды – клюква, брусника, смородина, крыжовник.

А всякие авокадо хороши только изредка, как деликатес. Возьмем, к примеру, квашеную капусту, ведь больше витамина С, чем есть в ней, можно найти только, пожалуй, в крыжовнике.

Еще одно модное увлечение – биодобавки из-за рубежа. Они редко бывают полезными. Травы, которые растут на горных плато далекого юга, северянам не подходят. Возьмем для сравнения зверобой. Тот, который пришел к нам из штата Юта, по своему минеральному составу в корне отличается от зверобоя, что растет в Карелии. Пусть американский будет хоть идеально чистым с точки зрения экологии, нам, россиянам, он пользы не принесет.

Другой очень важный момент – повальное увлечение голоданием. С какой только целью не голодают сейчас люди: чтобы похудеть, почистить организм, избавиться от какого-то заболевания, улучшить цвет лица и т. д. и т. п. Я заявляю как врач: самостоятельно человек голодать не должен. Есть такие болезни, которые лечатся с помощью голода, но делать это можно только в клинике, под контролем специалистов. Во всех других случаях это недопустимо, даже на один-два дня, не говоря уже о более длительных сроках. На фоне голода в организме может случиться такой сбой, что и спасти не удастся. Потому не надо слушать Г. П. Малахова и других теоретиков голодания. Их рекомендации в данном случае ничего, кроме вреда, не принесут.

Если человек хочет устроить себе разгрузочные дни, то самое разумное – поступать так, как делали наши предки. Они практически все постились. Это, по сути, длительная низкокалорийная диета (я в данном случае говорю не о духовной, а о физической стороне вопроса), в период которой организм медленно, без всяких стрессов, очищался от шлаков. Надо заметить, что самые большие посты приходятся на период, когда люди работали не очень интенсивно, то есть на зиму и раннюю весну. Более того, церковь в некоторых случаях освобождала от постов – маленьких детей, больных, военных, тех, кто находится в дороге. Как разумно и рационально. Вообще, чем человек старше, тем более ему нужна низкокалорийная диета. Пожилым достаточно есть мясо два раза в неделю, в остальные дни его можно заменять какими-нибудь другими белковыми продуктами – рыбой, бобовыми. Обязательно ежедневные каша и хлеб – в них содержатся витамины группы В.

Меня часто спрашивают, существуют ли в природе «молодильные» яблоки и другие дары, спасающие от старости? Отвечаю: к сожалению, нет. Как нет и, наверное, не будет таких таблеток. Правда, есть продукты-антиоксиданты, которые борются с так называемыми свободными радикалами. Среди них: зеленый чай, шоколад, красное вино и др. Они тормозят вредные окислительные процессы в организме и потому, безусловно, полезны, только в умеренных количествах.

Фактор пятый – движение.

Г. А. РЫЖАК:

Оставаться долго молодым, лежа на диване, не удастся. В жизни всегда должно быть место физической активности. Умеренная, посильная, но постоянная. Особенно это касается тех, которые не заняты физически на работе. Каждый пусть выбирает сам для себя: кому-то нравятся пробежки по парку, кому-то медленная ходьба, кто-то любит танцевать (кстати, сейчас открыты танцевальные площадки для людей самого разного возраста), кто-то плавать в бассейне. Причем не обязательно тратить какие-то деньги. Делать зарядку по утрам или пройти пешком лишнюю остановку – тут финансовые затраты не нужны.

Движение – это жизнь, а точнее, способ подключения человека к жизни. Известны случаи, когда люди всю молодость ленились, пили, курили, а после 50 решили взяться за ум. Бросили дурные привычки, занялись физкультурой и стали выглядеть, а главное, чувствовать себя значительно лучше, чем в прежние годы. Это никогда не бывает поздно. Старость ведь не диагноз, не событие, это процесс, который можно замедлить, приостановить на время. Вообще срок, как говорится, всем нам отмерен свой. Я, как ученый, не представляю, кем это осуществляется. Богом, Природой... Для каждого человека написана своя генетическая программа продолжительности жизни. Но если человек живет неправильно, он может сократить предначертанный ему срок. Общая же программа для людей, как для представителей биологического вида, – 120 лет. (Для крыс она – 4 года, для мышей – 3 года с небольшим.) Слухи о том, что кто-то из *homo sapiens* дожил до 150 лет не подтверждены документально. Геронтология – наука точная, она оперирует фактами.

Фактор шестой. Его можно определить формулой: «Умные живут дольше». Именно так. Медицина подтверждает, что постоянные интеллектуальные нагрузки задерживают дряхление организма.

Г. А. РЫЖАК:

Средний возраст академика у нас в стране – 72 года. Причем они не просто носят почетное звание, а работают много и хорошо. Другой пример: возьмем наш город Санкт-Петербург. Нельзя сказать, что условия здесь самые благоприятные как с точки зрения климата, так и общей экологии, да и стрессов достаточно. А вот долгожителей в Петербурге много. И что интересно, число их растет. В 1995 году их было 90, сейчас уже 150 человек. Это люди, достигшие возраста 100 лет. Считаю, что, кроме блокады, сыгравшей роль естественного отбора, большое значение имеет общий высокий образовательный уровень петербуржцев. У нас много вузов, культурных учреждений, хорошо развита промышленность, особенно оборонная. В ней применяют высокие технологии, которые требуют должной квалификации и довольно серьезных знаний как от инженеров, так и от рабочих. У нас в городе в большинстве своем живут любознательные и доброжелательные люди. Они много читают, интересуются событиями в стране, ходят часто в театры и музеи. Их интеллект и душа постоянно в действии. Посмотрите, как много посетителей на выставках в Эрмитаже и на концертах в Филармонии. Между прочим, большинство из них – пожилые люди.

Несколько лет назад Международная группа геронтологов, психологов и диетологов разработала «десять заповедей», следуя которым человек может несколько продлить и сделать более приятным свое земное существование. Одна из этих заповедей звучит так: «Тренируйте головной мозг! Время от времени разгадывайте кроссворды, играйте в коллективные игры, требующие мыслительной деятельности, учите иностранные языки. Считайте в уме, а не только на калькуляторе. Заставляя работать головной мозг, мы замедляем процесс возрастной деградации умственных способностей, одновременно активизируем работу сердца, системы

кровообращения и обмен веществ».

Фактор седьмой – болезни. Как известно, умирают не от старости, а от болезней, которые в пожилом возрасте начинают развиваться особенно активно. Иногда у пожилого человека находят десять, а то и двадцать патологий одновременно. Врачи настаивают на обязательной диспансеризации, начиная с 40–45 лет. Это дает возможность выявить ранние онкологические заболевания, а у лиц старше 55 лет – зарождение сердечно-сосудистых отклонений и другую патологию. Это позволяет предотвратить инфаркты, инсульты, вылечить людей от фатальных заболеваний, диагностировав их в самом начале, или сделать течение болезней легче, а исход лечения более благоприятным. Все это тоже продлевает жизнь.

Г. А. РЫЖАК:

С грустью вспоминаю советские времена, когда диспансеризация была делом государственным. Помните, как на предприятия приезжали целые бригады врачей и проводили тотальную проверку. У них было с собой даже диагностическое оборудование, чтобы сделать флюорографию, ЭКГ, проверить зрение и т. д. И без заключения врачей к работе просто не допускали. Что это давало? Давало возможность обнаружить заболевание до того, как оно станет угрожать жизни.

А сейчас даже формально никто не заботится о здоровье населения. Сами же мы о себе тоже думать не привыкли. Нет этого у нас этого в менталитете, не любим мы бегать из одного медицинского кабинета в другой. Вот и получается, что болезнь выявляется уже в запущенной стадии, когда бороться с ней крайне трудно.

Людям после 40 лет нужно проходить различные обследования хотя бы раз в два-три года, а после 50 – каждый год.

Американская ассоциация врачей-геронтологов рекомендует регулярно проходить ряд проверочных исследований.

Мужчинам:

- исследование толстого кишечника из-за повышенного риска колоректального (толстокишечно-прямокишечного) рака;
- исследование простаты (особенно тем, у кого есть аденома простаты);
- обследование у дерматолога, чтобы не пропустить появления новообразований на коже;
- регулярное измерение артериального давления, уровня холестерина и уровня сахара в крови, ЭКГ, флюорография;
- проверка зрения и слуха.

Женщинам:

- обследование молочных желез, толстого кишечника, яичников, матки и кожи для раннего выявления новообразований;
- измерение уровня сахара в крови и другие исследования для раннего выявления диабета второго типа и контроля над ним;
- проведение ЭКГ, флюорография, измерение артериального давления и уровня холестерина в крови;
- исследование плотности костей на остеопороз;
- проверка зрения и слуха.

Для тех, кто часто болеет гриппом и у кого снижен иммунитет, после 65 лет большую опасность представляет пневмония, поэтому следует посоветоваться с врачом о ежегодной профилактической вакцинации против этого заболевания.

Почему женщины стареют медленнее и живут дольше мужчин?

Г. А. РЫЖАК:

Процессы старения и у мужчин, и у женщин идут параллельно и одновременно. И только в последней фазе – примерно с 50 лет, когда у представителей обоих полов начинается гормональная перестройка – организм мужчин начинает дряхлеть более стремительно. Связано это с энергетическим обменом, который у сильной половины человечества проходит значительно интенсивнее, а значит, и затраты более высоки.

Другой ученый-геронтолог, академик РАМН, профессор В. Шабалин считает, что немалую роль в этой мировой несправедливости играет... вода: «В тканях мужчин на 20 % больше влаги, чем у женщин. И эта влага позволяет более оперативно и эффективно вести себя белковым молекулам, которые обеспечивают все наши жизненные процессы. Почему у мужчины быстрее реакция, почему он ориентируется в сложной ситуации быстрее, почему он бежит быстрее? Потому что он более водянистый. И поскольку все жизненные биологические процессы у мужчины проходят на 20 % стремительнее, то и продолжительность жизни у него меньше на 20 %. Женщины в среднем живут 75 лет, а мужчины – 60. Но это генетические возможности, данные мужскому роду в целом»¹.

Секрет № 3

Профессии, которые продлевают молодость

Г. А. РЫЖАК:

На самом деле, есть профессии, влияющие на биологический возраст. Старят все профессии, которые связаны с вредным производством: на химических предприятиях, фабриках и заводах, где повышен уровень шума, вибрации, токсических испарений. Подрывает здоровье, а значит, сокращает жизнь работа в экстремальных условиях – при сильной жаре, холоде, влажности. Но есть профессии, которые на первый взгляд не кажутся какими-то исключительно вредными, но на самом деле они таковыми являются. Например, водители. Большинство из нас сегодня хотя бы несколько часов в день, но сидит за рулем. Однако приехать на работу, оставить машину на стоянке и сесть за свой привычный рабочий стол – это одно. А целый день (порой даже и ночь) не покидать кабину автомобиля, напряженно следить за автотрассой, не позволив себе даже на минуту отвлечься, – это другое. Физическая активность при такой работе практически исключается, так же как и регулярный отдых и питание. Водители все время в дороге, на которой к тому же немало стрессовых ситуаций. Исследования показали, что у них по сравнению с другими рабочими специальностями наиболее высок риск развития инфарктов.

Другая, казалось бы, безобидная профессия – электромонтер. Можно и расслабиться порой, и вовремя поесть. Но, во-первых, человек практически весь день находится под воздействием электромагнитного поля, которое провоцирует самые различные заболевания. А во-вторых, велика угроза непосредственного воздействия самого тока, из-за чего случаются серьезные травмы, шок, ожоги.

Впрочем, есть и обратные ситуации. Я говорю о профессиях, которые продлевают

¹ Из интервью газете «Комсомольская правда».

жизнь. Большинство из них связано с работой души или интеллекта. Казалось бы, труд преподавателя – беспокойный, нервный, но он тем не менее омолаживает. Потому что развивает мыслительные способности и дарит общение с более юным поколением. Это касается всех преподавателей и в школах, и в вузах.

Или, например, программисты, ведь их тоже постоянно «атакуют» электромагнитные поля. Но мы, врачи, замечаем, они стареют значительно медленнее, чем другие работники в аналогичных условиях. Потому что вся интеллектуальная деятельность относится к фактору продления жизни.

По мнению социологов, продлевает жизнь труд философа, дирижера, священника, художника. И вообще, люди, связанные с любым видом творчества, всегда выглядят лучше и чувствуют себя здоровее, чем их сверстники. Среди них много долгожителей. И каких! Несмотря на преклонный возраст, они до самых последних дней не прекращали работать. Древнегреческий философ Платон умер на 81-м году, когда писал книгу, Микеланджело в 87 лет создавал свою знаменитую базилику в соборе Святого Петра (Рим). Активно продолжали творить в возрасте свыше 80 лет И. П. Павлов, Л. Н. Толстой, И. Е. Репин, И. В. Гете. Известен случай, когда у знаменитого пианиста Рубинштейна спросили, за счет чего ему удастся так долго сохранять здоровье и трудоспособность. «Я страстно люблю жизнь», – ответил 90-летний виртуоз и поспешил готовиться к вечернему выступлению.

Люди сцены – актеры, вокалисты, танцовщики – тоже отличаются завидным долголетием. Достаточно вспомнить И. В. Моисеева, который руководил своим знаменитым ансамблем в возрасте 101 года. Легендарная балерина О. В. Лепешинская (скончалась в 90 лет) до последних дней принимала активное участие в культурной жизни страны. Актер В. М. Зельдин, перешагнув рубеж 95 лет, по-прежнему восхищает публику своей игрой и безукоризненной внешностью. Секрет своего долголетия Зельдин объясняет так: главное, никому не завидовать и ко всему относиться позитивно.

О чем говорят эти примеры? О том, что умные и духовно богатые люди живут дольше и лучше. Они любят жизнь в самых разных проявлениях, а жизнь, в свою очередь, отвечает им взаимностью. Неплохо бы и нам всем освоить премудрости этой науки.

Конечно, не все у нас мыслители, художники, поэты. Но все мы можем стать зрителями, читателями, слушателями. А это не меньший труд и не меньшее счастье.

Секрет № 4

Болезни, отнимающие молодость в любом возрасте

Г. А. РЫЖАК:

Это системные нарушения, которые влекут за собой другие заболевания. Патологические процессы в области сосудов, а они с возрастом нарастают, приводят к ишемии сердца (местное малокровие, вызываемое закупоркой или сужением питающей орган артерии). В свою очередь, ишемия, если ее своевременно не лечить, может закончиться инфарктом. Когда сбои дают секреторные функции поджелудочной железы, у человека развивается диабет.

К заболеваниям старости относятся дегенеративные и воспалительные процессы в костях, суставах, позвоночнике. Надо сказать, что сейчас, к сожалению, эти болезни настолько помолодели, что даже дети порой страдают от них. Почему? Да потому, что спортом занимаемся мало, неправильно ходим – сутулимся, неправильно сидим – поджимаем ноги, неправильно стоим, да, кстати, и стоим мы крайне мало, при каждом

удобном случае стараемся сесть. Есть и обратная зависимость. Биологическое старение в определенной степени повышает риск такого заболевания, как остеоартроз. Чем человек старше, тем больше вероятность болезни.

Остеоартроз связан с повреждением и частичным разрушением хрящевой прослойки между костями в суставе. Чаще всего он поражает коленные и тазобедренные суставы, суставы рук и суставы шейных позвонков. После 50–60 лет остеоартроз встречается примерно у каждого третьего-четвертого человека.

Степень повреждения суставных хрящей и связанных с этим болевых симптомов зависит от того, насколько сильно нагружали суставы в течение жизни, были ли травмы суставов или костей. В заболевании остеоартрозом определенную роль играет и наследственная предрасположенность. Тяжесть заболевания коленных и тазобедренных суставов в большой мере зависит и от массы тела. Каждый лишний килограмм втрое (на 3 кг) увеличивает нагрузку на коленные суставы и вшестеро (на 6 кг) – на тазобедренные суставы. Снижение веса ослабляет симптомы остеоартроза и замедляет прогрессирование болезни.

Укрепление мышц ног помогает ослабить симптомы и облегчить течение остеоартроза, в особенности это касается коленных суставов.

Еще одно «возрастное» заболевание костей – остеопороз (разреженные кости).

Для женщин он, безусловно, представляет больший риск, чем для мужчин. Однако проведенные исследования свидетельствуют, что в последние годы все больше мужчин стали болеть остеопорозом.

Старение, как известно, не единственный фактор риска развития остеопороза. К таким факторам можно отнести низкий вес, а у женщин – еще и менопаузу. Мужчины, получающие при заболевании раком простаты гормональную терапию, также могут заболеть остеопорозом. Повышают возможность развития остеопороза некоторые вещества, содержащиеся в лекарствах, такие как: антациды (например, альмагель, назначаемый при гастрите и язвенной болезни), метотрексат (химиотерапия рака), гепарин (снижает вязкость крови и риск образования тромбов), холестирамин (препарат для снижения уровня холестерина в крови) и некоторые противоинсультные препараты.

Чтобы снизить риск заболевания остеопорозом, и мужчины, и женщины должны потреблять больше усваиваемого организмом кальция, отказаться от курения, пить меньше алкоголя, регулярно заниматься физическими упражнениями. Особенно полезны энергичные пешие прогулки на свежем воздухе.

Секрет № 5

Как в любом возрасте сохранить остроту ума и памяти?

Действительно, наблюдается некоторое ослабление памяти у пожилых людей. Это связано не столько с уменьшением числа клеток мозга, ответственных за память, сколько с уменьшением выработки организмом некоторых биологически активных веществ (нейротрофинов и нейротрансмиттеров), поддерживающих их нормальную работу. Мозг стареющего человека несколько иначе, чем мозг более молодого, сохраняет свежую информацию, и не так быстро извлекает ее из памяти. Но расстраиваться не стоит – тренировка мозга позволяет поддерживать память долгие годы.

Не стоит беспокоиться, когда люди не могут что-то быстро найти, например ключи или очки. Это считается нормальным – и молодые нередко их забывают.

Тревожными сигналами являются более грубые нарушения памяти – например, человек с

трудом узнает в лицо близких родственников, соседей, не помнит дорогу домой в знакомом районе и т. п. Если подобные случаи повторяются, следует обратиться к врачу.

Хорошую новость недавно преподнесли старшему поколению американские нейропсихологи. Сравнительное исследование взаимодействия правого и левого полушария коры головного мозга при накоплении и обработке информации у людей зрелого и старшего возраста обнаружило поразительный феномен. При здоровом старении кора правого полушария начинает функционировать более активно, чем кора левого. Проявляется это в том, что из огромного массива разнообразных фактов, накопленных в левом полушарии в ранние годы, правое полушарие отбирает наиболее важную и общую информацию, формируя из нее крупные системные блоки знаний, опыта и интуиции. Они составляют основу того, что мы называем мудростью. Мудрость – это широкий и глубокий взгляд на мир, умение пренебрегать досадными мелочами, преодолевать трудности и ценить истинные радости жизни.

Секрет № 6

Как максимально отодвинуть биологический возраст от календарного?

Как мы уже говорили, календарный возраст – это время, прошедшее от рождения человека, а биологический – реально произошедшие за эти годы изменения в организме. Иногда они на самом деле сильно отличаются друг от друга.

Разгадка этой тайны очень важна, так как дарит большие возможности профилактической медицине, которую И. П. Павлов называл медициной будущего. Установив точно биологический возраст, врач сможет более правильно определить меру здоровья человека, его потенциальные возможности, степень надежности органов и систем. Сейчас уже существует ряд методик, которые позволяют вплотную приблизиться к решению этой проблемы. Уже разработаны тесты, дающие информацию о некоторых функциях организма в состоянии покоя, а также при нагрузках, что позволяет выявить адаптационные способности некоторых органов. Но поскольку биологический возраст различных систем (нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой) может быть неодинаков, то целую картину пока составить невозможно. Не надо быть специалистом-геронтологом, чтобы по внешнему виду отличить юношу от старика и с точностью до нескольких лет определить возраст человека. Несколько глубоких морщин, обвисшая кожа, опущенные уголки рта – достаточно наглядная «печать» возраста. Но если не показывать человека врачам, а показать им только данные специальных исследований: электрокардиограмму, энцефалограмму, данные об артериальном давлении, частоте сердечных сокращений, анализы крови, желудочного сока и т. д., то разброс предположений о возрасте может быть довольно значительным.

В чем же дело? Откуда такое противоречие? Именно в нем, в этом кажущемся противоречии, есть глубокий биологический смысл. Суть его можно понять, изучив адаптационно-регуляторную теорию старения. Смысл ее (буквально в двух словах) в том, что структурные изменения в некоторых тканях, которые так очевидно проявляются на внешности, происходят и во внутренних органах, но не всегда одинаково. Этому противостоят процессы регулирования и адаптации, благодаря которым в организме сохраняется оптимальный уровень деятельности органов и систем.

Секрет № 7

Как не состариться раньше времени?

Есть такое понятие, как прогерия. Это преждевременное старение организма, при котором резко прогрессируют все признаки одряхления как внешние (лицо, волосы), так и внутренних органов. Крайне редкое генетическое заболевание. Встречается, по утверждениям отечественных специалистов, в одном случае на два миллиона. Чаще поражает детей, но иногда встречается и у взрослых (известный случай с пациентом из Литвы, который стал внезапно стареть в 20 лет и в считанные годы превратился в довольно пожилого человека).

Дети, страдающие прогерией, выглядят в течение первых 6-12 месяцев вполне нормально, после чего у них вдруг развиваются симптомы, характерные для преклонного возраста: морщинистая кожа, облысение, ломкость костей, атеросклероз. Погибают, как правило, в возрасте от пяти до 13 лет. Процесс старения очень интенсивный, он ускоряется примерно в 8-10 раз. То есть ребенок за один год становится старше на 10–15 лет. Обычно десятилетние дети выглядят стариками за 80. Уходят из жизни обычно из-за инфарктов и инсультов на фоне прогрессирующего атеросклероза, катаракты, глаукомы, полной потери зубов. Умственное развитие соответствует календарному возрасту. И все больные поразительно похожи друг на друга. Сейчас в мире известны 42 случая прогерии. Из них 14 человек проживают в США, 5 – в России, остальные – в Европе.

Лечение симптоматическое, то есть в основном направлено на профилактику осложнений атеросклероза, сахарного диабета, ишемии, трофических язв. Само же заболевание современной медицине пока не поддается, лекарства от прогерии еще не придумали, хотя доктора всеми возможными способами пытаются замедлить процесс.

Интересно, что дети, страдающие этим синдромом, рождаются от практически здоровых родителей. Никакого отношения к наследственным заболеваниям это не имеет. Вероятно, дефект генного аппарата формируется на этапе развития плода, а по истечении определенного времени поломка становится явной.

Секрет № 8

Почему с возрастом, даже при общем хорошем самочувствии, постоянно мерзнут ноги?

Ноги предрасположены к зябкости в силу особенностей своей анатомии: мышечный и жировой слои, помогающие сберечь тепло, в них незначительны. Зато площадь поверхности кожи, отдающей тепло, относительно к объему этой части тела большая. Потому часто и от молодых можно услышать подобные жалобы. Но с возрастом они, безусловно, увеличиваются. Связано это с тем, что у пожилых людей скорость всех физиологических процессов замедляется. Обмен веществ не так эффективен, значит, в организме образуется меньше тепла. Кровообращение снижено, ухудшается микроциркуляция крови в конечностях. Кроме того, падает общая способность организма к терморегуляции. Это, так сказать, естественные процессы старения. К ним человек обычно привыкает легко, даже не всегда и замечая. А если и замечает, то умеет самостоятельно справляться: растер ступни, сделал несколько энергичных движений, на худой конец – оделся потеплее... и все приходит в норму. Но бывает, когда зябкость ног преследует постоянно. В таких случаях есть основания подозревать какие-то патологии. В частности, серьезные нарушения периферического капиллярного кровоснабжения.

Причиной этого может стать, к примеру, атеросклероз. При таком заболевании стенки сосудов утолщаются, в них образуются бляшки, просвет сосудов суживается. В результате нарушается поступление в мелкие сосуды «согревающей» крови. (Кровь согревается внутри тела за счет тепла, образующегося при химических реакциях.) Еще одна причина «мерзлоты» ног, связанная с нарушением периферического кровообращения, – эндартериит (хроническое

заболевание сосудов с преимущественным поражением артерий ног). При этой болезни просвет сосудов постепенно суживается вплоть до полного закрытия, иногда с омертвением лишенных кровоснабжения тканей – развитием гангрены. Возникновению заболевания может способствовать длительное охлаждение конечностей («окопная болезнь»), отморожения, курение. Существует еще ряд заболеваний, при которых мерзнут ноги, например болезнь Рейно, когда нарушается регуляция тонуса сосудов. Кожа холодных рук и ног, иногда только пальцев, сначала бледнеет (причем граница бледной и небледной кожи очень резкая), потом становится синеватой, возникает чувство онемения.

Нередко ощущение зябкости возникает из-за варикозной болезни ног, сбоев в работе сердца, легких, щитовидной железы, при диабете. Его могут провоцировать голодание или недостаточное питание, мозговые травмы, малая подвижность, длительное злоупотребление алкоголем, некоторыми препаратами – транквилизаторами, нейтромитиками, нейролиптиками.

Если «мерзлота» ног переходит в разряд «вечной», мешает человеку жить, то необходимо детально обследоваться в клинике, где и будет назначено специальное лечение. Помимо него существует ряд следующих общих рекомендаций.

- Одевайтесь по погоде, особенно нуждаются в тепле ноги, руки, голова.
- Откажитесь от курения, которое отрицательно влияет на сосудистые системы организма.

(Никотин, сужая сосуды, может повлечь спазм мелких артерий – артериол.)

- Закаляйтесь. Это восстанавливает тонус сосудов и их способность к саморегуляции. Например, ежедневный контрастный душ. Эта процедура помимо улучшения терморегуляции помогает укрепить организм, сделать его устойчивым к простудам. Но, разумеется, подходить к ней надо постепенно, например начиная с обтираний сначала прохладной, а затем холодной водой. Также постепенно можно ввести в обиход полезную привычку зимой ходить в квартире без тапочек, а летом – на даче без обуви.

- Делайте каждый день массаж ступней руками или щеткой, а также соляные ножные ванны. В горячей воде растворите 2 ст. ложки морской соли (если есть возможность, добавьте еще 10–15 капель розмаринового масла и 2 ст. ложки молока) и погрузите в нее ноги.

- Не забывайте о физических упражнениях. Подойдут любые, но особенно полезны вибрационные упражнения японского врача К. Ниши. Они тренируют мелкие кровеносные и лимфатические сосуды конечностей (а одних капилляров там около четырех миллиардов!). Ниши обращал внимание на то, что при встряхивании сосуды подвергаются вибрации, которая улучшает микроциркуляцию не только в руках и ногах, но и во всем организме.

Упражнение 1: встряхивание. Лягте на спину, положив под голову твердую подушку. Поднимите руки и ноги вверх так, чтобы они образовали с туловищем прямой угол. Подошвы ног должны располагаться параллельно полу, а расстояние между ногами равняться ширине плеч. Находясь в таком положении, делайте ногами и руками легкие потряхивания в течение одной-двух минут.

Упражнение 2: «Тростник на ветру». Лягте на живот на твердую ровную поверхность, вытяните руки вдоль туловища, согните ноги в коленях и расслабьте их, представив, что они от колен до подошв превратились в тростник, отдавшийся воле ветра. Предоставьте ногам полную свободу движения, дайте им возможность, сгибаясь и разгибаясь, ударять по ягодицам. Возможно, достать до ягодиц вам сразу не удастся. Помогите себе, представляя, что ветер все с большей силой ударяет по вашим ногам – тростнику, и они то вместе, то поочередно сгибаются все ниже и ниже, приближаясь к ягодицам.

Упражнение 3: «Орех». Оно не только улучшает кровоснабжение, но и снимает нервное напряжение. Поместите два грецких ореха между ладонями и делайте ими вращательные движения в течение двух-трех минут, прилагая усилия, чтобы орехи как можно плотнее

вжимались в ладони. Затем положите по ореху под каждую ступню и также две-три минуты катайте их по ровной твердой поверхности с усилием, чтобы орехи плотно вжимались в подошвы.

Эти упражнения делают два раза в день, утром и вечером.

Помимо гимнастики, для улучшения состояния сосудов К. Ниши рекомендовал по-особому питаться. В частности, выпивать в день не менее 1,5 л чистой некипяченой воды, поддерживать содержание витамина С в организме, употребляя ежедневно чай из листьев малины, смородины или хурмы, каждый день съедать не менее 10 г морских водорослей, в которых содержится множество полезных веществ, необходимых кровеносной системе. Еще он советовал есть поджаренные подсолненные семена кунжута (по 6 г), а раз в две-три недели придерживаться в течение одного дня бессолевой диеты.

Методики омоложения (anti-aging): «за» и «против»

Лекарства от старости, как мы выяснили, нет. Но смириться с этим человечество не хочет и постоянно пытается переспорить Природу. Как продлить время молодости – над решением этой задачи работают ученые во всех странах мира. И не только ученые: разного уровня авантюристы и коммерческие дельцы тоже предлагают свои решения, многие из которых могут оказаться бесполезными, а порой и чрезвычайно вредными.

Попробуем и мы разобраться, что здесь хорошо, а что плохо, отделить зерна от плевел. Но прежде, чем говорить о наиболее популярных методиках омоложения, предлагаем читателям самим оценить свой возрастной потенциал, тогда станет более понятно, какой из способов им подходит больше.

Тест

Если вы согласны с утверждением, содержащимся в каждом пункте этого теста, оценивайте его 4 баллами; если согласны только частично – 3 баллами; если сомневаетесь в его верности – 2 балла; если же категорически не согласны – оценивай его в 1 балл.

- Мне нравится петь и танцевать.
- Занимаюсь спортом для удовольствия.
- Мне нравится решать задачи.
- Я люблю прикасаться к другим людям, могу их обнять.
- Мне нравится реализовывать новые идеи.
- Я люблю детей.
- Мне нравится фантазировать и мечтать.
- Я постоянно строю новые планы на будущее.
- Людям нравится мое общество.
- Порой я чувствую, что думаю или чувствую другие.
- Я легко могу заплакать.
- Меня стимулируют перемены и риск.
- Я знаю, как получать удовольствие.
- Считаю свою работу интересной и важной, она приносит мне радость.
- Мне нравятся люди, особенно не похожие на меня.
- Я всегда думаю о новых и лучших способах делать самые разные дела.
- Я расцениваю свою работу как игру.
- Я часто ощущаю в себе импульсы счастья и довольства жизнью.

- Стремлюсь завязывать новые интересные знакомства.
- Смело смотрю в будущее и постоянно надеюсь на лучшее.

А теперь давайте посчитаем, что получилось:

От 60 до 80 баллов

У вас достаточно стимулов для активной жизни. Вы оптимистичны, открыты, доброжелательны, общительны, хотя, быть может, несколько эксцентричны. Ваш энтузиазм и энергия заразительны, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти факторы не только поддерживают вашу иммунную систему на должном уровне, но и помогают легко выбираться из большинства заболеваний. Вы, скорее всего, выглядите моложе своих лет.

От 36 до 59 баллов

Житейская зрелость побеждает природные черты. Вы – «средний» взрослый. Ответственность и многочисленные стрессы уменьшили вашу способность радоваться, а это может привести к серьезным последствиям. Вы, скорее всего, склонны к таким болезненным проявлениям, как головные боли, боли в спине или пояснице, нарушение сна. Но вы способны получать удовольствие и если начнете вести более разумный образ жизни, не избегая физкультуры, правильно питаясь, то сумеете улучшить свое здоровье и вернуть естественное стремление к радости.

Меньше 36 баллов

Скорее всего, вы чувствуете себя не только физически, но и душевно достаточно пожилым и уже успевшим основательно устать от этого человеком. Возможно, что вы из той категории людей, которые подтверждают известную истину, гласящую: «Стар не тот, кому лет много, а кто смолоду скис!» В общем, все это может говорить о том, что для вас уже пришло время начать переоценивать свою жизнь и попробовать поискать в себе черты, которые способны помочь вам быть более открытым и непосредственным человеком и начать соответствовать своему возрасту.

Программа «Нет – болезням!»

Разработана в Санкт-Петербургском институте биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН. Полностью звучит так: «Профилактика возрастной патологии и ускоренного старения, снижение преждевременной смертности от биологических причин и продление трудоспособного периода жизни населения».

Вам может показаться тяжелым и слишком мудреным это название. Но если вдуматься в его смысл, то станет понятно, что ученые предлагают наиболее надежный способ сделать жизнь длиннее и качественно лучше. Ведь, как известно, люди умирают не от старости, а от болезней, которые одолевают их. Борьбу с этими болезнями и предусматривает данная Программа. Борьба проводится не спонтанно, а по четко намеченному плану, составить который позволяют достижения современной генетики. Именно они дают возможность выявить у человека наследственную предрасположенность к различным заболеваниям, причем на ранних сроках (этим занимается предиктивная – предсказательная – медицина) и своевременно проводить профилактику их, тем самым продлевая молодость. Над созданием Программы ученые трудились более двух десятков лет, проверяли экспериментальные и клинические исследования, наблюдали тысячи пациентов. Программа включает множество различных мероприятий. Коротко остановимся на главных.

Первое, что делают врачи, когда человек приходит на обследование, составляют так называемый генетический паспорт. То есть выявляют гены «предрасположенности» к тем или

иным заболеваниями. Человек фактически еще здоров, ни на что не жалуется (досимптоматическая диагностика), но в организме его «зреет» готовность заболеть, и она может в любую минуту проявиться, если ее вовремя не остановить или не исключить провоцирующие моменты.

«Человек есть то, что в нем заложено, и обстоятельства...» – писал известный фантаст А. Азимов. Г. А. Рыжак продолжает эту мысль (исключительно в медицинском ключе):

Гены «предрасположенности» в сочетании с неблагоприятными внешними факторами могут быть причиной различных патологических состояний и заболеваний, в том числе и таких частых, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, остеопороз, сахарный диабет, бронхиальная астма, болезнь Альцгеймера, наркомания, опухоли различной локализации и др.

Генетический паспорт дает возможность врачу составить индивидуальную схему лечения или разработать профилактические меры, чтобы предотвратить заболевание. Одному, к примеру, стоит изменить образ жизни, другому диету, кому-то показан курс витаминотерапии, а кому-то смена профессии. Важно, что все эти советы не общие, а касаются непосредственно конкретного человека. Помимо такого генетического описания, Программа предусматривает и другие очень важные исследования для выявления старческих недугов. В частности, определение уровня мелатонина в организме (этот важнейший гормон уже упоминался на страницах книги). Напомним, что по мере старения уровень мелатонина у ряда людей значительно снижается. И по этому показателю врачи судят, насколько быстро идут в организме возрастные процессы. Проверяется состояние сердечно-сосудистой системы. Поскольку именно с ее истощением связаны многие заболевания и даже летальные исходы в зрелом возрасте. Раннее выявление потенциальных или уже имеющихся патологий в этой области очень важны, так как дают возможность применить необходимое лечение и восстановить функции сердца и сосудов.

Исследуется еще один возрастной бич – остеопороз (снижение плотности костной ткани). Известно, как много бед приносит человеку это заболевание, как часто по его причине случаются переломы костей, как долго и трудно потом они восстанавливаются.

Проверяется состояние поджелудочной железы (предупреждение диабета) и иммунитета. Установлено, что возрастное снижение функции иммунной системы является одной из основных причин развития инфекционно-воспалительных осложнений, а также способствует возникновению опухолей в организме. В связи с этим повышение сопротивляемости организма, безусловно, способствует снижению заболеваемости и продлению молодости.

С каждым годом становится все больше людей, страдающих болезнью Альцгеймера. (Разновидность старческого слабоумия, связанная с атрофией некоторых функций головного мозга.) Пожалуй, это самое невыносимое наказание. «Не дай мне, Бог, сойти с ума. Уж лучше – посох и тюрьма», – писал А. С. Пушкин. И это так. Несчастен сам больной, глубоко несчастны находящиеся рядом близкие... «Но что делать: не лечится», – тяжело вздыхают доктора. Не лечится в запущенном виде. А если своевременно проверить состояние мозга, установить наличие специфического белка (маркер болезни Альцгеймера) в лимфоцитах крови, определить зону и степень риска, то вполне можно ослабить и даже предотвратить тяжелое заболевание. Для этой цели даже разработаны специальные нейропротекторные препараты. Они не только являются хорошим средством профилактики старческого слабоумия, но и восстанавливают память, улучшают внимание, делают «голову светлей».

Разрабатывая свою Программу, ученые института поставили перед собой две главные

задачи. Первая – максимально точно диагностировать состояние человека, то есть выявить заболевания как потенциальные, так и имеющиеся в наличии. Вторая – максимально правильно (точно в цель и без ущерба для других органов и систем) бороться с этими заболеваниями.

Для реализации второй задачи создана (изобретена и разработана технология производства) группа специальных препаратов – пептидные биорегуляторы, которые, попадая в организм, на клеточном уровне напрямую «сотрудничают» с генами поврежденных органов, управляют ими, как бы отдают приказ: «Выздоровливайте». И поврежденные клетки начинают восстанавливаться и функционировать в требуемом режиме.

Этот подход основан на существовании в организме определенной системы. Ученые называют ее системой биорегуляции. Ее основа – деятельность специальных молекул (клеточных медиаторов), которые регулируют работу внутренних органов и систем. Клеточные медиаторы (они также носят название пептиды) – это короткие молекулы, состоящих из нескольких аминокислот. Пептиды – основные «почтальоны» информации при взаимодействии клеток иммунной, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой и других систем. По сути – это те же самые нанотехнологии, только открытые задолго до того, как о них заговорили во всем мире. С момента применения биорегуляторов прошло более 30 лет. За это время проводились тысячи исследований. Результаты оказались ошеломляющими. Эффективность лечения людей, употреблявших пептидные комплексы, составила почти 70 %, смертность пожилых упала в два раза. Но не менее важно и то, что пенсионеры перестали чувствовать себя стариками: у них появились силы, бодрость и желание жить.

Победить свободные радикалы

Продукты окислительных процессов в организме – свободные радикалы – злейшие враги молодости (в биологическом, естественно, смысле). В книге уже упоминалось, что многие признаки раннего увядания: болезни, дряблость кожи, плохое состояние волос, зубов, сетчатки глаза – все это действие нестабильных молекул (свободных радикалов), которые разрушают здоровые клетки, дают организму приказ: стареть. Они атакуют самые уязвимые места: клетки сосудов, мозга, глаз, кожи. Организм, конечно, пытается сам справиться с ними. Он синтезирует из пищи и выставляет против них оборону – полезные вещества антиоксиданты, которые защищают мембраны клеток от разрушительного действия свободных радикалов, обновляют клетки, очищают и оздоравливают организм в целом.

Антиоксиданты содержатся во многих ферментах, аминокислотах, белках и других веществах. Антиоксидантные свойства обнаружены в разных группах лекарственных препаратов, как общеукрепляющего свойства, так и для конкретных лечебных целей, например в радиопротекторах (цистамин, меркамин). Много этих биологически активных соединений в витаминах и минералах. Об этом уже говорилось, поэтому вкратце напомним, что для того, чтобы обеспечить свой организм всеми необходимыми витаминами (А, Е, С) и минералами (марганец, медь, цинк, селен и др.), стоит постоянно включать в рацион печень, желток, жирную рыбу, сливочное масло, сыр, молоко, ярко окрашенные овощи и фрукты (морковь, брокколи, зелень, красный перец, тыква, дыня, курага), растительные масла, лесной орех, миндаль, проростки пшеницы, листовую зелень, крыжовник, смородину, клюкву, цитрусовые, землянику, молодой картофель, квашеную капусту, коричневый рис и бобовые. Проще говоря, рацион должен быть разнообразным и содержать свежие и натуральные продукты – как белковые, так и углеводные.

Мощными антиоксидантами, действующими напрямую, являются некоторые растения. Среди них: зеленый чай, виноград, черника, женьшень.

Но не всегда уровень антиоксидантов в организме бывает достаточным, чтобы противостоять вредным радикалам. Это может быть связано с нехваткой витаминов, неправильным образом жизни, отравлениями. Окислительные процессы становятся более активным и при воспалениях, ишемической болезни сердца, воздействии различных видов облучения. Кроме того, сами «спасатели» тоже не совершенны: при работе они разрушаются. И здесь перед учеными встает вопрос, как пополнить ресурсы антиоксидантов и не переборщить, не нарушить хрупкий баланс. Ведь, как известно, даже самое лучшее в избытке способно причинить зло. Возьмем наиболее безобидное и доступное – витамины в продуктах, естественные, органичные и так необходимые человеку. Но даже если их употреблять в огромных количествах, то можно вызвать и тяжелые аллергические реакции, и отравления. Что уж говорить о препаратах и пищевых добавках. Здесь надо действовать с особой осторожностью и только под контролем врача. Хочется предостеречь читателя: не доверяйтесь всецело «компетентности» рекламных менеджеров, их рекомендации нередко доводят до больничной койки. Вот они настойчиво убеждают нас в том, что лецитин «подстегнет работу мозга». Может и так, но нужен ли именно нам такой кнут? Кроме того, лецитин повышает содержание холестерина в организме, об этом почему-то вообще не вспоминают...

Чтобы определить уровень антиоксидантов, нужно провести специальные исследования – крови и образцов ткани. После чего врач сделает необходимое заключение и даст свои рекомендации. Обычно такое обследование занимает несколько дней.

Правда, техника не стоит на месте. Сейчас уже появились приборы, которые быстро, буквально в несколько минут, позволяют определить количество антиоксидантов в организме. Один из них биофотонный сканер. Сканер считывает количество каротиноидов в коже (это один из видов антиоксидантов, по которому определяется общая картина), и выводит результат на экран компьютера в виде специальной шкалы. Высокий уровень каротиноидов говорит о том, что биологический возраст меньше календарного. А вот низкое содержание антиоксидантов свидетельствует о том, что организму нужна поддержка. Более того, сканер позволяет оперативно следить за ходом лечения, оценить эффективность применяемых мер. Если есть улучшение, значит, лечение выбрано правильно, если сдвигов в лучшую сторону нет, то врач подберет другие витаминные комплексы или препараты.

Кроме диагностического оборудования, ученые постоянно работают над совершенствованием средств, противостоящих действию свободных радикалов. В медицинском мире известны поиски и находки академика В. П. Скулачева, который вплотную приблизился к созданию уникального препарата, способного нейтрализовать разрушительные действия молекул-убийц. Препарат этот известен сейчас как «ион Скулачева». Сейчас он проходит клиническую проверку, и если его эффективность (а главное, безопасность) будет доказана, он станет доступным для населения. Разрабатываются и другие методы терапии, направленные на замещение поврежденных клеток и тканей. Такие подходы в принципе могут в будущем действительно продлить молодость.

Стволовые клетки

Наверное, ни одно медицинское словосочетание не порождало столько слухов и споров, как словосочетание «стволовые клетки». И это понятно. Народ, не разбираясь особенно в тонкостях проблемы, просто ждет чуда, чуда вечной, а еще точнее, бесконечной молодости. Ученые же, не особенно верящие в сверхъестественные феномены, привыкли все проверять. А проверять-то нечего. «Официальные клинические исследования, связанные с возможностью применения стволовых клеток, в России не проводятся вообще», – говорит А. А. Исаев,

гендиректор ОАО «Институт стволовых клеток человека». И добавляет: «Кроме того, пока мало существенных и заметных клинических результатов в практике наших зарубежных коллег и в США, и в Европе...»

Совпадает это суждение с мнением и других крупных отечественных ученых. Вот что говорит об этом Г. А. Рыжак:

Никаких данных, что методы стволовой терапии приводят к положительным результатам, пока нет. Вся шумиха вокруг – в чистом виде коммерция. С точки зрения физиологии понимаю: донорские клетки могут работать. Но как? Например, они могут переломить течение вялотекущего заболевания. Вот человек долго страдает ангиной. Ничто ему не помогает. А такой стресс для организма, как внедрение чужеродной стволовой клетки, способен подстегнуть резервные силы. Но что эти клетки будут делать дальше, как поведут себя – никто научно не доказал. И потому использовать их небезопасно. Кроме того, чужая клетка может принести с собой и чужие заболевания, какую-то генетическую информацию. Не исключена вероятность изменения собственного генетического кода. По сути, мутации. Слухов вокруг этой темы много, вопросов много, ответов пока нет. Надо все проверить, исследовать, и не один год, и не в одном научном центре.

Член-корреспондент РАМН, профессор В. Савченко называет историю со стволовыми клетками «клинической мифологией», парамедициной, «не отягощенной никакими научными доказательствами».

И это мнение большинства специалистов. Ученые знают: да, стволовые клетки есть, они работают, но изучить алгоритм их работы пока не могут. Другими словами, место им пока только в научных лабораториях.

И все-таки проблема эта волнует миллионы как с точки зрения человеческого интереса, так и финансового. Что же такое стволовые клетки?

Стволовыми называют клетки, из которых образуются все другие в организме человека. Клетки-прародительницы. Особенность их в том, что они размножаются путем деления, могут обновлять себя и превращаться в любые другие ткани.

Бывают трех видов: эмбриональные (зародышевые), фетальные и взрослые.

Эмбриональные – универсальны. Они появляются на ранней стадии развития зародыша человека (на пятый день после зачатия), служат основой для развития всех органов и систем будущего ребенка. Эмбриональная клетка – это как бы старт, начало будущей жизни. Как поведет себя она, никто не может предсказать, никто в мире еще не научился ее контролировать.

Фетальные (их еще иногда ошибочно, а часто умышленно, с коммерческой выгодой, называют эмбриональными) берут из абортивного материала. Как правило, после прерывания беременности на 9-12-й неделе.

Взрослые стволовые клетки – это самый неприкосновенный запас, находящийся в организме каждого человека. Они нужны как скорая помощь: для восстановления поврежденных тканей, «ремонта» заболевшего органа, быстрой замены погибших клеток. Взрослые клетки можно брать в любом возрасте, но с годами их становится все меньше. Правда, сейчас уже научились их размножать и хранить искусственно. Популярен такой метод: клетки забирают из крови, вытекающей после перерезания пуповины младенца. После чего подвергают глубокому замораживанию и хранят десятки лет «на случай».

В чем опасность такого метода? При трансплантации эмбриональных стволовых клеток главная опасность в их непредсказуемости. Такая клетка еще «не знает», в каком органе

она будет работать. И ученые еще не разгадали биологические механизмы, направляющие ее развитие в нужное русло. Есть вероятность, что эмбриональная клетка, введенная взрослому человеку, может привести к бесконтрольному размножению собственных стволовых клеток, а значит, и появлению опухоли. Возникают также проблемы и иммунологической несовместимости.

Фетальные клетки могут «принести с собой» вирусы, переданные плоду от матери, а также повлиять на структуру ДНК.

Взрослые стволовые клетки имеют «ограниченную» сферу использования. Они превращаются не во все ткани, а также не всегда проходят через стадии деления. Нет доказательств, что такие клетки будут «слушать» указания врача и подключаться к решению той проблемы, которая нужна, смогут оздоравливать или спасать какой-то орган.

Омоложение человека стволовыми клетками – дело будущего, и, вероятно, не близкого. Потому хочется предостеречь читателя:

не поддавайтесь на заманчивые обещания дельцов от науки и не позволяйте авантюрных экспериментов над своим здоровьем.

Гормонозаместительная терапия (ГЗТ)

С возрастом одни гормоны в организме человека начинают вырабатываться в меньших количествах, уровень других становится и вовсе незначительным. Нарушается гормональный баланс. С этим связаны многие патологические проблемы: плохое самочувствие, болезни. Меняется и внешний облик: кожа становится более дряблой и сухой, на ней появляются морщины, тускнеют волосы. Особенно ощущают это женщины в период менопаузы, когда падает количество половых гормонов – эстрогенов и протестинов. Многие жалуются на постоянные приливы, перемены настроения, хрупкость костей, сердечную аритмию и другие неприятные симптомы. Чтобы избежать этого, смягчив удары возраста, восстановить потерю эстрогенов, медицина изобрела гормонозаместительную терапию. Казалось бы, все логично: чего не хватает, то и добавим. Но гормоны – не сахар в чай. Это дело тонкое. Баланс их до такой степени хрупкий и не всегда уловимый, что можно одно звено исправить, а другое поломать. Так и получилось.

К концу XX века на Западе препараты с гормонами ежедневно принимали миллионы женщин (по некоторым подсчетам, более 20 миллионов) и в течение многих лет не желали от них отказываться. Пока одна за другой не стала появляться информация о серьезных нарушениях здоровья у людей, использовавших ГЗТ. Потому в разных институтах и клиниках мира начались крупномасштабные исследования, целью которых было установить: так ли полезно вмешиваться в гормональный фон организма и систематически вводить в него дозу активного вещества. Выяснилось, что женщины, применявшие ГЗТ более пяти лет, действительно выглядели отлично, да и чувствовали себя прекрасно. Но потом начинались сбои. Выяснилось: применение эстрогена повышает риск онкологических заболеваний, в частности рака молочной железы и эндометрии (слизистая оболочка стенок матки), а также тромбозов и эмболий, в том числе тромбоэмболии легочной артерии. Но были и положительные примеры. Их следовало развивать. Врачи вместе с фармакологами стали искать оптимальные возможности для ГЗТ. Сегодня на смену «тяжелым» гормональным препаратам низкой степени очистки пришли новейшие продукты биохимических технологий и генной инженерии. В них эстроген содержится в низких дозах и сочетается с другими веществами, смягчающими негативный эффект. Однако методика ГЗТ по-прежнему не воспринимается как

абсолютная истина в медицинском мире.

Г. А. РЫЖАК:

Я лично отношусь к этому однозначно. Есть ситуации, когда без гормональных препаратов не обойтись: ревматоидные заболевания, аллергические, тяжелый климакс. Конечно, здесь нужны гормоны. Но если нет таких показаний, я бы не порекомендовала применять гормоны просто для того, чтобы выглядеть моложе. Известно, что коэффициент полезного действия от гормональных лекарств значительно меньше, чем негативные последствия.

Доктор Вульф Юшиан (США): «Одни женщины просто не нуждаются в ГЗТ, другим она противопоказана. Для того чтобы определить степень целесообразности ГЗТ, вам необходимо вместе со своим врачом тщательнейшим образом взвесить все плюсы и минусы, основываясь на индивидуальных особенностях организма и состояния здоровья, чтобы заранее вычислить возможные негативные или, наоборот, положительные последствия».

Несколько советов тем, кто обращается к гормонозаместительной терапии

- Используйте ГЗТ, когда все другие способы (негормональные лечебные препараты, гомеопатия, фитотерапия, диета, физкультура) исчерпали себя.
- Подбирайте вместе с врачом правильно лекарство. От этого много зависит. Современные препараты ГЗТ делятся на растительные гормоноподобные средства, биоидентичные гормоны и синтетические аналоги естественных гормонов. Первые хороши с психологической точки зрения, синтетические – оказывают более быстрое и мощное действие, но по структуре они немного отличаются от наших «родных», а потому обладают способностью подавлять выработку собственных. Золотая середина – биоидентичные гормоны.
- Выбирайте оптимальный путь введения препарата. Если у вас есть проблемы с желудком, то ГЗТ-таблетки лучше не глотать. Можно делать уколы, рассасывать под языком, клеить гормональные пластыри, капать лекарство на кожу предплечья и др.
- Сумейте вовремя остановиться. Лечение этими препаратами длится долго только в крайних случаях. Практика показывает, что достаточно двух-трех лет, чтобы на всю жизнь избавиться от проблем, связанных с менопаузой.

Комплексное очищение

Наши прабабушки рассказывали, что накануне бала молодым девушкам, чтобы лучше выглядеть, делали клизму. И действительно, после этого кожа становилась гладкой и блестящей, глаза искрились, а тело легко кружилось в вальсах и мазурках. О пользе очистительных процедур знали люди с давних пор. И сегодня о них не забывают. Практически во всех городах страны открыты специальные центры, где можно очистить организм от шлаков и вернуть – пусть на время – молодость, красоту и хорошее самочувствие. Центры работают по специальной программе, поступательно освобождая от накопившегося «мусора» различные системы жизнедеятельности. (Можно сделать это самостоятельно, но под контролем специалистов все-таки надежнее, да и результат будет более заметным.)

Начинают обычно с кишечника. И это обоснованно. От кишечника, его работы зависит во многом общее состояние организма. Нормально функционирующий кишечник дарит нам все питательные вещества, витамины и микроэлементы, поддерживает и укрепляет иммунитет. Если же он работает плохо, если он заполнен продуктами отходов (шлаками), то организм не только недополучает питание, но и самоотравляется. Шлаки, которые скапливаются на стенках

кишечника, могут содержать ядовитые вещества. Эти ядовитые вещества с кровью разносятся по всему организму. Очистив кишечник, считают доктора, можно на 80 % улучшить общее состояние человека.

Следующий орган – печень. Самый многострадальный из всех. Печень считается биохимической лабораторией организма. Одна из важнейших ее функций – обезвреживающая. Различные токсические (ядовитые) вещества, поступающие извне или образующиеся в организме, с током крови обязательно поступают в печень. Там они либо обезвреживаются и затем различными выделительными органами либо выводятся, либо частично разрушаются, превращаясь в безвредные соединения. Порой некоторые микробы задерживаются в самой печени и там погибают. Кроме того, что печень сама играет роль преграды, она еще вместе с кровью посылает защитные вещества по всему организму. Но, делая такую непростую работу, печень засоряется сама и, конечно же, болеет. В желчном пузыре образуются камни, из-за застоя желчи случаются воспаления и др.

После очищения «биохимической лаборатории» у человека сразу поднимается настроение, уходят апатия, головные боли, раздражительность, улучшается кровоснабжение всех органов, возвращается вкус к жизни и блеск в глазах.

В некоторых центрах можно почистить еще кровь, лимфу и пройти курс омоложения на психоэмоциональном уровне, где человек учится управлять собственным здоровьем, эмоциями, формирует позитивный, оптимистический взгляд на жизнь. А это, как известно, самый верный путь к молодости.

Обычно после таких профилактических процедур «обновления» рекомендуется прием витаминов группы В, а также витаминов С, А, D и Е, пантотеновой и фолиевой кислот, натурального бета-каротина, а также минералов: марганца, цинка, селена, кальция и др.

Но и у этой методики есть свои минусы.

Г. А. РЫЖАК:

Во-первых, организм все равно засоряется продуктами жизнедеятельности и надо иметь железное здоровье, чтобы его чистить постоянно. Во-вторых, я не сторонник агрессивных мер, а эта методика к ним относится. Куда гуманнее и полезнее посты, о которых я уже упоминала.

Гидротерапия

Любые контакты с водой полезны, считает Г. А. Рыжак. А если эти контакты регулярны, то это полезно вдвойне. Вода – чудесное универсальное лекарство, созданное природой. Оно действует как болеутоляющее, успокаивающее и возбуждающее средство, оно способно расслабить мышцы и, возможно, даже действовать как антибиотик. Сколько различных свойств в одном лекарстве!

Откроем горячую воду – и получим прекрасное средство от скованности суставов при артрите. Сделаем воду теплой. Тогда она подействует успокаивающе и расслабляюще. Пустим воду сильной струей – и получим хороший массаж для уставших мышц. Веками на водолечение – использование воды с лечебной целью – полагались как на лекарство буквально против всех болезней, от паралича до пневмонии, брюшного тифа и раковых опухолей. Но в последние годы уникальные качества воды заслонили различные фармакологические новинки. Тем не менее гидротерапия продолжает творить чудеса. Она остается одним из лучших омолаживающих и оздоравливающих средств. И к этим достоинствам надо прибавить еще два немаловажных качества – вода практически всегда под рукой и, как правило, ничего не стоит.

Для омоложения организма особенно полезен контрастный душ. Это отличная зарядка для кровеносных сосудов. Кроме того, упругие струи воды, направленные на тело, действуют на нервные окончания, которые через рефлекторные дуги связаны с различными внутренними органами. Когда вода попадает в область рефлекторных дуг, там образуются нервные импульсы и они передаются по всему организму. Так, вольно или невольно, даже обыкновенный домашний душ оказывает влияние практически на каждый орган человека, усиливает регенерацию клеток, убирает целлюлит, повышает общий тонус. А что уж говорить о специальных душевых процедурах, которых сейчас великое множество в разных оздоровительных кабинетах и салонах.

Но не только душ входит в понятие «гидротерапия». Существуют самые различные ванны, как лечебные, так и общеукрепляющие, омолаживающие. Кстати, в курс омоложения графа Калиостро наряду с диетой и различными снадобьями входило принятие горячей ванны, из которой знаменитый алхимик выходил как новенький.

Ванны могут наполняться простой водой, или морской, или минеральной, а также различными фиторастворами, когда к действию механического и теплового добавляется еще действие биологических раздражителей. Они могут также варьироваться по температурным режимам.

Горячие ванны ($t = 39-40^{\circ}\text{C}$, их должен назначить врач) – отличная помощь больным мышцам и суставам. Некоторые утверждают, что 15-минутное сидение в горячей воде заменяет сеанс массажа. Горячая вода расширяет кровеносные сосуды, улучшает кровообращение, расслабляет мышцы.

Теплая ванна – температурой около 38°C – лучший аналог снотворному.

Нейтральная ванна – температурой $33-36^{\circ}\text{C}$ – мощное успокаивающее средство, при котором кровеносные сосуды расслабляются, давление крови понижается и дыхание становится более спокойным и ровным. Вся нервная система как бы переключается на более низкую скорость.

Контрастная ванна – попеременное чередование горячей и холодной воды – широко распространенная форма водолечения. Одновременное использование горячей и холодной воды заставляет кровеносные сосуды расширяться, сужаться, затем снова расширяться. Такая работа по принципу действия насоса усиливает кровообращение и способствует лечению различных заболеваний.

Есть еще вихревая ванна – это когда потоки струй усиливают полезное действие теплой ванны. Как прикосновения тысячи крошечных пальчиков, пузырьки в вихревой ванне мягко массируют мышцы и усиливают приток крови к мышцам, суставам и коже. Такая гидромассажная ванна есть сегодня во многих квартирах. И это не дань роскоши, а забота о собственном здоровье. В ней чудесным образом сочетаются терапевтические свойства воды с массажем, отчего оздоравливающие действия на организм многократно усиливаются. Гидромассаж помогает не только отдохнуть и расслабиться, он повышает жизненный тонус, снимает стресс. Гидромассаж разгоняет кровь в периферийных зонах, нормализует обмен веществ, выводит из организма шлаки и токсины, оказывает стимулирующее действие на кожный покров и мышечные ткани, лечит ушибы и растяжения связок. Гидромассаж к тому же лучший друг всех тех, кто хочет похудеть: он борется с целлюлитом и помогает сбросить вес.

Г. А. РЫЖАК:

Вода благотворно действует на всех людей, независимо от возраста. Она физиологична и менее затратна с точки зрения физических усилий. Можно проплыть 10 километров, а можно просто походить по бассейну. Вообще, плавание – это очень

хорошо. Оно позволяет корректировать нагрузки и обеспечивает полный контакт с водой. Я всем советую посещать бассейн, а также принимать душ утром и вечером, в идеале – контрастный.

Грязелечение

Этот вид оздоровления очень популярен в нашей стране. Его еще называют пелоидотерапия.

Если перечислить все заболевания, при которых помогает пелоидотерапия, можно подумать, что вот она, подлинная панацея: в список войдут женские недуги, болезни опорно-двигательного аппарата, заболевания органов пищеварения, периферических сосудов, кожи, органов дыхания и лор-органов. Состоящие из минеральных и органических веществ лечебные грязи являются прекрасным теплоносителем и используются в медицине в виде ванн, аппликаций, масок и обертываний. Чем больше в грязи минералов, тем выше эффект от процедуры. Все грязевые компоненты проходят через кожу, воздействуют на кожные рецепторы и сосуды, затем попадают в кровь и оказывают влияние на различные болезненные очаги. А именно: улучшают обменные процессы, лечат длительно незаживающие раны, ожоги, увеличивают подвижность суставов, улучшают работу надпочечников. Благодаря грязелечению в органы и ткани поступает больше кислорода, действуют защитные механизмы иммунной системы и, соответственно, растет сопротивляемость заболеваниям.

Грязь – не только источник здоровья, но и одно из самых известных средств, используемых в индустрии красоты. Улучшая кровообращение, она оказывает противовоспалительный эффект и стимулирует восстановительные процессы. Например, при лечении угревой сыпи очень хороши аппликации из сопочной грязи, которые не только уменьшают салоотделение, но и обладают сильнейшим антиаллергическим воздействием. В отличие от лечения конкретных заболеваний, где важен комплексный подход, который можно получить, только находясь вблизи источника пелоидов, в косметологии применяют местные аппликации. Поэтому в многочисленных салонах красоты и SPA-центрах используют привозную грязь. В принципе каждая женщина может купить пакетик с грязью Мертвого моря, положить на лицо маску и через 20 минут радоваться результату. Кстати, чтобы радость была полной, необходимо предварительно проконсультироваться с дерматологом или косметологом. Пелоиды являются сильнодействующим средством, и реакция кожи должна быть предсказуемой. Специалисты уверяют, что регулярное применение грязевой косметики оказывает оздоравливающий и омолаживающий эффект, глубоко очищает кожу. После чего уменьшаются раздражения и воспалительные процессы, разглаживаются морщины, исчезают шероховатости, пигментные пятна, возвращается здоровый цвет лица, кожа становится упругой и эластичной и приобретает свежий вид.

Надо, однако, помнить, если вы принимаете грязелечение не на специализированном курорте, а дома или в поликлинике и используете привозное сырье, то есть немалый шанс «нарваться» на подделку – их сейчас на этом рынке немало. Поэтому покупать грязи для масок и обертываний нужно только в проверенных местах, с хорошей репутацией. Точно по такому же принципу выбирать салоны и косметические кабинеты.

Омолаживающие коктейли, пищевые добавки, чай

К одному из способов продлить молодость изнутри относятся так называемые мезококтейли, пищевые добавки, травяные напитки и чай.

Мезококтейль ДМАЭ – современный комплексный препарат, оказывающий омолаживающее и оздоравливающее действие. Входящие в него натуральные компоненты созданы природой для того, чтобы защитить человека от разрушительных процессов старения и в первую очередь его интеллектуальные способности. Коктейль предохраняет клетки мозга от повреждения, улучшает память и повышает способности обрабатывать информацию. Нарушенное кровообращение, неполноценное питание, загрязнение воздуха и воды, токсические вещества и стрессы – все это ведет к серьезным нарушениям в питании мозга. Этот недостаток и восполняет препарат ДМАЭ.

В него входят:

- ДМАЭ (диметиламиноэтанол) – важная добавка для продления жизни и улучшения ее качества. Кроме того, вещество оказывает выраженный косметический эффект: подтягивает кожу лица, век: разглаживает морщины;

- гинкго билоба – другой основной компонент формулы, используется в восточной медицине более 200 лет. Известен факт, что растение было единственным, выжившим после атомного взрыва в Хиросиме. Это объясняется уникальным фитохимическим составом, включающим в себя целый ряд мощных антиоксидантов и других активных веществ;

- готу кола, которую еще называют травой памяти. Оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает память, потенцию, снимает головную боль;

- янтарная кислота, которая относится к лечебно-профилактическим препаратам нового поколения, к так называемым умным лекарствам. Велика роль янтарной кислоты в процессах тканевого метаболизма: она восстанавливает клеточное дыхание, синтезирует белки и т. п.

В состав коктейля также входят: липоевая кислота, сапонины, флавоноиды, аминокислоты, незаменимые кислоты, минералы (магний, марганец, кальций, селен, цинк, натрий), витамины (А, группы В, С, К и провитамин А).

Витаминно-энергетический коктейль «Голдсин». Это натуральный препарат, созданный на основе растительных витаминов, биоорганического минерального комплекса, кофермента *Ultra-some Q-10*. В него также входят микроэлементы цинк, марганец и селен, необходимые для поддержания молодости.

Коктейль «Голдсин» – отличное средство для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний атеросклероза и его осложнений, гипертонии. За счет способности ускорять энергетические и обменные процессы в организме коктейль можно использовать в программах снижения веса.

Витаминно-поливитаминный чай с ионами серебра. В препарат входят настоящий китайский зеленый чай, собранный в сезон «чистоты и ясности» (4-15 апреля – лучшее время для сбора чая в Китае), а также витамины: С, В1, В2, В6, В12, ионы серебра. Витамины особенно хорошо усваиваются именно в этом комплексе, так как флавоноиды чая препятствуют их разрушению при высокой температуре.

Немаловажную роль играет присутствие в чае ионов серебра. В суточном рационе человека должно содержаться 88 мкг ионов серебра. Серебро – очень важный компонент в биологических процессах организма. Оно улучшает обмен веществ, функции головного мозга, участвует в регуляции энергетического обмена, является мощным иммуномодулятором. А всегда ли мы получаем его в достаточном количестве?

Тибетский сбор (чай) академика Востокова. Собирается высоко в горах учениками Востокова в соответствии с биоритмами созревания, фазами Луны и расположения звезд.

Составлен по канонам тибетской медицины. Содержит витамины А, В, С, Е, микроэлементы, растения сверх-ян. Повышает иммунитет, сопротивляемость организма и простудным, и аллергическим заболеваниям. Улучшает работу сердца (кардиопротектор),

усиливает кровообращение в конечностях. Активизирует обменные процессы и белковый обмен. Снижает уровень холестерина в крови. Предупреждает атеросклероз и ожирение. Продлевает молодость, замедляет процессы старения, является средством профилактики многих заболеваний, таких как астма, аллергический дерматит, артрит. Тормозит развитие раковых клеток. Является прекрасным антиоксидантом.

Биологически активные добавки (БАДы). Нужно помнить, что БАДы не являются лекарственными препаратами, но благоприятно действуют на здоровье и внешний вид, являются профилактическим и общеукрепляющим средством.

Фитодекс рекомендован для очищения желудочно-кишечного тракта и печени, от нормальной работы которых во многом зависит как общее состояние организма, так и внешность человека: состояние кожи, волос, ногтей.

Жизнемакс – это здоровое питание. Он представляет собой комплексный биопродукт, в состав которого входят ценные пищевые компоненты: кедровый орех, аскорбиновая кислота; концентраты зеленого яблока, капусты, моркови, свеклы, спирулины, ламинарии фукуса, шиповника, люцерны, укропа, петрушки. Каждый продукт, содержащийся в жизнемаксе, положительно действует на красоту человека как снаружи, так и изнутри.

«Формула молодости» – состоит из продуктов, которые с давних пор считались косметическими, то есть обладающими силой дарить человеку красоту. Это пчелиное молоко, виноградная глюкоза, сбалансированный природный комплекс витаминов и микроэлементов.

Доброген – обеспечивает человека необходимой суточной порцией витамина Е – «витамина молодости», полинасыщенных жирных кислот, глюкозамином, коллагеном, хондроитином и другими веществами естественного природного происхождения.

Beauty fast – мощное антиоксидантное средство. В нем содержатся витамины группы В (сбалансированное количество В5, В6, В12, В2), необходимые для нормальной деятельности центральной нервной системы.

Youthnol – обладает огромным фитотерапевтическим потенциалом: отдалает наступление старости, восстанавливает клеточную активность, увеличивает силу и выносливость мышц, ускоряет регенерацию тканей, повышает иммунитет, улучшает память, быстроту реакции, предотвращает остеопороз, уменьшает содержание холестерина низкой плотности в крови, регулирует давление и эндокринный обмен, активизирует процессы метаболизма, нормализует сексуальную функцию. Является сильнейшим антиоксидантом, нейтрализует свободные радикалы, тем самым предотвращая ряд тяжелых патологий: со стороны сердца и онкологии; способствует ликвидации застойных явлений, уменьшает отеки.

Какое чудо может сотворить косметика?

А знаете ли вы, что...

- Помаду для губ и волос впервые стали использовать в Месопотамии в пятом тысячелетии до н. э. Помада для волос первоначально изготавливалась из яблок.
- Лак для ногтей изобрели в Китае в третьем тысячелетии до н. э. Длинные ногти были тогда привилегией высшего сословия. Женщины отращивали их до 25 сантиметров, чтобы показать, что не занимаются ручным трудом, а мужчины – как признак мужественности и амулет от злых сил.
- В Древнем Египте косметика появилась за две тысячи лет до н. э. и включала множество рецептов, хранившихся в секрете.
- Римляне уделяли такое огромное внимание косметике, что Сенату даже пришлось принять закон, ограничивающий ее ввоз.

- В Древней Греции существовала особая профессия, которая называлась «космет», – он устранил косметические недостатки своих клиентов.
- В XVII веке в Европе была мода на пудру – ее смешивали с яичным желтком и покрывали лицо максимально толстым слоем. Королева Англии Елизавета I имитировала прозрачность кожи, рисуя на слое пудры сосуды лица.
- В XVIII веке делали накладные брови из мышинных шкурок, а за щеки закладывали пробковые шарики.
- Во Франкфурте-на-Майне был издан закон, по которому женщину, скрывавшую косметику свои недостатки и с помощью этого вышедшую замуж, судили за колдовство.
- Первой фирмой, выпустившей в XIX веке тушь для ресниц, была лаборатория Юджина Риммеля. Поэтому во многих странах слово *rimmel* по-прежнему означает «тушь».
- Слово «косметика» впервые было использовано в 1867 году на международной выставке в Париже, где парфюмерия и мыловаренная промышленность выставили свою продукцию отдельно от фармацевтической.

В нынешнем понимании этот термин обозначает: учение о средствах и методах улучшения внешности человека. А также сами средства и способы ухода для придания свежести, молодости, красоты лицу и телу.

Косметика и космецевтика – в чем разница?

Сегодня, когда красота становится одним из самых выгодных товаров, естественно, возрастает потребность во все более эффективных средствах по уходу за ней. Люди ищут способы, как уберечь лицо от старения, сделать его красивее и моложе, а тело более упругим, как вернуть волосам блеск и придать завораживающий оттенок, как добиться удивительной формы для ногтей... Люди ищут и находят.

Индустрия красоты развивается очень активно. Появляются новые виды косметики – «лечебная», «аптечная», дермокосметика, космецевтика. Вообще термин «космецевтика» появился еще в 60-х годах прошлого века, когда в Америке впервые была применена гликолевая кислота не для медицинских целей, как это практиковалось раньше, а для косметических процедур, в частности пилинга кожи лица (так называемое глубокое очищение). Безусловно, кислота использовалась в очень небольших дозах и давала хороший результат. Потом лет на двадцать об этом как бы забыли (не о методах очистки, а о самом термине). Но в различных лабораториях стала накапливаться информация о возможности включения различных сильнодействующих веществ в косметические средства. Тех, что раньше по уходу за кожей не использовались. Эффект порадовал как изобретателей, так и их потенциальных потребителей. Начался массовый выпуск такой продукции. И слово «космецевтика» зазвучало во всех странах Европы и Америки. По определению парфюмеров и фармацевтов, оно обозначает косметику, в состав которой входят биологически активные компоненты. То есть если на флаконе с шампунем написано, что он содержит экстракт лопуха, а на баночке с кремом – экстракт алоэ, то это уже космецевтический препарат. По сути дела получается, что на сегодняшний день к ней не относятся только гели для век, тушь для ресниц и кое-какие другие виды декоративной косметики.

Но производители думают иначе и позиционируют свои продукты как особые лечебные средства, местом продажи которых может быть только аптека. Отсюда и новые термины «аптечная», «лечебная» косметика. Выделяются даже три уровня по степени лечебного

воздействия.

Космецевтика I уровня работает в верхних слоях эпидермиса до базальной мембраны (подробно строение кожи – смотрите в главе «Кожа всегда на виду»). А это значит, что ликвидировать проблемы, локализованные в дерме, таким средствам не под силу. К тому же отечественные специалисты сомневаются в правдивости заявленных «натуральных» компонентов такой косметики.

Космецевтика II уровня проникает глубже и позволяет достигнуть не только улучшения состояния кожи на эстетическом уровне, но и получить реальный терапевтический эффект. Но в этом случае имеет смысл воспринимать ее как лечебный препарат и без рекомендации врача не использовать.

Это же можно сказать и о **космецевтике III уровня**, которая работает в эпидермисе, дерме и гиподерме, глубоко воздействуя на все слои кожи. Но применять ее для ежедневного ухода просто так не имеет смысла, не говоря уже о возможностях. Космецевтика III уровня очень дорого стоит.

Хотя на самом деле разумнее было бы разделить всю косметику на два вида (как обычно специалисты и делают): для домашнего использования и профессионального.

Домашнюю тоже в идеале должен бы подбирать врач. Ну хотя бы один раз в год. Он установит степень жирности кожи и характер ее старения. Только зная эти отправные точки, стоит покупать линию товаров по уходу за ней. Кстати, напомним, что необходимый минимум состоит из средств для очищения, тонизации, увлажнения, питания и защиты кожи (крем на все случаи жизни – и вечером, и утром – не вариант). Если уж совсем никак не выбраться к косметологу, имеет смысл перед походом в магазин самостоятельно определить тип и основные проблемы кожи. Только учтите, что делать это нужно при хорошем освещении, предварительно очистив лицо.

Определим степень жирности

Сначала обследуйте **Т-образную зону**. Эта зона включает в себя лоб, нос и подбородок.

Затем взгляните на щеки и кожу вокруг глаз. Не торопитесь и рассмотрите величину пор, проверьте, есть ли на лице пятна и морщинки, а если есть, то где они расположены.

Если поры хорошо видны, присутствует жирный блеск, то вы являетесь обладательницей жирной кожи.

В том случае, если ваша кожа кажется натянутой, часто шелушится и на ее поверхности поры почти незаметны, то речь идет о сухом типе кожи. Конечно, морщины в этом случае появляются довольно рано, да и других проблем присутствует множество. Однако прыщи и комедоны, как правило, людей с сухим типом кожи беспокоят редко.

А теперь обратите внимание на щеки. Если тип кожи на них совпадает с таковым в Т-зоне, то можно не беспокоиться. В случае если он отличается, необходимо срочно пересмотреть обычные процедуры по уходу за лицом, так как у вас смешанный тип кожи. Дело в том, что жирную кожу нужно очищать и несколько подсушивать. А если вы наносите очищающую маску на все лицо, включая сухие щеки, то получается, что одно лечите, а другое калечите.

Определим степень увядания кожи

Первая степень – понижение упругости мягких тканей лица и шеи: «усталое лицо». Характерными внешними признаками этой степени являются пастозность, отечность, выраженность носогубной складки, опущение углов рта. Утром лицо выглядит молодым, а к

вечеру приобретает усталое выражение, существенно увеличивая ваш «возраст».

Вторая степень – мелкоморщинистая («морщинистое лицо»). Для этой степени увядания характерны сухость кожи, выраженные «гусиные лапки» в углу глаза, морщинистость верхнего и нижнего века, «гофре» в области верхней губы и подбородка.

Третья степень – старческая деформация лица и шеи. При этой степени доминирующими признаками являются изменение конфигурации лица и шеи и деформация мягких тканей. Характерными внешними признаками являются избыток кожи в области верхнего и нижнего века, сглаженность линии овала, появление «отвисших щек», «двойного подбородка».

Есть еще дополнительные типы, характеризующие внешний вид лица. Один из них условно можно определить как комбинированный. Это сочетание пониженной упругости, морщинистости и деформации. Для внешних признаков преклонного возраста характерны все вышеперечисленные проявления.

Довольно редкий тип – мускулистый. У людей данного типа значительно развиты мышцы лица и незначительно выражена подкожно-жировая клетчатка. Основными внешними признаками старения мускулистого типа являются складчатость верхнего и нижнего век, «гусиные лапки» в углах глаза. На более поздних стадиях старения отмечается появление выраженной носогубной складки и сглаженной линии овала.

Для того чтобы сохранить молодость и привлекательность, необходимо позаботиться не только о коррекции внешних признаков увядания, но и проводить профилактику дальнейшего ухудшения состояния кожи.

Профилактику можно начинать с 25–30 лет и дальше без ограничения. Коррекцию молодые девочки стремятся освоить еще раньше, когда, в принципе, и корректировать-то нечего. И этим они не только биологически усугубляют возрастные изменения, но и подчеркивают их «могучей боевой раскраской».

Для того чтобы эффективно подбирать и использовать косметические средства, стоит освоить терминологию производителей.

Профессиональная косметика

Г. А. РЫЖАК ПОЯСНЯЕТ:

Эта серия может включать в себя лечебные средства, и ей действительно место за отдельным прилавком, потому что по сути – это лечебные препараты.

Наша страна – наверное, единственная, где так популярна тема лечебно-профилактической косметики. Такого класса продуктов просто не существует – это сугубо маркетинговые измышления.

У нас лечебной косметикой называют средства, которые содержат некие активные вещества. В последнее время ее позиционируют еще и по месту продажи, называя аптечной.

Косметика профессиональная и обычная – класса «масс-маркет» – два различных типа продуктов.

Во-первых, в профессиональной косметике используют более высокие концентрации активных веществ. Во-вторых, есть препараты, которые вообще нельзя применять в домашнем уходе. Они могут использоваться только под контролем врача.

Например, это относится к химическим пилингам, которые в последнее время активно пытаются включить в домашние линии. Это опасно.

Для подбора многих препаратов, например ряда профессиональных средств против угревой сыпи, необходимо обладать кругом специальных знаний. Это очень серьезные

препараты. И без помощи специалиста тут не обойтись.

Есть много других кожных проблем, не только старение, которые требуют решения в кабинете врача-дерматолога: различные пятна, воспаления, ксеродермия (излишняя сухость кожи), импетиго (инфекция, которая вызывает появление на коже неприглядных корочек) и т. д. Все эти недуги лечатся специальными средствами. Это большая и, к сожалению, распространенная ошибка – использовать обычные косметические средства там, где коже требуется лечение. Например, если человека мучают прыщи, но они появляются лишь изредка, то на помощь вполне можно призвать стандартные косметические очищающие средства. Но когда угревая сыпь появляется регулярно, этого будет мало. Необходимо лечение, которое воздействует непосредственно на причину появления угрей – сбои в работе сальных желез. Точно так же при помощи лечебных, а не косметических препаратов нужно решать проблему при шелушении и воспалении кожи, которые вызываются таким распространенным заболеванием, как атопический дерматит.

То же самое касается и эпиляции. Совершенно неправильно использовать один и тот же метод эпиляции для разных участков тела. Для освобождения от ненужных волосков кожи ног, рук и подмышек, в принципе, можно использовать любой метод, который вам нравится. А вот лицо и зону глубокого бикини крайне сложно обработать самостоятельно – во избежание ненужных осложнений лучше доверить эти деликатные места специалистам.

Довольно опасно выбирать метод эпиляции по принципу «Подруге понравилось, и мне подойдет». Прежде чем решаться на эпиляцию, следует помнить о том, что есть абсолютные к ней противопоказания. Это любые кожные заболевания в стадии обострения, а также инфекционные болезни и воспалительные процессы, сахарный диабет, варикозная болезнь в серьезной стадии. Кроме того, у каждого метода эпиляции есть свои плюсы и минусы, которые тоже надо взвесить.

Натуральная косметика

Всем нам хочется быть поближе к природе. Иметь на столе натуральную пищу, носить одежду из натуральных тканей и, конечно же, лицо свое баловать натуральными кремами, гелями и масками. И на этом вполне естественном желании часто спекулируют многие производители, кстати сказать, не только косметической продукции.

Но что такое «натуральная косметика», какое там должно содержаться сырье, в каком соотношении – никто точно определить не может.

Для иллюстрации такой небольшой пример. Раньше в отечественные зимние кремы нередко добавляли до 5 % ланолина, который является природным веществом. При этом никто особенно не считал эти кремы натуральными. А теперь возьмем западную модель. Если в крем добавляют хотя бы 2 % ланолина, он уже позиционируется как органический и чуть ли не стопроцентно натуральный. Вот вам разный уровень отношения к этому понятию.

Сейчас можно найти очень интересные и целиком натуральные средства на основе растений и морских продуктов. Например, часто абсолютно натуральными оказываются массажные масла. С другой стороны, можно создать прекрасное средство, которое будет целиком состоять из так называемого синтетического сырья. Какое из них будет лучше и безопаснее – вопрос спорный.

Не стоит также забывать о том, что по-настоящему натуральный продукт очень быстро окисляется, «прогоркает», у него обязательно будет маленький срок хранения. Если вы видите в аптеке «100 % натуральный» крем со сроком годности в три года, стоит усомниться в честности его производителей.

Гипоаллергенная косметика

Речь пойдет об отсутствии аллергических реакций на данное средство по уходу за лицом и телом. В связи с тем, что число людей самого разного возраста, страдающих аллергией, постоянно растет, растет и число сыпей, воспалений, шелушений, отеков на коже от разных косметических товаров. Казалось бы, красивая, безобидная баночка, более того, на ней есть еще надпись: «Крем гипоаллергенный». Значит, проблем быть не должно... Намажешься таким на ночь, а утром – веки не разомкнуть: отек, да еще с покраснением. В чем здесь дело? То ли надпись не соответствует действительности, то ли мы стали такими уязвимыми. Так и есть. Обе причины, как говорится, имеют место быть.

Любая косметика, если, конечно, она не произведена в подвале на Лиговке, проверяется на безопасность, в том числе обязательны тесты на аллергию. Если она вызывает болезненную реакцию, ее просто не пустят в производство. Это и без надписи понятно. Когда же фирма-изготовитель сообщает потребителю, что ее товар гипоаллергенен, значит, были дополнительные тесты, косметика проверялась на людях, которые уже страдают от какого-то вида аллергии. Понятно, что это очень дорогостоящие и редкие исследования. И только несколько самых крупных марок могут делать соответствующую пометку на упаковках.

Кроме того, сейчас очень распространена индивидуальная чувствительность кожи к тем или иным активным веществам. Самый частый виновник аллергии на косметику – отдушка. Затем идут консерванты, УФ-фильтры, компоненты лаков для ногтей, ланолин и жиры. Соответственно, аллергикам нужно выбирать кремы с отсутствием или сниженным содержанием этих веществ.

С каждым днем на прилавках парфюмерных магазинов, да и аптек тоже, появляется все больше и больше различных флаконов, баночек, тюбиков. Какой выбрать? Духи, пожалуй, можно подобрать и самому, но вот что касается кремов, тоников для лица, средств для пилинга и даже шампуней (если у вас проблемы с волосами) – лучше посоветоваться с врачом. Хотя большинство из них, несомненно, высокого качества и, кроме пользы, ничего иного человеку не принесут. В этом смысле обращают на себя внимание последние разработки Санкт-Петербургского института биорегуляции и геронтологии. Косметика, созданная здесь, может поистине считаться косметикой будущего. Она содержит природные физиологически активные вещества, оказывающие непосредственное воздействие на клетки кожи и восстанавливающие процессы клеточного метаболизма в них.

Это серия кремов «Комплимент», эффективность которых в качестве лечебно-косметических средств подтверждена тестами, проведенными ведущими дерматологическими клиниками Санкт-Петербурга и Москвы.

Гамма кремов «Комплимент» содержит комплекс физиологически активных пептидов, оказывающих сочетанное воздействие на различные клетки кожи.

Физиологически активными компонентами в кремах данной серии являются короткие пептиды, синтезированные из природных аминокислот и повторяющие структуру регуляторных эндогенных пептидов, выделенных из тканей животных, способных восстанавливать метаболизм в клетках кожи и поддерживать его на оптимальном уровне. Эффективность действия пептидов показана в многочисленных экспериментальных исследованиях.

Пептиды, входящие в состав кремов «Комплимент», настолько малы, что проникают в самые глубокие слои кожи. Они состоят из уникальной цепочки аминокислот, которые выступают в роли «информационных носителей»: проникая в клетки кожи, пептиды стимулируют синтез необходимого количества активных веществ в нужном биологическом

ритме, в зависимости от индивидуальных особенностей организма. Они передают клеткам информацию и запускают процессы саморегуляции, ослабевающие в силу возрастных изменений и агрессивного воздействия внешних факторов.

В серию кремов «Комплимент» входят четыре вида продуктов, различающихся по содержанию активных компонентов:

- крем регенерирующий;
- крем восстанавливающий;
- крем укрепляющий;
- крем интенсивный.

«Комплимент» регенерирующий: стимулирует процессы регенерации клеток кожи. В состав крема входит природный физиологически активный комплекс пептидов тимуса. *Пептиды тимуса* – стимулируют процессы регенерации тканей, синтез тканеспецифических белков, пролиферативную и метаболическую активность клеток, ускоряя обновление клеток различных тканей, активизируют функции клеток соединительной ткани, укрепляют коллагеновую структуру кожи и повышают ее упругость; обладают противовоспалительным действием, ускоряют заживление ран; обладают антиоксидантным, иммуностимулирующим и антистрессорным действием.

«Комплимент» восстанавливающий: регулирует синтез мелатонина в клетках кожи, обладает антиоксидантной активностью. В состав крема входит природный физиологически активный комплекс пептидов эпифиза. *Пептиды эпифиза* – регулируют обменные процессы и усиливают синтез белка в клетках кожи, обладают высокой антиоксидантной активностью, нормализуют процессы перекисного окисления липидов в клетках кожи, что способствует устранению негативного воздействия на кожу внешних (загрязнение воздуха, повышенное солнечное излучение, интенсивные физические нагрузки, травмы) и внутренних (эмоциональный стресс) неблагоприятных факторов, в результате чего активизируются обменные процессы в тканях и ускоряется процесс их восстановления.

- Замедляет процесс старения кожи.
- Стимулирует обменные процессы в клетках кожи.
- Восстанавливает естественную регенерацию кожи.
- Устраняет отрицательное воздействие на кожу внешних неблагоприятных факторов: загрязненность воздуха, стресс, солнечное излучение, климатические изменения.

«Комплимент» укрепляющий: укрепляет коллагеновую структуру эластичных волокон кожи. В состав крема входит природный физиологически активный комплекс пептидов хрящевой ткани. *Пептиды хрящевой ткани* – регулируют процессы метаболизма в соединительной ткани, стимулируют регенерацию фибробластов и кератиноцитов, препятствуют деструктивным изменениям в коллагеновой структуре кожи.

- Усиливает упругость кожи, укрепляет контуры лица и обеспечивает подтягивающий эффект.

- Восстанавливает кожную поверхность и усиливает защитный барьер кожи.
- Увеличивает эластичность кожи и повышает ее тонус.

«Комплимент» интенсивный: укрепляет и регулирует проницаемость стенок сосудов кожи, повышает тургор кожи. В состав крема входит природный физиологически активный комплекс пептидов сосудов. *Пептиды сосудов* – регулируют процессы метаболизма в сосудистой стенке, нормализуют тонус сосудов, препятствуют увеличению концентрации холестерина в крови и развитию гиперкоагуляции, восстанавливают нарушенную микроциркуляцию в органах и тканях при действии неблагоприятных факторов внешней среды и эмоционального стресса.

- Обеспечивает усиленное питание клеток кожи.
- Восстанавливает естественный кожный барьер.
- Стимулирует и активизирует деятельность кожных клеток.

Аппаратная косметология

В наши дни косметологи работают как ювелиры. В их распоряжении современная техника, новейшие методики и довольно капризный объект – человеческое лицо, любая неточность в работе с которым сразу становится очевидной. Раньше говорили: аппарат руки не заменит, сейчас видим – заменяет, и порой очень успешно.

Криолифтинг

Это процедура омолаживания лица при помощи холода. То, что холод благотворно действует на кожу, известно практически всем. Лед прикладывали к лицу и принцессы, и простые крестьянки. Да и сейчас почти у каждой женщины, включая звезд экрана, в холодильнике хранятся заветные кубики, которыми рекомендуется пользоваться ежедневно, если, конечно, не забывать...

Врачи вместе с инженерами усовершенствовали этот метод, создав особый вид антивозрастной терапии – криолифтинг. В его основе – дермофрез, то есть совместное воздействие холода и специальных лечебных препаратов, которые проникают в глубокие слои кожи. Очень важно, что процедура не агрессивна, не нарушает целостности кожных покровов. Никаких уколов, скальпеля, необратимых последствий. Все проходит в приятных и комфортных условиях. А результат достигается высокий.

Криолифтинг обеспечивает стабильный омолаживающий эффект, стимулирует обновление и восстановление кожи (что особенно важно при угревой сыпи, розовых угрях, сосудистой сетке). Избавляет от крупных и мелких морщин, восстанавливает тонус лица и эластичность кожи. Эта методика идеально подходит для устранения отечности и формирования овала лица. Почти та же подтяжка, только безоперационная. Кроме того, нормализуется деятельность сальных желез, крово- и лимфообращение, обмен веществ в подкожной клетчатке. Курс можно проводить в любое время года.

Миолифтинг

Еще один метод «бескровной» аппаратной косметологии, с помощью которого осуществляется подтяжка кожи и мышц. Здесь на службе у врача – микротоки и специальные составы, в которых – биологически активные вещества, кислород, коллаген, витамины. Все они под действием токов глубоко проникают в кожу, питают ее и насыщают O₂. Но самое важное, что токи эти активно работают с мышцами, заставляя их сокращаться, благодаря чему разглаживаются складки, подтягиваются контуры и возвращается тонус молодости. Кроме того, электрические импульсы освобождают лимфотический ток кожи; под их воздействием происходит процесс регенерации клеток, уходят накопившиеся токсины. После курса миолифтинга контур лица становится более четким, разглаживаются мимические морщины.

Метод можно использовать не только для лица, но и тела. С его помощью убирают целлюлит на бедрах и ягодицах, улучшают форму груди.

Механический пилинг

При механическом пилинге кожу лица или тела шлифуют точно так же, как мастер шлифует шероховатую поверхность. Под давлением распыляются микроскопические частицы, которые аккуратно срезают верхний слой ороговевших клеток. Но можно воздействовать и более глубоко, тогда не только чешуйки уйдут, но и разные неровности на коже, в том числе и морщинки. Опытный косметолог сам решает, какой вариант необходим в данный момент пациенту. В зависимости от уровня и интенсивности процедуры их подразделяют на поверхностные (щадящие, «процедура на выход») и глубокие. К поверхностным относятся: броссаж, тонко-микрористаллические скрабы, гамажи, маски-пленки, к глубоким – макрористаллические скрабы, микрористаллический пилинг. Любая из перечисленных процедур – безболезненна и исключает попадание инфекции.

Броссаж. Проводится специальными вращающимися щетками из натуральной щетины. Стимулирует микроциркуляцию в коже, уменьшает толщину рогового слоя, улучшает межклеточное дыхание. Рекомендуются проводить один раз в неделю для жирной кожи и один раз в месяц для сухой.

Гамажи (дерматотивный пилинг). Абразивные вещества здесь созданы на растительной основе. С помощью этих натуральных ферментов из папайи, инжира, ананаса и др. связь между роговыми чешуйками ослабевает и они легко убираются с поверхности. Кроме того, кожа обогащается очень ей полезными питательными элементами.

Маски-пленки. Это гелевые маски, которые при высыхании также легко убирают поверхностный отшелушивающийся слой.

Микрористаллический пилинг (микродермаабразия). Суть процедуры в том, что на кожу под давлением направляются и равномерно распределяются мелкие кристаллы окиси алюминия. Кожа выравнивается за счет уменьшения толщины рогового слоя. Чтобы результат был действительно эффективным, нужно провести несколько сеансов этого пилинга.

Солевой пилинг. Особой популярностью у представительниц прекрасного пола пользуется именно этот вид чистки лица. Он абсолютно безвреден и очень приятно действует как на внешность пациенток, так и на их настроение. Производится он следующим образом: на специально подготовленную кожу наносится солевая смесь с добавлением целебных компонентов. Косметолог нежным чуть массирующим движением распределяет ее по поверхности, после чего все смывается обыкновенной водой. В результате – здоровое, сияющее лицо, восстановленные кровообращение и отток лимфы в верхних слоях кожи.

Механические пилинги – процедуры, как правило, безвредные, щадящие. Но и у них есть противопоказания. Их не стоит применять людям с тонкой и чувствительной кожей, особенно если на ней проступает сосудистая сеточка. Кроме того, не рекомендуются пилинги при каких-либо воспалительных реакциях на коже, а также во время приема ретиноидов – производных витамина А (обычно эти средства используются при лечении угревой сыпи).

Лазерная шлифовка

Это световая процедура, главное действующее лицо в которой – луч лазера. Его способность проникать в глубину эпидермиса играет очень важную роль, так как при этом происходят разрыв межклеточных связей и испарение воды с поверхности кожи, а значит, меняется сама ее структура. Вот почему лазерная шлифовка считается лучшим средством при каких-то дерматических дефектах: пигментных пятнах, рубцах и т. д. Сюда же косметологи относят морщины, которые хорошо поддаются шлифовке всемогущим лучом. Кроме того, он стимулирует выработку организмом коллагена и эластика, благодаря чему «каркас», который

держит кожу, обновляется, и она становится гладкой и упругой.

Важно, что контакты лазера с кожей находятся под полным контролем специалиста, который работает на той глубине и с такой интенсивностью, которые оптимальны для конкретного человека. Работа эта идет с точностью до микрона. Но успех процедуры во многом зависит и от самих пациентов.

Для того чтобы не было осложнений, нужно обязательно подготовить кожу. Врач индивидуально каждому назначает процедуры. Кстати, после того как вам сделают лазерную шлифовку лица, вы еще в течение полугода должны будете следовать всем советам специалиста. Иначе результат может не оправдать ваших ожиданий.

Омолаживать с помощью лазера можно не только лицо, но также кисти рук, область шеи и декольте. Эти зоны, как известно, раньше других страдают от процессов старения. Но если вовремя сделать необходимые процедуры, они никогда не выдадут вашего возраста.

Есть клиники, где лазерная шлифовка проводится в усложненном варианте. Используется комбинированное воздействие эрбиевого и CO₂-лазера. Эрбиевый лазер прекрасно справляется с поверхностными дефектами кожи. А CO₂ работает на более глубоком уровне, корректируя рубцы и морщины, сокращает кожу.

И еще пару слов о пилинге.

Ультразвуковой пилинг лица. На кожу наносится гель или минеральная вода, и затем кожу обрабатывают генератором ультразвуковых волн. После процедуры улучшается кровообращение и нормализуется работа сальных желез.

Вапоризация помогает омолодиться при жирной коже и себорее. На кожу лица подается струя пара, смешанного с озоном, который обладает бактерицидным действием. В результате расширяются протоки сальных желез.

Чистка лица: механическая, ручная, биологическая и аппаратная

При **ручной чистке** сначала делают вапоризацию, массаж и после этого удаляют содержимое сальных желез. Дерматологи не рекомендуют применять ручную чистку с вскрытием гнойников и угрей из-за риска рецидива и распространения инфекции.

При **механической чистке** лица используется специальная ложечка, с помощью которой удаляют содержимое открытых комедонов.

Аппаратной чисткой часто называют броссаж и вакуумную чистку.

Биологическая чистка – легкий химический пилинг. Обычно в этом случае используют слабые растворы фруктовых кислот или кремы с ними.

Токи Дарсонваля (дарсонвализация). Высокочастотные токи слабой силы – один из классических методов физиотерапевтического лечения. В косметологии используется для омоложения кожи: проходя через нее, токи улучшают кровообращение, стимулируют обмен веществ. Обычно дарсон+ используют в комплексе с другими процедурами.

Ионофорез. Физиотерапевтический метод лечения, который, так же как и токи Дарсонваля, пришел в косметологию от врачей общей практики. Применяется в комплексе с другими процедурами при серьезных проблемах с кожей. Позволяет с помощью электрического тока доставлять необходимые лекарства «к месту их назначения». Помимо основных своих функций ионофорез улучшает кровообращения, усиливает обмен веществ в клетках.

Лимфодренаж. Средство это чаще используют для лечения проблемных зон на теле, например целлюлита. Но есть случаи, когда он нужен для лица. С помощью лимфодренажа убирают отеки и мешки под глазами. Специальные электроды крепятся на коже, низкочастотным переменным током стимулируется отток жидкости из лимфатических сосудов.

Но если вас беспокоят именно мешки под глазами или, как правильно их называют специалисты, «грыжи», то, прежде чем обратиться к косметологу, следует проверить общее состояние организма. Причинами грыж могут быть – патологии сердца, печени и почек. Только исключив или пролечив заболевание, имеет смысл решать вопросы внешнего вида. Вообще лимфодренаж – это обычный массаж, для которого характерны легкие надавливания и скользящие волновые движения. Его вполне успешно можно делать руками, без всякой аппаратуры и даже дома. Каждый раз, нанося крем, мы легко похлопываем пальцами по лицу, а значит, улучшаем микроциркуляцию. Но, безусловно, лучше справляются с этой задачей профессионалы – мануальный (ручной) лимфодренаж. Общий курс как для аппаратной, так и для ручной процедуры – 8-10 сеансов.

Г. А. РЫЖАК:

Как я уже неоднократно упоминала, я не сторонник агрессивных методов. Но среди аппаратной косметологии есть хорошие, полезные процедуры. Например, криолифтинг, когда с помощью холода лицу возвращается здоровый вид. Это своеобразный массаж, который заставляет сосуды работать лучше. За счет его подтягиваются контуры лица, уходят отеки, восстанавливается тонус мышц. Или пилинг лазером. Тоже дает неплохой результат. Кожа шлифуется, очищается, в ней начинает синтезироваться коллаген, эластин. Но надо знать, что после такого пилинга несколько дней люди ходят с покрасневшим, как бы обожженным лицом. Что и понятно: во время процедуры снимается верхний слой кожи. Потом все проходит, человек молодеет, приобретает цветущий вид. А еще потом... снова появляется ороговение, и снова надо идти на пилинг... Процесс бесконечный. Люди становятся зависимыми от дорогостоящих процедур. Особенно это касается таких видов омоложения, как различные инъекции, золотое армирование и пластика лица.

Уколы во имя красоты

На что только не идут люди (между прочим, не только женщины, сегодня миллионы мужчин самого разного возраста осаждают косметологические центры и клиники) во имя красоты, во имя того, чтобы никто не догадался, сколько на самом деле им лет. Девиз «Быть вечно молодым и (почему-то считается) вечно красивым» – стал до такой степени актуален в нашей стране, что даже Иран может отдыхать. А там эта индустрия издавна поставлена на широкую ногу. Хорошо это или плохо – вопрос философский. История знает примеры, когда целые народы, забыв о душе и деле, заботились только о теле. Знает и чем заканчивались такие увлечения... И сегодня, глядя на блестящее, необычайно гладкое лицо какого-нибудь политика, человека серьезного и призванного решать важнейшие государственные задачи, думаешь, может, ему стоило бы больше времени уделять другим вопросам. Может, если бы он не так ревностно следил за носогубными складками, то успел бы и, например, экономику наладить.

Но данная книга не предназначена для подобного рода исследований. Поговорим об омолаживающих инъекциях. Под этим выражением подразумевается введение под кожу лица (или другой части тела) специальных медикаментов, которые подбираются в зависимости от цели введения. В основном это профилактика появления морщин.

Используемые средства могут быть искусственными или натуральными. Искусственные остаются под кожей навсегда, а натуральные со временем рассасываются.

Рестилайн (входит в число препаратов, объединенных общим названием «биогель») – создан на основе одного из компонентов соединительной ткани – гиалуроновой кислоты. Организм легко воспринимает этот препарат и редко отвечает на него аллергией. Применяется

для устранения носогубных складок, складок углов рта, морщин под переносицей, втянутых послеугревых рубцов, а также для увеличения губ – они наполняются объемом, становятся более выпуклыми. Помимо восполнения объема препарат оказывает стимулирующее действие на образование коллагена, тем самым устраняя одну из причин возникновения морщин.

Длительность всей процедуры составляет 30 минут, хотя сам укол делается за одну-две минуты. Еще через два часа на коже появляется легкий отек, который достаточно быстро проходит. Полученный эффект сохраняется от шести до 12 месяцев, после чего препарат полностью рассасывается. И это, считают некоторые врачи, одно из достоинств биогеля. Препараты для подкожных инъекций длительного действия (не рассасываются после двух лет) таят в себе больше опасностей. Потому что с течением времени, под действием мышц (лицо ведь не застывшая система) введенный гель может оказаться в другом месте или образовать фиброз (уплотнение) мягких тканей, который проявляется в виде тяжей, изменения цвета кожи.

Противопоказания для использования рестилайна:

- нарушения свертываемости крови;
- прием антикоагулянтов;
- общие заболевания в стадии обострения;
- воспалительный и/или инфекционный процесс в области предполагаемых инъекций;
- беременность и период грудного вскармливания.

Рекомендации людям, прошедшим процедуру:

- не посещать баню и бассейн в течение первых семи дней;
- не загорать (как на солнце, так и в солярии) в течение первых десяти дней;
- не проводить массаж лица в течение первого месяца.

Коллаген. Жизненно важный элемент для поддержания молодости кожи. Это строительный белок соединительной ткани. В молодой коже он производится постоянно, благодаря чему наша внешняя оболочка выглядит мягкой, эластичной, свежей. Но с годами коллагена вырабатывается все меньше и меньше, и кожа обвисает, теряет свою упругость, тонус, на ней появляются морщины. Каждый раз, когда мы улыбаемся или хмуримся, мы наносим ущерб коллагеновому слою. Возместить этот ущерб пытаются косметологи с помощью специальных инъекций. Процедура дает хороший, но, к сожалению, недолгий эффект. Ее имеет смысл использовать накануне какого-нибудь важного события, так сказать «на выход». Буквально через час после уколов лицо становится гладким, упругим, уходят морщинки, нивелируются возрастные изменения.

Есть у этой процедуры и свои недостатки.

Во-первых, перед каждой инъекцией хирург делает обезболивание (местную анестезию), поэтому места уколов будут какое-то время оставаться бесчувственными, на них также возможно появление отеков, синяков.

Во-вторых, коллагеновые уколы часто вызывают аллергические реакции. И этот вопрос имеет смысл обсудить с доктором до начала процедуры. В идеале – нужно сделать тест на безопасность и наблюдать за исследуемым участком кожи в течение четырех недель.

В-третьих, эффект от подкожного введения данного препарата сохраняется недолго и процедуры необходимо регулярно повторять.

Ботокс. Это средство воздействует на мимические мышцы лица расслабляюще. После укола ботокса женщина уже не может хмурить брови или щуриться на солнце. Из-за этого кожа на лице не «мнется» и морщины не образуются.

Одним из серьезных недостатков такой процедуры является ее небезопасность, так как ботокс является токсином ботулизма. Кроме того, инъекция довольно болезненная. Эффект от этой процедуры сохраняется три-четыре месяца. К введению ботокса существует также

множество противопоказаний (например, гемофилия, воспалительные процессы, прием антибиотиков и т. д.). А среди возможных осложнений есть такое серьезное, как нарушение симметрии лица. Это очень веский довод «против». И он не единственный.

Недавно газета «Комсомольская правда» опубликовала заметку под заголовком «Ботокс – оружие террористов?». Что в ней правда, а что вымысел – разбираться докторам. Но если есть повод, то, может, нам с вами, уважаемые читатели, поразмышлять над ним? Приводим заметку с небольшим сокращением:

На днях *The Washington Post* рассказала: американские эксперты разглядели в ботоксе возможное биологическое оружие. Капля действующего вещества уколов красоты – ботуликсического токсина – может убить несколько тысяч человек! И этим очень заинтересовалась «Аль-Каида» (подробности на сайте kr.ru). Однако бомбу токсином не начинишь – он разлагается при высоких температурах. Поэтому после инъекций молодости и не советуют ходить в баню. В самих уколах токсина – микродозы, так что нам стоит опасаться разве что неопытной руки врача...²

Антреколл – взвесь микросфер синтетического полиметилметакрилата в растворе бычьего коллагена. Естественно, что сам коллаген через три-четыре месяца рассосется, а синтетический полимер навсегда останется под кожей. Эффект достигается за счет того, что со временем полимер обрастает коллагеном самого пациента, и кожа долго держит форму. Полученный эффект сохраняется на протяжении нескольких лет. Это тоже достаточно болезненная процедура, поэтому ее выполняют под местным обезболиванием. Через два дня после ее проведения исчезает припухлость, лицо становится свежее и моложе. Это, конечно же, в тех случаях, когда все проходит без осложнений, а они, к сожалению, бывают.

Мезотерапия. Многократное лечение кожи различными активными веществами и витаминами микроскопическими дозами, очень тонкими и короткими иглами, поверхностно (на глубину 1,5–6 мм) врач вводит специальный набор препаратов, в зависимости от проблем пациента. Мезотерапия по праву считается одной из самых эффективных среди нехирургических методик омоложения. Применяется в косметологии с 1978 года. Важно, что она решает не только эстетические задачи, но и оздоравливает клетки, насыщает их витаминами, микроэлементами, антиоксидантами, аминокислотами, ферментами. Попадая внутрь, эти вещества начинают активно вырабатывать коллаген и эластин, восстанавливать структуру кожи, возвращать ей упругость, разглаживать морщины, устранять дряблость и обвисание. Параллельно прослеживаются и общетерапевтические эффекты – повышается общий тонус организма, улучшается настроение пациента.

Процедура выполняется не только на область лица, но и на шею, декольте, теле. В комплексе с массажем она успешно используется для лечения целлюлита. Активные вещества, введенные внутрикожно, расщепляют жировые компоненты и нормализуют процессы обмена. Программа мезотерапии составляется индивидуально как по составу препаратов, так и по месту их применения. Нередко ее используют в сочетании с другими методами омоложения.

Рекомендуется при: увядании кожи (лица, шеи, декольте), угревой болезни, ухудшении состояния после солнечного облучения, беременности, а также при различных дефектах: растяжках, рубцах, пигментации, морщинах. Кроме того, она помогает восстановить волосы, если те начинают выпадать после какого-нибудь стресса.

У данной процедуры нет серьезных противопоказаний. Единственный ее минус –

² «Комсомольская правда» (толстушка) от 20–27 января 2011.

желчегонное действие, поэтому людям с нарушениями в печени необходимо предварительно проконсультироваться с лечащим врачом. Возрастных ограничений мезотерапия тоже не имеет, но до 25 лет ее лучше все-таки не применять.

Существуют интенсивные курсы мезоинъекций – один раз в неделю, общий курс шесть-восемь процедур и поддерживающие – один раз в месяц. Эффект от интенсивного курса длится от шести месяцев до года, после чего курс обычно повторяют.

Г. А РЫЖАК:

Все эти «уколы красоты» не так безобидны, как на первый взгляд кажутся. Возьмем, например, ботокс. Как работает этот препарат? Он вызывает паралич мимических мышц, вследствие чего морщины и разглаживаются. Бывает, процедура прошла неудачно – паралич сильный. Человек будет плохо владеть лицом, возможны и другие нехорошие последствия. Но даже если забыть о побочных действиях, прямое назначение укола – вызвать паралич. Разве это физиологично, полезно для организма?

Кроме того, чтобы результат был стойким, уколы нужно делать постоянно. Ну, два раза – парализуем мышцы, ну четыре – а дальше-то что с ними будет?.. Люди, которые прибегают к таким способам лечения, должны знать: да, есть эффекты, и порой очень впечатляющие, но все они временные. Безусловно, ухаживать за собой нужно, делать массажи, пилинги, ходить к косметологу, покупать хорошие кремы. Я считаю, есть свободное время или нет, хочется или не хочется, но час в сутки женщина должна выкраивать, чтобы заняться лицом и телом. И еще думаю, что внешняя красота невозможна без красоты внутренней. Если она есть, то человек своим взглядом, внутренним светом, особой индивидуальностью скрасит любое внешнее несовершенство.

Золотое армирование

Золотое (а теперь уже и платиновое) армирование – лечебно-профилактическая процедура, суть которой – введение под кожу нитей из драгоценных металлов, которые располагаются по направлению морщин и глубоких складок и служат как бы мягким каркасом, поддерживающим кожу и мышцы, не дающим лицу «провисать». Через два месяца они рассасываются, но за это время успевают образовать вокруг себя коллаген, который, как уже известно читателям, придает коже эластичность.

Процедура проводится под местным обезболиванием и занимает около 40 минут. Затем точки проколов заклеиваются пластырем на 24 часа. И еще неделю эти места следует обработать антисептиками. У некоторых людей могут появиться гематомы.

Первые изменения станут заметными примерно через пять недель. Косметологи и хирурги утверждают, что эффект от данного вмешательства сохраняется минимум 10 лет.

Данная методика имеет многолетний опыт. Считается, что первыми, кто опробовал на себе действие золотых нитей, были легендарные красавицы – Нефертити и Клеопатра. Потом об этом забыли, и вот более трех десятилетий тому назад французские ученые дали методике вторую жизнь. И сейчас она вполне заслуженно считается одной из лучших. Пациенты, сделавшие процедуру 7-10 лет назад, идут на повторное армирование, чтобы закрепить результат, используют золотые нити не только для лица, но и для поддержания формы живота, бедер, ягодиц. По слухам, рекорд по количеству имплантантов до недавнего времени принадлежал французской актрисе Катрин Денев. В общей сложности ей внедрили под кожу 24 метра этих дорогостоящих нитей. Но наши соотечественницы уже превзошли рекорд зарубежной кинозвезды. Есть пациенты, у которых имплантировано 30, 40 и даже 60 метров

нитей.

Процедуру рекомендуется проводить пациентам после 30 лет. Золотое и платиновое армирование позволяет:

- устранить сеть мелких морщин;
- сгладить глубокие морщины;
- сделать подтяжку кожи, повысить ее упругость;
- устранить или сделать менее заметными послеродовые «растяжки» на животе и груди;
- улучшить цвет лица;
- замедлить процесс старения;
- устранить дряблость кожи живота;
- «убрать» целлюлит по бедрам и ягодицам.

Противопоказания:

- общие инфекционные заболевания в остром периоде (грипп, ангина, ОРВИ и др.);
- аллергические реакции в стадии обострения (астма, мокнувший дерматит и т. д.);
- воспаления в области введения нитей;
- нарушения свертываемости крови.

Возможные осложнения:

• возникновение синяков у пациентов с крупной сосудистой стенкой. Они самостоятельно рассасываются в течение двух недель.

При соблюдении всех рекомендаций врача и правильного режима труда и отдыха других осложнений, как правило, не возникает.

Пластическая косметология

Чего мы ждем от пластической хирургии? Часто люди и сами не могут ответить на этот вопрос. Всем, несомненно, хочется быть молодыми и красивыми, иметь лицо Афродиты, а фигуру Артемиды... Хочется в то же время, чтобы это случилось естественно, само собой, незаметно для постороннего глаза и без всяких собственных усилий. Хочется также, чтобы «идеальная внешность» сразу же стала давать плоды: принесла душе покой, чувство самодовольствия, повысила планку значимости как в собственных глазах, так и всех окружающих. А еще, к примеру, поменять социальный статус, карьеру и одарила капиталом. И все это мы надеемся получить сразу, «в одном флаконе», закрыв за собой дверь клиники эстетической медицины. Но пластические хирурги не боги. Они способны только хорошо выполнять свою работу, а принимать за нас судьбоносные решения не должны, да и не могут.

Часто в кабинете у врача можно наблюдать такую ситуацию. Приходит на прием девушка: «Мне мой нос не нравится, хочу поменьше и вздернутый. Или, может, римский с горбинкой?.. Как вы считаете?» В идеале, его вообще трогать не надо, потому что именно такой носик органичен на ее лице. Но, во-первых, желание пациента оспаривать не принято, а во-вторых, пластическая хирургия – это всегда некое сочетание медицины и бизнеса. В результате колеблющаяся пациентка, так и не определившись до конца в своих желаниях, попадает на операционный стол. Как сложится ее судьба? Останется ли довольна результатами? Будем надеяться, что да. И все-таки прежде, чем идти на прием к хирургу, необходима подготовка – внутренняя и внешняя. Она заключается в следующем.

1. Совершенствовать свой духовный и интеллектуальный потенциал. Пустые глаза способны испортить самое безукоризненное лицо.

2. Следить за здоровьем. Быть красивым мало, надо быть еще и здоровым. Если своим внешним видом озабочены многие из нас, то о состоянии здоровья редко кто задумывается до

определенного возраста. А оно имеет обыкновение с годами слабеть и портиться. Есть ли смысл иметь гладкую кожу на лице и параллельно хромать из-за остеохондроза.

3. Ухаживать за телом и лицом. Это процесс вечный. Во-первых, потому, что ухоженный человек в любом возрасте выглядит лучше и ему зачастую радикальные меры вовсе не нужны. А во-вторых, стойкая привычка следить за своим внешним видом, заботиться о коже лица и тела будет вдвойне необходима после операции.

4. Определить конкретные цели. Если вы задумали операцию, не неситесь сломя голову в клинику. Поживите с этой мыслью, привыкните к ней, поймите, чего вы ждете от операции, какие проблемы она в состоянии решить.

5. Успокоиться. Задумав такое важное дело, как операция, а тем более пластическая, человек, естественно, начинает переживать. Но расшатанные нервы – плохой помощник в данном случае. Они влияют и на результат труда хирурга, и на самочувствие пациента. Поэтому в столь ответственный период можно принимать успокоительные и даже снотворные средства (лучше фитопрепараты). Хорошими помощниками будут здесь занятия физкультурой, спортом, танцами. Ведь во время и после тренировок вырабатываются гормоны, повышающие настроение.

6. Правильно выбрать клинику. Это очень непростая задача. Медицинских центров, предлагающих услуги пластической хирургии, очень много сегодня. Большинство оснащены новейшим оборудованием. Имеют прекрасный персонал, комфортны, удобны. Какую выбрать? На наш взгляд, преимущества имеют те предприятия, где перед самой операцией пациент может пройти комплексное обследование всего организма, то есть получить информацию о работе сердца, мозга, желудочно-кишечного тракта, узнать состояние своего гормонального фона, состояние костей. В некоторых клиниках есть даже оборудование, позволяющее судить о степени старения клетки. Все это позволяет не только гарантировать безопасность хирургического вмешательства, но и выявлять серьезные заболевания на самых ранних этапах.

Вторым важным моментом, по сути вытекающим из первого, является то, как работает хирург с этим материалом и насколько тесные у него контакты с врачами других специальностей. Например, чтобы сделать липоаспирацию, хирург должен установить вместе с эндокринологом (а может, и другим доктором) причину жировых отложений. Она может иметь генетический или приобретенный характер. Мало кто знает, что только в первом случае можно говорить о том, что эффект от липоаспирации сохранится навсегда. С приобретенными жировыми отложениями сложнее: появятся они снова или нет, будет зависеть от самого пациента.

Весьма существенным обстоятельством является также то, есть ли в клинике специальные антивозрастные программы. Сочетание передовых достижений в области эстетической хирургии и лучших методик *Anti-age* дает ошеломляющие результаты: эффект от пластической операции сохраняется не на пять-семь, а на 20–30 лет.

7. Найти «своего» хирурга. Эта задача будет, пожалуй, еще сложнее. По каким же критериям выбирать?

Сначала имеет смысл собрать сведения о профессиональных достоинствах доктора. Идеальный вариант – если несколько знакомых уже побывали в его руках, и теперь можно самому убедиться в результатах операции. Если же таких возможностей нет, то имеет смысл записаться на консультацию сразу к нескольким специалистам. Внимательно надо выслушать их всех, а потом проанализировать собственные ощущения. Появилось безотчетное чувство неприятия – туда идти не следует, это не ваш человек. Надо выбирать такого хирурга, с которым чувствуете себя легко и комфортно.

Пластика лица

Обычно пластические операции проводятся для исправления врожденных недостатков. Но иногда их применяют и для устранения глубоких морщин, возникших в результате возрастных изменений кожи. Главной задачей хирурга является достижение ожидаемого результата и незаметность швов. Действительно, кто хочет, чтобы швы были видны?

Однако существует так называемая лазерная хирургия, при помощи которой можно удалить даже «гусиные лапки». Ее отличие от обычной операции состоит в том, что разрез производится не скальпелем, а лазером.

Специальной операцией, направленной на устранение морщин на лице, является лифтинг, или подтяжка. Лифтинг также относится к сложным пластическим операциям и имеет несколько разновидностей:

- лифтинг лба уменьшает количество кожи на верхних веках. В результате этого лицо приобретает спокойный вид;
- лифтинг висков позволяет придать глазам миндалевидный разрез, чуть приподнять брови и, что нравится женщинам больше всего, разглаживает ненавистные «гусиные лапки». Для этого у висков под волосами делается небольшой разрез длиной в 3 см;
- лифтинг щек разглаживает складки около губ и носа и, конечно, приподнимает обвисшие щеки. Шов от этой операции прячется под волосы на висках и проходит через все ухо. Такая операция дает эффект на 8–9 лет;
- лифтинг шеи проводится довольно редко из-за того, что на шее расположено много сосудов и нервов, которые легко повредить.

Для более точного проведения разрезов хирург сначала производит липосакцию, то есть удаление лишней жировой прослойки. Затем он обязательно должен произвести натяжку мускулатуры кожи. В противном случае может даже измениться линия роста волос.

Самый большой надрез делается при круговой подтяжке лица. Он проходит от одного уха до другого под волосами.

Расположенный около линии роста волос разрез, заживающий тонким, почти незаметным рубчиком, позволяет подтянуть не только поверхностные ткани, но и даже глубокие.

Блефаропластика – пластика век

Все знают, как портят, старят лицо мешки под глазами или тяжелые, нависшие верхние веки. Справиться с этой проблемой позволяет данная операция. Она менее объемна, чем круговая подтяжка, и обычно проходит без осложнений. Может быть сделана практически любому взрослому человеку.

Успех от возраста никак не зависит: и в 35, и в 65 лет результаты могут быть одинаково хороши.

Блефаропластика проводится обычно под местной анестезией и длится в среднем полтора-два часа. Как правило, стационар не требуется, и через несколько часов пациент может отправиться домой. Швы снимают на третьи сутки. Однако уже на следующий день после операции необходимо показаться врачу. Специалист должен убедиться, что все процессы протекают нормально, оценить общее состояние пациента, посмотреть, как заживает шов. Следы от операции могут сохраняться в течение двух-трех недель, но примерно через пять дней разрешается пользоваться декоративной косметикой и гримировать оставшиеся синячки. Оценить предварительный результат операции можно через пару недель, окончательный результат проявится через месяц, после полного заживления и восстановления тканей.

Перед операцией хирург намечает линии разрезов. На верхних веках разрез делается по естественной складке кожи. Окружающие не заметят косметические швы, спрятанные в анатомических складках. В ходе операции удаляются избытки кожи и жировой ткани. Но если операция на верхнем веке классическая и во всем мире она проводится примерно одинаково, то с нижним веком возможны варианты. Например, разреза как такового может и не быть. Если необходимо удалить только жир из нижнего века, то в трансконъюнктивной области делается разрез с внутренней стороны века. При удалении избыточной кожи шов на нижнем веке прячется в ресничной области. В течение получаса после операции необходимо подержать холодный компресс.

Естественно, после блефаропластики назначаются промывание и специальные глазные капли – во избежание или для смягчения таких временных явлений, как слезотечение или покраснение глаз. Никакой специальной косметики по уходу за кожей век после операции не требуется. Красить веки и ресницы можно примерно через неделю после операции.

Несмотря на то что блефаропластика считается одной из самых легкопереносимых операций, советуем все-таки перед хирургическим вмешательством обследовать состояние организма. И если выявятся какие-то патологии: гипертония, диабет, заболевания кожи и другие болезни, казалось бы никакого отношения к векам не имеющие, их нужно обязательно пролечить. И обязательно поставить об этом в известность хирурга. Он разработает специальную тактику ведения пациента во время самой операции и в реабилитационный период.

Лазерный лифтинг

Эта методика борьбы с возрастными изменениями на лице и теле появилась недавно, но уже стала достаточно популярной. Что вполне понятно, так как это та же подтяжка лица плюс блефаропластика, а также подтяжка бровей, устранение второго подбородка и складок на шее, коррекция носа, но только без швов, фиксирующих нитей и прочих инородных тел.

Суть операции – воздействие лазера вместо скальпеля. Лазер активизирует выработку «нового» коллагена и эластина, возвращает тонус ослабленным мышцам. Ткани лица уплотняются, сокращаются в полтора-два раза, становятся более упругими. Эффект сопоставим с результатом круговой подтяжки лица. Разница лишь в том, что в случае с лазерным эндоскопическим лифтингом нет никаких швов и разрезов. После нее можно носить любую прическу, в том числе и высокую, ведь следов на коже не остается.

Реабилитация становится на порядок легче и в три-четыре раза короче. Важно и то, что ткани не смещаются, не страдают сосуды и нервы, поэтому коже не требуется дополнительной, зачастую довольно длительной адаптации.

Лазерный лифтинг убирает следы возраста: морщины, дряблость кожи, нарушенный овал лица. Но не только. К его помощи часто прибегают и молодые люди при отеках на лице, общей одутловатости, втором подбородке. Он позволяет сделать черты лица более выразительными. При этом, как уверяют специалисты, человек не теряет своей индивидуальности.

Сразу после операции на лицо накладывается особая маска на основе натуральных ароматических масел. Ее нужно носить, не смывая, в течение 10 дней – то есть как раз все время реабилитации.

Маска образует тонкую прозрачную пленочку и может накладываться не только на лицо, но также на шею, область декольте или руки.

Комбинированная пластика

С возрастом многих женщин беспокоят не только изменения овала лица, но и качество кожи – снижение упругости, пигментация, неровности. Решить подобные проблемы только с помощью пластики попросту невозможно. Именно поэтому врачи соединили хирургическое омоложение лица и лазерную шлифовку кожи в одной операции. Вот как это происходит на практике. Сначала хирург проводит лифтинг. Затем «на вахту заступает» врач-дерматолог, который проводит шлифовку. Все проходит под одним наркозом. Реабилитационный период протекает столько же, сколько после обычной подтяжки лица.

Такое сочетание дает отличный комплексный результат. Хирургическая подтяжка лица помогает справиться с возрастным опущением тканей и глубокими морщинами. А лазерная шлифовка позволяет изменить саму структуру кожи. Не секрет, что есть области, недоступные для хирургов, – например, морщинки вокруг губ. Гарантированно убрать их можно только с помощью шлифовки. Она также незаменима для борьбы с мелкими морщинками вокруг глаз, рубцами, пигментными пятнами.

Заканчивая раздел «Методики омоложения», хотим подчеркнуть, что он носит чисто информационный характер. Это не пропаганда, не агитация, а тем более не реклама. Просто рассказ о возможностях, которыми располагает на данный момент индустрия красоты. Какая из них покажется более привлекательной – способной решить именно ваши проблемы, – судите и решайте сами, уважаемые читатели. Главное, выбор есть, и он достаточно большой.

Что мы можем сами?

Образ жизни

Ученые утверждают, что вина за изменения состояния здоровья более чем на 50 % ложится на самого человека. И в первую очередь это связано с образом жизни, который он ведет. Да каждому из нас и без научных выкладок ясно: плохо спал ночью – соответственно выглядишь и чувствуешь себя на следующий день. Слишком много съел и выпил в гостях – опять-таки болеешь. Целые сутки пролежал на диване, казалось бы, отдохнул как следует – а встаешь разбитым: ни рукой, ни ногой не пошевелинуть. Все это мы знаем. Знаем, что нужна золотая середина, размеренность и пропорция. Но знаем и другое, если все время соблюдать эту пресловутую «середину», можно заболеть и состариться только от одной мысли о ней. Это как постоянно есть одну пресную пищу. Без соли, без перчика и деликатесов – кому она в радость?

Что же делать? Врачи прошлых лет, еще не используя термин «режим труда и отдыха», попросту советовали людям делить сутки на три части: восемь часов работы, восемь часов отдыха и забав, восемь часов сна. И как это разумно. Конечно, если не воспринимать буквально такой график и не забавляться восемь часов подряд...

Теперь о запретах. Насчет курения врачи категоричны: каждая сигарета приближает старость и грозит болезнями. Но если привычка выработалась годами и ее никак не победить, то надо хотя бы минимизировать ее и не позволять себе больше пяти сигарет в день, не курить натошак и ночью. С алкоголем дело проще. Здесь главное – соблюдать меру. Более того, английские ученые (Кембриджский университет) пришли к выводу, что абсолютные трезвенники находятся в той же зоне риска по степени изношенности организма, что и алкоголики. Значит, нужно выпивать, но немного. Это в день: или два бокала сухого вина, или одна бутылка пива (0,5 л), или небольшая рюмка водки (для женщин – 40–50 г, для мужчин – 70–80 г). Только учтите – не имеет смысла копить неделями эти резервы, а потом за один вечер

их реализовывать.

Профилактика болезней

Как мы уже говорили, дряхление организма усугубляют болезни. Для профилактики различных заболеваний нужно соблюдать особые требования и соответственно с ними корректировать образ жизни. Врачи советуют следующее.

Чтобы продлить молодость:

• сердца и сосудов:

- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- следить за весом тела, не переедать, выходить из-за стола чуть-чуть голодным;
- не курить;
- после 40 лет умеренно употреблять алкоголь (а в молодые годы желательно не употреблять его вовсе);

• головного и спинного мозга, нервной системы в целом:

- регулярно выполнять физические упражнения (физическую работу), не допуская, однако, перегрузок;
- больше читать, говорить, учиться, развивать и тренировать свой интеллект, поскольку мозг, как и мышцы, постоянно тренируясь и развиваясь, становится сильнее;
- заставлять усиленно работать органы чувств (бывать на природе ходить в кино, театры, музеи, художественные выставки и т. п.);
- стараться всегда видеть перед собой положительную цель, чтобы завтрашний день не казался мрачным и никчемным;
- пользоваться каждой возможностью радоваться и смеяться: веселое настроение удлинит жизнь, делает ее ярче;
- вовремя лечить сердечно-сосудистые заболевания, так как от работы сердца и сосудов зависит состояние и работоспособность тканей мозга;

• правильно питаться;

– не курить;

• легких и грудной клетки:

- как можно чаще бывать на природе, выезжать за город, особенно полезно к морю, гулять в парках, садах, избегать загазованных участков города;
- стараться как можно меньше бывать в прокуренных и пыльных помещениях;
- включить в обязательный режим дня физические упражнения, в том числе на развитие грудной клетки, – это сохраняет ее подвижность и упругость легочной ткани до преклонных лет, а также замедляет дряхление легочной ткани;
- заниматься бегом или быстрой ходьбой, особенно полезна ставшая сейчас популярной ходьба с палками. При таких движениях работают не только ноги, но и активно «нагружается» плечевой пояс и грудная клетка;

• пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки:

- избегать употребления слишком горячих и слишком холодных пищи и напитков;
- не переедать;
- не курить;
- не злоупотреблять алкогольными напитками;

• поджелудочной железы:

- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- не перегружать ее чрезмерным употреблением сахара;

- не курить;
- *тонкого и толстого кишечника:*
 - регулярно заниматься физическими упражнениями или бегом;
 - правильно питаться, в достаточном количестве употреблять продукты с большим содержанием клетчатки, фрукты, овощи (лучше до еды), как можно меньше есть острого;
 - пожилым людям полезно молоко, особенно козье (если нет индивидуальной непереносимости и от него не болят печень и живот);
- не курить;
- *кожи:*
 - спать ночью не меньше восьми часов;
 - заниматься утренней гимнастикой при открытой форточке, а еще лучше на улице;
 - постоянно «дружить» с водой. Купания в открытых водоемах являются источником молодости, от бассейна тоже не стоит отказываться. Вообще все водные процедуры не только очищают кожу, но и тонизируют, поддерживают ее жизнедеятельность;
 - умываться мягким мылом, не раздражающим кожные покровы;
 - правильно питаться;
 - не курить (у курящих кожа тоньше, раньше покрывается морщинами и имеет характерный желтоватый или серый оттенок);
 - как можно реже носить резиновую обувь;
 - избегать чрезмерного воздействия тепла, старят кожу не только прямые солнечные лучи, но и просто горячий воздух, даже в кухне при приготовлении пищи;
 - не выходить на улицу сразу после умывания, не смазав лицо подходящим (для сухой, жирной), защитным кремом;
 - регулярно делать массажи, если нет возможности у профессионалов, то самостоятельно;
 - не злоупотреблять косметикой.

Целебные мысли

Мысль материальна – это доказано и многовековым опытом человеческих жизней, и научными исследованиями. Известно, что тяжелые, мрачные размышления, жалость к себе формирует у человека астенический тип реакций на любые внешние воздействия. При астенической реакции на стресс увеличивается выброс гормона ацетилхолина (его вырабатывают надпочечники). Его еще называют гормоном слабости. Большое количество этого гормона плохо влияет на сосудистый центр. В результате тонус сосудов ослабевает, как при гипотонии, и падает давление.

Начинает шалить вегетативная нервная система, и возникают классические «панические атаки»: вялость в руках и ногах, холодный пот, сердце бьется, как птичка в клетке, работоспособность на нуле, начинают мучить беспричинные страхи и вообще жить не хочется.

Так что жалостью к себе мы можем прилично расшатать психику и навредить общему здоровью. Склонность к астеническим реакциям нередко становится мощным толчком к развитию самых разных болезней. Итак, чрезмерное сострадание к собственной персоне может спровоцировать:

- болезни пищеварительной системы (в основном гастриты и язвы желудка);
- астенопатические депрессии;
- гипотонию;
- вегетососудистую дистонию;
- снижение иммунитета и слабую сопротивляемость инфекциям.

А особенно вредно жалеть себя во время болезни. Процесс выздоровления от этого только затянется.

С другой стороны, сознание человека – тот самый рычаг, с помощью которого можно активно воздействовать на организм. Его успешно используют йоги, чтобы полностью владеть всеми физиологическими функциями своего тела, вплоть до сердцебиения и дыхания. Обычные же люди пользуются им неосознанно и часто во вред себе. Потому и расплачиваются болезнями и короткой жизнью. Мысль – мощнейшее орудие управления всеми процессами в теле. На этом основаны методы и системы саморегуляции, но ими пренебрегают, считая это уделом избранных. А ведь, по сути, мы всю жизнь занимаемся самопрограммированием, но, как правило, не осознаем последствия своих мыслей.

Почему человек быстро стареет от горя и может умереть от страха? Да потому, что он посылает своим клеткам сигнал: выхода нет, невозможно дальше жить. И они слушаются своего хозяина, запуская программу смерти. Но есть и противоположные примеры, когда люди избавляются от тяжелых недугов, проявляя железную волю к жизни, свято веря в свое выздоровление.

Широко известна история «чудесного» исцеления смертельно раненного молодого солдата Николая Сытина, который не только сумел сотворить почти невозможное со своим искалеченным телом, но и разработал систему целительных настроев для помощи другим людям. Среди них есть настройки на омоложение, которые помогают сохранять высокую работоспособность и хорошее здоровье в течение многих лет. Попробуйте читать их хотя бы один раз в день.

Величайшая перспектива жизни

В моей доброй, ангельской, Божественной душе от Бога величайшая перспектива жизни в течение многих веков. В моей Божественной доброй, ангельской душе от Бога величайшая перспектива постоянного укрепления, усиления здоровья – в течение многих веков. В моей Божественной доброй, ангельской душе от Бога величайшая перспектива молодой 18-летней жизни – в течение многих веков.

Бог передвигает время из даты моего рождения в будущее со скоростью реально текущего времени. Расстояние от меня до даты моего рождения остается постоянным, неизменным – 18-летним. В течение многих веков я буду жить веселой, радостной, счастливой жизнью.

В течение многих веков мое тело возрождает свое молодое 18-летнее строение. В течение многих веков я с яркостью молнии вижу себя молодой, веселой, прекрасной красавицей, полной здоровья и сил (мужчинам – молодым, веселым и т. д.). И это наполняет меня победной, торжествующей радостью.

Стойкое нормальное молодое давление – 120/80

Титанически стойкое, нормальное артериальное давление – 120/80. Чем бы я ни занималась(лся), сохраняется веселое весеннее кровообращение. Во всем теле божественно свободное, молодое, быстрое, веселое кровообращение. Все кровеносные сосуды головы божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам головы кровь течет весенним, свободным, широким потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

Кровообращение головы веселое, весеннее, свободное, широкое. В голове беспредельно просторно – как во Вселенной. Вся голова насквозь ярко-светлая. В глазах ярко-ярко светло. Все тело живет полнокровной, молодой, веселой жизнью. Во всем теле божественно свободное, веселое, быстрое кровообращение. В кончиках пальцев обеих ног, обеих рук пульс полный, сильного наполнения. Божественно свободное, веселое, весеннее кровообращение. С

титанической стойкостью, с титанической стойкостью сохраняется молодое, нормальное артериальное давление крови – 120/80.

Молодой здоровый позвоночник

В нервы позвоночника вливается святая божественная сталь. По всему позвоночнику здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. А горячо любимый Господь Бог Всемогущий вливает в позвоночник постоянным космическим потоком здоровую, молодую, радостную жизнь.

Молодая жизнь сейчас наполняет весь позвоночник, весь позвоночник рождает молодым, божественно здоровым, не тронутым жизнью.

В нервы спины вливается святая божественная сталь. В нервы мышц спины вливается святая божественная сталь. Все мышцы спины развиваются, увеличиваются в объеме, возрождают свое 18-летнее строение, обладающее огромной физической силой. Все межпозвонковые связки божественно рождаются 18-летними, молодыми, эластичными, упругими, несокрушимо прочными. Все межпозвонковые хрящевые диски божественно рождаются молодыми, толстыми, упругими, несокрушимо прочными. Позвоночник сейчас рождается молодым, подвижным, гибким, несокрушимо прочным.

Спина рождается сильной, неутомимой. В нервы поясницы вливается святая божественная сталь. Все нервы поясницы усиливаются, здоровеют-крепнут. В нервы мышц поясницы вливается святая божественная сталь. В мышцах поясницы здоровеют-крепнут, усиливаются нервы. Все нервы поясницы рождаются, сейчас рождаются здоровыми, титанически стойкими, стальными.

Мышцы поясницы развиваются, увеличиваются в объеме, возрождают свое молодое, 18-летнее строение, обладающее огромной физической силой. Поясница рождается сильной, неутомимой. Во всю спину вливается молодая радостная жизнь. Весь позвоночник сейчас новорожденно-молодой, 18-летний, божественно исправный, Богом созданного идеально правильного строения.

Я могу работать, наклонившись, часами напролет. Во всей спине, в пояснице приятное здоровое спокойствие. Вся мускулатура спины, поясницы развивается, увеличивается в объеме. Возрастает моя становая сила. Во всей спине сохраняется приятно молодое здоровое спокойствие. Мой позвоночник молодой, божественно здоровый, идеально исправный, Богом созданного идеально правильного строения. Я становлюсь все более сильным, все более стойким, здоровым. С яркостью молнии чувствую себя молодым красавцем богатырем со стальными нервами и упругими мышцами. Нервно-мозговой аппарат, управляющий жизнью всего моего тела, в течение многих веков с титанической всепобеждающей стойкостью поддерживает, сохраняет новорожденно-юное Богом созданное строение всех внутренних органов, суставов и позвоночника. Я с титанической материализующей силой мысли думаю: «Мое физическое тело настроено на идеально здоровую, веселую, счастливую, радостную жизнь в течение 300 лет и дальше».

Молодое лицо

Все кожные покровы, все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи наполняются молодой структурной внутриклеточной и межклеточной водой, которая все тело наполняет упругостью юности, все тело делает первозданно свежим, божественно красивым. Все кожные покровы, все подкожные ткани головы, лица, горла, шеи возрождают новорожденно густую сеть коллагеновых волокон, которые, появившись, мгновенно спаяли кожные покровы с мышцами, с глубинными структурами тела, превратили все тело в сплошной монолит.

Все тело становится молодым, упругим. Лицо наполнилось молодой упругостью, все тело головы, лица, горла, шеи, груди божественно сейчас рождается точно таким же, восемнадцатилетним. Лицо рождается гладким, полированным, все морщинки на лице, на шее

разглаживаются, навсегда бесследно исчезают.

Мои глаза яркие-яркие, огромного восемнадцатилетнего объема, гигантски сильные, божественно прекрасные. Моя голова с гигантской скоростью возрождает молодую детскую полноту. Лицо рождает молодую детскую полноту, лицо рождается полным, круглым, красивым. Щеки рождаются молодыми, детски-полными, круглыми, божественно красивыми. Мои губы рождаются детски-полными, рождается красивый, четкий рисунок губ. Губы красивые, как резные ярко-красные маки.

Моя голова молодая, точно такая же красивая, восемнадцатилетняя. На голове стеной стоят красивые, молодые, густые волосы. Все люди, которые приходят со мной в соприкосновение, видят во мне восемнадцатилетнюю жизнерадостную красавицу, полную здоровья и сил.

Питание

Питание играет важнейшую роль в жизни человека, оно является одним из главных факторов, влияющих на процессы старения организма. И потому, если мы заботимся о собственном здоровье, то непременно должны заботиться о питании, его качестве, количестве, способах приготовления и т. д. и т. п.

О главных принципах здорового питания выше уже сказала Г. А. Рыжак.

Это, во-первых, – основу пищи должны составлять продукты, характерные для региона, в котором живет человек. Во-вторых, следить за калориями. Чем люди старше, тем менее калорийной должна быть их еда. Считается, что в сутки нам необходимо потреблять 2500 кал, но если мы снизим эту цифру на 50, то дадим отдых клеткам. В-третьих, умеренное чувство сытости: голодать вредно, но так же вредно вставать из-за стола с переполненным желудком.

Последние два принципа, наверное, объяснять долго и не имеет смысла. А вот на первом остановимся подробнее. Какие же продукты полезнее? Как для кого. Например, японские долгожители считают, что главный секрет здесь в рисе. Это основа их питания. Конечно, он дополняется овощами, вегетарианскими супами, рыбой, мясом. Но рис играет главную роль. И действительно, это безукоризненный продукт (особенно для тех, кто на нем вырос), он содержит много необходимых для человека веществ (белки, витамины, микроэлементы, клетчатку) и не приводит к избыточной массе. А избыточная масса тела, как известно, – старт для многих недугов: гипертонии, диабета, болезней сердца и суставов. Более того, в рисе достаточно углеводов для сжигания жира в клетках.

Другим «продуктом молодости» японские диетологи называют простой репчатый лук и рекомендуют включать его в ежедневный рацион. Он благодаря специальным соединениям серы замедляет старение мозговых клеток и отлично улучшает память. Чтобы пользы от лука было еще больше, смешайте его кашу с медом (1:1) и ешьте по одной чайной ложке каждый день! Если рис (хотя он и давно обосновался в России) все-таки не считается для нас исконным, не все его любят и хорошо переносят, то уж репчатый лук – привычный и родной – мы можем и должны употреблять почаще, лучше в свежем виде.

Для жителей многих приморских регионов основная еда – рыба. Она обеспечивает не только крепкое здоровье, но и... хорошее настроение.

Ученые из Гарвардского университета доказали, что люди, употребляющие рыбу и морепродукты почти каждый день, гораздо счастливее остальных. А все потому, что жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, повышают выработку «гормона счастья» – серотонина. Установлено также, что рыба, если ее употреблять в вареном или печеном виде, заметно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, повышает потенцию (мужчинам

рекомендуется употреблять ее не реже трех-четырех раз в неделю), положительно сказывается на интеллектуальных способностях.

Неврологи из Университета Осло выяснили, что рыба влияет на работу мозга: 2000 норвежцев (чемпионов по употреблению рыбы в Европе) старше 70 лет заставляли съедать разное количество рыбы. И выяснилось: чем больше были кусочки (вес варьировался от 10 до 150 граммов), тем лучший результат выдавали испытуемые, решая задания тестов на IQ.

Россия имеет достаточно выходов к морю, да и другие водоемы – реки, озера – у нас богатые, так что давайте в рыбе себе не отказывать.

Какие у нас бывают разновидности рыбы и чем они хороши?

- Жирная: лосось, скумбрия, сельдь, угорь. В них содержится много омега-кислот, но также и жира, что плохо при болезнях ЖКТ и печени.

- Среднежирная: карп, сазан, тунец, кефаль, осетр, сардина, форель – чемпионы по содержанию полезных веществ.

- Маложирная: треска, голавль, камбала, окунь, щука, все виды ракообразных и моллюсков. Малокалорийна, но при этом не менее полезна.

Но все-таки самым любимым у нас продуктом издавна считается мясо. Хотя споры о степени его полезности ведутся постоянно, русский человек его ел и будет есть с огромным аппетитом. К счастью, это пристрастие поддерживают многие врачи-диетологи. По мнению большинства из них, в мясе содержится рекордное количество витаминов группы В, которые необходимы для обмена веществ, нервной системы, поддержания иммунитета и хорошего настроения. От него ни в коем случае нельзя отказываться маленьким детям и беременным женщинам. Каждый день им нужно съедать небольшой кусочек в 100–150 граммов. Именно в мясе содержится много веществ, повышающих уровень гемоглобина, необходимых для роста и правильного развития. Для людей преклонных лет достаточно употреблять мясо два-три раза в неделю.

Мясо делят на: красное (говядина, свинина и т. п.) и белое (курятина, индюшатина и т. п.). Первое априори жирное (даже самая «постная свинина»), но и содержит больше витаминов и микроэлементов. Во втором меньше витаминов, но и меньше холестерина, к тому же белки из него усваиваются легче.

Очень важно, как приготовить мясо или рыбу, чтобы они не теряли своих полезных свойств. Максимальное количество полезных веществ сохраняется в рыбе при варке или запекании. Поэтому и рыбу, и мясо лучше всего готовить в духовке или в аэрогриле. Мясо получится диетическим, если слить бульон, в котором оно варилось, и прокипятить еще раз, исчезнет вредный холестерин.

А вот соленые и копченые мясные и рыбные продукты вредны! Американские кардиологи утверждают, что соль, содержащаяся в них, повышает кровяное давление и убивает полезный эффект от аминокислот и витаминов.

Следующая очень важная группа продуктов – фрукты, овощи, зелень. Для нас они пока, к сожалению, играют только роль дополнительную: закуска, легкий гарнир и т. д. А врачи настойчиво утверждают, что без этих продуктов человек долго здоровым оставаться не может. Например, ученые из Кембриджского университета пришли к выводу, что люди могут значительно продлить свою жизнь, если будут употреблять ежедневно 450–500 граммов овощей и фруктов. Помимо того, что они являются настоящей кладовой витаминов, минералов, клетчатки, обладают свойствами антиоксидантов, они еще несут в себе мощный заряд жизненной энергии.

Не секрет, что жизнь на земле поддерживается энергией солнца и космоса, но не все земные объекты одинаково легко могут непосредственно ее использовать. В большей степени

такой способностью обладают растения, та их часть, что располагается над землей. Чем свежее зелень, тем больше в ней жизненной энергии. Плод растения при своем развитии использует и солнечную и земную, переработанную почвой, энергию. Он концентрирует их в себе. Вот почему растительная пища хорошо усваивается и доставляет нашему организму все необходимое для роста и развития.

Чтобы сохранить максимум полезных веществ и энергии в продуктах, надо умело хранить и приготавливать их. Вялые овощи, пожелтевшие листья потеряли большую часть энергии, а пожухлые и проросшие – содержат яды и могут принести только вред. Варить овощи надо недолго, на умеренном огне, не допуская бурного кипения, и съедать в течение часа после их варки без повторного подогрева.

Какие из них наиболее подходят для наших соотечественников?

Почетное **первое место** занимает скромная красная ягодка **клюква**. В клюкве много витаминов, но главное, она – чемпион по количеству антиоксидантов, которые воюют со свободными радикалами, виновниками резкого старения организма. Исследования показали, что у людей, употребляющих клюкву, лучше память, выше интеллект и даже лучше работает опорно-двигательный аппарат.

Второе место – опять-таки малоприметная ягода **черника**. Она обладает теми же свойствами, что и клюква, только антиоксидантов в ней меньше, зато она содержит вещества, улучшающие зрение.

Третье место поделили между собой **свекла** и **капуста**. Они также славятся обилием витаминов, но главное, что в этих овощах обнаружены уникальные вещества, которые разрушают вредные ферменты. Те самые ферменты, что приводят к развитию болезни Альцгеймера и снижению когнитивных функций (память, внимание, психомоторная координация, мышление).

Следом идут черная смородина, помидоры, сливы и многие другие фрукты и овощи.

Еще хотелось бы обратить внимание читателей на знакомое и привычное всем нам **яблоко**. «Яблоко на ужин – и доктор не нужен», – говорили в старину. Эту поговорку сейчас научно обосновали исследования специалистов. Они установили, что регулярное употребление яблок продлевает жизнь и тормозит процессы старения. В яблоках обнаружен сложный элемент, который омолаживает сердце, улучшает циркуляцию крови и повышает иммунитет. Элемент, имеющий название эпикатехин полифенол, обладает уникальной способностью поддерживать эластичность кровеносных сосудов. Британские ученые установили, что он на 21 % снижает процесс затвердения стенок сосудов, что является одной из главных причин возникновения риска болезни сердца, инфаркта или инсульта.

Вот уж поистине «молодильные» яблоки. Только нам лучше не покупать блестящие заморские, а использовать свои, выращенные в родной области. Пусть они будут не так красивы, зато полезнее.

Установлена и градация «молодильных» соков. Самым лучшим в этом смысле считается темный виноградный сок. Исследователи приравнивают его по лечебным свойствам к красному вину, следом – неосветленный яблочный сок, на третьем месте – клюквенный. Среди других напитков мощными антиоксидантами считаются красное вино, зеленый чай, кофе.

Лакомства – без них трудно обойтись, да и незачем. Но можно совместить: и жизнь сделать сладкую, и здоровье укрепить. Это позволит сделать темный шоколад, так любимый многими от мала до велика. Ученые продолжают открывать все новые целебные свойства этого лакомства. Сначала заметили, что плитка шоколада лучше лечит кашель, чем препарат специального назначения. Потом провели исследования и действительно обнаружили в нем вещества (теобромину), обладающие бронхолитическими свойствами. Внимание докторов

обратил на себя также тот факт, что особую тягу к вкусной плитке испытывают беременные женщины. Стали проверять, оказалось, что шоколад полезен не только будущим матерям, но и их детям.

В ходе эксперимента женщины, употреблявшие шоколад во время беременности, отмечали, что их дети более жизнерадостны и веселы, а также быстрее адаптируются в незнакомой обстановке. Теперь немецкие ученые установили, что шоколад приносит радость не только детям, но и взрослым и даже пожилым людям. Оказывается, всего лишь треть сладкой плитки, которую ежедневно можно употреблять с чаем, уменьшает скачки давления и, соответственно, снижает риск смерти от болезней сосудов. Впрочем, помогает бороться с непостоянным давлением не столько шоколад, сколько какао-бобы, которые входят в его состав. Поэтому любые продукты – коктейли, муссы, печенье и прочие деликатесы, в которых имеется этот компонент, – могут обеспечить вам долгую и счастливую жизнь.

Впрочем, пока говорить о том, что шоколад нужно поедать в огромных количествах всем и каждому, ученые не берутся. Американские специалисты, например, давно доказали, что чрезмерное увлечение этим продуктом ведет к ожирению. А если вы страдаете ожирением, то говорить о здоровом сердце и нормальном давлении уже не приходится. Шоколад, несомненно, полезен, но все, как известно, хорошо в меру.

Ни в коем случае нельзя забывать о молочных продуктах, особенно кисломолочных. Кефир, простокваша, йогурт – убивают гнилостные бактерии, улучшают обмен веществ, восстанавливают микрофлору кишечника. Их нужно обязательно включать в ежедневный рацион.

Настоящим эликсиром молодости считается кумыс. По своей сути кумыс – это квашеное перебродившее кобылье молоко очень высокой питательности и с некоторым содержанием спирта. Самый крепкий кумыс может содержать до 3–5 % спирта (его настаивают около трех суток), и при его употреблении запросто могут появиться легкие признаки опьянения – появляется приятная сонливость, нервная и сердечно-сосудистая системы сначала возбуждаются, а через какое-то время успокаиваются, у человека просыпается аппетит.

Самый свежий, только что приготовленный кумыс (готовится он одни сутки) является наиболее легким по содержанию спирта (1 % спирта или меньше).

Если употреблять кумыс в разумных пределах и в умеренных количествах, можно улучшить углеводный обмен, снабдить организм полезными аминокислотами (в 1 л кумыса белка столько же, сколько содержит 100 г говядины), микроэлементами и витаминами.

А вообще пища должна быть разнообразной, полезной, низкокалорийной, а главное, вкусной. Чтобы она радовала и доставляла удовольствие. Съеденный без аппетита даже самый лучший продукт не будет во благо.

Бегом от старости

Ученые подсчитали: если в течение жизни заниматься физкультурой, то можно продлить жизнь на 5-10 лет. И продлить не только биологическое существование, а жизнь здорового человека. Поскольку занятия физкультурой дают хорошее настроение и самочувствие, здоровый сон и бодрую осанку, они являются профилактикой ряда заболеваний (инфаркт, рак, атеросклероз), повышают умственную и физическую работоспособность.

Но систематические занятия физическими упражнениями требуют предоставления организму и хорошего отдыха. Поэтому даже такое полезное дело должно выполняться разумно и с известной долей осторожности. После окончания упражнений человек должен чувствовать легкое, приятное утомление.

Ходьба

Самый доступный и в то же время достаточно эффективный вид физических нагрузок – пешие прогулки или ходьба. Со временем ее можно заменить или чередовать бегом трусцой.

Только ходить, чтоб была польза, надо умеючи.

Лечебная ходьба по специально подобранным и размеренным маршрутам (так называемый терренкур) с давних пор широко применяется на курортах и в санаториях для восстановления трудоспособности. Но ходить можно везде – вокруг дома, по улице, а еще лучше в парке. Главное – это то, что ходьба дозируется по расстоянию, темпу и продолжительности. При медленном темпе ходьбы число шагов составляет 70–90 в минуту, при среднем – 90–120, быстром – 120–140. Темп выбирается индивидуально, в зависимости от самочувствия и физических возможностей каждого человека.

Во время ходьбы не сутультесь, держитесь прямо: подбородок чуть приподнят, плечи расслаблены, слегка развернуты, живот постарайтесь подтянуть. Это важно для правильной осанки. Делая шаг, ногу сначала ставьте на пятку, затем перекачивайте ее на носок. Наиболее рациональна средняя длина шага – 70–75 см. Старайтесь выработать равномерную, без раскачиваний и зигзагов походку.

На первых порах дистанция может составлять 500–1000 метров, постепенно прибавляйте каждую неделю по 200–300 метров, доводя маршрут до 4,5–5,5 километра.

Периодически ускоряйте ходьбу, увеличивая количество шагов на 10–20 в одну минуту, затем возвращайтесь к обычному темпу. Продолжительность ускоренной ходьбы должна составлять в первые три-четыре недели занятий полторы-две минуты, постепенно она может увеличиваться и доходить к шести-семи месяцам тренировок до 8–10 минут.

Если на фоне ходьбы у вас возникло стеснение в груди, боли в области сердца, сердцебиение, головокружение – значит, вы взяли неверный темп. Нужно остановиться, отдохнуть. Через два дня можно возобновить занятия, но с меньшим темпом и продолжительностью.

Физические упражнения

Без зарядки, без физического включения тела в трудовой режим жить очень трудно. И каждый, вероятно, это на себе испытал. Как часто случается такое: встаешь утром с постели разбитый, тело не слушается, а сделаешь несколько упражнений, прогнешься, присядешь – и откуда силы возьмутся, и бодрость, и хорошее настроение.

Есть типовые комплексы физических упражнений, есть индивидуальные для разработки какого-нибудь конкретного органа или сустава. Каждый выбирает, что ему больше нравится и что ему больше нужно.

Какие бы упражнения вы ни выбрали для своих ежедневных занятий, следует помнить, что:

- **сначала будет нелегко.** Чем больше времени вы «просидели», тем слабее стали мышцы и менее гибкими суставы. Если вы находитесь в плохой форме, то для того, чтобы обрести приличное физическое состояние, нужно время. Все изменения несомненно появятся, но не в один момент. Только упорство и ежедневные тренировки принесут результат;

- **нельзя переутомляться.** Следует избегать больших физических нагрузок на начальных этапах. Работать нужно медленно, но верно. Пусть вначале вы будете повторять упражнение не 5–10 раз, как советуют инструкторы, а два-три, но обязательно повторяйте,

чтобы «закрепить память» мышц. Кроме того, если вы перегрузите свой организм сегодня, то велика вероятность, что завтра вы ничего не сможете, да и не захотите делать. Прислушивайтесь к своему телу. Старайтесь расти постепенно. Привыкайте к нагрузкам, и ваши усилия принесут результат;

• **важно правильно выбрать время.** Физические упражнения не должны стать процедурой, которую постоянно хочется отложить на завтра или послезавтра. Им следует стать неотъемлемой, доступной и доставляющей удовольствие частью жизни. Самое лучшее время для занятий – то, которое вас устраивает. Чем удобнее расписание, тем больше шансов, что вы не станете его отменять. Лучше всего выбрать для физических упражнений определенные часы, например утром перед работой, но если вам удобно в конце дня, тоже нет ничего плохого. Только не перед самым сном. Организм должен часа два-три отдохнуть после активных нагрузок. Главное, чтобы такие занятия вошли в привычку, стали ежедневной потребностью, которая доставляет радость, поднимает тонус и продлевает молодость.

Омоложение и сон

О пользе сна для здоровья человека сказано уже немало. Спать нужно так долго, чтобы вы после него почувствовали себя отдохнувшими. Спать нужно в темноте, так как только тогда вырабатывается так необходимый нам гормон мелатонин.

Спать нужно в удобной постели, чтобы все мышцы смогли расслабиться и получить необходимую энергию. Спать нужно на холоде – так считают медики из Швейцарии. Оказывается, при прохладном воздухе наш организм приостанавливает метаболизм – то есть клетки как бы засыпают и не стареют. Врачи советуют спать под теплым одеялом, но с открытой форточкой или балконом.

Спать нужно на пустой желудок, и потому ужинать следует примерно за три часа до сна. В крайнем случае, во избежание неприятных (сосущих) ощущений в желудке, можно принять немного легкой пищи, не содержащей жиров и концентрированных белков. Например, расщепленное молоко с фруктовыми соками и медом или шоколад с яблоками.

Спать нужно... с хорошим настроением, вернее, с хорошими мыслями. Если вы просыпаетесь утром еще более уставшими, чем ложились вечером, если чувствуете разбитость в теле, обратите внимание, с какими мыслями вы засыпаете.

На этом построена следующая методика.

Методика омоложения во сне

Для ее реализации вам необходимо перед сном представить себя лет на 15–20 моложе. Если вам 50, то представляйте себя тридцатилетней. Чтобы легче было это сделать, можно взять фотографию тех лет и держать в мыслях свой образ до тех пор, пока не уснете. Делать это нужно каждый день. Авторы методики утверждают, что буквально через неделю будут заметны результаты. Окружающие начнут обращать внимание на перемены в вашем облике. За два месяца ежедневных занятий люди «сбрасывают» примерно 15 лет. У многих начинают лучше работать внутренние органы, волосы становятся гуще и красивее, менее заметными становятся морщины.

Но следует знать, если вы выбираете для стимуляции во сне какой-то определенный период молодости, то он должен быть относительно спокойным и безоблачным. То есть в это время у вас не должно было быть ни серьезных заболеваний, ни провалов, ни неудач. Вспомните все как следует. Совет для пожилых. Не замахивайтесь на слишком юный возраст.

Не представляйте себя семнадцатилетним, если вам 70. Такой разрыв преодолеть не удастся. Возьмите что-нибудь реальное – лет 50.

Совет для молодых. Зафиксируйте свой образ сейчас и засыпайте с представлением такого неизменного возраста всю жизнь. И вы до старости сохраните себя в молодом и бодром виде.

Этот принцип – омоложение во сне – лег в основу медицинской методики: флоатинг, которую в 60-х годах прошлого века изобрел американский нейрофизиолог Джон Лили. Сейчас флоатинг широко применяется в клиниках и SPA-салонах Европы.

Гимнастика для лица

Мы предлагаем читателям комплекс специальных упражнений, который ее автор – американский косметолог Кэрол Мадджио – назвала «безоперационная подтяжка лица».

1. Укрепление нижних век. Поместите пальцы в уголки глаз таким образом: средние – у внутреннего уголка глаза, а указательные – у внешнего угла глаза, чтобы не дать образоваться кожным складкам. Слегка надавите. Смотрите вверх. Сделайте сильное сощуривающее движение нижними веками. Сощурьтесь и расслабьтесь 10 раз, держа верхние веки широко открытыми. *Эффект:* укрепляет дряблые веки, уменьшает синяки или припухлость под глазами.

2. Уничтожение лобных морщин. Прижмите пальцы к коже над бровями таким образом, как будто вы изображаете процесс фотографирования: ваши согнутые указательные пальцы лежат над бровями параллельно и с силой толкают брови вверх, тем самым расслабляя их. И так – 10 раз. *Эффект:* убирает и предупреждает образование морщин и возрастное обвисание кожи над бровями.

Отечественные косметологи рекомендуют следующее упражнение: опустите глаза вниз с тяжелым веком и затем поднимите вверх, не морща лба. Для большей эффективности прикладывайте руку к морщинам и придерживайте их при движении глаз. Делать нужно два раза в день, доведя такую тренировку до одной-двух минут.

3. Развитие мышц щек. Представьте две точки: одну посередине верхней, другую посередине нижней губы. Откройте рот и растягивайте обе точки так, чтобы образовался правильный овал (верхняя губа при этом прижата к зубам). Пальцы поместите, не надавливая, на верхнюю часть щек. Удерживая овал, улыбнитесь уголками рта. Теперь опустите уголки. Быстро повторите это движение 35 раз. *Эффект:* поднимается и становится упругой кожа щек, исчезает эффект «запавших» глаз.

4. Укорачивание носа. Оказывается, нос у нас растет всю жизнь и с возрастом кончик его опускается и расширяется. Подожмите вверх кончик носа пальцем. Заставьте нос согнуться вниз, оттягивая вниз верхнюю губу. Задержитесь на секунду и затем расслабьтесь. Повторите 35 раз. *Эффект:* укорачивается и сужается кончик носа, стимулируется кожа в области верхней губы.

5. Подтягивание вверх уголков губ. Сожмите губы, но не поджимайте их. Напрягите уголки рта, будто засасываете два кусочка лимона к задним зубам. Зубы не сжимайте. Попробуйте приподнять уголки, рта в крохотной улыбке. Теперь, наоборот, слегка опустите. Подвигайте пальцы в уголках рта крохотными пульсирующими движениями вверх-вниз до счета 30. Расслабьтесь. *Эффект:* исчезает возрастная «печальная маска» – опущение губ.

6. Формирование контура губ. Сожмите губы (но не поджимайте), зубы не

стискивайте. Постукивайте указательным пальцем по середине губ. Медленно отнимайте палец от губ (но не до конца), пока не почувствуете жжение. После этого сделайте пальцем быстрое пульсирующее движение вверх-вниз до счета 30. *Эффект:* увеличиваются губы и уходят морщинки вокруг них.

7. Разглаживание носогубных складок. Растяните рот как в упражнении 3. Представьте, что энергия следует по линии от уголков рта к крыльям носа. При помощи указательных пальцев двигайтесь по этой линии вверх. Теперь – то же самое, только вверх. Повторяйте это движение энергии вверх-вниз, пока не почувствуете жжение в носогубных складках. После этого начинайте быстро пульсировать пальцами вверх-вниз до счета 30. *Эффект:* разглаживание любых морщин от носа до уголков рта.

А вообще самый простой способ избежать «линии скорби» – держать челюсти разжатыми (при чтении, ходьбе).

Отечественные косметологи советуют и здесь использовать уже упоминавшиеся поперечные щипки.

8. Укрепление мышц челюсти. Откройте рот и закатите нижнюю губу внутрь, устроив ее на нижних зубах. Оттяните уголки рта к задним зубам и плотно закатите их внутрь рта. Верхняя губа прижата к зубам. Указательный палец – на подбородке, чтобы обеспечить легкое сопротивление. Открывайте и закрывайте челюсть медленным черпающим движением. Выдвигайте подбородок на один сантиметр после каждого движения. Когда подбородок будет смотреть в потолок, задержитесь и сосчитайте до тридцати. *Эффект:* поднимается обвисшая кожа щек, улучшается овал лица.

Еще несколько **советов специалиста по биорезонансной терапии:**

- морщины между бровями станут не так заметны, если дважды в день массировать точки, находящиеся на расстоянии двух пальцев над основаниями бровей. Массировать надо кончиками указательных пальцев, совершая мягкие круговые движения – две-пять минут;

- морщины у основания крыльев носа сглаживаются, если массировать точку, расположенную в углублении между основанием носа и лобной костью, и точки, лежащие на расстоянии 1 см от ноздрей;

- чтобы избежать морщинок вокруг рта, дважды в день (можно и чаще) нужно прорабатывать точки на расстоянии около 1,5 см от уголков губ и точки под ноздрями на середине расстояния между носом и верхней губой, а также точку в углублении под нижней губой.

Массаж лица с помощью крема – это дополнительный и очень эффективный способ ухода за кожей, для которого вы должны отводить каждую неделю по десять минут. Особенно действенны кремы, содержащие гранулы с витамином Е. Они нежно «прокатываются» по коже, стимулируют кровоснабжение и действуют как мягкий пилинг. Примерно после трехминутного массажа гранулы начинают медленно растворяться. Их биологически активные вещества впитываются в кожу и стимулируют образование новых клеток.

Рецепт от тибетских лам

Рецепт этого гомеопатического средства найден экспедицией ЮНЕСКО в 1971 году в тибетском монастыре и переведен с глиняных табличек на все языки. Датируется примерно 4–5 тысячами лет до нашей эры.

Назначение: очищает организм от жировых и известковых отложений. Резко улучшает общий обмен веществ в организме, в результате сосуды становятся эластичными, чем предупреждает инфаркт миокарда, стенокардия, склероз, паралич, образование различных

опухолей, исчезает шум в голове, восстанавливается зрение. При точном лечении омолаживается организм.

Приготовление: тщательно промыть и очистить 350 г чеснока, мелко нарезать и протереть в сосуде деревянной или фарфоровой ложкой, взвесить 200 г этой массы, взяв ее снизу, где больше соку, положить в стеклянный сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта. Сосуд плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте 10 дней. Затем массу процедить через плотную ткань, отжать. Через два-три дня можно начать лечение. Принимать в виде капель с холодным молоком 1/4 стакана) строго по схеме.

День приема	Завтрак	Обед	Ужин
1-й	2 капли	2 капли	3 капли
2-й	4 капли	5 капель	6 капель
3-й	7 капель	8 капель	9 капель
4-й	10 капель	11 капель	12 капель
5-й	13 капель	14 капель	15 капель
6-й	15 капель	14 капель	13 капель
7-й	12 капель	11 капель	10 капель
8-й	9 капель	8 капель	7 капель
9-й	6 капель	5 капель	4 капли
10-й	3 капли	2 капли	1 капля
11-й	25 капель	25 капель	25 капель

Пить за 15–20 минут до еды до полного использования микстуры. А повторно не раньше чем через пять лет.

Советы стилистов

Чтобы окружающие не догадывались о вашем реальном возрасте, стилисты рекомендуют следующее.

Тщательно следить за волосами. Отказаться от слишком темного цвета, который обязательно добавляет несколько лишних лет. Лучше выбрать краску на один-два тона светлее, чем обычно. Освежить лицо, сделать его моложе и живее помогут светлые пряди. Только не чисто белые и седые.

Большое значение для внешнего облика имеет выбор прически. Стильная, грамотно подобранная, подходящая к случаю, она подчеркнет достоинства лица, его естественную красоту, скроет мелкие морщины. После удачного визита к парикмахеру человек всегда кажется помолодевшим.

Огромную роль играет макияж. Чтобы выглядеть моложе, не злоупотребляйте темными тонами. Слишком плотный тональный крем неестественного для вашей кожи цвета, так же как и пудра, зрительно набавляют возраст. Опасна в этом смысле и помада коричневых и темно-красных тонов. Как бы она ни гармонизировала с нарядом, забывать о ее тяжелых свойствах не стоит.

Сухая пудра может подчеркнуть даже мелкие морщины, поэтому если вы пользуетесь маскирующими средствами, выбирайте те, которые имеют жидкую основу.

Глаза – главный элемент лица. Красивые сияющие глаза могут скрыть любые

недостатки. Окружающие просто перестанут их замечать. Выделить их, подчеркнуть, зрительно увеличить – для этого используются разные средства. Хорошо с подобной задачей справляются светлые тени, нанесенные на веки, и тушь для ресниц, только очень хорошего качества. Она должна не слипаться, не осыпаться и не размазываться.

Желая выглядеть на несколько лет моложе, обязательно уделяйте должное внимание бровям. После тридцати они имеют свойство разрастаться, что, несомненно, делает лицо старше. Нужно систематически удалять отросшие волоски, иначе брови будут выглядеть не эстетично. Но здесь есть опасность впасть в другую крайность: тоненькие ниточки уже давно вышли из моды, они не украшают их обладательницу. Самое надежное: классическая форма и средняя ширина.

Женщинам, носящим очки, рекомендуется делать более яркий макияж глаз. Он отвлечет внимание и сделает вас более молодой. При этом, чтобы уравновесить лицо, нужно сделать акцент на губах. Но слишком яркая или темная помада не подходит, выбирайте помаду и блеск для губ розовых или персиковых оттенков.

Советы женщинам почтенных лет

Не пытайтесь отвлечь внимание окружающих от ваших мелких недостатков с помощью слишком ярким красок как в одежде, так и макияже. Чем естественнее (хотя, чтобы достичь такой естественности, требуется немалый труд), тем лучше.

Не используйте голубые, лиловые и черные тени для век. Они не только усугубляют возрастные признаки, но и делают даму смешной. Вы можете выбрать серебристые, серо-зеленые, коричневатые.

Не стоит красить глаза слишком яркой подводкой. Четкий, размашистый контур – это для более юных особ.

Лицо со временем имеет свойство тускнеть, и черный цвет в макияже будет выглядеть теперь слишком броско и кричаще. В крайнем случае используйте карандаш, но только темно-коричневый. А лучше наметьте контур тонкой линией темных теней для век. Тушь для ресниц тоже лучше выбрать темно-коричневую, а не черную.

Самая большая проблема для женщин старшего возраста – как замаскировать трещинки на губах и вокруг них? (Иначе накрашенные губы смотрятся неопрятно.) Да очень просто, в четыре приема: покрываете губы той же основой под макияж, рисуете контур (от середины к уголкам, а не наоборот), припудриваете его и только потом красите помадой, лучше увлажняющей.

И еще один важный момент: следите за волосами. Делайте прическу у хорошего мастера и желательно там и красить волосы. Если же вы хотите делать дома, то аккуратно закрашивайте отросшую седину. Выбирая цвет, помните: слишком темный старит, рыжий – смешит.

Заключение

Молодость всегда с нами. Наш биологический возраст зависит только от нас. Каждый человек может выглядеть и чувствовать себя, как минимум, на семь лет моложе, чем говорит его паспорт. Главное, что для этого нужно, – интерес к жизни, ясный ум и здоровый образ жизни. Давайте получать радость от жизни и щедро делиться ею с окружающими. И тогда мы будем молоды в любом возрасте.