Анастасия Пономаренко
ведущий психолог
Семен Лавриненко
врач-практик
Back to 25
Измени свой биологический возраст

Семен Валерьевич Лавриненко
Анастасия Александровна Пономаренко

Измени свой биологический возраст. Back to 25

Серия «45 лучше, чем 20»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11034878
Анастасия Пономаренко. Измени свой биологический возраст. Back to 25: Эксмо; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-77275-9

Аннотация

«Таблетка молодости», к сожалению, все еще не изобретена, но мечта любой Женщины – быть всегда красивой, бодрой, полной сил… и на несколько лет моложе, чем по паспорту, – оказывается, может стать реальной.

Перед вами необыкновенная книга, которая действительно позволит вам уменьшить свой биологический возраст. Авторы книги, квалифицированные психолог и врач, уверены: молодость – это не количество лет, а здоровье не уходит с возрастом!

Пять конкретных правил, предложенных специалистами, позволят мгновенно запустить механизмы омоложения, хорошего самочувствия и уверенности в себе. Вы сможете посчитать свой фактический возраст, пройти тест на долголетие, узнать возможности anti-aging медицины и дать обратный ход Большим Биологическим часам.

Научный редактор – *Надежда Никольская,* врач, главный практикующий специалист Научно-практического центра современной адаптации личности

Содержание

Введение. Секретные механизмы управления возрастом 5
Механизм № 1. Коррекция биологического возраста 8
Правило № 2. Призываем на помощь anti-aging медицину 11
Правило № 3. Конструируем молодой силуэт 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Анастасия Пономаренко
Измени свой биологический возраст. Back to 25

© Пономаренко А.А., Лавриненко С.В., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Введение. Секретные механизмы управления возрастом

Когда я, Анастасия Пономаренко, вплотную приблизилась к своему сорокалетию, то стала ощущать перед собой будто бетонную стену. То есть, вот она, жизнь впереди – зовет мерцающими огнями. А идти дальше невозможно, что-то сдерживает. Но что? Энергии и сил много, жизнь устроена, можно двигаться вперед и радоваться, а не могу.

Хотя, ради справедливости надо сказать, что жизнь была устроена совсем не так, так хотелось. Работа меня не радовала, лишние 12 кг уютно расположились на теле, взрослый сын не требовал такой заботы, как раньше, и куда идти, чем заниматься дальше я совершенно не представляла.

Наши родители просто не научили нас, как жить после 45.

Не найдя применения своей психической энергии, загрустила. Я не хочу так жить! Вернее, мне не хочется просто «доживать», тратить время на нелюбимую работу, одеваться «не марко», полнеть и расстраиваться от осознания того, что все лучшее и прекрасное в моей жизни уже позади. Я не хочу. Но по-другому почему-то не умею. Оттчего так?

Размышляя над этим вопросом, я пришла к выводу, что наши родители просто не научили нас, как жить после 45. Мы, поколение сорокалетних, прекрасно знали, что нам следует делать в подростковом возрасте, на что тратить энергию в 20, как обустраивать свою жизнь с 30 до 40. А дальше – тишина. Нашим мамам и бабушкам после пятидесяти полагалось тихо стареть: дорабатывать до пенсии, откладывать деньги на случай болезни, присматривать домик на 6 сотках, чтобы было, где сидеть с внуками. Жизни после 50–55 у них не было в принципе, так откуда им знать, что делать дальше, чему учить своих детей?

Отсюда такое количество сегодня растерянных людей после 45: стареть не хочется, а что делать дальше, они не знают. *Менять свою жизнь и страшно, и совершенно не понятно, как это делать?* Найти, наконец, любимую работу? Так ведь на нелюбимой и стаж, и опыт… Родить еще одного ребенка, благо, современная медицина это позволяет? Так подруги засмеют…

Чего нам хочется после 40? Хочется молодости и энергии, а молодость – это не пластическая хирургия, это нечто новое, интересное, это расширение горизонтов собственной личности.

Давно пора осознать: мы находимся в новой реальности, и теперь нам предстоит учиться в ней жить без инструкций и стереотипов, усвоенных в детстве. Предлагаю сравнить:

Старая реальность	Новая реальность
После 40 следует одеваться скромнее, в спокойные, «немаркие» тона	Множество брендов выпускает яркую одежду, которая на сорокалетних не смотрится вульгарно
После 30 тебя уже записывают в «старородящие»	Рождение ребенка после 40 ни у кого не вызывает удивления
Надо работать по специальности; в ВУЗы принимают до 35 лет	Можно менять профессиональную сферу и учиться всю жизнь
Брак – один и на всю жизнь. Несогласных могли вызвать в партком	Человек свободен в своем выборе: гражданские союзы, гостевые браки и т. д. получили большое распространение в обществе
Мужчина – главный кормилец	Финансовая независимость приветствуется
Ухудшение состояния здоровья – норма	Программы anti-aging профилактики получили широкое распространение

Вхождение в новую реальность я решила начать с ликвидации складки на животе. Как говорится, подтянем внешнее, а там и внутреннее цветным раскрасится. Промучилась месяц, толку – чуть. Тогда в моей жизни возник врач Семен Лавриненко.

– А у вас и не получится, Анастасия Александровна, – прогудел Семен в ответ на мои проклятия в адрес выпуклостей на талии. – Вы обязательно должны включить аэробные упражнения: бег, например. А упражнения только на пресс желаемого результата не принесут.

Пришлось бегать. Сначала, как пони-тяжеловоз, потом – как породистая лошадка. Складка ушла, забрав с собой 10 кг живого веса. Впереди забрезжил свет.

– А помолодеть поможешь? – я уже закусила удила, – например, биологический возраст уменьшить?

– Помогу, – клятвенно пообещал Семен. – Только теперь дорога к долголетию требует иного подхода, чем раньше. Теперь продление молодости – это комплекс мер, ведь биологический возраст не зависит от какого-то одного фактора.

Врач объяснил, что скорость старения организма зависит от наследственности, устойчивости к стрессам, экологии, образа жизни. Другое дело, что степень зависимости разная. Например, от образа жизни она зависит аж на 50 %, то есть наполовину!

Что влияет на ход биологических часов:

«Это очень хорошие новости, – подумалось мне, – ибо тем, что зависит от нас, мы можем управлять! Это прекрасно, когда ты сам полностью контролируешь результат. По крайне мере, наполовину не зависишь от внешних обстоятельств, решений правительственных организаций, разных случайностей и т. д. в своем стремлении к долголетию».

Да и влияние остальных факторов тоже позволяют в какой-то мере контролировать ситуацию. Например, плохую экологию можно улучшить, переехав в другой район или другой город. Стараясь работать хорошо (не 24 часа в сутки, а результативно), можно улучшить свое материальное положение, и, как следствие, качество медицинского обслуживания.

> Центральное место в процессе продления молодости занимает биологический возраст. Разрабатывая механизмы управления биологическим возрастом, ученые преследуют две задачи: увеличить период жизненной активности человека и качество жизни.

Однако, следует помнить, что человек существо не только биологическое, но и социальное. Соответственно, если не учитывать психосоциальных факторов воздействия на организм человека, то вряд ли можно добиться успехов в деле увеличения продолжительности

жизни и активного долголетия. Ведь ни для кого не секрет, что резкое снижение продолжительности жизни в нашей стране в 90-е годы тесно связано с необлагоприятной психологической и социальноэкономической обстановкой.

Ученый Университета Glamorgan (Уэльс) Ян Стюарт Гамильтон научно обосновал, что возраст есть совокупность биологического, социального и психологического факторов. И эти факторы влияют и друг на друга и на процесс сохранения молодости. Уделение внимания только одному фактору эффекта не даст, один фактор изменяет степень выраженности другого.

> «Возраст есть совокупность биологического, социального и психологического факторов»

Значит, чтобы управлять возрастом, нужно научиться поворачивать вспять не только биологические, но и психологические часы, а также уделять внимание социальным аспектам.

Научиться управлять возрастом – это не только интересно, полезно и увлекательно. Это еще и поможет выявить собственные таланты! Может кто-то раскроется в 45! Или даже в 60! А может, в 80! В истории же полно таких случаев:

1. Галилео Галилей закончил свои «Диалоги о движении» в 72 года.

2. Дарья Донцова начала создавать свои романы в 45 лет.

3. Луиза Хей написала свою первую книгу, которая сразу стала бестселлером, в 50 лет.

4. И.А. Крылов в 68 лет начал изучать греческий язык и овладел этим языком за два года.

5. Ким Кэтролл, будучи никому не известной актрисой, получила роль в фильме «Секс в большом городе» в 41 год.

6. Тициан продолжал работать над своими картинами до 99 лет.

7. Кристиан Диор открыл свой первый модный дом в 42 года.

Лично я очень вдохновилась этими примерами и поменяла сферу деятельности. Совсем, кардинально. Когда занимаешься любимым делом – ощущение, будто внутренняя энергия несет тебя в потоке. Кто это говорил, что люди не летают? Внутренне – очень даже.

Именно он, мой внутренний полет, позволил мне не только постройнеть, похорошеть и обла-

читься в изящное платье-футляр. Он позволил уведить временную перспективу и понять, что в жизни может произойти еще много увлекательного. И теперь я не только знаю, зачем мне уменьшать свой биологический возраст, как делать это грамотно и бюджетно, но и как управлять своим возрастом.

Вот как выглядит схема управления возрастом:

Механизмы управления биологическим возрастом просты в использовании. Главное – желание повернуть вспять биологические часы, а также знание определенных законов и правил. Первое у вас есть, иначе вы бы не стали читать эту книгу. А о механизмах и правилах мы вам расскажем.

Механизм № 1. Коррекция биологического возраста

Правило № 1. Переводим биологические часы назад

Биологический возраст – это комплекс показателей, который характеризует общее состояние функциональных систем организма. Множество научно-исследовательских центров и лабораторий стараются найти наиболее точные параметры определения биологического возраста и его коррекции.

Основных требований к применяемым методикам три:

1. Биологический возраст определяется только по совокупности показателей.

2. Биологический возраст измеряется не только в покое, но и в движении, чтобы оценить запас прочности функциональных систем.

3. Биологический возраст для мужчин и женщин рассчитывается по-разному.

Количество показателей для определения биологического возраста – около 70, и все они делятся на следующие группы:

– Антропологические показатели (вес, толщина кожно-жировой складки на животе…);

– Физиологические функции в покое (жизненная емкость легких, АД…);

– Психологические показатели(тест на внимание, скорость реакции, балансировки…);

– Нагрузочные тесты (скорость выполнения упражнений, скорость кислородного обмена…);

– Биохимические показатели (анализ крови на холестерин, белок, альбумин…)

Далее все полученные данные подставляются в формулы, и определяется величина возраста. Кстати, формул для вычисления биологического возраста достаточно много. Научно-исследовательские центры и лаборатории предлагают свои варианты, и все они имеют право на существование, так как исследования о способах снижения биологического возраста идут полным ходом. Пока же ученые не пришли к единому мнению, как должна выглядеть конечная формула определения биологического возраста.

Данный показатель лучше вычислять в серьезных лабораториях, которые есть только в крупных городах.

Поэтому мы предлагаем вам измерить свой биологический возраст по упрощенной формуле, которая приведена в Приложении № 1 настоящей книги. Раз ученые пока не могут прийти к консенсусу – какая же формула самая правильная – попробуйте применить то, что на данный момент доступно. А через…дцать лет – кто знает! – может, геронтологи и врачи antiaging медицины решат, что она-то, такая простая и легковыполнимая, и есть самая правильная. Пробуйте – много интересной информации о себе узнаете, гарантируем!

> В общественном мнении укоренилось представление о более раннем и быстром увядании женщин. Так вот, это не так.
>
> По биологическим процессам, как считают геронтологи, женщины стареют медленнее и живут дольше на 6–8 лет.

Среди долгожителей в возрасте 100 лет это соотношение составляет приблизительно три-

четыре женщины на одного мужчину. Вероятно, определенную роль могут играть защитная функция женских половых гормонов – эстрогенов, оказывающих антисклеротическое действие, и общая большая устойчивость женского организма как адаптация к повышенным биологическим нагрузкам при деторождении.

С другой стороны, у женщин раньше прекращается репродуктивная функция. Этот процесс есть своего рода адаптация, защита организма от уже непосильной для него

нагрузки, связанной с беременностью и родами. Обычно у здоровых женщин климакс протекает безболезненно, хотя могут быть и нарушения кровообращения («приливы») и некоторые заболевания. Скорее всего, опираясь именно на эти явления, основывается представление в обществе о более раннем старении женщин, нередко связанное с уменьшением сексуальной привлекательности.

В настоящее время все больше и больше женщин используют при наступлении климакса так называемую *гормонозаместительную терапию.* Если подобная процедура назначается опытным врачом, с учетом индивидуальных особенностей организма, то никакого вреда женскому организму она принести не может. Врач оценивает риски назначения, проводит постоянный мониторинг новых препаратов, следит за состоянием здоровья пациента.

У мужчин старение заметно менее отчетливо и растягивается на длительный срок. Поэтому мужчины дольше сохраняют свой репродуктивный потенциал и имеют более молодой вид. Тем не менее, сохранение сексуальной способности не является показателем жизнеспособности организма.

Идея повернуть вспять биологические часы занимала умы и сердца многих ученых. Геронтолог В.В. Фролькис определял старение организма как время сокращения приспособительных возможностей организма. Он также обнаружил, что с возрастом организм человека создает новые компенсаторные возможности, то есть наряду с процессами старения существуют также процессы антистарения! Он назвал эти процессы по-научному – **витаукт** (от лат. вита – жизнь, ауктум – увеличивать).

> «С возрастом организм человека активизирует новые компенсаторные возможности, то есть наряду с процессами старения существуют также процессы антистарения!»

Процессы витаукта – это механизмы саморегуляции, которые направлены на стабилизацию жизнедеятельности организма, усиление его компенсаторных механизмов и увеличение продолжительности его жизни.

Опыты, доказывающие компенсаторные возможности организма были проведены известным советским физиологом П.К. Анохиным. Он изучил и доказал экспериментальным путем возможность работы компенсаторных механизмов на собаках. Самый известный из его опытов, в ходе которого он соединил 2 противоположные системы в единое целое, следующий:

У собаки выделяли и разрезали поперек на центральную и периферическую части два разных нерва: блуждающий (который связывает мозг с легкими и желудком) и лучевой (связывающий нервные окончания кожи передней лапы). Затем периферический конец лучевого нерва сшивали с центральным концом блуждающего нерва. Первое время собака не могла пользоваться конечностью, а при даже легком почесывании кожи у животного наблюдались сильные хрипы и кашель.

Однако, через несколько месяцев собака уже бодро бегала на всех четырех лапах, а прикосновение к коже не вызывало у нее никаких неприятных ощущений. Что же случилось? Анохин доказал, что в головном мозге произошла сложная перестройка работы соответствующих центров с целью саморегуляции, восстановления утраченных функций.

Известный нейропсихолог А.Р Лурия, когда занимался восстановлением и реабилитацией раненых во время Великой отечественной войны, всегда спрашивал: «Что осталось целым?» Не что повреждено, а что осталось, то есть, с чем можно работать, чтобы компенсировать угасшие функции.

Одной из отличительных особенностей человека является *совершенствование механизмов саморегуляции.* Саморегуляция стала тем фундаментальным механизмом, который определил связь между увяданием и витауктом.

Другой известный геронтолог, В.М. Дильман, считал, что *возможности организма нельзя рассматривать как неизменный фонд, недвижимый капитал, полученный по наследству.* Они тренируемы, умножаемы, контролируемы в ходе жизни, и это зависит от образа жизни человека и всей системы его жизненного уклада. Он считал, что кроме биологической составляющей организма, большую роль в коррекции биологического возраста играют наши эмоции. Поэтому необходимо обогащать свой поведенческий репертуар, обучаться навыкам психологической саморегуляции, формировать новые формы поведения и реакций на ситуации. Как следствие – происходит стирание старых следов реакции и перепрограммирование адаптационных возможностей организма.

В настоящее время нет препаратов, приняв которые, можно повернуть назад свои биологические часы. Никаких волшебных «таблеток молодости» пока не существует. Исследования идут, но доказательных результатов экспериментов пока нет. Ведь как проводится эксперимент? Берут две группы людей – контрольную и экспериментальная. Экспериментальной группе предлагают длительное время выполнять определенные действия – например, принимать пептиды.

Далее результаты сравнивают с результатами контрольной группы. Люди, которые принимали пептиды, дожили до 120 лет, а те, которые не принимали, до 90? Вывод: пептиды продлевают молодость. Пока ни один подобный эксперимент не закончен, значит, доказательств эффективности того или иного препарата – нет.

Кроме того, как мы уже говорили, на биологический возраст оказывают влияние психологические и социальные факторы, а это влияние слишком индивидуально. Ведь то, что приведет к стрессу и психосоматическим заболеванием у одного человека, совершенно не повлияет на жизнь другого.

> «Снижение биологического возраста – это прикладной аспект науки геронтологии, а не выдумки колдунов эзотериков»

Сегодня ученые постоянно ищут способы воздействия на биологический возраст, разрабатывают различные инновационные методики его снижения. И на сегодняшний момент основная проблема успешной реализации программ управления возрастом – с позиций доказательной медицины, что незыблемо! – есть отсутствие достаточного количества данных об эффективности разработанных технологий, подтвержденных опытным путем.

Потому, для поворота назад своих биологических часов, используйте, в первую очередь, средства, проверенные веками: занятия спортом, снижение калорийности питания, профилактику стрессов, избавления от вредных привычек. А в тандеме с грамотными врачами, специалистами в области anti-aging медицины, начинайте пользоваться плодами новейших разработок в области эндокринологии, иммунологии, генетики. *Потому как поворот назад стрелок биологических часов есть процесс комплексный, состоящий не из одного, а из нескольких механизмов.*

Снижение биологического возраста – это не только медицинская, но и экономическая, и социальная задача современного общества. И поиски его коррекции – это прикладной аспект науки геронтологии, а не выдумки эзотериков.

Правило № 2. Призываем на помощь anti-aging медицину

В последнее время загадочные словосочетания «anti-age», «anti-aging» стали появляться практически во всех рекламных объявлениях, посвященных индустрии красоты. И крем anti-age, и клиника с подобным названием, и процедуры. Все гарантируют мгновенное омоложение, неземную красоту.

Что же такое на самом деле ant-age медицина, какой смысл в это словосочетание вкладывают отцы-основатели данного направления, американские врачи Р. Клатц и Р. Голдман?

Дословно, anti-age медицина означает «медицина против старения». И основное направление в данной области – профилактика и еще раз профилактика, включающее в себя целый комплекс мер.

Специалисты, работающие в области anti-age медицины, определят ваши биологический и психологический возраст и сделают генетический тест – чтобы понять, каковы исходные данные, какая профилактика будет наиболее результативной. Ведь, кроме всего прочего, генетические тесты показывают, какие лекарства и методы лечения вам противопоказаны.

Далее вам даются рекомендации по профилактике старения. Это не волшебная таблетка, просим обратить внимание. И не баночка чудодейственного крема. Это *комплекс* мероприятий, перечень которых может занять не одну страницу.

Врач остановится на следующих аспектах:

1. *Питание.* Не сомнительные диеты, а рекомендации по питанию лично для вас. С учетом показателей вашего липидного обмена, предрасположенности к тем или иным заболеваниям, вашей конституции. Вам предложат исключить продукты, на которые у вас индивидуальная иммунологическая непереносимость. Вряд ли их будет очень много. Но, придерживаясь правильного питания примерно полгода, вы сами ощутите разницу.

2. *Физкультура.* Думаете, что любой спорт полезен? Ошибаетесь, занятия некоторыми видами физической активности, наоборот, могут принести вред. К выбору упражнений надо относиться взвешенно, особенно, когда вам за сорок. Например, гольф может быть вреден для людей с некоторыми заболеваниями позвоночника. Даже элементарный бег только навредит обладателям нездоровых суставов.

3. *Гормональный фон.* Молодость и красота начинаются с гормонального фона. Потому так много разработок в сфере anti-aging медицины ведутся именно в области эндокринологии. Основных гормонов у нас не так много. Это:

– Эстроген
– Прогестерон
– Мелатонин
– Гормоны щитовидной железы
– ДГЭА
– СТГ

Эстроген – так называемый «женский» гормон. Это он делает волосы блестящими и здоровыми (шампуни для «увеличения объема» тут ни при чем), кожу – гладкой, настроение – бодрым. Недостаток эстрогена влияет на самочувствие, его избыток тоже вреден – этот гормон может вызвать рост раковых клеток и их деление. Поэтому, следить за его уровнем необходимо.

Прогестерон – уравновешивает большинство других гормонов, регулирует рост клеток, повышает метаболизм. При его избытке человек чувствует утомление и депрессию, его недостаток у женщин – предвестник менопаузы.

Мелатонин – долгое время считался гормоном молодости. Он регулирует наши биологические часы и способствует поддержанию здорового сна. С возрастом его вырабатывается все меньше и меньше. Но есть хорошая новость: примерно до 60-ти лет, если со здоровьем у вас все в порядке, мелатонин в организме содержится в достаточном количестве. Исследования по мелатонину сейчас проводят многие лаборатории по всему миру, так что лет через 15–20 мы сможем получить «эликсир молодости».

Гормоны щитовидной железы – недостаточное их производство может вызвать психические нарушения, диабет, ожирение, повышенное содержание холестерина. Сдавайте анализ на ТТГ по показаниям врача, и будете спать спокойно.

ДГЭА – его недаром окрестили «матерью всех гормонов» – он участвует в производстве тестостерона, эстрогена, прогестерона, кортико– стерона. Одна из основных его функций – помогать организму бороться с бактериологическими и вирусными инфекциями. При недостатке выработки ДГЭА возрастает риск заболевания остеопорозом, диабетом, аутоимунными заболеваниями, болезнью Альцгеймера.

СТГ – это гормон роста, вырабатывается гипофизом. Десятки тысяч клинических исследований, проведенных по всему миру, открыли, что СТГ-терапия дает необыкновенно положительные результаты – улучшается сердечная функция, повышается жизненный тонус, улучшается глубокая фаза сна, повышается настроение, увеличивается работоспособность легких. Однако, следует помнить, что *пока клинические исследования не завершены полностью,* опасно применять СТГ-терапию повсеместно, без учета риска побочных эффектов.

Своевременное выявление изменений гормонального статуса поможет вам вовремя начать профилактику старения, и, как говорят врачи– геронтологи, «добавить жизни годам».

Вот какие исследования в рамках профилактики старения стоит проводить женщинам, если им уже за сорок:

Исследуемые параметры	Что происходит
Фолликул – стимулирующий гормон	Один из первых признаков перименопаузы – повышение уровня ФСГ. Как пример коррекции – прием фитоэстрогенов по согласованию и под наблюдением грамотного врача
Эстрадиол	Снижение уровня эстрогена говорит о приближении менопаузы. Кроме того, нарушение его метаболизма приводит к возрастным изменениям в коже – чрезмерной активности сальных желез, пигментации и т.д. Так как изменения кожи могут быть заметными не сразу, а через полгода-год, то снижение уровня эстрогена может вам подсказать: пора начинать серьезнее относиться к выбору врача-косметолога и косметическим процедурам
Прогестерон	Прекращение выработки прогестерона есть следствие исчезновения фолликулов в яичниках, то есть- менопаузы. Желательно, не откладывая в долгий ящик, начать проводить терапию с целью улучшения и стабилизации самочувствия

Касаясь темы гормонов, конечно, мы не можем обойти такой важный вопрос, как контрацепция после 40.

Методы контрацепции зависят от возраста: то, что хорошо работало в 20, может не годиться в 40. Ранее гормональная контрацепция не рекомендовалась женщинам после 45. Считалось, что их прием может спровоцировать ранний климакс. Однако, результаты последних клинических исследований показали, что препараты последнего поколения, содержащие низкие дозы гормонов, влияют на обмен веществ минимально. И в настоящее время ВОЗ рекомендует данные препараты женщинам после 40.

Прием гормональных контрацептивов имеет ряд противопоказаний. Они небезопасны, если:

1. женщина курит

2. у нее тромбофлебит

3. при нарушениях мозгового кровообращения

4. если был инфаркт миокарда

5. при гепатите

Тем не менее, правильно подобранное средство (не самостоятельно, а с помощью грамотного врача – гинеколога-эндокринолога) защитит не только от беременности, но и от целого ряда заболеваний. А самая главная женская страшилка – что прием гормональных противозачаточных средств является причиной увеличения массы тела, не имеет под собой никаких оснований. В подавляющем большинстве случаев увеличение веса вызвано малой физической активностью и неправильным режимом питания.

4. *Косметология.* Дермагенетика – новое слово в науке. Она позволяет по-другому увидеть механизмы старения и индивидуализировать косметические манипуляции. Воспользовавшись консультацией специалиста в области антивозрастной медицины, вы будете выбирать такие процедуры, которые обеспечивают максимальный контроль над процессами функционирования вашего кожного покрова – так как есть процедуры, которые для вашей кожи могут быть совершенно бесполезны. Да, они не принесут вам большого вреда, но зачем выбрасывать деньги на ветер? А если вы сделали пластическую операцию, то программа реабилитации должна быть строго индивидуальной.

5. *Профилактика стресса.* Anti-age психологи предложат вам способы совершенствования механизмов саморегуляции с учетом непосредственно ваших особенностей: темперамента, генетических особенностей, гормонального фона, наследственности. Общие советы – валериана и прогулки перед сном хороши в 20 лет. А ког-

да вам за сорок, необходим уже более серьезный подход к профилактике стресса. Мы помним: «все болезни от нервов». Соответственно, психологическому аспекту профилактике старения необходимо уделить не меньше внимания, чем медицинскому.

И отдельно следует поговорить о коррекции возрастных изменений, когда менопауза уже наступила. В этот период старение на внешнем уровне становится более заметным. Происходит так называемое гормональное старение кожи: снижается ее увлажненность, мелкие морщинки становятся более заметными, теряется четкость овала лица. Это есть последствия снижения выработки главных женских гормонов – эстрогена и прогестерона.

> «Гормонозаместительная терапия, назначенная грамотным врачом, является одним из самых эффективных корректирующих средств, применяемых в антивозрастной медицине и дающих быстрый желаемый эффект»

Простыми косметическими процедурами уже не обойтись. Но и волшебных кремов, которые «проникают глубоко в кожу и воздействуют на клеточном уровне» пока не существует. Настало время серьезных косметических процедур, но их эффективность надо обсуждать с врачом, а не с работницей районной парикмахерской, которая, проучившись два месяца на курсах, теперь активно колет ботокс всем подряд.

И, что удивительно, у таких «специалистов» всегда есть клиенты! Когда же люди начнут относиться к своему здоровью серьезно? Вопрос философский.

По возможности, откажитесь от курения. В период наступления менопаузы – это желательное условие для поддержания внешней привлекательности и здоровья. Курение очень плохо сказывается на сосудах, которые и так испытывают большую нагрузку из-за гормональной перестройки.

В период менопаузы многие женщины наблюдают небольшую прибавку в весе. И сразу начинают применять к себе драконовские методы: жесткие диеты, изнурительные тренировки. Это ошибка. Резко сбросив вес, вы рискуете выглядеть старше. Если кожу не поддерживает достаточное количество подкожно-жировой клетчатки, то морщины становятся более заметными.

Поэтому, разумнее всего в период менопаузы просто грамотно подходить к питанию – ограничить калорийность блюд, включить в меню отруби, овощи, цельные крупы. С возрастом замед-

ляется перистальтика, ухудшается работа ЖКТ. Правильное питание помогает регулярному очищению кишечника, что положительно отражается на внешности.

То же касается и физических упражнений. С наступлением менопаузы начинает уменьшаться костная ткань, а мышечная постепенно заменяется жировой. Потому, умеренная физическая активность становится жизненной необходимостью. Без фанатизма, никаких экстремальных тренировок. Обычные ходьба, плавание, лыжи сослужат хорошую службу в деле продления молодости.

В период климакса, в связи с гормональной перестройкой организма, меняется и эмоциональный фон. Женщина становится раздражительной, нарушается настроение и сон. Посетите психотерапевта. Не психолога, а именно психотерапевта, чтобы вам, в случае необходимости, выписали антидепрессанты. Небольшие дозы, подобранные индивидуально, помогут вам скорректировать перепады настроения. Надеемся, вы не думаете, что антидепрессанты принимают только «психи»? Кстати, скажем по-секрету, «психи», то есть люди с серьезными психическими отклонениями вследствие патологии головного мозга, принимают совершенно другие лекарства.

Имейте ввиду, что ваше плохое настроение может иметь и далеко идущие последствия —

осложнятся отношения с близкими, могут возникнуть конфликты на работе. Так что принятие антидепрессантов по назначению врача в период менопаузы (если ваше подавленное настроение снижает качество жизни) – разумное решение.

И, наконец, гормонозаместительная терапия. Назначенная вовремя, такая терапия способна существенно улучшить качество жизни.

К сожалению, многие женщины настолько боятся принимать гормональные препараты, даже назначенные опытным врачом, что пропускают то самое «терапевтическое окно», когда можно что-то изменить. Например, если атеросклероз уже развился, то рецепторы чувствительности к эстрогену закрыты, и никакая ГЗТ (гормонозаместительная терапия) не способна заставить их работать. Поэтому, гормонозаместительную терапию после 65 как правило, не назначают: гормоны уже не могут включиться в работу человеческого организма должным образом. Но, если ГЗТ начата своевременно, то ее можно продолжать, пока бьется ваше сердце.

С каждым годом исследователи получают все больше новых данных – прежде всего, о степени безопасности и эффективности, о влиянии ГЗТ на качество жизни в период климакса. Правильно назначенная гормонозаместительная терапия является одним из самых эффективных коррек-

тирующих средств, применяемых в антивозрастной медицине и дающих быстрый желаемый эффект.

Правило № 3. Конструируем молодой силуэт

Где-то до середины 19 века физическая активность была неотъемлемой частью жизни практически каждого человека. Любая работа, как правило, требовала физических усилий, поэтому вопрос о дополнительных занятиях физкультурой не стоял.

Но к середине века двадцатого – всего-то 50 лет назад – интерес к физической активности стал заметно расти. И неудивительно – гиподинамия захватывала все новые территории, предъявляя миру вялых, апатичных, оплывших особей.

Молодость – это не только возраст, это еще и внутренняя энергетика. Упражнения, физическая активность – это пока единственный безопасный и научно доказанный способ поддержать угасающую энергию.

Для достижения максимального эффекта в спортзале лучше всего использовать три вида нагрузок:

– силовые упражнения

– кардионагрузки

– растяжка

Причем, при проработке силовых упражнений надо учитывать и цель занятий:

– Чтобы увеличить мышечную массу, необходимо использовать больший вес и снизить частоту подходов.

– Для увеличения выносливости – использовать меньший вес и делать больше подходов.

Силовые упражнения должны включать в себя также положительные (когда вы подтягиваете груз к телу), так и отрицательные (когда вы опускаете груз, растягивая мышцу до предела) сокращения мышц. Именно силовые упражнения способствуют *естественной* выработке гормона роста (СТГ), наличие которого в достаточном количестве является основой долгой молодости.

Без кардионагрузок не получится убрать «живот». Упражнения только на пресс желаемого эффекта не дадут. Хорошие кардионагрузки дают аэробные упражнения, бег, занятия на велотренажере.

Растяжка может включать в себя занятия пилатесом, йогой, тайцзи. Сейчас в моде йога. В любом фитнесс-центре или спортивном клубе обязательно есть занятия по йоге. Принято считать, что йога – особый вид гимнастики, который поможет быстро привести тело в порядок. Насчет «быстро» – это преувеличение. Да, почувствовать какие-то сдвиги в самочувствии можно даже на первом занятии, но вот увидеть серьезный результат возможно только после нескольких месяцев или даже лет занятий.

Однако, йога – это ведь не только упражнения, это и определенные дыхательные техники, питание, особая внутренняя работа. Для занятий йогой есть противопоказания, о которых говорят далеко не везде. Обязательно проконсультируйтесь с врачом (и не в фитнесс-центре, а у независимого специалиста), если у вас есть следующие проблемы со здоровьем:

– Онкология;

– Серьезные психические заболевания (шизофрения, психозы). При депрессии также противопоказаны некоторые виды йоги;

– Сложная кардиология (перенесенный инфаркт);

– Болезни внутренних органов – в стадии обострения.

Зная одержимость наших людей и желание побыстрее получить результат, хочется предупредить: физические нагрузки не терпят суеты и аврала. Тем более, если перерыв в заня-

тиях спортом составил у вас лет 20. Занятия следует немедленно прекратить, если вы заметили у себя следующие симптомы:

– Тошнота
– Боли в области груди
– Сильная усталость после тренировки
– Нерегулярное сердцебиение
– Одышка
– Сильная боль в мышцах и суставах.

Обратитесь к врачу. Возможно, вы что-то не знаете про свой организм.

Физические нагрузки способствуют снижению стресса, выходу так называемых «не–отреагированных эмоций». Древний человек реагировал естественно, как того требовали обстоятельства. Если он встречался с опасностью – мамонтом или львом – то все его физическое состояние было моментально готово к борьбе или бегству.

Сейчас время изменилось. В случае повышенного эмоционального напряжения мы не можем убежать из кабинета начальника. Или стукнуть его по голове дубиной. Нет, мы вынуждены подавлять свои эмоции, как того требуют современные нормы поведения. А напряжение никуда не уходит, продолжая копиться в нашем организме. Как пар в паровом котле. *Физические нагрузки помогают выйти наружу подавленной агрессии в очень даже приемлемой форме.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.