



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

ЖИВИ СТО ЛЕТ И НЕ КАШАЙ!

КОМСОМОЛЬСКАЯ
ПРАВДА!

1 НОЯБРЯ 2007 ГОДА

ЗДОРОВЬЕ

• РЕЦЕПТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ • СОВЕТЫ ВРАЧЕЙ •

☎ - Добрый день! Я хотела бы сделать тест, чтобы определить свой реальный, биологический возраст. Что вы можете посоветовать? Спасибо.

Татьяна.

- Действительно, биологический возраст показывает, насколько хорошо функционируют физиологические системы, старше человек или моложе своего «паспорта». Этот показатель позволяет оценить скорость старения, возможные риски и возможную продолжительность жизни и, следовательно, верно определить тактику, причем для разных возрастных групп.

Одна из задач anti-aging-медицины - приведение всех показателей к значениям, соответствующим оптимальному состоянию организма, которое обычно бывает в 25 лет.

Объективные физиологические показатели биовозраста (артериальное давление, жизненная емкость легких, соотношение жировой и мышечной массы и т. д.) называются биомаркерами старения. Но по результатам анкеты мы можем лишь приблизительно оценить биологический возраст. Объективные данные даст серьезное обследование по специальным программам.

☎ - Уважаемая Лариса! Хочу попробовать бороться с морщинами с помощью укола. «Ботокса», например. Но боюсь, что через 6 - 8 месяцев, когда действие препарата закончится, лицо будет выглядеть хуже, чем до операции, и «садиться на иглу» придется постоянно...

Светлана.

- Срок действия «Ботокса» приблизительно 4 - 6 месяцев. После прекращения действия препарата заметного ухудшения не происходит, а, напротив, морщины менее глубокие, так как кожа в зоне мимического напряжения была расслаблена. Сроки повторных инъекций и дозы подбирает дерматокосметолог, учитывая ваши особенности.

☎ - Добрый день! Что же действительно можно сделать, чтобы замедлить процессы старения? Я обратилась к гинекологу, сделала анализ на содержание различных гормонов, но подробного ответа, что и как, так и не услышала. Мне прописали свечи и капли...

Елена, 46 лет.

☎ - Скажите, пожалуйста, как вы относитесь к Иал-системе и прокалывание озонотом? Что более эффективно?

Катя.

- Эти процедуры очень эффективны для улучшения качества кожи и борьбы с процессами старения. Относятся к разряду так называемых



- Старение - процесс комплексный и зависит от генетики на 20 процентов, образа жизни - на 50, влияния окружающей среды (20%), степени медицинской активности и уровня развития медицины, включая доступность препаратов (10%). Регулируя эти факторы, мы действительно можем замедлить процессы старения. К сожалению, пока еще немного врачей имеют специализацию по anti-aging-медицине, не все препараты доступны в России, но ситуация все же меняется...

ревитализирующих (т. е. восстанавливающих). Но так как процедуры эти медицинские, решить, что более подходит для вас, должен врач-дерматокосметолог.

☎ - Считаете ли вы, что старение организма не является биологическим обязательным процессом и проис-

☎ - Уважаемая Лариса! Я читала, что наши некоторые отечественные косметические средства не уступают зарубежным. Не могли бы вы порекомендовать какие-нибудь из них? Спасибо.

Лариса, 51 год.

- Выбор косметического средства зависит от особенностей кожи, имеющихся проблем, а не от бренда или марки. Смотрите на ингредиентный состав и качество основы крема, наличие консервантов, красителей и отдушек. Косметика должна проходить дерматологический, офтальмологический (крем для век) контроль. Любая уважающая себя марка соблюдает все эти требования.



Правда ли, что реально замедлить процесс старения и даже остановить? Что такое anti-aging-медицина? На вопросы наших читателей отвечает медицинский психолог, директор программ Института биарного омоложения Лариса БОГДАНОВА.

ходит в результате принятия мозгом общественных и культурных установок? Можно ли бороться со старением на клеточном уровне и известно ли вам о существовании исследований того, как «стереть» программу старения из клеточной памяти?

Лариса.

- Должна признать, что вы коснулись самого спорного на сегодняшний день вопроса anti-aging-медицины и геронтологии «Что является основным механизмом старения?». Существует немало теорий: упомянутая ранее гормональная теория, клеточная теория о запрограммированном количестве делений клетки, теория Фролькинса о влиянии стресса на процессы старения. (Исследования показали, что люди, сохраняющие интерес к жизни и считающие себя молодыми, действительно выглядят и чувствуют себя лучше.) Молекулярно-генетическая теория, выделяющая группы генов, напрямую ассоциированные с продолжительностью

жизни, теория фенотипа («старение и смерть - результат включения заранее запрограммированного «самоубийства» организма) и др. Пока мы не можем «стереть» или «выключить» программу старения. Однако уже сегодня существуют методы профилактики старения, работающие на молекулярно-генетическом уровне, например, терапевтические курсы регуляции экспрессии генов.

Окончание на стр. 21.

Окончание. Начало на стр. 19.

☎ - Скажите, пожалуйста, какие на данный момент самые эффективные препараты для снятия симптомов менопаузы и есть ли среди них негормональные. Спасибо.

Марина.

- Существует уже достаточно много способов, использующих как медикаментозные (не обязательно гормональные), так и аппаратные методы коррекции. Наиболее адекватные и эффективные препараты для снятия синдрома менопаузы - это биоидентичные женские половые гормоны: эстрадиол и прогестерон. Помимо снятия вегетативных проявлений менопаузы (приливы, потливость) они оказывают превосходный эффект на кожу и слизистые, сохранение костной массы. Также можно подобрать растительные препараты, традиционно применяемые для этих целей: красный клевер, цимицифугу, эстрагон, фенхель, дикий ямс, соевые продукты и др. Здесь важно знать ваш гормональный фон. Эффективность выбранного метода коррекции будет напрямую зависеть от правильной диагностики.

☎ - Мне 40 лет, выгляжу на 30, чувствую себя на 28. Но последние 5 лет выжила меня из колеи: бессонные ночи, работа без отдыха, депрессия. И вот с организмом что-то не то происходит. Врач подозревает начало менопаузы. Не могу поверить (у меня в этом плане хорошая наследственность), но вдруг правда? Пожалуйста, помогите.

Ирина.

- В первую очередь позвольте себе хотя бы короткую передышку, после чего нормализуйте режим, питание и физическую активность. Стрессы негативно влияют на гормональный фон, блокируя выработку женских гормонов. Поэтому рекомендуем вам провести комплексную проверку состояния организма, включая диагностику гормонального профиля (с обязательным исследованием уровня кортизола) для разработки индивидуального лечебно-профилактического курса. При хорошей наследственности у вас есть все шансы для своевременной менопаузы (сейчас это 48 - 55 лет). ЖЕЛАЮ УСПЕХА!

☎ - Лариса, добрый день! Можно несколько вопросов: 1. Что означает термин «бинарное омоложение»? 2. Ваши самые любимые рецепты и способы сохранить молодость и красоту, которые вы применяете для себя (вы очень хорошо выглядите!).

Наташа.

- Спасибо за комплимент! Бинарное омоложение означает двусторонний подход - с точки зрения психологии и физиологии. Именно такой подход помогает и мне оставаться молодой. Мой рецепт состоит из нескольких пунктов.

Психологические аспекты: позитивное отношение к жизни, прекрасные отношения в семье (муж, дети, родители и т. д.), интерес к жизни и творчество (написание книг, ведение тренингов, выступления на конгрессах и т. д.), высокий жизненный тонус, сексуальность.

Физиологические: физические упражнения (ежедневная 15-минутная зарядка по утрам) и 2 раза в неделю - тренажерный зал, оптимальное питание в соответствии с моими особенностями (по результатам генетического теста) и индивидуально подобранный комплекс нутриентов,

Возраст можно «ВЫЛЕЧИТЬ»!



косметический курс раз в полгода и ежедневный уход кремом, составленным по результатам моего генетического анализа, ежегодный профилактический курс anti-age-коррекции.

☎ - Мне 41 год, и уже вовсю начал появляться «булдожий» подбородок, опухает кожа. Как остановить процесс, укрепить кожу и что вы думаете о «Стеволине» и коллагеновых масках? Спасибо.

Мария.

- Процедуры могут быть разными: специальные массажи, физиопроцедуры, химические пилинги, инъекции определенных препаратов, хирургический фейслифтинг.

Но - после консультации у врача-дерматокосметолога! Коллагеновые маски хороши в качестве ухода за кожей, обладают увлажняющим и подтягивающим действием. Стволовые клетки являются продуктом высоких технологий и в настоящее время в кремах и подобных продуктах не используются.

☎ - У нас с мужем 25 лет разницы в возрасте. Мы очень любим друг друга, вместе пережили многое, прежде чем смогли соединиться. Сейчас мужу 57, он красивый, успешный и крепкий мужчина. Но замечаю, что его стал беспокоить возраст: вертится тайком у зеркала, говорит иногда «я старый» и следит за моей реакцией и т. д. Я же никак проблемы в его годах не вижу. Как убрать из его головы эти мысли?

Ирина.

- Мы бы рекомендовали вашему супругу пройти комплексное обследование - как психологическое, так и медицинское. На фоне снижения уровня гормонов у мужчин 40 - 50-летнего возраста возникает психологическая потребность доказать само-

му себе, что он еще сексуален и привлекателен для противоположного пола. В арсенале anti-age-медиков много неинвазивных методов для поддержания молодости и мужской силы, включая специальную гимнастику для лица.

☎ - Добрый день! Мне 45 лет, но мне не дают мой возраст. Хочу оставаться молодой, здоровой, красивой без скальпеля. Соблюдаю низкоуглеводную диету уже 6 лет, два раза в не-

☎ - Добрый день! Мне 46 лет, так ли нужна гормональная терапия, чтобы продлить молодость? Спасибо.

Светлана.

- Нужно или нет использовать гормонозаместительную терапию, решать вам. Задача врача - провести правильную диагностику, подобрать индивидуальный профилактический курс и объяснить вам преимущества и недостатки того или иного метода лечения. При грамотно подобранной терапии вы существенно дольше сохраните состояние молодости, красоты, жизненного тонуса и привлекательности.

делю - шейпинг, раз в неделю хожу в парную баню. Посоветуйте, что можно применить в гормональном плане, чтобы продлить молодость. Принимаю L-тироксин 100, а можно ли сочетать две гормонозаместительные терапии? Кровь на все гормоны я сдавала, по направлению гинеколога анализы в норме.

Галия.

- Bravo! То, что вы делаете, - уже немало. Рекомендуем обратиться к специалисту, так как коррекция гормонального фона - очень серьезный и эффективный метод - даст вам дополнительные преимущества.

Отвечать на вопросы также помогали специалисты антивозрастной медицины ИИИОМ: врач-иммунолог, к. м. н. П. Н. НИКИФОРОВ, к. м. н., эндокринолог Ж. М. САКАЯ, врач дерматолог-косметолог Н. Б. СУЛТАНАЛИНА.

Подготовила Валентина ТЕРЕХИНА.

kr.ru
Полную версию читайте на нашем сайте

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Дожди здоровьем - не помеха!

Не успела еще осень вступить в свои законные права, а погода уже преподносит неприятные сюрпризы

Утром выходяшь на работу - солнышко светит, а вечером, возвращаясь домой, попадаешь под холодный осенний дождик. А простуда тут как тут: повышается температура, начинает першить в горле, беспокоит заложенность носа. ОРВИ - неизменный спутник осени, но если иммунная система хорошо справляется со своими защитными функциями, простуда ничем! Как помочь своему иммунитету противостоять ОРВИ?

Таблетки ЛАВОМАКС® - это иммуномодулирующее противовирусное средство, предназначенное как для лечения, так и для профилактики широкого спектра вирусных инфекций, в том числе ОРВИ. ЛАВОМАКС® стимулирует выработку

Если вы простудились, обратитесь к врачу. Под маской безобидной простуды могут скрываться более опасные инфекции. При ОРВИ ЛАВОМАКС® принимают по 1 таблетке в сутки первые 2 дня болезни, далее по 1 таблетке через 48 часов. На курс потребуется всего 1 упаковка из 6 таблеток.

С целью профилактики ОРВИ (например, чтобы не заразиться от заболевшего члена семьи) достаточно принимать всего 1 таблетку ЛАВОМАКС® в неделю в течение 6 недель.

Наличие ЛАВОМАКС® в домашней аптечке не позволит простуде нарушить ваши планы!

ку в организме защитных противовирусных веществ - интерферонов и защищает нас от проникновения инфекции. Если же вирусы уже успели попасть внутрь, ЛАВОМАКС® нарушает процесс их размножения и останавливает дальнейшее распространение инфекции в организме.



Рег. № ПС-003749/01

ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРЕПАРАТА ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.