

Возрадуемся! Всемирная организация здравоохранения официально продлила молодость до 44 лет. А значит, нужно соответствовать званию «молодой». Одним из признаков, выдающих возраст, служит излишний вес, который для многих становится проблемой именно после 40 лет. Попробуем разобраться, почему и как с этим справиться.

ТЕКСТ СВЕЛАНА ВОЛКОВА



ГАЛИНА ПАЛЬКОВА,
ВРАЧ-ЭНДОКРИНОЛОГ,
ДЕРМАТОЛОГ,
КОСМЕТОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПЛАЦЕНТАРНОЙ ТЕРАПИИ



НАТАЛИЯ ГАЙДАШ,
К.М.Н., ДЕРМАТОЛОГ,
КОСМЕТОЛОГ,
СПЕЦИАЛИСТ ПО ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНЫМ МЕТОДАМ ОМОЛОЖЕНИЯ

40 лет – именно тот возраст, когда мы в силах кардинально изменить свое будущее. К лучшему или нет, зависит от того, насколько внимательны мы будем к себе. Ведь если вовремя заметить тревожные симптомы, то молодость может длиться даже дольше, чем нам обещает ВОЗ.

ГОРМОНЫ И СТРОЙНОСТЬ

Доказано, что набор веса с возрастом связан с изменением гормонального уровня и дефицитом различных метаболитов (продуктов обмена веществ). Причина этого состояния – период предменопаузы и менопаузы. Потеря гормонов или изменение их качества могут произойти на фоне стресса, перенесенной болезни, изменения образа жизни и многих других факторов.

Нарушение гормонального баланса ведет к набору веса, возрастным заболеваниям, например инсулинорезистентности, вызывающей

чувство голода. А это приводит к еще большему набору веса, усугубляя нарушения гормонального статуса, неполадки в работе внутренних органов и систем. Если этот круг не разорвать, то очевидно, что даже строгие диеты и спортивные нагрузки не дадут стойкого эффекта.

ЧТО МЕШАЕТ ПОХУДЕТЬ?

1. дефицит витамина D, магния, кальция, железа, цинка
2. нарушение толерантности к глюкозе (углеводного обмена)
3. недостаток выработки гормона щитовидной железы (гипотиреоз)
4. изменения уровня половых гормонов

Некоторые такие нарушения проявляются в нестабильности эмоционального фона, другие видны визуально.

Кожа – сигнальный орган, показывающий внешне гормональные и метаболические состояния. В том числе и снижение уровня половых гормонов (эстрогенов, прогестерона и андрогенов) отражается на коже, как в зеркале. Если вы чувствуете, что кожа стала сухой, появились расширенные сосуды, угревые высыпания, пигментация – помните, это не просто эстетические несовершенства, а показатель изменения состояния здоровья внутренних органов и систем. Наличие этих проблем может выражаться в опущении верхнего века, снижении тонуса, появлении морщин, носогубных складок, уменьшении объема губ и т.д. Обращать внимание нужно на малейшее изменение качества кожи. Не забывайте о волосах, которые также являются

индикатором внутренних процессов. Изменение качества волос, их выпадение тоже должны вызывать понимание, что нужно обратиться к врачу.

- ✓ избыточный рост волос на лице
- ✓ темная кожа на шее, которая выглядит грязной
- ✓ сухая пигментированная кожа на локтях
- ✓ темные подмышки
- ✓ пигментация под молочными железами, в промежности

Все эти признаки могут говорить о том, что развивается инсулинорезистентность и с каждым днем нарастает риск развития сахарного диабета 2-го типа, гипертонии, артрозов. Могут начать проявляться следующие симптомы:

- ✓ хандра, депрессия;
- ✓ хроническая усталость, снижение работоспособности;
- ✓ снижение либидо.

Если у вас имеется один или несколько перечисленных симптомов, стоит обратиться к эндокринологу, озвучить жалобы и пройти лабораторную диагностику крови.

Недостаток сна и неправильный режим сна и бодрствования ведут к преждевременному старению, обостре-

нию хронических заболеваний и набору веса. Здоровый человек должен спать не менее 6 часов. Засыпать рекомендуется до 24.00 и в полной темноте, чтобы не мешать выработке необходимых гормонов.

Сексуальная неудовлетворенность приводит к хроническому стрессу, снижению выработки половых гормонов и повышению уровня кортизола. Все это запускает механизмы, которые просто не дадут снизить вес. Важно не дать замкнуться порочному кругу: ведь недостаток гормонов ведет к снижению либидо.

Когда человек садится на низкокалорийную или голодную диету, в гипофизе снижается выработка гонадотропных гормонов. Например, стероидные гормоны формируются из холестерина. Если в рационе не будет жиров, то вырабатывать гормоны будет не из чего.

ПЛАЦЕНТАРНАЯ ТЕРАПИЯ

Заслуженную популярность обрела плацентарная терапия, пришедшая к нам из Японии, где она применяется более полувека в различных областях антивозрастной и восстановительной медицины. Эта инъекционная методика активизирует обмен веществ, помогая избавиться от лишнего веса, улучшает иммунную функцию и общее состояние кожи, регулируют работу эндокринной системы.

Сегодня плацентарная терапия является базой наиболее продвинутых программ anti-age и снижения веса для людей, начиная с 40 лет. Эта методика дает

Повод насторожиться

- сухость кожи
- морщины
- гравитационный птоз
- наличие расширенных сосудов на лице, купероз
- угревые высыпания
- плохой сон
- нарушения мочеиспускания
- нарушения либидо

фото: Алена Череватенко; архивы пресс-служб, shutterstock/ТАСС

ТОНКОСТИ ВОЗРАСТА



возможность получить максимальный эффект от любых косметологических процедур. Восстанавливая здоровье и качество тканей изнутри, она раскрывает истинный потенциал современной косметологии.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ВО ВРЕМЯ ПОХУДЕНИЯ

Очень многих женщин беспокоит проблема обвисания кожи после снижения веса. Этот процесс во многом зависит от уровня тестостерона и прогестерона в организме. Чем больше провисание, тем он ниже. Дело в том, что от количества этого анаболического гормона зависит качество мышечной ткани: если тестостерона стало мало, то не только трицепс, но и мышцы лица «провиснут» так как состояние мышечно-связочного аппарата изменится.

Для борьбы с кожными складками и провисанием мягких тканей на лице и теле хорошо подойдут ручной или аппаратный массаж, различные инъекционные методы. Поддержать тонус кожи поможет биоревитализация гиалуроновой кислотой. Однако без коррекции гормонального фона стойкого результата добиться сложно. Поэтому первое, что нужно сделать, если провисание тканей все-таки заметен – проверить показатели, отвечающие за нормальную

работу мышечно-связочного аппарата. Необходимо проверить свой гормональный статус и сдать биохимический анализ крови. Обычно коррекцию гормонального фона и косметологические процедуры, обеспечивающие лифтинг, проводят параллельно.

МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ КОНТУРОВ ЛИЦА И ТЕЛА

Vioga радиолифтинг с вакуумной терапией

Сочетание радиолифтинга и вакуумной терапии усиливает процесс расщепления жира на глицерин и жирные кислоты, оказывает лимфодренажный эффект, уплотняет коллагеновый каркас, стимулирует работу фибробластов. В результате жировые клетки уменьшаются в объеме, устраняются отеки и пастозность, кожа подтягивается и начинает активно обновляться.

Радиоволновой лифтинг

При этой процедуре проводится контролируемый нагрев не только жировой ткани, но и кожи, волокнистых структур подкожно-жировой клетчатки, сосудов. Врач просто выбирает нужную частоту и уровень, в зависимости от поставленных задач. Процедура безболезненна и ощущается как «горячие поцелуи». Применяется для безоперационного лифтинга кожи и мягких тканей лица, коррекции локальных жировых отложений. Требуется курс от 4 процедур.

1. КРЕМ ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ SUBSTIANE, LA ROCHE-POSAY, 2426 РУБ.
2. БАЛЬЗАМ ДЛЯ ТЕЛА IDEAL BODY, VICHY, 1350 РУБ.
3. АНТИЦЕЛЛУЛИТНЫЙ ГЕЛЬ CELULEX, SESDERMA, 4320 РУБ.
4. ПОДТЯГИВАЮЩАЯ МАСКА «V-ШЕЙПИНГ», YVES ROCHER, 1590 РУБ.
5. МАСКА «МГНОВЕННЫЙ ЛИФТИНГ», OROGOLD, 14 000 РУБ.
6. КРЕМ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ, EGIA, 5625 РУБ.
7. АНТИОКСИДАНТНАЯ СЫВОРОТКА REPLENISH, PHYSIO RADIANCE, 4928 РУБ.
8. НОЧНАЯ МАСКА REVERSIVE ANTI-AGE, BABOR, 5710 РУБ.
9. СЫВОРОТКА ДЛЯ КОРРЕКЦИИ КОНТУРОВ ТЕЛА, STENDERS, 1900 РУБ.
10. МОДЕЛИРУЮЩИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ ТЕЛА «МИНДАЛЬ», L'OCCITANE, 3990 РУБ.



1. КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА МОДЕЛИРУЮЩИЙ С РЕГЕНЕРИРУЮЩИМИ ПЕПТИДАМИ И УКРЕПЛЯЮЩИМ ANTI-AGE КОМПЛЕКСОМ, **VILENTA**, 250 РУБ. 2. КРЕМ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УПРУГОСТИ КОЖИ В ОБЛАСТИ ТАЛИИ И ЖИВОТА «КАМЧАТСКИЙ ЭДЕЛЬВЕЙС», **NATURA SIBERICA**, 580 РУБ. 3. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ПОДТЯГИВАЮЩЕЕ ОБЕРТЫВАНИЕ BODY SCULPTOR, **LUNDENILONA**, 750 РУБ. 4. ДНЕВНОЙ КРЕМ LIFT+ «МГНОВЕННЫЙ ЭФФЕКТ», **DIADEMINE**, 759 РУБ. 5. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ С РОЗОВОЙ ГЛИНОЙ, **GLORIA**, 640 РУБ. 6. РЕВИТАЛИЗИРУЮЩАЯ МАСКА С МОРСКИМИ ВОДОРОСЛЯМИ И ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ, **CREMORLAB**, 2900 РУБ. 7. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ТЕЛА «ИМБИРЬ», **MI&KO**, 670 РУБ. 8. АНТИЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ КРЕМ-СКУЛПТОР EXPERT, **FABERLIC**, 500 РУБ. 9. ПОДТЯГИВАЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ТЕЛА «БОДИ АКТИВ», **ORIFLAME**, 690 РУБ.

Ультразвуковой SMAS-лифтинг

Примечателен этот способ коррекции тем, что эффект виден сразу после 1-й процедуры и сохраняется примерно полтора года. Оплывший овал лица вновь приобретает четкость, лицо «взлетает» вверх, красиво очерчиваются скулы, поднимаются брови, носогубные складки становятся менее глубокими (и это без введения филлеров!). Интересно, что ультразвуковой SMAS-лифтинг лучше всего работает на «тяжелых», мясистых лицах. То есть именно у тех пациентов, кто больше всех рискует получить складки и брыли в процессе снижения веса.

В данном случае работает технология HIFU (High Intensity Focused Ultrasound). Высокоинтенсивные сфокусированные ультразвуковые импульсы проникают на уровень SMAS и точно коагулируют его, как бы «прошивая». Кожные покровы и окружающие ткани не повреждаются. Сразу после процедуры можно выходить «в свет».

LPG + озонотерапия: подтягиваем кожу всего тела

Эта процедура уже стала классической. Вакуумно-роликовый массаж активизирует лимфодренаж и микроциркуляцию (устраняя отеки, выводя токсины и содержащее «похудевших» жировых клеток. Одновременно в коже запускаются процессы омоложения. В результате кожные покровы становятся более плотными, эластичными, растяжки и целлюлит становятся менее заметными. Кстати, LPG укрепляет связки и мышцы и помогает быстрее обрести спортивную форму.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Соблюдайте несколько простых правил для сохранения кожи подтянутой.

- ✓ Пейте больше воды.
- ✓ Увлажняйте воздух в помещении.
- ✓ Пользуйтесь увлажняющими средствами.
- ✓ Питайтесь часто и полноценно.

- ✓ Самостоятельно выполняйте элементарные подтягивающие процедуры.

1 Возьмите небольшое полотенце, смочите его в растворе (1 ст. л. соли, 1 ст. л. водки, 1 ч. л. лимонного сока, 1 стакан воды), сложите вдвое по длине и, растягивая концы полотенца, начинайте интенсивно похлопывать себя по всей подбородочной области. Осторожно обходите область щитовидной железы.

2 Для сохранения овала лица можно 1–2 в неделю подвязывать подбородок эластичным бинтом. При худом лице достаточно подержать повязку 10–15 минут, при округлом – 20–30 минут. Процедуру выполняйте перед зеркалом, чтобы проверить, не образовались ли при этом морщины.

И запомните: оптимальная скорость снижения веса – 4 килограмма в месяц. При таком темпе у кожи почти не будет шансов провиснуть! ■