

## Приложение № 2

### Шесть направлений борьбы со старением

Пилинги, шлифовки, подтяжки часто дают кратковременный эффект, после чего, как у Золушки под бой часов, магия исчезает. Чтобы и в 40, и 50 лет быть принцессой, нужно капитально отремонтировать организм. Сейчас разберемся, над чем работать.



#### Андрей Гострый

сертифицированный член борда  
Американской Академии Антивозрастной  
Медицины (США), выпускник курса AFMCP и  
сертифицированный член борда Института  
Функциональной Медицины (США)

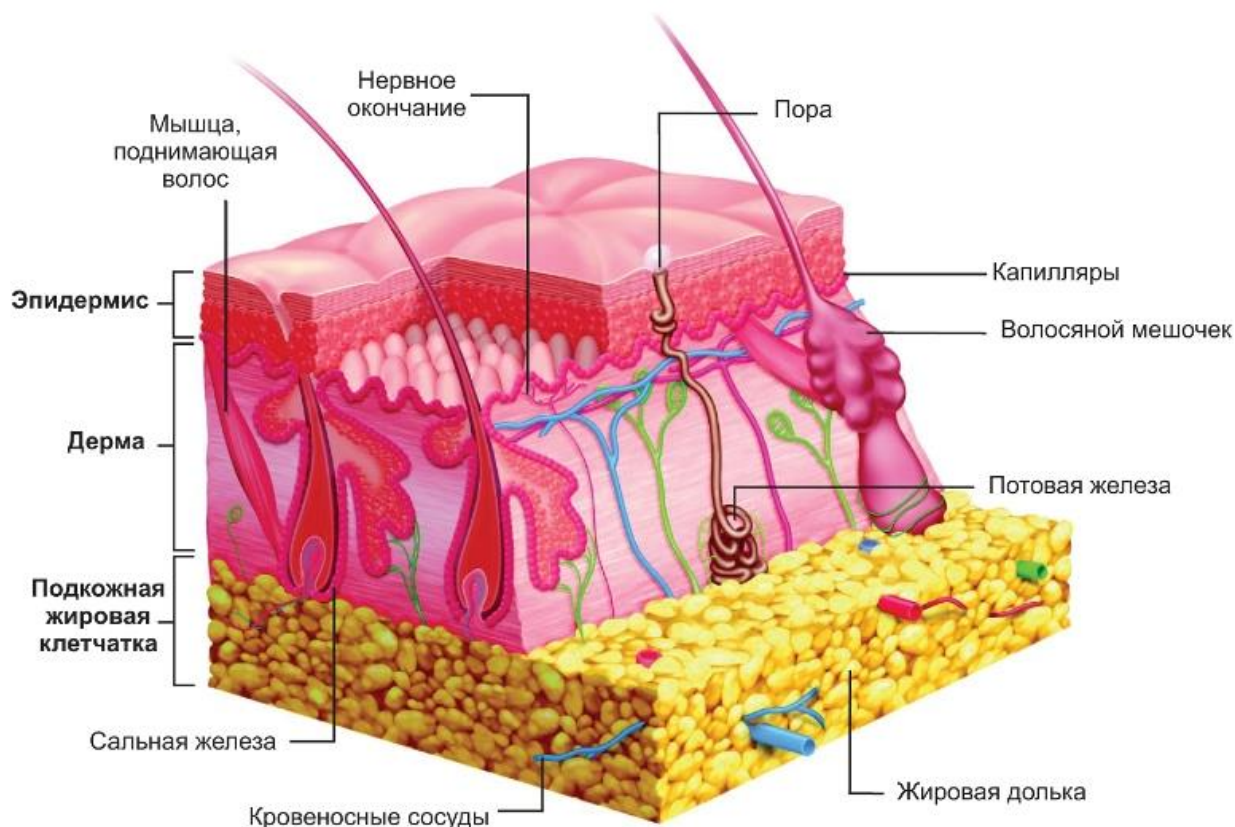
Врач общей практики, превентивной и антивозрастной медицины Андрей Гострый – основатель и руководитель Института PreventAge, лектор Университета образовательной медицины.

1. Микроциркуляция. С возрастом кровь и лимфа становятся вязкими. Капилляры теряют эластичность, плохо пропускают питательные вещества. Диагностировать нарушения можно с помощью капилляроскопии, когда под световым микроскопом смотрят капилляры ногтевого ложа или конъюнктивы глаза, что в целом говорит о кровеносно-лимфатической функции организма. И ещё существуют аппаратные технологии на основе лазерной доплеровской флоуметрии.

2. Нервные сигналы. По органам и тканям также разбросаны нервные клетки. Особенно нас интересуют те, что прикреплены к мышечным волокнам и стенкам сосудов. С возрастом эти нервные окончания деградируют, поэтому нарушается скелетная мускулатура, уходят мышечная масса и сила, поза становится сгорбленной, а походка – шаркающей. Для профилактики нужно, в первую очередь, больше двигаться, нагружать мышцы, в том числе лицевые. Сейчас в тренде фейсфитнес, о котором вы подробнее узнаете, к примеру, из книг Натальи Осьминой. А среди биодобавок хорошо зарекомендовал себя герициум (ежовик, львиная мантия – древесный гриб из азиатской медицины).

3. Подкожные клетки и межклеточный матрикс. В дермальном слое кожи находятся фибробласты – клетки, синтезирующие коллаген, эластин, гиалуроновую кислоту. Коллаген и эластин – белки, которые служат каркасом кожи, а гиалуроновая кислота обеспечивает ее увлажнение. На фоне злоупотребления легкими углеводами (в основном сахаром) и жареной до корочки пищей между коллагеновыми и эластиновыми белками образуются конечные продукты гликации (AGE) – грубые сшивки, нарушающие эластичность, способность тканей взаимодействовать с ферментами и гормонами. Коллаген становится как скомканная проволока, и лицо изборозждают морщины. Гиалуроновая кислота уплотняется или разрушается, кожа теряет влагу.

Из-за гликации вода уходит отовсюду. Это причина остеопении – дистрофии костной ткани. Страдают и кости лица, что вызывает серьезные возрастные изменения, вплоть до потери зубов. Если кости деформированы, кожа неизбежно отвисает, и любые манипуляции у косметолога лишь временны.



*Дерма – основной слой кожи. Изображение с сайта sktln.ru*

Что ещё наблюдается при избытке продуктов гликации:

- атеросклероз;
- снижение иммунитета;
- почечная недостаточность;
- ухудшение памяти и умственных способностей;
- осложнения диабета;
- помутнение хрусталика глаза;
- медленное заживление рубцов и ран.

Ради омоложения придется снизить потребление сахара, ведь гликация – это и есть, по сути, засахаривание белков. Также стоит поэкспериментировать с щадящими способами приготовления пищи, о которых мы расскажем [в летней школе нутрициологии](#). Уже сформированные сшивки разрушаются розмариновой кислотой, а также специями и травами – чабрецом, орегано, душицей, мелиссой.

4. Жировая ткань. Состояние жировой ткани зависит от стероидных гормонов – кортизола (гормона стресса) и половых. При высоком кортизоле подкожная клетчатка разрастается, и лицо становится лунообразным. Лунообразное лицо при гиперкортизолемии. О низком кортизоле, когда надпочечники застрессированного человека перестают выбрасывать этот гормон в нужном для адаптации к обстоятельствам количестве, говорит худое, осунувшееся лицо. Так что любые меры по снижению негативных эмоций, тревоги и хронической усталости будут работать на ваш антиэйдж. Медитации, прогулки, SPA или вышивание крестиком – выбирайте способ по душе.

5. Эпидермальный барьер. Самый верхний, роговой слой кожи состоит из корнеоцитов и эпидермальных липидов. Вторые производятся более глубокими

прослойками, и в их структуре 50% занимают уникальные керамиды, обеспечивающие защиту от бактерий, токсинов, ультрафиолета и обезвоживания. К сожалению, эпидермальные липиды разъедают эмульгаторы, которые используются в обычной косметике при смешивании воды и масла. Это те же агрессивные вещества, как в мыле или стиральном порошке. Для бережного ухода за собой попробуйте [ламеллярную косметику](#). Вместо эмульгаторов в них добавляются мембранные липиды, имитирующие естественные защитные жиры кожи.

6. Синтез гликозаминогликанов (ГАГ). Гликозаминогликаны – это в основном хондроитин и глюкозамин. Они известны как хондропротекторы, но и в быти без них не обойтись. ГАГи входят в состав протеогликанов, содержащихся в межклеточном веществе соединительной ткани, костях, внутрисуставной жидкости, структуре глаза.

Чтобы ГАГи нормально вырабатывались, необходимы три условия:

6.1. Чувствительность к инсулину. Гликозаминогликаны получают из производного глюкозы. Следовательно, глюкоза должна спокойно заходить в клетку, чего не происходит при инсулинорезистентности и сахарном диабете. Низкоуглеводные диеты улучшают отношения с инсулином. Например, обратите внимание на шведскую систему питания LCHF.

Какие добавки полезны в этом контексте:

- инозитол;
- таурин;
- липоевая кислота;
- магний;
- витамин D;
- витамины B;
- хонокиол (из экстракта коры магнолии);
- птеростильбен;
- берберин.

И опять же работайте со стрессом, потому что кортизол – противник инсулина. Кроме того, он стимулирует распад и замедляет синтез любых белков, включая коллаген и эластин. На стрессе лицо серое, безжизненное, пергаментное – кортизол буквально выжигает кожу.

6.2. Способность организма к детоксикации. В синтезе ГАГов участвуют серосодержащие соединения. Откуда мы их получим:

- животный белок;
- добавка MSM (метилсульфонилметан);
- крестоцветные овощи (редька, редис, капуста, репа);
- лилейные растения (спаржа, алоэ).

При выработке гликозаминогликанов требуется и глюкуроновая кислота. Она и сама по себе участвует в очищении организма. Прокачивают ее уровень приемом мио-инозитола. Почему добавки зачастую не срабатывают, и как получить от них максимальную пользу, мы расскажем [в летней школе нутрициологии](#).

6.3. Производство аденозинтрифосфата (АТФ) митохондриями. АТФ – молекула, служащая источником энергии для всех биохимических процессов в организме. Выпускают ее митохондрии – наши внутриклеточные энергостанции. Повышают АТФ интервальные гипоксические тренировки, [светотерапия](#), биодобавки (карнитин, липоевая кислота, коэнзим Q10, PQQ).

*Андрей Гострый*