

Сергей Петрович Чугунов



# **НЕ СПЕШИТЕ СТАРЕТЬ**

Секреты молодости и долголетия

Сергей Чугунов

**Не спешите стареть.  
Секреты молодости и долголетия**

«Издательские решения»

**Чугунов С. П.**

Не спешите стареть. Секреты молодости и долголетия /  
С. П. Чугунов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-907555-0

Возраст — это не косметический недостаток, который можно устранить с помощью диковиной процедуры или скальпелем пластического хирурга, возраст затрагивает глубинные основы нашего организма. Большинство специалистов, исследующих проблему старения, приходят к выводу, что омоложение дарует только комплексный подход. В нашей книге вы детально узнаете, как бороться с этим естественным процессом.

ISBN 978-5-44-907555-0

© Чугунов С. П.  
© Издательские решения

## Содержание

Секреты вечной молодости	6
Не спешите стариться	6
Молодость начинается с кожи	7
Уход за кожей	7
Домашние омолаживающие кремы	8
Мезотерапия лица гиалуроновой кислотой	10
Солнце – враг кожи	11
Боритесь с врагом	11
Солнцезащитные кремы	12
Борьба с повреждениями кожи и ожогами	13
Жиры для кожи	14
Не все жиры одинаково вредны	14
Омега-3, Омега-6 и Омега-9 – жирные кислоты, тормозящие старение	15
Рекомендации по потреблению жиров	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Не спешите стареть Секреты молодости и долголетия**

**Сергей Петрович Чугунов**

© Сергей Петрович Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4490-7555-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Секреты вечной молодости

### Не спешите стариться

*«Старость оставляет большие морщины на умственном облике нашем, чем на лице...»*

**Мишель де МОНТЕНЬ**

Старость начинается в голове...

Как только человек смирится со своим старением, махнет на себя рукой и начнет готовиться к уходу в мир иной – начинается истинная старость.

Однако жизнь показывает, что в большинстве случаев человек живет ровно столько, сколько хочет, пока он хочет жить – смерть не торопится к нему в гости. Главное выбрать правильную стезю.

Да, возвращение к молодости – это тяжкий путь. К сожалению, пока не существует никакого магического средства Макропулоса, способного омолодить человека, не поможет тут и трансплантация органов и чудодейственные стволовые клетки, как бы быстро ни развивалась в этом направлении медицина. Увы, но никакими естественными и сверхъестественными путями не остановить процесс старения.

Пора уже привыкнуть, что все в жизни дается нам с трудом, и дорога к омоложению крута и терниста. Но не стоит отчаиваться, ибо тайна вечной молодости сокрыта внутри каждого из нас. И чтобы вернуть разбазаренную молодость – мы, прежде всего, должны использовать наши потенциальные возможности и жизненную силу.

Однако не следует отвергать медицину и врачей, не верьте всяким шарлатанам, которые уриной или каким-нибудь дивным зельем излечивают самые неизлечимые болезни. В некоторых случаях, самолечение без их участия может привести человека к гибели. Увы, доктора просто необходимы для большинства людей, ведь далеко не каждый найдет в себе силы для бесконечной борьбы с самим собой на пути оздоровления.

Однако тем, у кого сильная воля, медицина бывает просто не нужна. Они смогут все сделать для себя сами. К сожалению, большинство мужчин и женщин начинают готовиться к смерти после 50 лет. Они смиряются с тем, что их еще недавно молодые тела начинают увеличиваться в объеме, волосы и зубы выпадают, а движущая сила жизни – сексуальная потенция – стремительно ослабевает.

Всемирная организация здравоохранения заявляет, что 70 лет – это уже старость, не более чем дань традиции. В недалеком будущем, 70 лет будут считаться средним возрастом, а человек будет жить более ста лет.

Человеческий организм, как живой мир состоит из миллиардов клеток, которые рождаются, живут и умирают, а через семь-восемь лет происходит полное обновление клеток человеческого тела. Но как на низкокачественном копире, каждая новая копия вас, получается все хуже и хуже.

Однако современная наука утверждает, что человек сам может обновить свое тело без помощи извне, главное знать как. Именно об этом мы и поговорим с вами.

Книга, которую выдержите в руках, – это квинтэссенция, основа искусства сохранения молодости и поддержания здоровья без помощи каких-либо лекарств и значительных материальных вложений. Все что вам нужно, чтобы вернуть утраченную молодость – это любовь, любовь к себе любимой и, конечно же, желание полноценно жить до ста лет и более...

## Молодость начинается с кожи

*«Молодые гоняются за тем, что желают приобрести, а старики привязываются к тому, что боятся потерять...»*

**Жак Анри БЕРНАРДЕН**

### Уход за кожей

Старение кожи начинается в молодости, сразу же после полового созревания, поэтому начинать следить за состоянием кожи нужно уже на втором десятке лет. В этот цветущий период жизни и образуются первые морщины, борозды, дряблости век и мешки под глазами.

Кожа с возрастом становится более сухой, сальные железы вырабатывают меньше жира, снижается ее устойчивость к инфекции и воздействиям внешних раздражающих факторов.

Особенно сильно кожа изменяется в местах длительных и сильных воздействий, давления, контакта с прямыми солнечными лучами. Усиленная мимика приводит к образованию ранних морщин. Дефекты зубов и челюстей, а также неправильный прикус могут способствовать образованию носогубных складок и морщин.

Если вы хотите выглядеть моложе своих лет, то следует больше уделять внимание увлажнению кожи. Умывание водой стимулирует и увлажняет кожу, восстанавливая ее мягкость. Для увлажнения кожи можно использовать увлажняющее, очищающее молочко.

Следует регулярно подпитывать стареющую кожу, снабжая ее необходимыми веществами. Хороший эффект оказывают маски из натуральных компонентов.

Можно также использовать готовые косметические препараты, кремы, гели, питательные маски, которые не только эффективно действуют на стареющую кожу, но и повышают ее жизнеспособность.

Все препараты, как правило, содержат компоненты, которые отторгают погибшие клетки кожи, защищают от солнца, способствуют отшелушиванию и обновлению кожи, нейтрализуют свободные радикалы, вызывающие преждевременное старение кожи.

Кроме того следует заниматься укрепляющей гимнастикой для мышц лица. Это улучшит кровообращение, повысит тонус, может привести к постепенному обновлению мышечной ткани, улучшению ее функции, что недостижимо, подчас, даже при заботливом уходе с помощью дорогой косметики.

## Домашние омолаживающие кремы

Реклама обещает, что омолаживающие кремы не только разглаживают морщины, но и предотвращают новые. Однако не все кремы одинаково полезны, к тому же, ни один из существующих кремов не способен пропитать человеческую кожу настолько, чтобы достичь слоя, в котором и образуются морщины.

То же самое можно сказать и о коллагеновых кремах, якобы помогающих восстановить увядающую кожу. Увы, молекулы коллагена слишком велики, чтобы проникнуть внутрь кожи настолько глубоко, чтобы участвовать в ее строительстве.

Каждая женщина вольна сама выбирать, какими косметическими средствами ей пользоваться, но хотелось бы отметить, что существует огромное количество натуральных общедоступных средств, которые незаслуженно забыты нами.

***Крем с маслом какао для лица и шеи*** для любого типа кожи. В водяной бане растопите 10 граммов пчелиного воска, добавьте кусочек масла какао (20 граммов), когда ингредиенты полностью растворятся и образуют однородную смесь, добавьте 10 граммов вазелина, 20 граммов оливкового масла и 20 граммов розовой воды.

Тщательно перемешайте лопаткой, переложите в стерилизованную стеклянную банку и храните в холодильнике.

***Питательный медово-ланолиновый крем*** для увядающей кожи лица. Растопите на паровой или водяной бане чайную ложку меда вместе с чайной ложкой ланолина. Продолжая подогревать и помешивать, добавьте к смеси 2 столовые ложки миндального масла, и такое же количество горячей чистой воды. После снимите с бани, и хорошенько взбейте миксером.

***Айвовый крем*** для ухода за увядающей кожей. Смешайте чайную ложку ланолина и столько же меда. Поставьте смесь на водяную баню, и аккуратно помешивая, добавьте столовую ложку облепихового масла, яичный желток, две столовые ложки горячей кипяченой воды, и столовую ложку мякоти айвы (без кожуры). Затем снимите с бани, и тщательно все разотрите, или взбейте.

***Освежающий лимонно-желтковый крем*** для увядающей кожи лица. Тщательно разотрите яичный желток. При растирании постепенно добавьте в желток 2 столовые ложки оливкового масла, или же масла персиковых косточек, и 1 столовую ложку лимонного сока.

В самом конце растворите в 1 чайной ложке горячей кипяченой воды небольшую щепотку буры, и добавьте к желтковой смеси. Такой крем желательно нанести на лицо перед сном, затем промокнуть лицо салфеткой, чтобы снять излишки, и не смывать до утра.

Крем можно использовать и в качестве маски, нанося на 30—40 минут.

***Нанесение кремов.*** На лоб крем наносится пальцами обеих рук снизу вверх по направлению к вискам.

На участки вокруг глаз крем следует наносить следующим образом: сначала крем нужно легкими прикосновениями нанести под глазами, а затем легкими поколачивающими движениями подушечек пальцев внести в кожу.

На щеках крем следует растереть и вmassировать, начиная от носа по направлению к вискам.



Вокруг губ крем наносится таким образом, что сначала он накладывается на середину подбородка, а затем растирается по направлению к боковым поверхностям лица, от уголков губ вплоть до основания крыльев носа.

На шею крем сначала надо нанести посередине, а потом растереть на ее боковые поверхности по направлению вверх.

## Мезотерапия лица гиалуроновой кислотой

Мезотерапия лица гиалуроновой кислотой – это современный способ омоложения стареющей кожи лица.

При мезотерапии используются тонкие и короткие иглоочки, с помощью которых медикаменты вводятся внутрь кожи маленькими дозами на глубину 0,4—0,6 мм, что практически безболезненно для пациента.

Лечебное действие производит как сама игла, после инъекции улучшается кровообращение, повышается работоспособность иммунной системы, так и гиалуроновая кислота.

Основной недостаток мезотерапии – маленькие синяки от уколов, но впоследствии они быстро проходят. Иногда образуются гематомы, возможны травмы сосудов, инфекции и аллергические реакции.

Чтобы избежать осложнений, делать процедуру следует только в проверенных салонах или клиниках. А беременным женщинам, кормящим грудью матерям, диабетикам и недавно перенесшим операцию от мезотерапии следует отказаться совсем.

**Гиалуроновая кислота** является одним из основополагающих элементов структуры кожи, который отвечает за ее здоровье и молодость. Она содержит в себе витамины, необходимые для естественного биологического баланса кожи и воздействует на все недостатки, быстро устраняет их, возвращая лицу сияющий цвет и здоровый румянец.

Также гиалуроновая кислота обеспечивает упругость и тонус кожи, благодаря своей способности удерживать молекулы воды. Молекулы гиалуроновой кислоты образуют и удерживают вокруг себя более 400 молекул воды, в организме происходит синтез эластина и коллагена, что приводит к омоложению кожи.

Очень важно после мезотерапии лица гиалуроновой кислотой и в течение последующих двух дней избегать воздействия солнца. Процесс восстановления не займет много времени, хотя все зависит от степени проведенной мезотерапии и состояния вашей кожи.

Никаких других ограничений мезотерапии нет, уже через несколько дней вы сможете вернуться к повседневной жизни и ослеплять всех своей молодостью и красотой.

## Солнце – враг кожи

*«На солнце в телескоп можно посмотреть только два раза,  
правым и левым глазом».*

***Народная мудрость***

## Боритесь с врагом

Лето – это самый прекрасный сезон, когда хочется выйти на улицу и весело провести время с детьми, с семьей, с друзьями и домашними животными. Но именно в это восхитительное время года, как никогда ваша кожа нуждается в защите от солнечных ожогов.

Важно отметить, что длительное и частое воздействие солнечных лучей может привести к преждевременному старению кожи. На коже образуются всевозможные дефекты: обесцвечивание или образование пигментных пятен и морщин на лице, шее и руках.

Здоровая кожа отнюдь не блещет загаром, солнце вредит коже, а людям со светлой кожей, вообще противопоказано загорать. Кожа, покрытая бронзовым загаром, сильно обезвожена. Под воздействием ультрафиолета кожа теряет от 1,5 до 3 литров влаги и потому нуждается в интенсивном увлажнении и питании.

Гонясь за красивым загаром, принимая солнечные ванны, увы, приносят сухость, вы обрекаете себя на обезвоживание кожи и новые морщинки. Не зря в косметологии существуют два вида старения кожи – первое: естественное *хроностарение*, которое возникает вследствие прожитых лет, и *фотостарение* из-за воздействия ультрафиолетовых лучей.

***Фотостарение*** – это неотвратимый процесс патологических изменений кожи в ответ на воздействие ультрафиолетовых лучей. Ультрафиолет вызывает огромное количество биохимических реакций, полезных, как, например, синтез витамина Д и повышение иммунитета. Однако большинство реакций обладают воспалительным, разрушающим нравом.

Загорание под палящим солнцем запускает окисление липидов и это приводит к накоплению в коже свободных радикалов. После возлежания на золотом песочке в организме начинают происходить процессы, направленные на защиту кожи от дальнейшей агрессии ультрафиолета – утолщается роговой слой кожи, кожа грубеет, усиливается выработка черного пигмента.

Результат на лицо, вернее на лице, на коже появляются многочисленные пигментные пятна, россыпь мелких морщин, тусклый цвет и дряблость. В первую очередь фотостарение поражает открытые участки тела: лицо, шею, декольте и неприкрытые кисти рук.

Загар часто приводит к онкологическим заболеваниям кожи, недаром в ряде европейских стран запрещены солярии.

## Солнцезащитные кремы

Загар вреден, но не все так плохо, есть способы уберечь кожу в летнее время от этих напастей, если хочется выглядеть загорелой шоколадкой или хотя бы аппетитной карамелькой.

Ваш летний крем обязательно должен включать в себя солнцезащитные фильтры, даже если вы все лето проводите в городе. Ваш дневной крем, как хороший солнцезащитный крем, помимо синтетических фильтров должен содержать натуральные, природные фильтры: экстракты алоэ, ромашки, кофейную кислоту, масло карите и увлажняющие компоненты.

Натуральные компоненты крема не могут заменить синтезированные, однако прекрасно дополняют их и активно питают кожу.

Итак, владельницам сухой, склонной к шелушению кожи на пляже следует пользоваться маслянистыми средствами защиты – такие кремы не только создают влагонепроницаемую пленку на коже, но и активно препятствующую испарению влаги, и, так как медленно смываются, дольше защищают кожу от ультрафиолета.

Недурственный эффект дает витамин Е, входя в состав солнцезащитного крема он не только ослабляет чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетовых лучей, но и прекрасно увлажняет ее.

А витамин А работает как эффективный ультрафиолетовый фильтр, он обеспечивает защиту от разрушительного воздействия солнца.

Зачастую в составе крема для загара встречается коэнзим Q10. Да, конечно, это очень сильный антиоксидант, который защищают кожу от свободных радикалов и иссушающего ультрафиолета. Однако, продвинутые косметологи настоятельно советуют не пользоваться такими чудо-средствами молодым девушкам, не преодолевшим четвертьвековой барьер. У молодых прелестниц кожа сама справляется с восстановлением и увлажнением.

В пляжный период необходимо иметь в своей косметичке увлажняющие средства после загара. Они обеспечивают стойкость загара и в то же время прекрасно защищают от ожогов и обезвоживания. Эти средства обычно содержат растительные масла, обладающие смягчающим и увлажняющим действием (масло ши, жожоба, персиковое, миндальное или оливковое).

Наслаждайтесь летом и солнышком, но не забывайте: ваша красота и молодость в ваших руках!

## Борьба с повреждениями кожи и ожогами

Долгое пребывание под припекающим солнцем может вызвать солнечные ожоги и повреждения кожи, что представляет собой достаточно большой риск не только для кожи, но для всего организма.

Самым серьезным результатом солнечных ожогов является появление меланомы, которая почти не дает шансов на излечение. Это самая опасная из злокачественных новообразований. Меланома чаще всего возникает внутри родимых пятен. Понятное дело, что не каждое родимое пятно является угрозой заболевания раком кожи, однако людям со светлой кожей, склонностью к ожогам и с родимыми пятнами не показано излишнее нахождение на солнце.

Избыток солнца приводит к тому, что ваша кожа из молодой, упругой и эластичной может превратиться в старческую, покрытую ожогами и глубокими морщинами.

Если у вас появились ожоги и пузыри, воспользуйтесь народными средствами, которые помогут вам снять воспаление.

**Картофель.** Клубни картофеля очистите от кожуры, натрите на мелкой терке и отожмите сок через марлю. Этим соком следует смазать место ожога, им лицо или наложить на пораженные участки кожи смоченную в соке марлевую салфетку.

**Чай.** При солнечных ожогах рекомендуется накладывать компресс из крепко заваренного чая. Для этого следует чайную ложку чая заварить в четверти стакана кипятка, настоять 30—40 минут и процедить.

Процедуры проводятся 2—3 раза в день продолжительностью по 20—30 минут. Компрессы снимают боль и ощущение жжения.

**Отвар листьев иван-чая узколистного.** Возьмите 10 граммов сухих листьев, залейте стаканом кипятка, и прокипятите в течение 15 минут.

Используйте охлажденный отвар в виде примочек при солнечных ожогах.

**Ромашка.** Настой ромашки используется для примочек и компрессов при солнечных ожогах, обмороживаниях. Для его приготовления возьмите столовую ложку на стакан кипятка и настаивайте в течение 30 минут.

**Алоэ.** Обожженные участки кожи рекомендуется смазывать соком из свежих листьев алоэ.

**Капуста.** Листья квашеной капусты используют при ожогах, прикладывая их к обожженному месту.

**Дуб.** При солнечных ожогах кожи часто используют отвар дубовой коры (20—40 г коры на 200 мл воды). Отвар следует процедить сразу же после нагрева, охладить и использовать для примочек, которые накладывают на обожженную кожу в течение часа через каждые 5—10 мин.

## **Жиры для кожи**

*«В любом „полезном“ жире содержится небольшое количество вредных жиров, в любом „вредном“ – полезных».*

*Доктор Джуди ГРЭЙ*

## **Не все жиры одинаково вредны**

Мы все заложники стереотипов, с экранов телевизора, из радио, разве что не из утюга нам вещают, что вредно есть жирную пищу. Но жир жиру рознь.

Люди, страдающие от сердечнососудистых заболеваний, регулярно потребляющие полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, Омега-6, Омега-9, не только реже посещают своего кардиолога, но и стареют значительно медленнее все остальных людей, игнорирующих жиры.

Научно доказано, что «сердечники» с высоким уровнем Омега-3 в крови имеют больше шансов на выживание, чувствуют и выглядят значительно моложе других. В ходе научных исследований оказалось, что у пациентов с самыми низкими показателями содержания Омега-3 в крови скорость старения в несколько раз выше, чем у больных с высоким уровнем Омега-3.

Полученные данные, конечно, требуют дальнейших исследований. Но клинически доказано, что если вы хотите жить долго, не болея, вам следует ежедневно употреблять как минимум 1 грамм Омега-3. Для этого можно ввести в рацион мясо таких рыб, как лосось, макрель или тунец. Естественно, что предварительно следует проконсультироваться с лечащим врачом.

Здоровым людям желательно употреблять жирную морскую! рыбу хотя бы два раза в неделю.

## Омега-3, Омега-6 и Омега-9 – жирные кислоты, тормозящие старение

Все природные жиры и масла – это смеси насыщенных, моно- и полиненасыщенных жиров, в которых, ой как, нуждается ваш организм, особенно после сорока лет.

Для начала приведем небольшую таблицу, в которой мы приведем те продукты, в каковых преобладают те или иные жирные кислоты.

ОМЕГА-3	ОМЕГА-6	ОМЕГА-9
Рыба и рыбий жир	Сливочное масло и молочные жиры	Оливковое масло
Подсолнечное масло	Мясо, сало, животные жиры	Арахисовое масло
Льняное масло	Кукурузное масло	Пальмовое масло
Авокадо	Рапсовое масло	Орехи и семечки
Кокосовое масло	Маслины	Масло грецкого ореха
Хлопковое масло	Масло какао	Мясо птицы
Масло зародышей пшеницы	Соевое масло	Авокадо

Жирные кислоты **ОМЕГА-3** помогают предотвратить воспалительные заболевания, среди которых артрит и болезни сердца. Также, они являются незаменимым соединением, обеспечивающим работу головного мозга, воздействуя на поведение и познавательные функции, в особенности в период внутриутробного развития.

Кроме всего прочего, Омега-3 помогает предотвратить увеличение бляшек и тромбов в артериях, снабжающих мозг, нормализуют уровень холестерина, улучшают состояние суставов и костей, защищают нервные клетки мозга и самое главное улучшают состояние кожи, замедляя ее старение.

Польза для здоровья жирных кислот **ОМЕГА-6** заключается в том, что они помогают предотвратить артрит, облегчает симптомы предменструального синдрома, снижает раздражительность и депрессию, улучшает работу мозга и печени, а самое главное Омега-6 помогает похудеть.

**ОМЕГА-9** – эта самая распространенная подгруппа жиров. В нее входят жиры, содержащиеся в оливках, миндале, фундуке, арахисе, кунжутном семени и авокадо. Средиземноморская кухня считается наиболее полезной для здоровья именно благодаря широкому использованию продуктов, богатых жирами Омега-9, в первую очередь оливкового масла.

Эти жиры, отличающиеся высокой химической стабильностью, препятствуют оседанию холестериновых бляшек на стенках артерий и преждевременному старению всего организма.

Средиземноморская диета – рацион с большим содержанием жиров Омега-9 – обладает несравненно лучшими защитными свойствами, чем широко рекламируемая низкожировая высокоуглеводная диета.

## **Рекомендации по потреблению жиров**

- в сутки вы должны потреблять примерно 1 грамм жира на 1 кг вашего веса;
- растительных жиров в вашем рационе должно быть в 2 раза больше, чем животных;
- чаще ешьте рыбу и морепродукты (не реже 2 раз в неделю) или принимайте рыбий жир и льняное масло в виде пищевых добавок;
- ешьте жиры в составе натуральных продуктов – орехи и семечки, оливки, авокадо, рыба, дальше следует малообработанные жиры – сырые и нерафинированные растительные масла холодного отжима, сливочное масло и сало;
- правильно храните масла, жиры не устойчивы к действию света, кислорода и нагреванию, нерафинированные и сырые масла полезнее всего использовать для заправки салатов и добавлять в готовые блюда.



## **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.