

И Р И Н А Д О В Г А Л Е В А

@face.fitness.diva, мастер естественного омоложения,  
основательница школы DIVA

8 млн  
просмотров  
в TikTok

# ПОЛЮБИ СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ

Методики, которые помогут продлить  
молодость и сохранить красоту

- Секреты грамотного ухода за кожей
- Упражнения для лица и шеи
- Легкость походки и движений
- Омоложение без уколов и операций

5 млн  
просмотров  
в YouTube

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Довгалева Ирина. Методики естественного  
омоложения без уколов и операций

Ирина Довгалева

**Полюби свое отражение.  
Методики, которые помогут  
продлить молодость  
и сохранить красоту**

«ЭКСМО»

2023

УДК 613.4  
ББК 51.204

**Довгалева И. В.**

Полюби свое отражение. Методики, которые помогут продлить молодость и сохранить красоту / И. В. Довгалева — «Эксмо», 2023 — (Довгалева Ирина. Методики естественного омоложения без уколов и операций)

ISBN 978-5-04-179865-9

В этой книге антиэйдж-тренер Ирина Довгалева рассказывает о самых важных факторах, влияющих на нашу молодость, и дает пошаговые инструкции по естественному омоложению. Она подсказывает, как выстроить этот процесс с помощью питания, и делится маленькими ежедневными привычками, способными сохранить молодость. А самое главное – в книге вы найдете 48 приемов и упражнений, которые активируют мышцы, помогут поддерживать кожу в тонусе и избавят от второго подбородка, холки и морщин. Все упражнения проиллюстрированы. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 613.4  
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-179865-9

© Довгалева И. В., 2023  
© Эксмо, 2023

# Содержание

Предисловие	7
1. Старение и омоложение	9
Несколько слов о генетике	9
Почему мы стареем	11
Подробнее о причинах старения	13
Бытовые токсины	13
Стресс и нарушение циркадных ритмов	15
Солнце	17
Неправильное питание	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Довгалева, Ирина Владиславовна.  
Полюби свое отражение. Методики,  
которые помогут продлить  
молодость и сохранить красоту**

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: elenabsl, Sport08, VectorMine, ORLY Design, Pikovit, PushprajP, SciePro, Magic mine, piccreative, Aldona Griskeviciene, stihii, SciePro, Toltemara, ORLY Design, Igdeeva Alena / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Довгалева И. В., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023



## Предисловие

Что для вас молодость? Постарайтесь прямо сейчас мысленно ответить на этот вопрос, а заодно и еще на один: что вы хотите найти в этой книге? Конечно, вы мечтаете оставаться молодой как можно дольше. Но хочу спросить: какое это состояние – молодость? На лице нет морщин, тело стройное и подтянутое? А может быть, это что-то еще?

Уверена, что каждая из вас даст свои ответы на эти вопросы и они почти наверняка будут отражением навязанных нам стереотипов: упругая и гладкая кожа без морщин, тело с идеальными пропорциями. А еще милые пухловатые щеки, упругие мышцы и никакой отечности. Но за внешними атрибутами не забудьте про главное: молодость – это легкость восприятия жизни, отсутствие проблем, забот и обязанностей, это желание смеяться и гулять всю ночь. А как насчет того, чтобы взять и сорваться куда-нибудь в любое время суток? Внезапно махнуть в путешествие или организовать себе приключение? Это и есть настоящая молодость, и такие ощущения невозможно испытать только оттого, что заломы на лице вдруг исчезли.

**А вы согласны с тем, что понятие «молодость» описывает не столько внешность, сколько внутреннее ощущение: решительность, смелость, оптимизм, а самое главное – энергичность?**

У меня есть много подруг значительно старше: им сейчас по 50–52 года, и иногда мы ездим отдыхать вместе. Я смотрю, как они танцуют на пляже, болтают по-девчачьи, лежа на шезлонгах, и понимаю, какие они молодые: у них есть амбиции и грандиозные планы на жизнь, они собираются и в 70 лет путешествовать, кутить, веселиться и все так же зажигать на пляжных дискотеках.

Для меня молодость – это жажда жизни, такая, как у моих молодых подруг, которым по паспорту уже за 50!

Давайте еще раз заглянем внутрь себя. Не волнуйтесь, это несложно! Начнем с небольшого теста.

Попробуйте честно ответить на два вопроса:

- Что доставляет вам больше всего удовольствия (именно вам, а не вашим детям/мужьям/родителям)?
- Что вы хотите сделать в жизни (именно вы сами и для себя лично)?

Задумались? Растерялись и не можете быстро ответить? Или ваши желания все-таки крутятся вокруг ваших родственников и близких и почти не касаются лично вас?

Но может быть другой вариант: ответы хлынули огромным потоком, и вы начали погружаться в приятную негу своих желаний и улыбаться, представив, как и что вы будете чувствовать, когда все это исполнится.

Хочу вам сообщить, что этот вроде бы простой тест выявляет один из главных показателей вашего ментального возраста. Даже в 20 лет можно быть унылой женщиной, которая вечно ворчит, недовольна собой и окружающими и не знает своих желаний, а можно и в 50–60 лет в полной мере испытывать радость и наслаждение от жизни.

Даю вам еще одно задание, только обещайте его выполнить! Вы удивитесь, но оно может стать для вас открытием: возможно, так вы сможете посмотреть на себя со стороны. В следующий раз во время поездки на общественном транспорте понаблюдайте за женщинами всех возрастов, особенно тогда, когда они с кем-то общаются, рассмотрите выражения их лиц. Как вариант, понаблюдайте за женщинами в дорогих шикарных местах: так вы тоже найдете интересные взаимосвязи между внешней молодостью и отношением к окружающему миру.

Я с детства часто наблюдала за женщинами – это было одно из моих любимейших занятий. В интернате мне нравилось рассматривать красивую воспитательницу – я до сих пор

помню ее сияющее лицо и заразительный смех. На одной из своих первых работ в парфюмерном магазине я наблюдала за девушкой-консультантом: следила за ее взглядом, красивыми жестами. И так всю жизнь, представляете?

Я знаю, что некрасивых женщин просто нет, есть те, которые забыли, что они женщины. У такой забывчивости есть свои причины: когда-то давно, в раннем детстве или в молодости, им сказали неприятные и ранящие слова, из-за которых женщины спрятались в скорлупу. Возможно, кому-то из них пришлось пережить много тяжелых моментов и они просто забыли о том, что когда-то были легкими молодыми девчонками.

**В этой книге я расскажу о самых важных вещах, которые влияют на нашу молодость, и дам пошаговую инструкцию, следуя которой вы получите стопроцентный результат.** Вы будете чувствовать себя помолодевшей, уверенной в себе, ваша кожа станет упругой, вы приобретете королевскую осанку, а походка станет легкой и грациозной. А в качестве бонуса вы полюбите свое отражение в зеркале, начнете получать больше комплиментов, станете более радостной и будете с удовольствием делиться своим состоянием с окружающими. Расскажу про омоложение организма изнутри с помощью питания. Затрону психологические аспекты молодости и их влияние на появление морщин. А еще вы узнаете про большие секреты и маленькие ежедневные привычки, которые помогут вам сохранить молодость, а самое главное – я дам упражнения для омоложения не только лица, но и тела.

Ну что, начнем?



# 1. Старение и омоложение

## Несколько слов о генетике

«У тебя хорошая генетика!» Слышали такую фразу? Или, может, вы сами ее кому-то говорили?

Тем, кто любит все списывать на гены, я предлагаю задуматься: неужели вы действительно думаете, что в вашем роду не было стройных, молодых и красивых женщин именно с той внешностью, которая вам так нравится? Конечно, были! Все дело в том, что в каждом роду всегда присутствуют самые разные гены: есть и те, которые отвечают за склонность к полноте, и те, которые, наоборот, обеспечивают быстрый обмен веществ. Поэтому если вы спрашиваете, почему именно вам передались «плохие» гены, то вы задаете неправильный вопрос: лучше спросите, как вы «включили» в действие именно те гены, которые ответственны за ваше теперешнее состояние.

**Да-да, наукой уже доказано, что генетика – это максимум 10 % вашей внешности и здоровья, а за оставшиеся 90 % отвечает эпигенетика.** Эпигенетика – это относительно молодое направление, которое изучает, как и почему включаются одни гены и не работают другие. И именно эти механизмы определяют все, что с вами происходит: возрастные изменения, развитие конкретных болезней и всего того, что имеет значение для внешности.

Совокупность всех генов – это геном человека, который был открыт совсем недавно, в 2000 году. Данное открытие стало огромным прорывом в науке и пролило свет на многие вопросы. С ним связано несколько удивительных фактов, например, оказалось, что у человека в три раза меньше генов, чем у мухи, представляете? А когда из крови выделили ДНК, то обнаружили, что гены занимают в ней всего лишь 3 %!

Вам знакома теория о том, что мы все являемся потомками одной небольшой группы людей из Африки? Учитывая это, можно понять, что значит генетика для сегодняшнего человека, живущего в Европе или Азии: генов не так много, а предки одни. Понимаете, к чему я веду? У каждого из нас похожий набор генов, а включите вы их или нет, зависит от вашей окружающей среды, образа жизни и даже от вашего психического состояния. Именно поэтому мы не можем клонировать великих людей, ученых и даже животных, подходящих конкретному хозяину: просто невозможно воссоздать все условия, в которых развивались «оригиналы». Клон может быть похожим, но он все равно будет другим.

Наши гены закодированы в ДНК – длинной молекуле, состоящей из двух цепочек, которая образована определенным набором химических соединений. После рождения человека эти молекулы могут быть изменены при определенных условиях (то есть мы либо включим, либо выключим определенные гены), и эту измененную ДНК мы можем передать своим детям. Вся информация, новая и старая, будет храниться в геноме все последующие поколения, и уже ваши дети будут включать или выключать гены, исходя из условий их жизни. И это будет продолжаться до бесконечности.

Каждый раз, когда говорят, что у меня хорошая генетика, я очень хочу показать фотографию своей семьи, и тогда каждый увидит, что я совсем другая. Дело в том, что я веду абсолютно иной образ жизни, уделяю себе во много раз больше времени и внимания, чем это делали мои родственники. И это несложно, потому что это стало стилем моей жизни. Например, мне ничего не стоит выпить утренний стакан воды не просто так, а с максимальной пользой: я становлюсь у стены, прикладываю язык к небу и делаю глотки определенным образом. Это упражнение и еще несколько других секретов позволяют мне сохранить свой овал лица упругим. Еще

пример: во время пятнадцатиминутной прогулки с собакой я дышу своим секретным дыханием – то есть я не просто гуляю, а работаю со своими женскими органами.

Я хочу, чтобы вы понимали: многое зависит от вас. В этой книге есть ключи к позитивным изменениям и мои секретики, и вы сами можете решать, будете ли вы их использовать или продолжите сетовать на свою генетику, жаловаться на отсутствие времени и денег или придумывать еще 100500 отговорок. Но если вы будете следовать простым рекомендациям, внедрять в свою жизнь полезные привычки и делать важные упражнения, описанные в этой книге, то гарантированно измените себя и свою жизнь к лучшему. Я вам это обещаю!

## Почему мы стареем

В самом начале этой книги я спрашивала, что такое для вас молодость. Думаю, что после искреннего ответа на этот вопрос и моих рассуждений об истинной молодости вы уже поняли, что хотите быть не просто молодой, а молодой в определенном смысле – который вы сами вкладываете в это понятие.

Теперь давайте поговорим об антипode молодости – старении. Обсудим, что такое старение и какие процессы его ускоряют. **Не думайте, что если вы открыли книгу только для того, чтобы помолодеть, то вам не нужно ничего знать о старении.** Не торопитесь сразу переходить к практическим советам, пропустив эту главу, – прочитайте ее внимательно, это важно! На своих лекциях и занятиях я всегда объясняю смысл темы, начиная с небольшой теоретической части – благодаря этому удается достичь полного понимания, а вместе с ним возникает и неиссякаемый источник внутренней мотивации, который в будущем уберегает слушателей от срывов. Знаете, как звучит один из главных законов воспитания детей? Просто говорить «нельзя» не сработает – надо обязательно объяснить ребенку, почему вы что-то запрещаете. Так делаю и я, поэтому сначала начнем со взрослых вопросов: поговорим о старении организма.

Теория старения существует более трехсот. В медицине есть отдельное направление, посвященное изучению старения, – геронтология. Геронтология дает следующее определение этому процессу: старение – это постепенная деградация частей и систем организма человека.

Есть и математическая трактовка этого понятия: старение – это процесс в организме, который приводит к повышению рисков болезни, а затем и к смерти. С каждым годом становится все меньше шансов дожить до следующего.

Но больше всего мне нравится физическое определение: старение – это постепенное нарастание жесткости и потеря эластичности тканей из-за изнашивания среды, окружающей клетки организма (внеклеточный матрикс) [1]. Прочитайте еще раз это определение. О каждой характеристике можно написать отдельную главу, но я поясню кратко самое основное.

- «Нарастание жесткости» – то есть ткани должны быть мягкими.
- «Потеря эластичности». Что такое эластичные ткани? Это ткани, имеющие способность растягиваться и сокращаться без повреждений. Представьте резинку, которую вы растянули, а затем ослабили натяжение: если она хорошего качества, то после натяжения останется такой же упругой и не потеряет внешних характеристик. То же самое происходит и с тканями в теле организма – мышцами и кожей (да, кожа может растягиваться и сокращаться, и она не должна провисать).
- «Из-за изнашивания среды, окружающей клетки организма». Между клетками есть пространство, и от того, какое оно, зависит состояние самой клетки и организма в целом.

С определением разобрались, а теперь я попрошу вас задуматься над тем, что такое для вас старость. Ответьте себе мысленно на этот вопрос. Ответили? Теперь давайте порассуждаем вместе: старость – это дряблая кожа, морщины, болезни, плохая подвижность, вялая работа мозга... Согласны? А теперь внимание: все это только признаки старения, то есть то, как оно проявляется.

Сейчас я научу вас своему главному приему, который ведет к успеху. Всегда интересуйтесь: «А почему?..» В нашем случае надо спросить, почему появились эти признаки старения. Ведь у кого-то молодое лицо, подтянутое тело и подвижность сохраняются даже при впечатляющих цифрах в паспорте, а кто-то уже в 30 лет живет с заметными морщинами на лице.

Мы подходим к тому, что есть не только признаки, но и причины старения. Причины и признаки – это совершенно разные факторы. **Очень важно понимать, что если вы стира-**

**ете признаки старения, то не замедляете сам процесс, потому что причины старения остались.** Это как с эпиляцией и бритьем: волосы отрастают с разной скоростью, потому что в одном случае они удаляются с корнем, а в другом – срезается только их видимая часть.

Обозначу основные причины старения – то есть корешки, про удаление которых я подробно расскажу позже.

Основные факторы, которые ускоряют старение организма:

- окружающая среда, токсины,
- неправильное питание,
- стресс, в том числе нарушение циркадных ритмов, воздействие солнца,
- воспаление,
- недостаточная подвижность.

## Подробнее о причинах старения

### Бытовые токсины

Помните, когда мы говорили про эпигенетику, то обсуждали, что невозможно клонировать кого-то и сделать его абсолютно идентичным оригиналу? Это невозможно просто потому, что нужны те же условия окружающей среды, в которых развивался первоисточник. То есть мы понимаем, насколько сильно внешние факторы влияют на нас как положительно, так и отрицательно. Они влияют на все, в том числе и на процесс старения.

С развитием промышленности мы живем рядом с заводами, фабриками и машинами. При производстве в окружающую среду попадает огромное количество токсинов, которые ускоряют процессы старения. Токсин – это яд. Никто не спорит с тем, что дышать выхлопными газами вредно для организма, но мало кто копает глубже. Из истории мы знаем, что от яда люди умирают, но, если его недостаточно, человек остается инвалидом или умирает постепенно. То же с токсинами: мы не получаем огромную дозу токсинов за один раз, но мы находимся под их действием ежедневно.

К сожалению, мы не можем глобально повлиять на экологическую ситуацию и почти не обращаем внимания на черный дым из заводских труб, но **в наших силах опомниться и перестать сознательно окружать себя ядами.**

Оторвитесь от чтения книги и оглянитесь вокруг: из чего сделан ваш пол – из токсичного ламината или экологичного дерева? На каком диване или кресле вы сидите – из натуральных тканей или из дешевой синтетики? Какой ковер лежит на полу у вас дома? Из какой посуды вы едите и в какой готовите? Возможно, вы жарите пищу на сковороде с тефлоновым покрытием, которое при нагревании до 200 градусов выделяет пары плавиковой кислоты, разъедающей бетон? Из какого материала сделана подушка, на которую вы каждую ночь на много часов опускаете свое прекрасное лицо? Надеюсь, теперь вы понимаете, что экономия на постельных принадлежностях обойдется вам очень дорого.

Конечно, теперь у вас, мои хорошие, возникает резонный вопрос: может быть, лучше вообще не жить или сбежать в лес подальше от цивилизации? Нет, этого делать не стоит, но вы можете, например, не есть из токсичного пластика, не хранить в нем еду и тем более не давать такую еду своим детям. Кстати, я могу рассказать еще много страшилок про бисфенол А, но отмечу только, что это аналог женского полового гормона эстрогена, а вы уж сами решайте, кормить мальчиков из такого пластика или нет. Если вы не можете избежать пластика, ищите на нем маркировку «BPA free», которая говорит о том, что в составе нет бисфенола А. И старайтесь найти натуральные ткани и другие безопасные варианты бытовых вещей для своего дома.

Возможно, вы возразите и скажете, что так живут все: не задумываются об экологии и покупают то, что есть, а не то, что лучше и безопаснее. Но кто эти все? Те люди, которые заботятся о своем здоровье, внимательно изучают состав всего того, что их окружает? Посмотрите на состоятельных и красивых людей: им небезразлично то, что они на себя надевают и мажут, чем себя окружают и что едят.

Токсины проникают в наш организм разными путями: через органы дыхания, желудочно-кишечный тракт, кожные покровы...

Давайте перейдем к коже. Каким дезодорантом вы пользуетесь? Что у него в составе? Я уверена, что вы слышали про токсичность алюминия, но все равно редко изучаете этикетку на флаконе. Чтобы вы делали это чаще, я вас напугаю: доказано, что токсичность алюминия может

сыграть роль в развитии болезней Альцгеймера, Паркинсона и бокового амиотрофического склероза [2].

Возьмите свой дезодорант и посмотрите его состав, но сделайте это только в том случае, если не хотите быть отравленными или собственноручно увеличить риск возникновения болезней нервной системы и опухолей. Выкидывайте свой дезодорант, если он содержит следующие компоненты:

- Aluminum chlorohydrate,
- Alcohols,
- Butylene glycol,
- PPG-15,
- Cyclopentasiloxane,
- Dimethicone,
- Distearate,
- Methylothiazolinone,
- Methylparaben,
- Propylene Glycol,
- PEG-150,
- Trisiloxane.

И помните главное: все люди потеют. Если пот не будет выходить из зоны подмышек, он выйдет из другого места на вашем теле, например, в паху или под грудью. Сам пот не имеет неприятного запаха – вонь дают бактерии, которые есть в вашем организме, поэтому ищите причину неприятного запаха.

Идем дальше. Посмотрите состав своего шампуня и без сожаления выбросьте его, если он содержит следующие компоненты:

- Alpha-isomethyl ionone,
- Butyloctanol,
- Cocamide DEA,
- Dimethicone,
- Disodium EDTA,
- Hydroxycitronellal,
- Methylisothiazolinone,
- Propylene Glycol,
- Polysorbate 60,
- Sodium Polynaphthalenesulfonate,
- Sodium Lauryl Sulfate,
- Sodium Laureth Sulfate,
- Sodium Xylenesulfonate,
- Stearamidopropyl,
- Zinc Pyrithione.

На этом мы пока остановимся, а о составе других косметических средств поговорим позже: я обязательно дам список того, чего не должно быть в вашем креме или средстве для умывания. Об этом будет написано дальше – в разделе про косметический уход для молодости кожи.

Задача этой главы – натолкнуть вас на мысль о том, что надо внимательно относиться к тем бытовым вещам, которые окружают вас и ваших родных.

#### *РЕЗЮМЕ*

- Изучите состав ваших дезодорантов и шампуней.

- Проанализируйте, из чего сделано все то, что вы используете в своей повседневной жизни.

## Стресс и нарушение циркадных ритмов

Одной из главных причин старения и изнашивания организма является стресс. К стрессу можно отнести эмоциональные переживания, физическую боль, нарушение циркадных ритмов (режима сна и бодрствования), воздействие солнца, голод, переедание и другие неблагоприятные факторы.

По теории канадского ученого Ганса Селье, которого называют отцом биологического стресса, мы переживаем стресс в несколько этапов:

### *Первый этап: стадия тревоги*

В новой или опасной для организма ситуации у человека включаются базовые реакции: бей, беги, замри. Данные реакции мобилизуют защитные силы организма, и это можно использовать как полезный фактор даже в омоложении: если мы хотим добиться наилучшего результата омоложения для определенной части тела, мы намеренно вводим эту часть в стресс, и в ответ организм направляет в нее все ресурсы. Подробнее об этом я расскажу в разделе «Омолаживающие упражнения и приемы» и приведу конкретные способы.

### *Второй этап: стадия резистентности, устойчивого сопротивления*

На этой стадии практически решается наша судьба: организм начинает более экономно расходовать ресурсы и может впасть либо в эустресс, либо в дистресс.

Эустресс – это, можно сказать, хорошая реакция. В этом случае встряска заставляет нас проснуться, мобилизоваться и выполнить задание – то есть пройти этот этап с достоинством, вынести из него уроки и начать жить на новом уровне. В данном случае стресс идет на пользу: мы учимся адаптироваться, защищаться и т. д. Например, пилинг сжигает эпидермис, в результате организм мобилизуется и восстанавливает кожу, и после этого ее качество становится лучше, чем прежде. Еще один пример: вы всегда тщательно ухаживаете за своим лицом и не пропускаете ни одного ритуала. Утром просыпаетесь и обязательно используете пенку, тоник, сыворотку, крем для лица и глаз. Вечером к вашему уходу за лицом перед пенкой добавляется средство для снятия макияжа с лица и глаз, молочко... Вы отличница! Но однажды вы случайно или намеренно оказываетесь в условиях, когда можете только очистить лицо и протереть его тоником, потому что под рукой нет никакой сыворотки или крема – то есть нет ничего для увлажнения и питания кожи. В такой ситуации у нее возникает стресс, организм мобилизуется и направляет все ресурсы именно к коже лица.

Дистресс – это разрушительная сила, которая губит организм. Дистресс – это состояние, когда стресс переходит в хроническую форму. Человек привыкает жить в таком состоянии: он становится рассеянным и раздражительным, не может сосредоточиться. У него появляются боли в теле (голове, шее, мышцах и т. д.). Из дистресса происходит переход к следующей стадии.

### *Третий этап: стадия истощения*

Организм в стадии истощения больше не может бороться: человек заболевает (то есть начинается та самая психосоматика), или у него происходят психические деформации – срывы, панические атаки и т. д.

Конечно, такой стресс не просто крадет молодость – он медленно и мучительно убивает весь организм. И это не просто бездоказательные слова – это давно изученный механизм. Кажется, что сейчас из каждого утюга кричат про синдром усталых надпочечников, или син-

дром истощения надпочечников. Надпочечниковая недостаточность – это показатель того, что стресс приводит к физическим нарушениям в организме. Перечислю лишь некоторые последствия такого состояния: отеки, повышение уровня глюкозы в крови, инсулинорезистентность, разрушение мышц (привет спортсменам, которые утром проводят кардиотренировку на износ, а вечером – силовую тренировку в надежде нарастить мышцы), повышение уровня холестерина, накопление жира вокруг талии, подавление иммунитета, размножение бактериальной и грибковой микрофлоры в желудке. В конечном итоге все сводится к митохондриальному нарушению, а митохондрии – это наша энергия и молодость.

Мне часто задают вопросы о том, как добиться, чтобы стресс приносил пользу, то есть чтобы на второй стадии мы попадали именно в эустресс, а не в разрушительный дистресс. Отвечаю: не ждите от меня волшебной таблетки – все гениальное просто. Чтобы выйти из стресса победителем, тело и психика должны быть относительно здоровыми изначально, и после того как случился стресс, надо поддерживать организм теми же способами. Именно об этом моя книга.

**Сон – важнейший фактор здоровья и молодости.** Режим сна, бодрствования и жизнедеятельности в целом называется циркадным ритмом. В интернете можно найти картинку, на которой четко обозначена активность разных органов в зависимости от времени суток. Но сейчас мы не будем глубоко погружаться в эту тему, а рассмотрим только режим сна.

Ночью вырабатывается важнейший гормон молодости – мелатонин. Это мощнейший антиоксидант, который играет важную роль в омоложении. У мелатонина несколько функций: он участвует в работе эндокринной системы, способствует усилению иммунитета, препятствует резорбции костей (их возрастному разрушению) и замедляет процессы старения. Чем старше мы становимся, тем медленней вырабатывается мелатонин. Но ни в коем случае не бегите покупать добавки мелатонина даже в аптеке. Помните, что мелатонин – это гормон. Многие люди боятся гормонов и средств, которые их содержат, при этом немногие задумываются о том, что, принимая добавки мелатонина, они подсаживают себя на гормоны. Например, некоторые аптечные препараты для нормализации сна – это препараты мелатонина в маленькой дозировке.

Чтобы мелатонин вырабатывался в организме в достаточном количестве, важно соблюдать два фактора:

1. Спать в полной темноте. Это связано с тем, что выработка мелатонина происходит именно в таких условиях. Так что никаких ночников, света из окна и тем более светящихся кнопок на телевизоре или другой технике. Купите шторы блэкаут (которые не пропускают свет), выключите электронику или в крайнем случае наденьте маску для сна. Если вам некомфортно спать в полной темноте, можно оставить оранжевый ночник: ученые говорят, что такой свет не препятствует выработке мелатонина.

2. Соблюдать режим сна и бодрствования. Рекомендуются ложиться спать в 22:00 и вставать до 7:00, потому что мелатонин вырабатывается с 23:00 до 01:00–02:00 часов. Вы можете считать себя совой и думать, что не можете рано засыпать, но на самом деле только один человек из 75 «сов» действительно является совой из-за определенной мутации белка, а у остальных просто сбит режим сна.

Важно знать, что мелатонин вырабатывается из серотонина, а серотонин – под воздействием солнечного света из триптофана, и чтобы ночью было из чего синтезироваться мелатонину, днем надо чаще бывать на солнце. Мелатонин можно частично получать из пищи: он содержится в таких продуктах, как рис, овсянка (необработанная), помидоры, морковь, бананы, орехи.

При стрессе человек часто не может заснуть в нужное время. В результате нарушаются циркадные ритмы, и поэтому снижается выработка мелатонина – гормона молодости. Чтобы



этого не допустить, необходимо восстанавливать режим, начав с соблюдения рекомендаций, перечисленных выше.

В качестве дополнительных мер для восстановления сна можно использовать эфирные масла, которые расслабляют и успокаивают. Например, капнуть под подушку масло лаванды. Но важно понимать, что на рынке много дешевого синтетического продукта, а настоящее эфирное масло не может стоить дешево. Чтобы купить действительно эффективный продукт, всегда смотрите состав и ищите маркировку CPTG. Хорошо расслабляют перед сном ванны с английской солью Эпсом.

Для полного восстановления ментального здоровья в целом важно найти свой способ проработки стресса: это можно делать на консультациях у психолога, молитвами или медитациями. Можно применять любой из перечисленных способов, но каждому подходит что-то свое.

## Солнце

Догадайтесь, где я пишу эту главу. Конечно, на пляже! Очень символично, правда? Нет, я не жарюсь на солнце и, надеюсь, пребываю в безопасности. Сейчас я расскажу все, что надо знать о солнце в контексте возрастных изменений.

Возможно, многие видели фотографию дальнобойщика, у которого очень дряблая кожа на левой половине лица, и она выглядит на десятки лет старше, чем правая. Это результат воздействия солнца: именно левая половина лица этого человека всегда была рядом с окном.

Запомните: безопасного загара не бывает! То, что мы привыкли называть загаром, на самом деле защитная реакция организма на воздействие солнечных лучей. Кожа вырабатывает меланин (пигмент темного цвета), благодаря которому утолщается ее поверхностный слой и тело приобретает бронзовый оттенок. Такая темная кожа – это своеобразный барьер от солнца, как бы естественный SPF. Вы замечали, что чем темнее кожа, тем позже на ней образуются морщинки? Вспомните оливковую кожу азиатов или совсем темную у жителей Африки: кажется, что их щеки до самой старости остаются упругими. Это связано с тем, что у них тысячелетиями вырабатывалась естественная защита от солнца – они с ней родились. А таким белокожим, как я, в этом плане не повезло.

Но не думайте о том, чтобы загорать до черноты, – это не защитит вас от солнца! При длительном воздействии солнечного излучения постареет любой человек, просто кто-то обзаведется морщинами быстрее (белокожие), а кто-то позже (темнокожие).

Ультрафиолетовое излучение бывает трех видов: UVA, UVB, UVC.

Лучи типа UVA мы практически не чувствуем, но они проникают в кожу глубже всего. Такие лучи не дают желаемого загара и не становятся причиной видимого и ощутимого ожога – они работают намного глубже. Проникая в дерму нашей кожи, они повреждают коллаген и эластин, увеличивают пигментацию и приводят к быстрому старению кожи. Лучи типа UVA активны круглый год: они проникают через облака и даже сквозь стекло, поэтому, прекрасные мои автовладельцы, помните об этом, когда солнце припекает вашу левую щеку через окно.

Лучи типа UVB достигают поверхности кожи, и именно они дают заветный бронзовый оттенок загара. Но на этом вся красота и эстетика заканчиваются: лучи UVB повреждают ДНК, а в больших дозах приводят к ожогам кожи и сетчатки глаз и могут вызвать рак кожи – меланому. Эти лучи наиболее активны с 10:00 до 16:00.

Лучи типа UVC являются самыми опасными для человека, но, пока у нашей планеты есть защитный барьер, мы можем быть спокойны: нас защищают озоновый слой, кислород и водяные пары, которые поглощают эти лучи, и они просто не доходят до людей. Это еще один факт, за который нужно любить, ценить и беречь нашу планету. Но не думайте, что сейчас я просто скажу вам использовать крем с SPF – нет, мои дорогие, к сожалению, он нас не спасет.

Мы разобрались с тем, что лучи типа UVC не долетают до поверхности земли, поэтому теперь давайте разберемся с защитой от лучей UVA и UVB.

Чаще всего на упаковке солнцезащитного крема написано: «SPF 30» (6, 15, 30, 50 и т. д.). Эта информация сообщает, сколько времени можно безопасно находиться на солнце при использовании данного крема: добавьте к числу нолик, и получите суммарное количество минут. Например, SPF 30 означает, что вы можете быть на солнце 300 минут и не получить ожог. Но это касается опасного времени с 12:00 до 16:00.

Важно понимать, что надпись «SPF 30» на упаковке означает защиту только от лучей типа UVB. Многие считают, что если они намазались солнцезащитным кремом и позагорали, не получив ожога, то загар был безопасным. Именно поэтому производители часто делают кремы с защитой только от лучей UVB.

А как же быть с лучами UVA, которые повреждают как минимум коллаген и эластин и ускоряют старение на глубоком уровне? Для защиты от этих лучей на упаковке должен стоять какой-то из следующих значков:

- UVA в кружочке,
- Broad spectrum,
- PPD,
- PA+ (++/+++/++++).

Но не торопитесь проверять свое солнцезащитное средство или бежать за новым, пока не прочитаете эту главу до конца, – подумайте про состав кремов с SPF. Также мы обязательно поговорим об этом в главе про косметический уход за кожей: там мы будем подробно разбирать состав кремов.

В составе как дорогих, так и дешевых кремов попадают опасные вещества, которые в долгосрочной перспективе могут вызывать рак и другие патологии. Представьте, что вы нанесли такую химическую смесь на свою кожу и вышли на солнце (практически в микроволновку). В таких условиях опасные ингредиенты быстро проникнут в кровь и начнут свою разрушающую работу.

В креме с SPF не должно быть следующих компонентов:

- Oxybenzone,
- Avobenzone,
- Octisalate,
- Octocrylene,
- Homosalate,
- Octinoxate.

Считается, что 70 % старения кожи – это воздействие ультрафиолета. Но не думайте, что если вы перестанете выходить на солнце, то будете на 70 % моложе остальных. На лице не только кожа – есть мышцы, кости и другие слои, от которых очень сильно зависят старение и внешний вид. О них мы поговорим в следующих главах.

#### *РЕЗЮМЕ*

- Солнцезащитный крем должен быть широкого спектра (broad spectrum) – против лучей UVA и UVB.
- Состав солнцезащитного средства должен быть безопасным.
- Защита от лучей UVA нужна даже зимой, а также в тех случаях, если солнце светит на вас через окно.

## Неправильное питание

«И ты туда же? Неужели нельзя обойтись без нотаций по поводу правильного питания?» Да, мои хорошие, не обойтись, но есть надежда, что разговор о еде в моем исполнении вам понравится. Я хочу верить, что эта беседа вам все-таки запомнится и осядет в подсознании и вы перестанете есть то, что старит ваш организм и вредит здоровью.

Есть известный многим факт: наш организм на 80 % состоит из воды. А вы знаете, что такое содержание воды справедливо только для молодого организма? К сожалению, с возрастом тело человека теряет влагу, и 80 % постепенно превращаются в 60 %.

Рекомендация пить больше чистой воды справедлива, но вы можете более точно рассчитать оптимальное количество воды, необходимое именно вам.

Расчет прост: необходимо ежедневно употреблять 30 мл воды на каждый кг массы тела.

$(30 \text{ мл}) \times (\text{ваш вес в кг}) = \text{количество воды в день (в мл)}$ .

Уточнение: если ваш реальный вес существенно отличается от идеального, то не умножайте на фактические 100 – ориентируйтесь на идеальный вес. И помните, что суммарный объем воды не должен превышать 3 л в сутки.

Покажу на своем примере. Мой вес 65 кг. Значит, я умножаю 30 мл на 65 кг и получаю 1950 мл. То есть каждый день я должна выпивать приблизительно 2 л воды.

Важно отметить, что чем больше у вас физической активности в определенный день, тем больше воды нужно выпивать. Например, если вы проводите кардиотренировку и после тренировки ваш вес уменьшился на 800 г, то вам необходимо дополнительно выпить эти 800 мл воды.

Важен не только объем выпиваемой воды, но и то, как вы его распределяете. Не следует ходить полдня без капли жидкости, а потом вспомнить о воде и выпить сразу целый литр. **Пейте воду равномерно в течение дня небольшими глотками.** Именно так вода будет выполнять свою физиологическую функцию, а не проходить насквозь и заставлять вас бегать в туалет через каждый час.

Если вам сложно пить воду или вы постоянно забываете об этом, я советую расставить стаканы с водой по всей квартире или офису – там, где вы проводите много времени. Этот совет я даю своим девочкам и придерживаюсь его сама. Например, я много работаю дома, и у меня в каждой комнате стоит вода: я вижу стакан и вспоминаю, что надо сделать пару глотков. Я пью понемногу в течение дня, и в результате выпиваю весь необходимый объем.

Известно, что дети и пожилые люди могут просто забыть про воду, и если они не будут ее видеть, то не выпьют ни капли, поэтому постарайтесь все-таки расставить стаканы, графины и бутылки с водой по всей квартире. И тут хочу сделать небольшое замечание: бутылки не должны быть из пластика! Если вы храните воду в пластиковой бутылке, то такая жидкость будет медленно отравлять ваш организм, особенно если пластик нагревается от солнечных лучей, которые попадают на бутылку через окно квартиры или машины.

В прошлой главе мы говорили про токсины окружающей среды. Мы можем получить их из пищи, но есть и такие, которые образуются внутри нашего организма, например, после употребления антибиотиков. Но я не призываю вас отказываться от лечения, которое назначает врач, – важно знать, что определенным питанием мы можем привести свой организм к восстановлению и омоложению, и тогда лекарства нам просто не понадобятся или будут нужны намного реже.

## ***Сахар***

Первая рекомендация по питанию для омоложения – исключение сахара. Но это не только белые кристаллики, но и следующие продукты:

## **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.