

Молодость по рецепту

Если вы не сберегли здоровье смолоду, вы можете его купить

Елена Смирнова |



ПЕРЕД новым годом принято подводить итоги года прошедшего. Успехи, достижения, мечты, декабрь — тяжелый месяц, потому что все нужно успеть. И стать красивой, конечно же. Именно перед этим праздником центры эстетической медицины и клиники становятся настоящим must have сезона. «Мне нужно срочно избавиться от целлюлита и похудеть в области бедер!» — пациентка в одной известной клинике, куда я пришла на очередной лимфодренаж, требовала аппаратные процедуры, которые проводят раз в две недели курсом, ежедневно. Врач беспомощно разводила руками. В хорошем медицинском заведении вам спокойно объяснят, что это вредно и неэффективно. В плохом — сделают. Ведь если очень хочется, то можно? Несмотря на то что мы, кажется, давно по-

няли, что красота не дается спонтанно и в основе вашей молодости лежит здоровье, такое встречается часто. Еду на интервью к генеральному директору центра, который создатели назвали резиденцией долголетия и красоты, за новым взглядом на проблему. «Мы предлагаем не услуги, а новый стиль жизни», — сообщила мне девушка с ресепшен по телефону. Заинтриговала.

Несмотря на более чем серьезную медицинскую базу (свой научный отдел, врачи 30 специальностей), резиденция не называет себя клиникой. Здесь собраны наиболее эффективные методики антивозрастной, превентивной, эстетико-восстановительной, включая пластическую, хирургии, а также традиционной медицины, позволяющие в комплексе решать проблему продления молодости и сохранения

СОЗДАТЕЛИ ОБЪЕДИНИЛИ

такие направления, как генетика, гормонозаместительная терапия, пептидотерапия и нутрицевтика, трихология, сомнология и гериатрия

здоровья. Создатели объединили такие направления, как генетика, гормонозаместительная терапия, пептидотерапия и нутрицевтика, трихология, сомнология и гериатрия. Ключевые задачи GLMED — защита и умножение капитала здоровья. Резиденция работает в тесном сотрудничестве с сетью швейцарских клиник премиум-класса Genolieg, где клиент может в рамках своего контракта пройти диа-

гностическое обследование». Но кто же захочет ехать далеко, если можно все получить в центре Москвы? Помимо общей атмосферы бутикового отеля (больницей здесь не пахнет совсем) в этом месте все на европейском уровне. Встречают, паркуют автомобиль на специальных местах клиники, провожают к вашему доктору. У меня сложилось ощущение, что в день моего визита клиника была закрыта для дру-

гих клиентов. И знаете, когда я попросила яблоко, меня спросили, какое я люблю: сладкое, кислое или кисло-сладкое. «Поймите, наше здоровье — это основа всего. Ну не будет вам весело ни на Мальдивах, ни в Межеве, если в боку колет и в пояснице постреливает», — рассказывает Юрий Медзиновский. — Часто люди не верят, что их жизнь может стать качественно лучше. Кто-то думает, что мы заставляем голодать, другие просто боятся — не врачей, а результатов своих анализов. Господа, поверьте, современная медицина может справиться со многими сложными заболеваниями, а уж избавиться от последствий переизбытка и от лишнего веса — это для нас проще простого. Да, контракт страховой медицины в GLMED — это серьезная инвестиция. Наша цель — это защита вашего здоровья и получение вами дивидендов в виде продления „золотых“ лет жизни — того периода, в котором вы можете полноценно наслаждаться своим благополучием, положением в обществе и всеми привилегиями зрелого возраста. Для наших специалистов важно не просто добиться продления жизни — главным является активное долголетие, причем в виде пролонгированного и закрепленного результата. Повышая качество жизни клиента, резиденция подтверждает эффективность своих программ, созданных по принципу безлимитного использования всех входящих в них услуг в необходимом объеме без каких-либо дополнительных затрат. Любая программа, выбранная клиентом, начинается с многоуровневой диагностики, включающей персональную геномику (расшифровку ДНК), в том числе по уникальным панелям, разработанным научным отделом GLMED. В результате клиент получает свой уникальный эколого-генетический „Паспорт здоровья“, в котором собрана вся информация о текущем состоянии его здоровья и определены возможные риски. Понимание организма как целостной системы, в которой все взаимосвязано, и такая многоэтапная оценка здоровья помогают решать не только очевидные задачи, но и предотвращать возможные заболевания до прохождения точки невозврата».

Я прохожу обычный медицинский чек-ап стандартно, раз в год, и знаю о своем здоровье все. В резиденции буду сдавать генетический анализ типа старения кожи (генетическая панель «Состояние соединительной ткани»): хочу правильно рассчитать свою anti age терапию на следующий год, а также измерю свой биологический возраст с помощью анализа длины теломеров, концевых участков хромосом. Последний раз делала похожее исследование десять лет назад в клинике La Prairie в Швейцарии. Проверю уровень антиоксидантов, защищающих организм от преждевременного старения, сдам анализ крови на семь параметров: коэнзим Q10, витамин Е, витамин С, бета-каротин и еще несколько параметров, которые не сразу выговоришь. Почему это важно? Мне как специалисту интересно, работают ли мои витамины и БАД и действительно ли рацион, обогащенный продуктами-антиоксидантами (брокколи, черника, кейл, чиа, кокосовое молоко), способен повернуть время вспять. Если вы хотите сохранить кожу гладкой, волосы — густыми, спину — прямой, взгляд (глазные белки) — чистым, вам это тоже нужно. Возможно, вы никогда не поменяете яичницу с помидорами на пудинг из семян чиа, но сможете скорректировать недостающие элементы в виде БАД. А там и любовь к чиа откроется. Через две недели я приехала в клинику за своим золотым паспортом здоровья, и в нем были только хорошие новости. Все показатели в норме, а мой биологический возраст меньше фактического на семь лет.

Генетические анализы сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше. Например, я оказалась русской только на 60%. А еще немкой и украинкой. Расширенный анализ 28 генов от лаборатории MyGenetics позволяет

ГЕНЕТИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ

сегодня в тренде. Такие исследования часто дарят на дни рождения — так можно узнать о себе намного больше



ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ПАЦИЕНТА РЕЗИДЕНЦИИ GLMED



подобрать систему питания и спортивных нагрузок. Результаты ДНК-теста покажут, есть ли предрасположенность к полноте, какие факторы влияют на изменение веса, какую систему питания и физической активности выбрать. Одна и та же диета для одного может быть эффективной, для другого — нет. Отчасти это зависит от генов, которые определяют способности человека к физическим и умственным нагрузкам, его поведение и привычки, в том числе пищевые. Исследование включает информацию об оптимальном потреблении кофе, соли, алкоголя, лактозы и глютена, их влиянии на здоровье, о склонности к импульсивному переизбытку и необходимости устраивать разгрузочные дни. На основе расширенного анализа MyGenetics рекомендует лучшее время для занятий спортом, оптимальную продолжительность тренировки и нагрузки в день и неделю. Это возможно благодаря определению типа мышечных волокон. Они бывают быстрыми, то есть приспособленными к

коротким сверхинтенсивным нагрузкам, или медленными — более выносливыми. Если вы тренируетесь регулярно, а результат не радует, возможно, причина в том, что вам нужно сменить вид нагрузки.

Кроме того, теперь можно сделать отдельный baby-тест для детей и подростков до 16 лет. Его результаты помогут родителям сформировать правильные пищевые привычки ребенка. В отчете будет информация о непереносимости глютена и лактозы, рекомендации по выбору наиболее подходящего вида спорта.

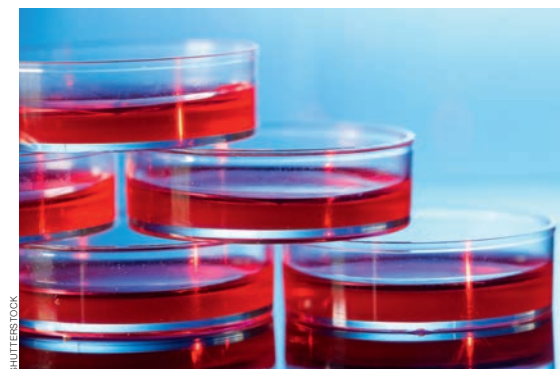
Еще одна важная тема — женское сексуальное здоровье и молодость. Если грамотный чек-ап помогает предотвратить точку невозврата и это касается здоровья одного человека, то процедура лазерного гинекологического омоложения — это для здоровья и счастья пары. В клинике эстетической медицины «МирА» на аппарате SMARTXIDE2 V2LR проводится шлифовка кожи CO2-лазером в комбинации с радиовоздействием с целью омоложения,



SHUTTERSTOCK

Аппаратный метод

Старение кожи — образование возрастных и мимических морщин, пигментных пятен, снижение упругости и эластичности — одна из основных проблем, занимающих косметологов. Качественно новое решение вопроса восстановления кожи появилось с изобретением эрбиевых лазеров. Основанный на их применении фракционный термолит позволяет без операции удалять морщины, пигментные пятна, сосудистые звездочки, рубцы, шрамы. Причем на лице в месте воздействия не возникает даже корочек. Во время процедуры тончайший лазерный луч (толщиной с человеческий волос) создает в среднем до 2 тыс. невидимых глазу микроскопических зон удаления старой кожи. В ответ на это организм начинает вырабатывать новые клетки коллагена и эластина, и в зоне воздействия лазером образуется молодая кожа. Достаточно всего четыре-шесть сеансов фракционного лазерного термолита для полного обновления кожи на проблемном участке. При этом побочные эффекты отсутствуют, защитный слой кожи затрагивается минимально, реабилитационный период не требуется. В клинике «Оттимо» эту процедуру проводят на новой лазерной системе Mixto SX с уникальным сканером. Аппарат Mixto SX работает на запатентованном Z-алгоритме для фракционного термолита, позволяющем значительно сократить время восстановления пациентов при достижении максимального клинического результата. Mixto SX дает значительно меньшую тепловую нагрузку на кожу, чем другие аппараты фракционного лазера, болевые ощущения пациента сведены к минимуму. Регенерация тканей проходит намного быстрее, чем после традиционных лазерных шлифовок. Пациент может вернуться к обычному образу жизни сразу после процедуры.



SHUTTERSTOCK

ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ СОВМЕСТИТЬ диагностику с отпуском, отправляйтесь в испанскую клинику Quale Vita

в том числе самых деликатных областей женского организма. С помощью уникальной технологии MonaLisa Touch запускается стимуляция новых, молодых коллагеновых волокон. Эта процедура актуальна не только в период менопаузы, но и в более молодом возрасте, особенно в послеродовом периоде. В клинике гинекологии K+31 на улице Лобачевского для решения таких проблем применяют собственную технологию лазерного луча Fotona Technology, которая отличается безопасностью, высокой точностью и эффективностью. На этом гинекологическом лазере проводят пластику влагалища и лечат недержание мочи. После обработки лазером тканей слизистые не разрушаются, а значит, нет длительного восстановительного периода. Обработанная зона постепенно сокращается, ткани подтягиваются, усиливается поддержка мочевого пузыря, тем самым уменьшаются симптомы стрессового недержания мочи. Безоперационная пластика влагалища проводится путем воздействия тепловых импульсов на слизистую и богатую коллагеном соединительную ткань таза, благодаря чему улучшается структура коллагена и стимулируется образование новых коллагеновых волокон. После первой же процедуры происходит мгновенное сокращение волокон коллагена на две трети их длины, они укорачиваются и утолщаются, в результате чего обработанная ткань становится упругой и эластичной. Врачи клиники обещают стойкий эффект до года, а сама процедура длится не более 20 минут.

Если вы хотите совместить диагностику с отпуском, отправляйтесь в испанскую клинику Quale Vita. Здесь большое значение придается не просто выявлению заболеваний и склонности к ним. Доктора клиники начинают с восстановления эмоционального баланса. В исследовании Саймонтов (американская семья: он известный врач-онколог, она психотерапевт) говорится, что раком, болезнью XXI века, рискуют заболеть люди, «сложившие крылья». Наверное, у каждого человека бывает период, когда ничто не радует и депрессия берет верх над оптимизмом, но запускать такое состояние ни в коем случае нельзя. Основной задачей является восстановление ощущения радости жизни, создание гармоничных отношений с собой и окружающим миром, а также обретение внутренней силы и эмоциональной устойчивости: «Счастливый человек исцеляет себя сам, а мы лишь немного помогаем организму найти силы». Психотелесная интегральная терапия, применяемая в Quale Vita, — это процесс индивидуальной эволюции, направленный на воссоединение с самим собой, восстановление контакта со своим телом, понимание своих эмоций. То есть в Quale Vita учат слушать и слышать себя.

Следующая важнейшая задача центра — вылечить старение организма. Да, к этому

естественному процессу здесь относятся как к болезни и успешно с ней борются. В 2009 году Нобелевской премии по медицине были удостоены исследования в области биологии теломер. Сокращение длины теломер может являться основной причиной старения не только отдельно взятых клеток, но и организма в целом. Теломеры формируют окончания хромосом человека. С каждым циклом клеточного деления происходит укорачивание теломер. Этот механизм лимитирует процесс деления клеток человека до определенного числа, что, в свою очередь, провоцирует старение, видоизменение и гибель клеток. Укорачивание теломер также сокращает функцию стволовых клеток, замедляются процессы восстановления и механизмы поддержания функционирования органов. Доктора Quale Vita в сотрудничестве с лабораторией Eugenomic предлагают тестирование длины ваших теломер и терапию, направленную на восстановление длины теломер, а также на улучшение функциональных резервов организма и увеличение продолжительности жизни клеток.

Иглоукальвание, акупунктура, фитотерапия, мануальная терапия способствуют активации функции иммунной системы, повышению тонуса и улучшению общего состояния организма, а значит, повышению качества жизни.