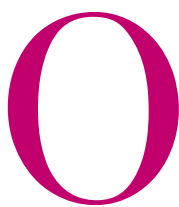


Любовь нечаянно нагрянет

Достаточно одной таблетки окситоцина, чтобы испытать прилив нежности к людям и яркий оргазм, — ликуют эндокринологи. Но так ли хороша виагра для эмоций?

ТЕКСТ: Альберт Галеев



Около двух лет назад сорокавосемилетняя Ольга Гурская решила покончить с вечным стрессом. Уволилась из большой корпорации и стала сама себе хозяйка — коуч корпоративного лидерства.

«Я радовалась, что буду работать с молодыми активными людьми, что могу помочь их развитию и успеху в карьере, — рассказывает активистка. — С эмпатией у меня никогда не было проблем. Но я вдруг оказалась в стрессе: общалась с клиентами оказалась тяжело. Я терялась на встречах, не могла участвовать в беседе и найти контакт с людьми в той мере, в какой это необходимо коучу». Ольга пожаловалась подруге, владелице сети европейских центров превентивной медицины Quale Vita Татьяне Бакуниной. Та посоветовала показаться эндокринологу. Гурской выписали гормон окситоцин. «Уже после первого приема мне стало спокойнее, — вспоминает Ольга. — На тренингах я могла оторваться от бумажки и рассказать что-то от себя, реагировала на реплики клиентов, сопереживала им. Настроение весь день было отличным. Когда я попробовала принять окситоцин на ночь, секс стал еще более красочным. И никаких побочных эффектов, никакого дискомфорта. На вкус таблетки с гормоном были как карамельки. Трехмесячный курс помог мне чувствовать себя увереннее в новой профессии и добавил яркости жизни».

Окситоцин на Западе так и называют — гормоном доверия, объятий, любви, яркого оргазма. А также легальным экстази, виагрой для эмоций, эликсиром *joie de vivre*, «самой изумительной молекулой на свете». В общем, зря зюскиндовский парфюмер Гренуй извел столько юных

дев — добыть чудо-эссенцию можно было из гипоталамуса любого млекопитающего. Чудо-гормон обнаружили в самом начале прошлого века, одним из первых. Правда, тогда выяснили лишь, что он обеспечивает сокращение матки при родах («окситоцин» так и переводится с греческого — «быстрые роды»), а также стимулирует лактацию. Довольно простой по строению, окситоцин был синтезирован раньше других гормонов — за это в 1955-м американский биохимик Винсент дю Виньо получил Нобелевскую премию. С тех пор его стали активно применять в роддомах и в экспериментах над животными.

Тут-то и обнаружилось, что совершенно физиологичный по действию гормон является еще и самым важным для социализации. Крысы, которым блокировали поступление окситоцина в кровь, отказывались заботиться о своем потомстве и вообще демонстрировали апатию в отношении крысиного социума. Зато грызуны, которым вводили дополнительные дозы, начинали ухаживать еще и за чужими крысятами. Крысы, зависимые от сахара, переставали испытывать к нему тягу. Терапия гормоном формировала у грызунов устойчивость к воздействию алкоголя, уменьшала симптомы синдрома отмены, а крысы подшофе благодаря ей не страдали нарушениями координации.

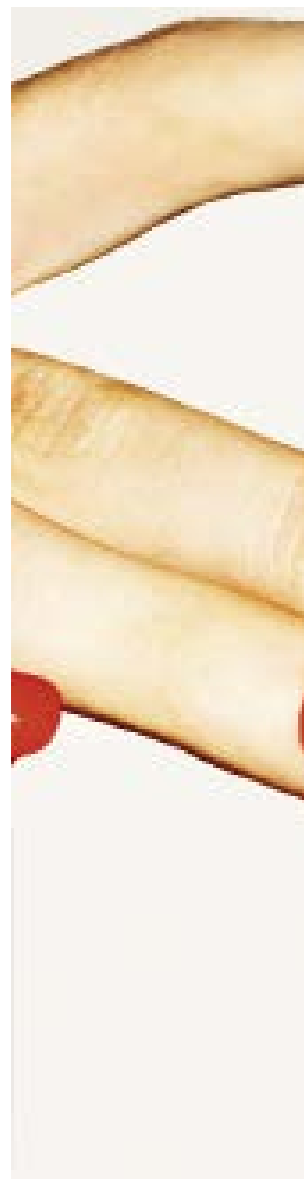
Затем ученые доказали, что окситоцин делает копытных моногамными и отвечает у них за чувство общности со стадом. Под воздействием окситоцина быстрее заживали раны, уменьшались боли (гормон действует, по существу, как легкие опиаты), расширялись сосуды, а значит, снижалось артериальное давление. Начинали лучше работать органы пищеварения, интенсивнее выводились свободные радикалы. А еще гормон усиливал лубрикацию слизистой гениталий и эякуляцию.

Те, кто не знал, что такое оргазм, начинали его испытывать. Остальные узнавали, что такое оргазм многократный.

Но в 2005-м группа европейских и американских исследователей опубликовала во влиятельном научном журнале *Nature* статью под названием «Окситоцин повышает уровень доверия у людей». И началось вселенское умопомрачение, как в романе Зюскинда. За нулевые нашлись подтверждения разной степени достоверности, что благодаря этому гормону мужчины, находящиеся в отношениях, менее интенсивно реагируют на привлекательных женщин, чем мужчины свободные. Что доверие к незнакомым людям растет так, что испытуемые готовы расстаться со своими деньгами. Предприимчивые маркетингологи тут же предложили распылять окситоцин у входа в модные бутики.

Иными словами, именно он заставляет нас испытывать восторг и упоение, когда мы находимся вместе с товарищами по списку *Most Invited* на Балу «Татлера», на заседаниях «Клуба 418», в паломничестве в Святогорский монастырь и даже когда мы получаем лайки наших селфи оттуда. Открывать музей своей коллекции искусства с бесплатным входом или дарить Центру Помпиду дорогого сердцу Пепперштейна, спонсировать фонд Натальи Водяновой или просто ходить на ужины-аукционы Светланы Бондарчук по доброй воле — тоже результат действия волшебного гормона. Эта чудо-молекула, предохраняющая от одиночества, мешает бросить в мужа заявление о разводе, если тот внезапно воспротивился покупке новой сумочки *Rubeus*. И заставляет нас неотрывно сидеть в телефоне во время ужина в *Bolshoi*. Один из пионеров моды на окситоцин, американский нейроэкономист Пол Зак, как-то раз замерил уровень этого гормона у молодого человека, который на встрече тайком переписывался в фейсбуке со своей девушкой, — окситоцина в крови оказалось в полтора раза больше, чем у других присутствовавших.

Еще тот же доктор Зак высчитал, что объятия с незнакомцем повышают уро-





вень окситоцина по меньшей мере на сто процентов, а вот, скажем, с членом своей семьи — всего на сто процентов максимум. Разумеется, в США не мог не начаться бум *cuddle parties*, «вечеринок объятий»: по данным опросов, число американцев, считающих себя одинокими, с восьмидесятих удвоилось — теперь их четверть населения. Желающие покупают билет (ценой, как правило, около тридцати долларов) и приходят на вечеринку в пижаме. А там все принимаются друг друга обнимать, поглаживать, массировать, иногда и целовать. И так несколько часов. Главные правила —

ских холмов и Кремниевой долины в самом расцвете жизненных сил.

Тем временем ученые выяснили, что все не так радужно. Окситоцин, хоть и усиливает лояльность по отношению к представителям своей социальной группы, одновременно делает сильнее неприязнь к представителям иных групп. Настолько, что люди даже начинают лгать во благо «своих». Завистники начинают завидовать сильнее, фрустрированные жены не задыхаются от нежности к деспотам-мужьям. Исследователи пришли к выводу: окситоцин усиливает проявления того, что чело-

на качество женского оргазма и вообще сексуальной жизни пока никто не опроверг. К тому же в отличие от других модных гормонов (например, тестостерона или гормона роста, по которому тоже сходит с ума Голливуд), окситоцин можно употреблять практически без вреда для здоровья. Противопоказаний совсем немного, основное — беременность. Никакого привыкания и синдрома отмены. Никаких подтверждений, что переизбыток окситоцина приводит, скажем, к развитию злокачественных образований.

Жителям северных стран не хватает окситоцина. В России — каждому десятому.

делать все по взаимному согласию, не снимать пижам и не предпринимать действий сексуального характера. На некоторых из таких фабрик окситоциновых грез для дополнительного эффекта предлагают попробовать спреи и пастилки вроде тех, что прописали Ольге Гурской. Вечеринки популярны не только среди одиноких, разведенных, брошенных, пожилых, но и среди вполне успешных обитателей Голливуд-

веку и так присуще. Свидетельства участников «вечеринок объятий», к которым за три часа никто не подошел с предложением поласкаться даже после приема допинга, это лишь подтверждали.

Но пропаганду терапии виагрой для эмоций уже было не остановить. Кто добровольно откажется от средства, способного снова зажечь огонь в глазах? Ведь влияние окситоцина по крайней мере

Но главное: по данным самого яркого адепта терапии окситоцином среди медиков, бельгийского эндокринолога Тьерри Эртога, собственного запаса этого гормона не хватает каждому третьему человеку в возрасте до шестидесяти лет. Все потому, что с возрастом клетки гипоталамуса постепенно утрачивают способность производить его в достаточном количестве в ответ на положительные эмоции. Число рецепторов в клетках-мишенях, которые реагируют на окситоцин, тоже уменьшается. Так что в какой-то момент объятий с незнакомцами и заседаний «Клуба 418» для ощущения счастья становится мало. ❖

«Если слишком затянуть с приемом окситоцина, есть опасность, что клетки, вырабатывающие гормон, будут «изношены» окончательно, — дополняет Эртог. — Ведь они и так работают на максимуме, пытаясь уменьшить дефицит. Прием же окситоцина снижает выработку собственного, что позволяет клеткам гипоталамуса отдохнуть. В Бельгии очень многим назначают антидепрессанты, большинство из которых еще сильнее понижают уровень окситоцина. Пациенты часто становятся эмоциональными зомби. Вдобавок ухудшается качество сексуальной жизни вплоть до исчезновения оргазма».

Нет, от дефицита окситоцина еще никто, кажется, не умирал. Но с Эртогом не спорят. Во-первых, он — президент Международного гормонального общества, президент Всемирной ассоциации медицины против старения, эндокринолог в четвертом поколении. А во-вторых, терапия окситоцином отлично укладывается в популярную концепцию pro-aging («умного старения») — наряду с культом приема антиоксидантов и спирулины, коэнзима Q10 и цинка, неперменной гормональной терапии во время менопаузы.

«Дефицит окситоцина гораздо чаще встречается у жителей северных стран, чем среди южан, хоть это пока и не доказано исследованиями, — рассказывает Эртог в интервью «Татлеру». — Русских пациентов у меня множество. Они обращаются в связи с хронической усталостью, низкой сопротивляемостью стрессам, депрессией и получают терапию окситоцином». «В наших широтах мало солнца, мало поводов для радости, — соглашается эндокринолог-диетолог московской клиники долголетия GLMed Елена Романцова. — Из ста моих московских пациентов примерно десяти я бы назначила окситоцин». Правда, за годы работы Елена его никому так ни разу и не выписала.

Все дело в том, что диагностировать эту самую нехватку объективно, то есть на основании анализов, практически невозможно. В обычной ситуации уровень окситоцина в крови почти нулевой — вырабатываемый гипоталамусом гормон накапливается в задней доле гипофиза и выбрасывается в кровь в моменты безудержной радости. «Оттого анализ на его уровень в обычных лабораториях не делают, только в научных центрах и то в рамках научных исследований, — рассказывает Жерар Салама, президент Международной ассоциации медицинских исследований в области борьбы против старения. — Но и в этом случае определить дефицит трудно. В момент счастья уровень гормона подскаки-



1. Книга эндокринолога Тьерри Эртога «Страсть, секс и долгая жизнь: невероятное приключение окситоцина».

2, 3. Пастилки Quale Vita и спрей Syntocinon, Sigma-Tau, с окситоцином.

Кто откажется от средства, зажигающего огонь в глазах? Тем более без побочных эффектов.

вает в сотни раз, но даже тогда этот пик длится несколько минут, а потом уровень опять падает до нуля». «Я исследую плазму крови, — дополняет Тьерри Эртог. — Однако чтобы анализ был точным, необходимо сразу же отправить забранную кровь в центрифугу для отделения плазмы, а иметь такое оборудование в каждой лаборатории дорого. Другой способ — исследовать не кровь, а мочу. Так поступают, скажем, в лаборатории Meridian Valley Lab в американском Сиэтле. Мочу надо собирать в течение двадцати четырех часов. Но и в этом случае анализ представляет скорее научный, чем практический интерес. Врачи больше ориентируются на симптомы и опрос пациента».

Хороший эндокринолог для начала осмотрит ваши уши: у не нуждающегося

в дополнительной дозе окситоцина завиток и мочки красноватые. Если же уши белые, особенно когда лицо красноватое, значит дефицит есть. «Другой признак — повышенная чувствительность к боли, — рассказывает Андрей Лобузов, специалист по функциональной, превентивной и антивозрастной медицине Европейского медицинского центра в Москве. — Еще фибромиалгия — хроническая мышечная боль в разных частях тела, причину которой никак не могут обнаружить ни консилиум невропатологов, ни компьютерный томограф».

Затем эндокринолог расспросит, когда именно вам наскучил света шум. Сохраняется ли аллергия на девичники в «Белом кролике» и маскарады Петра Аксёнова даже после детокса на Мальдивах? «Если вы не любите людей после вчерашнего, это одно, — говорит Андрей Лобузов. — А вот если вы регулярно отдыхаете в одиночестве, у вас нет близких друзей, вы интроверт еще со школы, стоит задуматься. Часто ко мне обращаются женщины лет тридцати пяти. Успешные, дни и ночи проводящие на работе. У них не то что нет друзей — они вообще не знают, как их завести. Окситоцин в данном случае может помочь».

Готовьтесь также откровенно рассказать доктору о своем либидо, частоте и силе эрекции, количестве спермы в момент эякуляции или регулярности менструаций, наличии оргазма и его частоте. Женщинам, успевшим стать мамами, потребуется также припомнить, насколько сильной была родовая деятельность. Имейте в виду: врач будет много шутить — чтобы проверить ваше чувство юмора (чем оно хуже, тем больше шансов заполучить вождеденный рецепт).

Но если беспорядок и с юмором, и с либидо, и с друзьями, радоваться все равно рано. «Если человек уходит в себя, это может быть признаком дефицита гормонов щитовидной железы, — комментирует Лобузов. — Или недостаточности надпочечников. Или хронической интоксикации в связи с болезнью кишечника. Вот как раз все это очень легко обнаружить с помощью анализов. Однажды пришел мужчина и говорит: «Сосед по даче старше меня, а выглядит в два раза моложе, бодрый, веселый. Я тоже так хочу. Дайте гормон!» А у него в анализах полная беда: в крови зашкаливает мочевая кислота, нарушены функции печени, уровень тестостерона низкий. В этом случае нет никакого толка давать окситоцин — без тестостерона он не будет работать».

Хуже только принимать окситоцин при недостатке кортизола. «Это один из жизненно важных гормонов, гормон реак-

ции на опасности, стресс, он помогает справляться с ними, — рассказывает Эртог. — Благодаря кортизолу человек лучше концентрируется, быстрее соображает, в кровь поступает глюкоза, необходимая для работы мышц. Окситоцин же отрицательно влияет на работу надпочечников, которые производят кортизол, и если его вырабатывается недостаточно, может наступить упадок сил. Так что до назначения окситоцина надо скорректировать уровень кортизола». «Стоит проверить и уровень гемоглобина, сделать анализы на витамины и микроэлементы, в том числе токсические, — дополняет Елена Романцова. — Чтобы исключить заболевания более серьезные, чем недостаток окситоцина».

Все чудесные эффекты гормона объятий возникают только при его приеме в назальной или сублингвальной (подъязычной) форме — так гормон может пройти гематоэнцефалический барьер. В России можно купить окситоцин лишь в ампулах для инъекций. «Но это не проблема: в Москве есть аптеки, где из жидкости для инъекций для вас сделают сублингвальные капли», — утешает Андрей Лобузов. Московский эндокринный завод делает инъекционный окситоцин, идентичный тому, что вырабатывается в организме. Упаковка из десяти ампул по одному миллилитру стоит не больше ста рублей. Один миллилитр содержит пять международных доз, то есть рекомендованную дозу для однократного употребления.

Счастливчики с рецептом Эртога теперь могут получить спреи и пастилки, которые делают в барселонском центре Quale Vita (тридцать пастилок обойдутся в девяносто евро). А в англоязычном интернете окситоцин в удобной форме можно купить без назначения врача. «Но заказывать доставку в Россию нет смысла: чтобы посылка прошла таможенно, понадобится рецепт, — объясняет Андрей Лобузов. — Хотя главная сложность даже не в этом. Большинство препаратов, продающихся, скажем, на Amazon, — это гомеопатия. Такие спреи можно опознать по словам booster, accelerator, enhancer в названии. Большого смысла в их приеме нет».

Первую дозу окситоцина доктора советуют принимать в их присутствии — на случай аллергии. Правда, ни Тьерри Эртог, ни Жерар Салама, ни Андрей Лобузов, по их признанию, за годы практики ни разу не сталкивались с такими ситуациями. После сублингвального или назального приема, рассказывает доктор Эртог, действие окситоцина начинается через полчаса, достигает пика через два часа и продолжается десять-двенадцать часов.

Сам он так описывает свой первый опыт: «Как раз тогда мне нужно было купить лошадь для старшей дочери. Я посещал множество клубов верховой езды, встречался с людьми — и заметил странность. Обычно мне не до разговоров, я сразу перехожу к делу. А тут обнаружил, что мне нравится болтать о том о сем с наездниками, тренерами. Я даже с лошадьми начал разговаривать! А еще, уходя по утрам на работу, стал скучать по жене. Даже отходя от нее метров на пять, я начинал испытывать нечто вроде тоски, невольно вспоминая радостные моменты нашей совместной жизни. Вот это было для меня настоящим сюрпризом: я думал, что окситоцин разбудит во мне страсть, возбудит, а он превратил меня в романтика».

«Не рассчитывайте на эйфорию: окситоцин — не кокаин и не алкоголь, — поясняет Андрей Лобузов. — Скорее всего, ощущения будут легкими. Зато сразу покраснеют уши, появится румянец: окситоцин улучшает периферическое кровообращение». Но это если принимать не более пяти международных единиц за раз и не более десяти

ти в день. При передозировке окситоцин может чрезмерно усилить работу гормонов андрогенов. Либи́до становится таким, что можно в буквальном смысле позабыть обо всем, кроме секса. Это происходит из-за резкого падения уровня кортизола — на его восстановление может понадобиться несколько дней.

«При приеме больше двух доз в день возможны расстройство мочеиспускания, боли в матке и груди, спазм кишечника, нарушение уровня пролактина, — дополняет Жерар Салама. — И конечно, как любое лекарство, окситоцин нужно принимать курсами». «Это не витамин, не БАД, как бы ни восхваляли окситоцин адепты «профессионального старения», — говорит Елена Романцова. — Отечественная медицина придерживается классического подхода: любой гормон при передозировке может оказать отрицательный эффект на организм если не сразу, то спустя годы. Однако, если человек трудолюбив или ему на работе постоянно нужно принимать ответственные решения, лучше отдать предпочтение окситоцину, чем алкоголю или наркотикам».

Запивать волшебные пастилки шампанским, кстати, не стоит, как бы мирно они ни уживались в организме крыс. Ольге Гурской барселонский эндокринолог на время приема гормона разрешил выпивать бокал вина лишь по выходным. Он также рекомендовал отказаться от молочного, мучного и жареного. Подобная диета помогает увеличить выработку собственного окситоцина. Главное, говорит Андрей Лобузов, чтобы рацион не был низкокалорийным и включал полезные жиры. Доктор Пол Зак предлагает также завести собаку и ежедневно помногу ее гладить. Еще хороши занятия чем-нибудь духоподъемным, причем вместе с единомышленниками: от йоги в спортклубе и горячих латиноамериканских танцев до совместных молитв в церкви и танца в хоре. Противникам коллективизма достаточно открыть инстаграм и начать ставить лайки всем подряд. Елена Романцова советует больше гулять на природе (или просто любоваться закатами с террасы). Эффективны ароматическая и музыкотерапия, но особенно — массаж, причем лучше у незнакомого мастера (хотя уровень окситоцина хорошо повышает и самомассаж).

А вот Тьерри Эртог, как сообщают российские доктора, присутствовавшие на его симпозиумах, в кулуарах забывает про спреи и пастилки и в шутку советует просто сильно сжать соски: это самый быстрый и простой способ пополнить кровь окситоцином. Эффективнее действуют только электрические стимуляторы из секс-шопов. И просто хороший секс. ❖

3 ВРАЧА, КОТОРЫЕ ВЕРНУТ РАДОСТЬ ЖИЗНИ И СЕКСА

Тьерри Эртог

Главный на сегодняшний день пропагандист терапии окситоцином, президент Международного гормонального общества. Дважды в месяц лично принимает в своей брюссельской клинике. Иностранцев, в том числе русских пациентов Эртога ведут центры Quale Vita.

Цена: от €1750 в час.

www.hertoghe.eu, www.quale-vita.com

Жерар Салама

Президент Международной ассоциации медицинских исследований в области борьбы против старения, доктор медицины Парижского университета. В Москве раз в один-два месяца принимает в клинике Rhana.

Цена: 13 500 руб. за консультацию в Москве.

Зоологическая, 22, тел.: (495) 984 3479,

www.rhana.ru

Андрей Лобузов

Специалист по функциональной, превентивной и антивозрастной медицине клиники ЕМС. Внештатный доцент кафедры семейной медицины американского Университета Айовы.

Цена: €200 в час за консультацию в рамках

программы LifeSpan,

повторный прием — €167 за 30 мин.

Спирidonьевский пер., 5/1, тел.: (495) 241 4938.