Переводим стрелки

ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ЕВРОПЕЙСКОЙ КОМПАНИИ QUALE VITA, которая занимается НОВЕЙШИМИ МЕТОДИКАМИ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, выпускница Гарварда и эксперт по АНТИВОЗРАСТНОЙ ТЕРАПИИ Татьяна Бакунина поделилась с L'OFFICIEL мыслями о том, КАК ВЕРНУТЬ И УДЕРЖАТЬ МОЛОДОСТЬ, КРАСОТУ И ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ.

Поверить в то, что вечная молодость и бессмертие перестанут быть фантастикой в обозримом будущем, верится с трудом. В то же время футурологи утверждают, что через тридцать пять — сорок лет бессмертие станет реальным. За это время люди окончательно научатся управлять «генетическими ножницами», вырезая или отключая ответственные за старение гены. Возможность такой правки — уже не такая далекая перспектива. Осталось только за это время сохранить свое тело в неизменном виде, как бы законсервировать его. И для этого есть несколько простых способов.

Фото: Gettyimages.ru, архив пресс-служб

100-101_LOFFICIEL_153_BEAUTY_Doctor_corr_2.indd 100 29/07/16 19:59

НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА УЖЕ СЕЙЧАС ПОЗВОЛЯТ «ПЕРЕВЕСТИ ЧАСЫ НАЗАД» – И В ПЯТЬДЕСЯТ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ В ТРИДЦАТЬ ПЯТЬ

1. ЕЖЕГОДНЫЙ CHECK-UP

Его можно сравнить с «техобслуживанием организма». Мы же не подвергаем сомнению, что ТО необходимо нашему автомобилю. Чек-ап — это комплекс исследований, который определяет содержание гормонов, витаминов, минералов, аминокислот. По этим цифрам врач может не только рассказать о нынешнем состоянии, но и составить прогноз на будущее, определить скрытую угрозу. Эта процедура необходима даже тем, кто считает себя абсолютно здоровым. А особенно тем, кто чувствует недомогание, но не может найти его причину. И важный момент — ориентироваться лучше на оптимальные величины для молодого организма, а не на значения, показывающие средние показатели сдающих данный тест.

2. ONE SIZE DOESN'T FIT ALL

Один размер не подходит всем — помня это, делаем второй шаг. Обнаруженные отклонения от ваших оптимальных значений должны быть компенсированы индивидуальными препаратами. Проще говоря, пилюлей, собранной в лаборатории персонально для вас. Готовые аптечные витаминные комплексы содержат определенное количество какого-то вещества — как средняя температура по больнице, а нужно меньше или больше. Это же касается витаминов и добавок, которые кажутся безобидными. Если пить ударную дозу любого не нужного вам витамина (при том, что у вас его и так достаточно), можно легко выйти на токсический уровень.

3. СКРИНИНГ ПО ПРЕВЕНТИВНОЙ ГЕНЕТИКЕ

Делается он ровно один раз за всю вашу жизнь, и на его основе составляется список рекомендаций, соблюдая которые можно предотвратить развитие опасных заболеваний или решить множество других проблем — повысить тонус, избавиться от лишнего веса или, напротив, набрать массу. Для этого достаточно сдать слюну в пробирку и получить развернутый ответ, к чему мы буквально «каждой клеткой» расположены, а от чего стоит держаться подальше. Сниженная функция детоксификации, например, говорит о том, что сигарету нужно бросить. Ровно так же для кого-то источником повышенной опасности может быть кофе в сочетании с морковью. Наши гены только взводят курок, нажимаем его уже мы сами.

4. ОПЕРАЦИЯ «ЗАМОРОЗКА»

Девушкам двадцати пяти — тридцати лет нелишним будет заморозить собственные яйцеклетки. Со временем их количество уменьшается, да и генетических ошибок в них становится больше. Всего этого можно избежать, обратившись к несложной процедуре: сначала в клинике проводят мягкую гормональную терапию, стимулируя работу яичников. Затем яйцеклетки извлекают при помощи тонкой иглы и хранят в жидком азоте. Даже если тот самый мистер Биг подзадержится лет на десять, поздно не будет. То же самое касается и мужчин, которые могут заморозить сперму.

5. ВКЛАД В БУДУЩЕЕ

Вклад в будущее вашего ребенка — сохранение пуповинной крови и кусочка пуповины в хорошей европейской лаборатории. Стволовые клетки из этого материала — основа всего. Возможности и последствия применения стволовых клеток все еще изучают ученые. Но уже сейчас известно о семидесяти восьми заболеваниях, которые можно лечить с их помощью. А со временем этот список станет только обширнее.

6. ЭСТЕТИКА И УХОД

Косметика должна подбираться индивидуально. Уже не первый год работают лаборатории, создающие комплексы средств по уходу, исходя из результатов клинических тестов. Синтез коллагена и эластана, восстановление клеток кожи происходят строго индивидуально. Крем, «сконструированный» под вас, поможет избежать аллергий и отторжений. Хотя эффекта хирургического лифтинга ждать не стоит. Впрочем, как и делиться кремом с подругами, им он будет бесполезен.

7. ЗАБОТА О «ВТОРОМ МОЗГЕ»

Не удивляйтесь, речь идет о кишечнике. Это орган, значение которого часто недооценивают, а о проблемах с ним стыдливо молчат. А ведь это — вселенная внутри нас. Вместе с нами живут миллиарды микроорганизмов-симбиотов. И у каждого есть своя ДНК, над расшифровкой которой сейчас работает огромное количество лабораторий по всему миру. К этим существам необходимо найти подход и научиться ими управлять. А пока, наоборот, они напрямую влияют на нас, дают команды и даже спекулируют. Например, если в кишечнике живет большая колония дрожжевых грибков, она будет «приказывать» есть больше сладкого просто потому, что им нужен сахар для размножения. От этого можно с легкостью полнеть, сидя при этом на диете или занимаясь спортом. Наша задача — изучить состояние кишечника и поддерживать баланс бактерий. Кроме того, важно знать о своих пищевых непереносимостях — особенно глютена и лактозы.

100-101_LOFFICIEL_153_BEAUTY_Doctor_corr_2.indd 101 29/07/16 17:03