

Что такое старение? Это постепенное и согласованное ослабление всех функций организма, которые заканчиваются смертью. Сторонники классической версии считают, что организм стареет просто потому, что он очень сложный. Есть несколько гипотез, объясняющих, почему это случается. Старение подкрадывается постепенно, но проявляет себя сразу на всех уровнях: генетическом, молекулярном, клеточном, тканевом.

# СТАРЕНИЕ — ОТМЕНЯЕТСЯ

## ВОЗМОЖНОСТИ СОВРЕМЕННОЙ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ОСТЕОПАТИИ

**Процесс накопления повреждений запрограммирован в генах**, чтобы мы не жили слишком долго и не мешали новым поколениям. В процессе жизнедеятельности клетки около 5% поступающего в нее кислорода превращается в его активные формы (АФК) — отрицательно заряженные соединения, которые могут окислять другие вещества, в том числе ДНК и белки. Окисленные молекулы уже не способны участвовать в нормальных биохимических процессах, в итоге в клетках запускается апоптоз — запрограммированная для таких аварийных ситуаций клеточная гибель. В норме АФК нужны организму, они участвуют в борьбе с инфекциями. Но с возрастом количество таких молекул растет, и наше оружие оборачивается против нас. Больше всего АФК образуется в митохондриях — микроскопических «электростанциях», производящих энергию для работы клетки. Именно они первыми и страдают от окислительного стресса.

**Важным симптомом старения организма считается процесс гликирования белков.** Путешествуя по кровотоку, глюкоза может присоединяться к белковым молекулам наших клеток и повреждать их. От агрессии глюкозы можно защититься, существенно снизив калорийность еды.

С течением времени на клеточном уровне идет накопление «неисправных клеток». Каждая клетка способна делиться около 52 раз, после чего умирает. Приближаясь к пределу, клетка начинает все хуже выполнять свои функции, из таких «неисправных» клеток и состоят стареющие ткани и органы. Счетчиком делений выступают теломеры — концевые части хромосом, которые укорачиваются при каждом делении. Когда теломеры кончатся — гибнет клетка.

**Ускоряет старение и сбой суточных ритмов.** Происходит это из-за снижения уровня мелатонина — гормона, который вырабатывается в темноте и регулирует суточные циклы. Суточные ритмы нужны не только затем, чтобы знать, когда ложиться спать. На них «завязаны» многие уровни, в том числе деление и гибель клеток. Если мелатониновые биологические часы сбиваются у молодых людей, старение становится преждевременным.

**Стрессы также считаются одной из причин преждевременного старения.** Известно, что сильное горе может мгновенно состарить человека и что женщины с бурной судьбой часто выглядят старше своих лет. Есть и другое — удивительная молодость талантливых, интеллектуально активных женщин, которые и в преклонном возрасте поражают своей красотой, обаянием и остротой ума.

Стрессы, эмоциональные потрясения, интенсивная работа мозга — все это необходимо человеку, без этого его жизнь будет неполноценной. Стресс становится вредным, когда он повторяется настолько часто, что вызывает перегрузку и разлад антистрессовых механизмов. Тогда процесс антистарения может быть нарушен. Примером процессов антистарения являются синтез антиоксидантов, активных ферментов, восстанавливающих разрушенные клеточные структуры, а также синтез белков, которые защищают клетки от повреждений. Стрессы и волнения стимулируют механизм антистарения, но частое повторение стрессов, напротив, приводит к их истощению.

**Старение наступает тогда, когда равновесие между процессами разрушения и процессами восстановления в человеческом организме смещается в сторону разрушения.**

Известно, что с возрастом происходит изменение **эмоциональной сферы** человека — отрицательные эмоции начинают преобладать над положительными. Это связано с изменением биохимических процессов в нейроморальной системе (в частности, в гипоталамусе). Активная умственная работа, достаточно насыщенная эмоциональная жизнь и сосредоточение на положительных эмоциях работают по принципу обратной связи, замедляя процессы деградации мозга.

Депрессия, подавленность, апатия ускоряют старение, в то время как активный поиск выхода из стрессовой ситуации включает механизмы антистарения. Скука, недостаток умственной деятельности, однообразная и пресная жизнь создают условия для деградации мозга, что, в свою очередь, через тонкие механизмы нейроэндокринной регуляции влияет на весь организм, раз-



**Евгения Радионова,** директор и преподаватель «Международной школы массажа» (Киев)

рушая его, ускоряя старение. Напротив, интенсивная работа мозга, впечатления, поток разнообразной и интересной информации заставляют мозг активно сопротивляться старению, включая процесс антистарения во всем организме.

Активная женщина всегда молода. Женщина, которая, чувствуя себя несчастной, идет в косметический салон или покупает себе в подарок хорошую косметику, стареет медленнее, чем та, что сидит на диване и предаётся отчаянию. Красота, ухоженная внешность — венец стремления современных женщин.

Косметология, эстетическая медицина — суперпопулярное сегодня направление медицины. Рука об руку с ней действует **эстетическая остеопатия**, которая напрямую занимается здоровьем человека. **Остеопатия — это красота и здоровое долголетие без скальпеля и без лекарств.**

Лицо — наиболее важная, с эстетической точки зрения, часть организма, так как оно постоянно на виду. **Первый принцип эстетической остеопатии** — работа с костями черепа, в том числе, лицевыми, потому что при нарушении подвижности костей очень трудно восстановить мышечную и кожную структуру.

Эстетические проблемы лица и шеи обязаны трем основным факторам:

- нарушению миофасциального тонуса (как в сторону повышения, так и снижения);
- нарушению лимфотока;
- изменению позиции костей лицевого черепа.

Таким образом, если мышцы шеи и лица патологически напряжены — развиваются морщины и второй подбородок, когда нарушается лимфоток — возникают одутловатости и отеки, когда ухудшается питание по артериям — изменяется цвет кожи, ее качество, появляются пятна. Устранив патологический микроспазм мимической мускулатуры, восстановив свободный отток по лимфатическим сосудам и адекватное кровоснабжение, вернув в нормальную позицию кости лицевого черепа, мы способствуем восстановлению «здоровья лица» и, следовательно, препятствуем процессу повреждения (рубцевания) соединительной ткани.

Эстетическая остеопатия представляет собой область терапии, направленную на возвращение тканям лица и тела здоровья и природной красоты, то есть гладкости, упругости, нормального цвета кожи и слаженного функционирования мышц, фасций, костей и суставов.

Необходимость вовремя заниматься своим здоровьем и является наиболее прочным фундаментом красоты. «В теле присутствует здоровье, когда кровоснабжение и нервная регуляция совершенны, а все части тела движутся согласованно и знают, что нужно друг другу», — эта мысль проходит красной нитью через книги основателя остеопатии Эндрю Тейлора Стилла.

**Эстетическая остеопатия способна устранить асимметрию лица, круги и отеки под глазами, двойной подбородок, искажение прикуса, пастозность кожи, множественные морщины и спазмы мимической мускулатуры.**

Причина всех этих «внешних недостатков» — в нарушении кровоснабжения, лимфотока, иннервации (снабжение органов и тканей нервами) и положения лицевых костей. Лекарства в большинстве этих случаев неэффективны, а возможности эстетической остеопатии помогут восстановить правильное положение костных структур и нормальный тонус мышц.

**Второй принцип: что у человека в организме, то же отражается и на лице.** Иногда, чтобы изменить состояние лица, приходится работать с перистальтикой кишечника или положением таза. Другими словами, вы можете полгода сидеть на диете, а затем за считанные недели «вернуть» с таким трудом сброшенные килограммы. Истратите кучу денег на подтяжку лица и наполнение морщин — и вдруг, без видимых причин, потерять достигнутое. Остеопатия обладает грандиозным лечебным эффектом, а новейшие остеопатические технологии в косметологии являются прекрасным способом избавиться от мимических морщин и убрать мешки под глазами. Пользуясь **osteопатической технологией омоложения**, специалист устраняет возможную причину возникновения морщин, поэтому эффект от лечения длится намного дольше, чем после любых других методов. Остеопатические методы применяются и для ухода за телом, в частности, остеопатическая безболезненная антицеллюлитная коррекция тела. Эффективность методик равносильна подтяжке лица, но только безоперационной.

Искусство остеопата как раз и состоит в том, что он находит источники напряжения мышц и путем мягкой пальпации расслабляет их, тем самым позволяя мышцам принять свое естественное положение и восстанавливая функции костных структур. Основное

преимущество эстетической остеопатии заключается в комплексном подходе. Остеопатия работает со всеми тканями, костями, кожей, мышцами, фасциями, кровотоком и лимфотоком — иными словами, со всем организмом. Следует добавить, что залог успеха в том, чтобы остеопаты совмещали свое лечение с работой косметологов и пластических хирургов.

Эстетическая остеопатия — это достаточно яркий пример терапевтической процедуры в антистарении, которая может и должна стать частью комплексной эстетической программы при условии продуманного выбора сочетания с другими эстетическими методами.

Если питание и нервный контроль оптимальны, то органы здоровы и будут работать на благо всего организма. Что нарушает совершенную работу нервной регуляции? Да все те же токсичные вещества, попадающие в организм с пищей, питьем или воздухом, вызывают образование кристаллических отложений вокруг нервных окончаний. Эти отложения мешают или полностью блокируют электрические контакты нервов, замедляя поток электромагнитной энергии по организму. Все процессы старения и все болезни вызывают уменьшение силы электромагнитных токов.

**Одной из основ красоты является, прежде всего, состояние лимфатической системы**, в существенной степени определяющей внешний вид человека. Дело в том, что лимфа — биологическая жидкость, она, как и кровь, пронизывает все ткани нашего организма. Эту тему мы подробно уже обсуждали в журнале «Косметолог» (№ 2, 2011 г.; № 1, 2012 г.). Естественно, эстетическая остеопатия совместно с техникой гемолимфодренажа творит чудеса в восстановлении всех функций лимфатической системы. И, кроме внешнего эстетического эффекта, приносит здоровье внутренним органам.

Хороший и правильный массаж способен замедлить старение. Наше тело состоит из различных органов, и если дать каждому из них «почувствовать» свою «нужность», то он начнет исправно служить «целому».

Красота — это результат внутреннего здоровья и она возможна благодаря постоянной восстановительной работе, происходящей в нашем организме. Но есть еще что-то, что влияет на наш внешний вид, на то, как быстро мы стареем... Что?

Об этом мы поговорим в следующей статье.