

Анастасия Борисенко

МОЛОДОСТЬ И КРАСОТА БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ



*Мы не можем
обмануть время,
но можем замедлить
его бег, если научимся
жить в гармонии
с собой и своим
телом.*

Секреты
пластического хирурга

Анастасия Борисенко

Молодость и красота без скальпеля

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71899336

SelfPub; 2025

Аннотация

Пластическая хирургия достигла высокого уровня и способна удовлетворить самые изысканные пожелания, решая даже самые сложные задачи с высокой безопасностью и точностью. Книга «Молодость и красота без скальпеля» представляет собой кладезь практических рекомендаций, которые помогут каждой женщине оставаться красивой и привлекательной без хирургического вмешательства. Анастасия Борисенко, кандидат медицинских наук, пластический хирург и микрохирург, доцент кафедры пластической хирургии университета имени Сеченова, руководитель Инновационного центра эстетической хирургии лица, делится советами по сохранению красоты, не прибегая к пластики. Не бойтесь экспериментировать, прислушивайтесь к себе и своим желаниям. Ваша жизнь – это ваш шедевр, и вы – его автор.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

От автора	5
Предисловие	7
01 глава	12
Наши установки	13
Жить полной жизнью	22
Кто сказал, что уже поздно? Убираем стереотипы	36
02 глава	46
Как безмерно оно, притяжение Земли	48
Наше тело у нас на службе	51
Конец ознакомительного фрагмента.	59

Анастасия Борисенко

Молодость и красота без скальпеля

Идти к самому себе – самое интересное в жизни
Ирина Хакамада

От автора

Вчера я выписала пациентку, ей 66 лет. Дерзкая, яркая блондинка с красивыми татуировками. Выглядит она шикарно! Никогда в жизни я бы не дала ей ее возраста. И когда я вижу таких женщин, мне всегда хочется расспросить их: что они делают, какие у них привычки и жизненные принципы, как они вообще живут, чем руководствуются, чтобы в солидном возрасте выглядеть так молодо. У меня было много таких встреч и бесед, которыми уже невозможно не поделиться со всеми. По этой причине и появилась эта книга, где я веду разговор о том, как нам воспитать в себе культуру красоты и не обращаться к пластическим хирургам как можно дольше.

Да, вы не ослышались, я – успешно практикующий пластический хирург – в своей книге буду отговаривать вас приходить ко мне на операции. Есть способы, правила и методики, придерживаясь которых можно долго сохранять молодое тело, крепкий организм и юную душу. Нам надо учиться тому, как быть счастливыми и чувствовать себя радостно. Учиться грамотно поддерживать все наши ресурсы, полученные от природы.

Мы привыкли относиться к своему телу как к данности и не осознаем, насколько это универсальный инструмент. Только после болезни или травмы мы вдруг понимаем, сколько радости приносит нам здоровое тело, когда мы сно-

ва можем взбираться на вершины, мчать на велосипеде навстречу ветру, управлять автомобилем, танцевать, петь, заботиться о близких. Вспомните прямо сейчас о том, какое это счастье – иметь здоровое тело.

Я убедилась на практике, что в жизни важно все: как мы воспринимаем себя, как относимся к другим, насколько мы активны, что и как едим, как спим, занимаемся ли любимым делом. Если мы правильно питаемся, соблюдаем циркадные ритмы сна и бодрствования, то меньше отекаем, у нас красивая кожа. Если мы поддерживаем спортивную форму – чувствуем себя моложе, что давно уже доказано. Поверьте, вы можете роскошно выглядеть и без пластической хирургии, нужно только знать определенные правила ухода за собой. Я вижу результат у своих пациентов, которые в 60 лет могут выглядеть молодо, бодро, красиво. В своей книге я хочу рассказать именно об этом, потому что сама применяю многое, о чем написала.

Предисловие

В своей практике я регулярно проверяю собственные результаты «на весах» моральных принципов – насколько сильно я могу увлечься работой и упустить из виду истинные потребности человека. Не всегда, к сожалению, люди приходят на операцию с четким пониманием того, что они хотят и, главное, зачем им нужна пластика.

У меня, как и у других хирургов, рост и развитие происходят примерно по одному и тому же сценарию. Сначала хирург хочет сделать одну операцию, потом другую, освоить новую методику. В какой-то момент от этого «спортивного интереса» и страсти, в которой он пребывает, постигая новые и новые методы, увеличивается количество пациентов, и специалист становится популярным. Однажды и я пришла к состоянию баланса: мне хорошо, что у меня есть операции, радующие своими результатами.

Постепенно я стала анализировать, что еще можно сделать, чтобы для каждого конкретного случая результат был идеальным. Чтобы с удовлетворением показать: смотрите, вот – «до», а вот – «после». Именно к этому я стремлюсь в своей работе. Но в итоге я обнаружила, что не все зависит от меня и моего мастерства, в большей степени многое зависит от пациента. Это наша с ним командная работа.

Иногда, беседуя с новым пациентом, я понимаю, что ре-

шение сделать пластику – это спонтанное или навязчивое желание. На самом же деле в его случае можно спокойно обойтись без скальпеля и решить проблему иными методами. Нередко я говорю «нет», отказывая в операции, либо предлагаю отложить нашу встречу на будущее: «Вам пока рано. Мы еще увидимся, но позже». Особенно если речь идет о подтяжке лица.

Когда я поднимаю кожный лоскут и открываю ткани, то вижу, что у разных людей они абсолютно разные по структуре, по тактильным ощущениям. Иногда ткани бывают упругие и в тонусе, они хорошо отслаиваются, не растянуты, избытка кожи практически нет. Причем это не зависит от возраста. Бывает, что пациенты приходят в 37 лет на подтяжку, а ткани у них дряблые, но встречаются пациенты с хорошим тургором в 65 лет. Чтобы найти причины такой разницы, я решила провести исследование. Для начала стала интересоваться, как они живут, чем питаются, какие у них привычки, пристрастия, жизненные принципы и установки, во что они верят и о чем мечтают. Себе в помощь я взяла результаты медико-биологических исследований, которые говорят, что 30% нашего здоровья и внешнего вида – это генетика, остальное – наш образ жизни. И это не просто красивые слова для мотивационных книг, это подтверждает и мой опыт общения с пациентами: внешность зависит от образа жизни, а не от наследственности. Я вижу это каждый день в своей работе.

Сейчас отовсюду можно услышать о пользе позитивного взгляда на жизнь, в том числе его влияния на нашу внешность. Однако мы привыкли считать, что восторженность присуща молодым в силу их искренности, непосредственности. Но оказывается, обратное движение в этом процессе существует и реально работает. Стоит только начать радоваться, как возраст уменьшается. Приведу пример из моей практики. Приходит пациентка, улыбается, шутит, смеется, а я наблюдаю за ее мимикой и отчетливо вижу, что даже носогубных морщин у нее почти нет. О брылях и говорить нечего. А ей 60 лет! Она подтверждает: «Про меня всегда говорили, что я на улыбке. И улыбка у меня с лица не сходит». Вот почему у нее и нет брылей! Такие позитивные люди внешне очень отличаются от тех, кто уже в 45 «нажил» себе отвисания. И когда наблюдаешь пациента, общаешься с ним, то понимаешь разницу – одна всю жизнь увлекалась спортом, у нее есть семья, интересы вне семьи, она ведет активный образ жизни; другая – сосредоточена на негативе.

Вспомните себя в детстве. Маленькими мы смеемся, улыбаемся, кричим, выражаем эмоции. Мышцы на лице так же, как мышцы на теле, работают естественно, без напряжения, хорошо функционирует лимфодренажная система. Когда мышцы в тонусе, лицо не «опускается».

Меня часто спрашивают: «Как вы относитесь к гимнастике для лица?» Шикарно отношусь! Почему? Потому что, когда мы «работаем лицом», мы снова оказываемся в детстве:

у нас нет забот, мы радуемся жизни вообще и каждой мелочи в частности и не воспринимаем все так серьезно. Многие психологи говорят, что нужно иметь что-то, приносящее радость, то, что будет отключать хоть ненадолго от круговорота повседневности, что помогает ловить кайф и драйв. Например, моя мама в 65 лет пошла в хор – она теперь поет вместе с такими же увлеченными людьми. И она все время улыбается. Мама – тот человек, который меня учил радоваться мелочам. Она так и живет согласно своему постулату. И я вижу, что ей не нужна подтяжка. Поэтому она до сих пор ее и не делает.

В процессе жизни тело меняется. Наше старение – это результат воздействия гравитации: живот, лицо, другие некогда красивые и упругие части тела – все опускается. Что касается тканей, то кожа перерастягивается, за счет изменений гормонального фона теряет свою упругость, меняется ее цвет. Ну и мышцы перестают работать как должно. От этого нарушается обращение в лимфодренажной системе, в тканях задерживается жидкость, накапливается жир в области «жировых ловушек». Это внешне выражается в некрасивом контуре тела, в отеках, в мелких морщинах, которые потом переходят в гравитационные борозды. В результате пациенты недовольны внешним видом и говорят, что они состарились.

Так ведь понятно, почему так происходит – человек перестал (или даже не начинал) работать над собой, не радуется жизни, как раньше. Если речь идет о лице, то все негативные

эмоции отражаются в виде зажимов. Средняя зона лица не работает, и все потихоньку опускается, появляются те самые злополучные гравитационные борозды. Мы не замечаем, как зажимаем лицо, перестаем улыбаться и смеяться. У каждого свои дела и заботы, мы работаем над ними и забываем думать о себе, о своих удовольствиях.

Да, внутренний мир безусловно важен. Чистота помыслов, высокие идеи, человечность, эмпатия, культура общения и многое другое, что характеризует современного человека, – все это составляет наш мир и нашу жизнь, все это – важно. Но... Пока не все люди научились видеть сердцем, и общество еще принимает по внешнему виду, не стоит лишать себя возможности произвести хорошее впечатление.

Сейчас пластическая хирургия находится на очень высоком уровне, она способна удовлетворить самый изысканный запрос, решить самую сложную задачу безопасно и идеально точно. И если есть потребность, то почему бы не воспользоваться последними достижениями медицины. Они ведь уже существуют, и существуют для нас. Зачем отрицать возможность для мамы троих-четверых детей выглядеть как до родов и продолжать наслаждаться собой и жизнью, быть желанной для мужа и примером любви к себе для женщин. Этого можно достичь с помощью пластики, а можно попробовать обойтись без вмешательства хирурга, придерживаясь правил, изложенных в этой книге.

01 глава

Все проблемы в голове



Наши установки

Иногда мне кажется, что пациенты приходят в мой кабинет не только с запросом на эстетическую коррекцию, но и с результатом того, как они прожили свою жизнь, какую энергию вокруг себя создали. Были ли они довольны собой, умеют ли радоваться простым вещам и прощать себя за ошибки, за собственное несовершенство. Замечаю интересную закономерность – если человек себе нравился в 30 лет, он и после операции в 50 лет будет собой доволен. Пришел, подкорректировал влияние гравитации, поправил физиологию и дальше побежал радоваться жизни. Но если с молодых лет человек чересчур увлекается самокопанием, то операции в 40–50–60 лет не сотворят чуда. Все несовершенства и изъяны будут рассматриваться «под лупой» и обсуждаться в первую очередь.

Получается, что пластические операции особенно благоприятно влияют на тех, кто и без них доволен собой и своей жизнью. Это повод задуматься...

С чего же начинается работа над собственной красотой и здоровьем? У меня ответ однозначный – все начинается с головы. Поэтому-то и профессия психолога стала очень популярной, особенно во время пандемии. Все стали заниматься самоанализом, искать причины своих проблем в прошлом. Вот и внешность – это лишь отражение наших внутренних

ощущений, мыслей, наших прошлых эмоциональных накоплений.

Существует такой термин в социологии и в медицине — **габитус**¹. Это – внешний вид человека: особенности телосложения, осанка, цвет кожи, выражение лица и еще многое другое. То, что говорит о состоянии здоровья, имеющих-ся заболеваниях или предрасположенности к ним. У социологов габитус трактуется как «система приобретенных схем, действующих на практике как категории восприятия и оценивания, в то же время как организационный принцип действия». Проще говоря, по нашей внешности, как по карте, можно узнать все про наш образ жизни, мыслей, про привычки и болезни.

Психологи часто по лицу определяют этот самый габитус. Определенные выражения, определенная мимика говорят нам о том, как человек мыслит. Даже мышцы есть одноименные – мышцы гордецов, например, когда человек часто хмурит бровь. А от чего ему хмурить бровь, кроме как от негативных мыслей? Отсюда – морщины на лбу. С возрастом, когда кожа теряет эластичность, такие следы уже выглядят как маска характера.

Любопытно, что похожие установки я услышала от тренера по фейслифтингу. Мы ведь знаем, что для хорошего функционирования тела важен мышечный баланс, но сейчас появился новый термин – **эмоционально-мышечный ба-**

¹ Габитус (лат. Habitus) – внешность, наружный вид.

ланс. То есть мы думаем не только о физике тела – где что-то подкачать или расслабить, – а концентрируем внимание на том, где именно скопилось напряжение.

Случай из практики

Ко мне на прием пришел мужчина лет пятидесяти. Охотно рассказывал мне, как не хочет стареть, какие у него зажимы на лице, морщины, и как ему некомфортно. Признался, что готов пойти на все, лишь бы повлиять на процесс старения. И меня поразила его фраза: «Я понимаю, что эти мимические морщины у меня уже в голове отражаются. Получается замкнутый круг: я думаю о морщинах и старею, я старею и думаю о морщинах».

В итоге, проблема решилась неожиданно – интимной пластикой.

У любого человека можно наблюдать мышечный панцирь, когда в определенных сегментах тела, например на уровне рта и челюсти, на уровне шеи, на уровне диафрагмы, скапливается напряжение. И тело фактически сковывается изнутри. Причем это не всегда происходит от физической нагрузки. Мышца буквально сдерживает эмоцию, потому что ее нежелательно испытывать этому телу. Когда-то это тело решило, что оно не будет так чувствовать. Массажные манипуляции помогают расслабить мышцу, но сам факт такого взаимодействия между телом и эмоцией – удивителен!



Очень важная тема

Очень важная тема – внутренняя психологическая гармония, которая зависит не от внешних обстоятельств, а только от нашего отношения к ним. Надо быть в балансе, чтобы не «штормило», потому что весь негатив отражается на нашей коже, на состоянии наших внутренних органов и функционировании организма в целом.

И это – замкнутая система. Если есть дисбаланс, то хорошо выглядеть не будешь. Очень важно эту истину понять и принять.

Под эмоцией следует понимать не только наше внешнее проявление, но и то, что происходит внутри, в теле. Мы можем сколько угодно омолаживаться различными способами, но, не разрешив, не позволив себе мысленно другого качества жизни, не дадим этому реализоваться снаружи. Это как у старого дома – вы реставрируете фасад, но при этом понимаете, что внутри есть разломы, которые никуда не делись. Да, можно их замаскировать, покрасить красивой краской, но разломы останутся на месте – внутри у человека они все равно будут вызывать то чувство, что вызывали ранее.

А все потому, что есть автоматические реакции, автоматическая приверженность к эмоциональному состоянию. Никакое внешнее воздействие надолго не поможет этому человеку чувствовать себя лучше. Поэтому еще раз проговорю – все наши мысли создают наш облик.

Даже если сейчас вы в плохом настроении – улыбнитесь!

Поверьте, ваше настроение поднимется!

Научитесь видеть радость в мелочах. И тогда даже процесс работы над собой будет доставлять вам удовольствие.

Но как современному человеку постоянно быть в балансе? Вспоминаются слова Ирины Хакамады, что недостаточно заставлять себя повторять, «как все прекрасно», независимо от своего темперамента и характера. Как говорят на Востоке: «Сколько ни говори “халва” – во рту слаще не станет». Так просто это не действует. Необходимо работать над собой из любви к себе. И, когда мы делаем себя лучше, можно посмотреть на свою жизнь и сказать: «Да, она чертовски крутая!» Мне эта философия очень близка. Исследования подтверждают, что, улыбаясь, мы вырабатываем определенные нейромедиаторы. Даже если совсем в плохом настроении заставить себя улыбаться несколько минут, то автоматически настроение поднимется. Нужно научиться видеть радости в мелочах, стремиться быть лучше. Сам процесс работы над собой тоже доставляет радость.

Случай из практики

Как-то на прием после второй подтяжки пришла моя давняя пациентка. Ей 62 года, и первая подтяжка была пятнадцать лет назад. После повторной прошло четыре месяца. Я даже не ожидала, что она настолько изменится. Понятно, что с возрастом все больше времени и внимания приходится уделять заботе о внешности, чтобы выглядеть естественно, чтобы не было видно следов операций и морщинок. Понятно, что она все это делала. Но!.. Вот она приходит ко мне на осмотр, и я понимаю, что человек светится. Подтверждает, что и правда, ее никто не узнает. И тут же рассказывает про свою молодую 40-летнюю подругу, мама которой ровесница моей пациентки, ей тоже 62 года: «Мы с подругой общаемся на равных, а ее мама себя ведет, как бабуля: все время поднывает, все время у нее что-то болит». И продолжает: «Когда я общаюсь со своими сверстниками по скайпу, мне кажется, что мы из разных возрастных категорий. У них реально – куча проблем, они постоянно на все жалуются и реально себя ощущают, как возрастные».

Как-то в очередной умной книжке, которую я прочитала, было написано: «Вы дрейфуете, куда не движетесь. Это путь в никуда. И вы уже привыкаете к этому состоянию – ходите туда, где бывать не любите. Человек же привыкает ко

всему, поэтому вы просто дрейфуете». Если вы за собой это заметили, то нужно срочно что-то менять, потому что жизнь такая прекрасная, такая яркая, но она так быстро пролетает!

Вспоминаю свое становление как хирурга, когда еще училась в ординатуре и жила в маленькой квартире в пятиэтажном кирпичном доме. Я чувствовала себя счастливой даже там, среди старой мебели, на крошечной кухне. За мной ухаживали обеспеченные мужчины, предлагавшие открыть мою собственную клинику где-то на острове и улететь куда-то. Но я вышла замуж за такого же парня, как я, который разделял со мной мои мысли, мои мечты. Сейчас мы вспоминаем, как в общежитии спали на узкой кровати и были безмерно счастливы! А уж в квартире-то счастье стало еще полнее и наполнилось иными радостями...

Вспоминаю это время и не жалею ни о чем. Понимаю, что даже в этой квартирке я мечтала о чем-то большем. Когда я работала круглосуточно, дежурила ночами и заводила будильник на три часа утра, потому что надо было прийти и покормить малышку, а затем снова вернуться на работу, я знала, что **я для себя так решила**, чтобы у меня были и работа, и ребенок. Уже тогда я с собой договорилась, не изучая никаких мотивационных теорий и книг. Я сказала себе, что это временно, и я все выдержу, а потом наступит красивое будущее. И действительно, так и получилось. Я проработала в больнице несколько лет, получила богатый профессиональный и жизненный опыт, красивую запись в трудовой

книжке, море знакомых и коллег, которые до сих пор со мной общаются и уважают меня.



Изменения к лучшему

Все нужно воспринимать осознанно, «не дрейфовать» и никогда не жаловаться на свою жизнь. Все, что случается в жизни, в дальнейшем приводит к изменениям в лучшую сторону. Это происходит для того, чтобы вы раскрыли свои таланты, чтобы выросли как личность, чтобы вы стали тем, кем можете стать реально с учетом ваших задатков и ваших способностей.

Поэтому важно учиться балансировать, и все будет хорошо, ваши гормоны будут работать правильно, ваша красивая кожа будет светиться здоровьем.

Вы слышали про так называемые голубые **зоны**? Это всего пять небольших территорий на карте мира, где сконцентрировано самое большое скопление долгожителей: остров Икария в Греции; Окинавские острова в Японии; часть острова Сардиния в Италии; община Церкви адвентистов седьмого дня в Лома-Линда (США); полуостров Никоя в Коста-Рике.

Жителей этих зон объединяет между собой любовь к жизни, к себе, колоссальное чувство юмора и неизменный позитив. Люди из голубых зон следят за своим своими правильными мыслями, и этому их учат с детства.

Научитесь смотреть на жизнь играючи.

Воспринимайте все происходящее как квест или лабиринт, который нужно правильно пройти. Постарайтесь убрать негативные мысли и помните: все, что происходит, – происходит во благо.

Иногда надо вырасти из сложной ситуации – не страдать и саморазрушаться, а воспринять ее как трамплин.

Нам тоже следует научиться смотреть на жизнь играючи. Все, что происходит, – это квест, который нужно правильно пройти, как лабиринт. Убрать негативные мысли, перестать осуждать, перестать давать оценку другим людям и их поступкам. Все, что происходит, – это во благо. Стоит смотреть на все глазами детей – из любопытства, а вдруг из этого выйдет что-то хорошее. Иногда это про то, что надо вырасти из сложной ситуации. Не саморазрушаться, не страдать, не портить себе здоровье, а каждую ситуацию, даже негативную, воспринимать как трамплин.

Жить полной жизнью

Время – самый ценный ресурс, и его нельзя тратить на пустяки. Согласитесь, что часто мы распыляемся на маловажные дела, слушаем чужие мнения, занимаемся тем, что не приносит нам радости. А ведь каждый день – это возможность, шанс сделать свою жизнь лучше. И знаете, у нас не так уж много времени, чтобы позволить себе не следовать за своими желаниями, не слушать свое сердце и не жить той жизнью, которая приносит нам счастье.

*Мы не можем обмануть время, но
можем замедлить его бег, если научимся
жить в гармонии с собой и своим телом*

Задумайтесь, живете ли вы так, как мечтали? Можете ли вы сказать, что не стыдно перед самим собой за то, как проходит ваша жизнь? Оглядываясь назад, что вы будете вспоминать на пенсии? Почувствовали ли вы уже себя по-настоящему счастливым человеком? Воплотили ли вы свои заветные мечты? Если хотя бы на один вопрос вы ответили «нет», значит, пора что-то менять. Причем не когда-нибудь, а пря-

мо сейчас.

Шансы не даются каждый день, но, когда они появляются, важно за них хвататься.

А если шансов нет? Создавайте их сами!

Не ждите, пока жизнь предложит вам что-то, действуйте: хотите чего-то – идите к этому сами. Если не хватает опыта – набирайтесь, если знаний – учитесь. Мы сами создаем свои возможности и только так можем начать жить как мечтаем.

Да, у всех нас бывают плохие дни, и это нормально. Но если жизнь превращается в сплошную черную полосу, вероятно, что-то идет не так. Жизнь у нас одна, и она должна приносить радость. А чтобы это произошло, нужно извлекать из каждого дня максимум. Маленькими шагами, постепенно, но уверенно двигаться к своей мечте. Проблемы случаются, и многое от нас не зависит. Но мы можем изменить свое отношение, свой подход. И именно это поможет нам расти, научиться справляться со сложностями и найти новые возможности.

Эта глава – о том, как сделать свою жизнь более полной и насыщенной, как ежедневно идти к своим мечтам и не откладывать на потом. Я поделюсь с вами советами, которые помогли мне и многим моим пациентам. Даже если вы выполните лишь часть из них, ваша жизнь начнет меняться. Главное – не пытаться сделать все сразу, а сосредоточиться на одном шаге за раз. Именно эти маленькие шаги и приводят к

большим переменам. Через полгода вы удивитесь тому, насколько изменилась ваша жизнь и как она стала похожа на ту, о которой вы всегда мечтали.

Что значит жить полной жизнью

Мы часто слышим выражение «жить полной жизнью», но что это на самом деле значит? Для меня – это жить так, чтобы каждый день приносил радость, ощущение удовлетворения и движения к своим мечтам. Жизнь – это не гонка за успехом или постоянное ожидание лучших времен. Жизнь происходит здесь и сейчас, и ее нужно проживать осознанно и счастливо.



Не тратить жизнь впустую

Спросите себя: живу ли я той жизнью, которой действительно хочу? Если вы ответите «нет», значит, пришло время что-то менять. Время – самый ценный ресурс, и тратить его впустую на чужие ожидания, нелюбимую работу или дела, которые не приносят радости – это роскошь, которую мы не можем себе позволить. Жить полной жизнью – значит слушать

свое сердце, следовать за своими желаниями и делать каждый день шаги к тому, чтобы стать счастливее.

Это не означает, что каждый день должен быть идеальным. У всех бывают плохие моменты, трудные периоды, но важно, чтобы даже в такие времена мы помнили: жизнь дана нам одна, и мы сами должны извлекать из нее максимум. А для этого нужно учиться наслаждаться каждым днем, делать что-то значимое и не бояться менять свой подход к жизни, если что-то не работает.

Планирование и осознанность

Когда меня спрашивают, как успевать все и при этом оставаться счастливой, я всегда говорю: все дело в планировании. Да, звучит скучновато, но поверьте мне – это работает. Планирование – это не про жесткие графики и дисциплину, это про то, как дать себе пространство для того, что действительно важно. Когда я планирую свой день, я всегда начинаю с вопроса: а что меня делает счастливой?

Жизнь не должна проходить в суете и бесконечных заботах. Важно не просто выполнять задачи, а осознавать, зачем ты это делаешь. И вот здесь на помощь приходит осознанность. Мы слишком часто живем на автомате: проснулись, пошли на работу, сделали привычные дела и вернулись домой. Все по кругу. Но если остановиться и задуматься, мы поймем, что именно осознанный подход позволяет нам по-

чувствовать радость и полноту каждого дня.

Планирование – это не про жесткие рамки. Это про то, чтобы видеть свои цели и шаги к ним.

Даже если это маленькие шаги, они ведут вперед.

Пусть у вас будет план на день, пусть это будут простые задачи, но именно они дадут вам ощущение управления своей жизнью.

Ведь чем осознаннее мы живем, тем больше радости и спокойствия находим в каждом дне.

Я всегда начинаю свой день с маленького ритуала – несколько минут для себя. Это время, когда я могу подумать о том, что меня ждет сегодня, и настроиться на день. Этот момент – про осознанность. Когда ты понимаешь, зачем тебе тот или иной шаг, жизнь становится насыщеннее. И что бы я ни делала – будь то работа, семейные заботы или мои увлечения – я стараюсь осознавать каждый шаг. Это позволяет мне не терять себя в потоке дел и находить время для того, что мне действительно важно.

Так что мой совет: начинайте день с вопроса: что сегодня сделает меня счастливее? И пусть каждый день будет маленьким шагом к тому, чтобы жить осознанно и полно.

Поддержание внутреннего баланса и радость жизни

Для меня внутренний баланс – это основа всего. Без него невозможно чувствовать себя счастливой, невозможно заниматься любимым делом и тем более заботиться о своей внешности. Ведь если внутри у тебя хаос, это сразу отображается и на лице, и на настроении, и в жизни в целом.

Вопрос внутреннего баланса не всегда связан с медитациями или долгими уединенными размышлениями. Для меня это способность находить радость в повседневных вещах. Даже когда день тяжелый и полон стрессов, всегда можно найти что-то хорошее. Это может быть встреча с друзьями, теплый чай на балконе, любимая книга или просто момент тишины перед сном. Я верю, что радость – это не что-то глобальное и редкое, это маленькие моменты, которые есть в каждом дне. Главное – уметь их замечать.

И, конечно, для меня радость жизни – это движение. Когда я чувствую, что внутренне устаю, я стараюсь больше двигаться: гулять, заниматься спортом, плавать. Движение всегда приносит мне чувство легкости и обновления. К тому же, оно помогает сбалансировать мысли и освободить голову от лишнего. Ведь наш организм – это система, и если тело чувствует себя хорошо, то и внутренний мир становится спокойнее.



Баланс внутри себя

Поддерживать внутренний баланс – это значит давать себе время на отдых и восстановление. Мы, женщины, часто привыкли думать о других: о семье, о работе, о том, как все успеть. Но если не находить времени для себя, этот баланс быстро разрушится. Я всегда говорю: на себя нужно тратить время. Пусть это будет всего полчаса в день, но за эти минуты мы должны почувствовать себя лучше, легче и радостнее. И это совсем не эгоизм – это забота о своем внутреннем состоянии, от которого зависит все вокруг.

Саморазвитие и постоянный рост

Я всегда верила, что остановиться в развитии – это как отказаться от самой жизни. Для меня процесс саморазвития – не просто обучение или новые знания, это внутреннее движение вперед. Саморазвитие и рост совсем не обязательно означают построение блестящей карьеры или какие-то большие достижения, это не про конкуренцию с кем-то, а про то, как стать лучшей версией себя. Я, например,

каждый день стараюсь узнать что-то новое, попробовать себя в чем-то непривычном. Даже если это маленький шаг – новая статья, интересная встреча или просто разговор с умным человеком. И у вас это вполне может быть что-то личное: освоение нового хобби, работа над своими привычками или улучшение отношений с близкими. Важно только одно – движение. Оно дает тебе энергию и интерес к жизни. Когда ты развиваешься, когда растешь внутренне, это отражается во всем: ты становишься увереннее, счастливее и даже красивее. И это чувствуют все вокруг.

Я знаю, что многие думают: «Мне уже за 40, зачем что-то менять?»

Но возраст – это всего лишь цифра.

Мы можем развиваться в любом возрасте, и это то, что наполняет нас изнутри. Когда мы учимся чему-то новому, когда осваиваем новые навыки или просто читаем интересную книгу, наш мозг и душа как будто оживают.

Это важно – не останавливаться, не думать, что «все уже позади».

Я всегда говорю своим пациенткам: не бойтесь учиться, не бойтесь делать шаги вперед. Ведь даже маленькие шаги, если они идут в нужном направлении, приводят к большим изменениям. Саморазвитие – путь к жизни, о которой вы всегда мечтали.

Активный образ жизни

Активность – неотъемлемая часть моей жизни. Я твердо верю в то, что движение – жизнь. И речь не только о спорте или занятиях в зале. Быть активной – значит постоянно находиться в движении, физическом и ментальном. Когда мы двигаемся, то ощущаем, что живем на полную, чувствуем себя полными сил.

Для меня спорт – это не про тяжелые тренировки до изнеможения, а про любовь к своему телу, про заботу о себе. Даже если день загружен до предела, я обязательно нахожу время на физическую активность. Короткая прогулка, йога или несколько минут кардиотренировки не только помогают поддерживать тело в форме, но и творят чудеса с настроением: после занятий чувствуешь прилив энергии и бодрости. Ведь наше тело создано для движения, и оно благодарно за каждую минуту, которую мы ему дарим. И еще это как зарядка для души – движения приводят в порядок не только мышцы, но и мысли. Когда я плаваю или просто бегаю по утрам, всегда нахожу ответы на волнующие меня вопросы.

Мне часто говорят, что возраст – это препятствие для активной жизни. Но я твердо уверена, что это всего лишь стереотип. Наши возможности безграничны, и активность – это то, что делает нас моложе и сильнее. Важно найти тот вид активности, который приносит удовольствие: плавание, танцы,

йога или что-то еще, что вам по душе. Главное – двигаться!
Живите активно, и увидите, как изменится ваша жизнь.
Активность приносит энергию, здоровье и радость!



Создавайте возможности

Активный образ жизни подразумевает не только физическую активность. Это про то, как вы подходите к жизни в целом.

Будьте активны во всех своих делах: на работе, дома, в отношениях. Не ждите, пока возможности придут сами – создавайте их. Активность рождает успех, и когда мы сами движемся вперед, мир начинает двигаться вместе с нами.

Слушайте свое сердце и будьте собой

Самое важное, что я поняла за свою жизнь, – никто лучше тебя не знает, как тебе быть счастливой. Мы можем слушать советы, ориентироваться на чужие мнения, но в конечном итоге только наше сердце знает правильный ответ. Жить так, как хочется именно вам, – это не эгоизм, а самый верный

путь к гармонии.

Часто ко мне приходят пациентки, которые всю жизнь старались угодить другим: мужу, детям, обществу. Они пытались соответствовать чужим ожиданиям, забывая о себе, о своих мечтах и желаниях. **А ведь быть собой – это и есть ключ к настоящему счастью.** Когда слушаешь свое сердце, чувствуешь, что мир вокруг начинает играть новыми красками. Ты становишься смелее, увереннее, и у тебя появляется энергия, которой раньше не было.



Быть собой

Быть собой – это значит не бояться показать миру свою уникальность. Мы все разные, и это прекрасно! Не нужно стремиться соответствовать каким-то стандартам, навязанным обществом или модой. Я всегда говорю: каждый из нас – это оригинал, и в этом наша сила. Если мы будем подражать другим, то потеряем свою индивидуальность, а она – самое ценное, что у нас есть.

Слушать свое сердце не всегда просто. Иногда кажется, что лучше поступить так, как от тебя ждут. Но в конечном итоге нужно задать себе вопрос: а что делает меня счастли-

вой? Чего я действительно хочу? Когда находишь ответы, все становится на свои места. Просто перестаешь зависеть от чужого мнения и начинаешь жить так, как нужно именно тебе.

Когда начинаешь слушать свое сердце и жить в гармонии с собой, это отражается на всем: на энергии, на внешности, на взаимодействии с миром.

Так что мой совет прост – будьте собой, и все остальное обязательно придет!

Я верю в то, что настоящая красота идет изнутри. И она начинается с того момента, когда ты становишься сама собой. Сама знаешь, что тебе нужно, чтобы быть счастливой, и только твое сердце может подсказать тебе правильный путь. Поэтому перестаньте сравнивать себя с другими и пытаться угодить всем вокруг. Будьте собой, любите себя такими, какими вы есть, и тогда увидите, как изменится ваша жизнь.

Стремитесь лучшей версии себя

Каждый день – это шанс. Шанс стать немного лучше, чем вчера. И не надо гнаться за каким-то идеалом или пытаться стать кем-то другим. Речь о том, чтобы стремиться к своей лучшей версии – той, которой сама будешь гордиться. Этот процесс не заканчивается никогда, но ведь мы помним, что именно в движении – радость и смысл жизни.

Важно понять одну вещь: твоя лучшая версия – это не про внешность или успех, который видят другие, а про внутрен-

нее состояние гармонии и счастья. Когда ты чувствуешь, что делаешь что-то значимое для себя, когда ты заботишься о своем здоровье, теле и душе, ты становишься лучше с каждым днем. И это ощущается в каждой мелочи – в том, как ты улыбаешься, как ходишь, как взаимодействуешь с окружающими.

Мы все разные, и у каждой из нас свой путь. Но самое главное – не бояться изменений и верить, что мы всегда можем стать лучше.

Для кого-то это может быть работа над телом и здоровьем, для кого-то – эмоциональная стабильность, а для кого-то – новые знания и опыт.

Все это – часть большого пути к вашей лучшей версии.

Я всегда говорю своим пациенткам: не бойтесь перемен. Будьте смелыми, следуйте за своими желаниями, стремитесь к тому, чтобы каждый день был чуть лучше, чем предыдущий. Это путь, который требует терпения и настойчивости, но он дает нам самое главное – ощущение гармонии с собой и своей жизнью.

Пусть каждый день будет шагом к лучшей версии себя. Любой путь начинается с первого шага, и только от вас зависит, каким он будет. Не сравнивайте себя с другими, не гонитесь за чужими стандартами – просто стремитесь стать такой, какой всегда мечтали. Ведь лучшая версия себя – это та, которая счастлива и живет в гармонии с собой.



Лучшая версия себя

Стремиться к своей лучшей версии – значит постоянно развиваться, но при этом принимать себя такой, какая есть. Именно забота о себе и стремление к внутренней гармонии, а не бесконечная погоня за идеалом, делают нас счастливее. Если что-то не получается сегодня – это не повод останавливаться. Завтра будет новый день, новые возможности и новый шанс стать еще ближе к своей цели.

Кто сказал, что уже поздно?

Убираем стереотипы

Нас с детства окружают всевозможные стереотипы, особенно когда дело касается возраста. Кто-то где-то сказал, что после определенных лет уже поздно что-то менять, и вот эта мысль начинает жить в нас, не давая шансов на перемены. «После 40 нужно жить спокойнее», «После 50 уже не до изменений», «В 60 и подавно поздно начинать что-то новое» — сколько раз я слышала такие слова от своих пациенток! Но знаете что? Все это не более чем мифы, которые давно пора развеять. Возраст — не приговор, а лишь очередная ступенька на пути к вашим целям.

В своей практике я часто сталкиваюсь с женщинами, которые приходят ко мне в кабинет с уже готовыми оправданиями: «Ну что я могу сделать в свои годы?» На что я всегда отвечаю: «А почему бы и нет?» Возраст — это не конец, а новое начало. Каждая женщина, независимо от того, сколько ей лет, имеет право на перемены, на то, чтобы чувствовать себя красивой и уверенной.

Вы когда-нибудь замечали, как сильно наш внутренний настрой влияет на то, как мы выглядим? Некоторые женщины в 50 лет полны энергии, планов и желания жить на полную, в то время как другие в 40 уже считают, что их лучшие годы позади. И вот в чем секрет: возраст начинается с голо-

вы. Если вы воспринимаете себя как зрелую, но все еще полную жизненных сил личность, это неизбежно отразится и на вашей внешности.



Свобода от стереотипов

Проблема в том, что эти стереотипы начинают управлять нашими жизнями. Они – как незримые цепи, которые сковывают наше желание что-то изменить, заставляют верить в то, что мы уже «не в том возрасте». Но стоит нам только осознать, что эти убеждения не что иное, как устаревшие догмы, мы начинаем видеть, насколько широки наши возможности. Возраст – это не ограничение, а свобода от ненужных ожиданий общества.

Многие мои пациентки приходят ко мне с вопросами о том, как вернуть молодость, и я всегда говорю: давайте начнем с того, что у вас в голове. Вы должны сначала полюбить себя здесь и сейчас, с тем возрастом, который у вас есть, и тогда любые внешние изменения будут идти как по маслу. Важно понимать, что ваше восприятие себя влияет на все – на то, как вы держите осанку, как светятся ваши глаза, и даже на то, как на вас реагируют окружающие. Если внутри вы

молоды, это будет видно и снаружи.

Возраст – это не только и не столько о цифрах в паспорте, сколько о том, как мы себя ощущаем внутри.

Вы знаете, что позитивное мышление – это не просто модный тренд, а реальная сила, которая способна творить чудеса? Когда вы смотрите на себя в зеркало с любовью и уважением, ваша кожа буквально начинает светиться. Уверенность в себе, радость жизни, умение наслаждаться каждым днем – это не просто приятные бонусы, а важные составляющие молодости и красоты.

Случай из практики

Одна моя пациентка, Светлана, пришла ко мне в очень подавленном состоянии. Ей было 55 лет, и она считала, что лучшие годы уже прошли. Мы провели серию процедур, которые, конечно, улучшили ее внешность, но главное было не в этом. Светлана научилась смотреть на себя по-другому, начала каждый день находить время для того, чтобы просто наслаждаться жизнью. И знаете что? Ее лицо изменилось даже больше, чем я могла предположить. Она стала выглядеть лет на десять моложе, и это было результатом не только моих усилий, но и ее внутренней работы.

Запомните, что красота начинается изнутри. Когда вы принимаете себя такой, какая вы есть, когда вы живете с радостью и благодарностью, это отражается и на вашем лице. Я видела это сотни раз, и каждый раз это подтверждается вновь. Поэтому мой главный совет: начните с головы, с ваших мыслей, избавьтесь от стереотипов, и тогда все остальное подтянется.

Преодоление страха перемен в зрелом возрасте

Когда мы говорим о переменах в зрелом возрасте, первое, с чем сталкиваются многие женщины, – это страх. Страх осуждения, страх неудачи, страх того, что «я уже не в том возрасте». Этот страх – один из самых больших барьеров на пути к обновлению и счастью. И, честно говоря, я понимаю, откуда он берется. Ведь нас всю жизнь учат, что перемены – прерогатива молодых, что с возрастом нужно смириться и принимать все как есть. Но позвольте мне вам сказать: это очередной миф, который нужно разрушать!

Каждая из нас имеет право на изменения, на новые начинания, и возраст здесь не играет никакой роли. Когда ко мне приходят пациентки с сомнениями и страхами, я всегда стараюсь их поддержать и показать, что возраст – не преграда, а новая возможность. Важно помнить, что никто не имеет права диктовать, что вам можно, а что нельзя делать в вашем возрасте. Вы сами создаете свою жизнь, и если у вас есть

желание что-то изменить, не позволяйте страхам остановить вас.

Случай из практики

Однажды ко мне пришла женщина 78 лет с желанием сделать блефаропластику. Она долго сомневалась и не решалась, думая, что в таком возрасте это уже не имеет смысла. Но ее желание преобладало над сомнениями, и она все же решилась.

После нее она буквально расцвела – с новым взглядом на жизнь, с горящими глазами. Она приходила ко мне на осмотры и делилась своими планами.

Но самое удивительное произошло спустя несколько недель: она сказала, что уезжает в Германию, потому что там ее ждет любовь! Вот видите, как в 78 лет можно не только сделать операцию, но и начать новую жизнь, полную радости и страсти.



Возраст – это ресурс

Возраст – это багаж опыта, знаний и жизненной мудрости. Каждый прожитый год приносит что-то

новое, делает нас сильнее и увереннее в себе. Вместо того чтобы воспринимать возраст как ограничение, важно увидеть в нем ресурс, который поможет нам достичь новых высот. Пересмотр своих убеждений о возрасте – это первый шаг к открытию новых возможностей. Примите то, что вам дали прожитые годы, и увидите, что перед вами открывается гораздо больше перспектив, чем вы могли себе представить.

Такие истории вдохновляют не только меня, но и других моих пациенток. Если одна женщина смогла преодолеть свои страхи и преобразиться, то и другие начинают верить в свои силы. И это самое ценное в моей работе – помогать людям не только внешне, но и внутренне находить гармонию и уверенность в себе.

Перемены в зрелом возрасте требуют не только физической готовности, но и психологической поддержки. Очень важно, чтобы рядом были люди, которые вас понимают и поддерживают. Это могут быть близкие, друзья, и, конечно же, ваш врач. Я всегда стараюсь быть для своих пациенток не только хирургом, но и другом, который понимает их сомнения и готов поддержать на каждом этапе.

Когда женщина приходит ко мне с желанием изменить что-то в себе, я всегда уделяю время тому, чтобы обсудить все ее страхи и ожидания. Мы вместе разрабатываем план, который помогает ей чувствовать себя уверенно и спокойно. И если в процессе возникают какие-то вопросы или сомнения, я всегда на связи. Потому что успех операции – это

не только результат работы хирурга, но и внутренняя готовность пациентки принять себя новую.

Поддержка важна на всех этапах – от принятия решения до завершения реабилитации. Важно помнить, что вы не одна в этом пути, и рядом всегда есть люди, которые готовы помочь и поддержать.

Сейчас самое время взять свою жизнь в свои руки и начать делать то, что вы всегда откладывали. Возраст не должен стать преградой на пути к вашим целям и мечтам. Делайте то, что приносит вам радость, окружайте себя понимающими людьми и не бойтесь перемен. Ваш возраст – главный ресурс, который помогает лучше понимать свои потребности и принимать более взвешенные решения. Каждая новая декада – это возможность открыть новую главу в вашей жизни.

Завершая тему про наши установки, снова напоминаю: все у нас в голове. Как бы нам ни было сложно, как бы мы ни были заняты насущными делами, но надо признаться, что без дисциплины ума нам не добиться успеха в любой сфере жизни, особенно в сфере здоровья и красоты. Если мы не контролируем свой ум, то он начинает контролировать нашу жизнь.

Приведу несколько примеров. Когда вы идете в магазин и набираете кучу сладостей, этого хочет не ваш желудок, и даже не ваша рука или нога. Им большую пользу принесли бы зелень и бобовые. Телу вообще без разницы, что употреб-

лять, а вот мозгу — нет, и именно он заставляет вас покупать то, что ему нравится.

Физическому телу очень нравится любая активность, оно крепнет, развивается, становится здоровее и энергичнее, когда мы занимаемся спортом.

Тело создано быть активным.

А вот наш ум нашу активность считает вредной для своего спокойствия. Лучше полежать на диване с пачкой чипсов или съесть пиццу под очередной сериал.

В следующий раз обратите внимание в магазине на человека с лишним весом. Понятно же, что ему надо сбросить килограмм 10–15, а он все равно покупает мороженое, тортик и газировку. Думаете, что он не в курсе того, что такая «еда» вредна? Очень даже в курсе, но нет сил сопротивляться мозгу, который командует им.

Именно потому, что мы идем на поводу у своего мозга, у нас такое огромное количество людей с лишним весом. Эти люди в большинстве своем отличаются не только плохим здоровьем, но и плохим настроением и не очень-то счастливы.



Начните прямо сейчас

Начните сейчас. Начните там, где вы находитесь. Пусть даже вас одолевают страхи и сомнения, что все получится.

Но начните! С тем, что у вас есть, с лишним весом, и с болячками, и с вредными привычками.

Начните и не останавливайтесь...

Ведь если стоять на одном месте и продолжать охать и ахать об упущенных возможностях – ничего не изменится. Понимаете?!

Спросите, что с этим делать? Для начала осознайте, что вы не имеете ничего общего с мыслями в вашей голове. Вы отдельно, мысли отдельно. Растождествитесь с ними, выведите свою осознанность на уровень выше ума, а потом просто наблюдайте, что там ваш мозг себе думает и болтает. Но тут сработает очень интересный эффект: когда за умом начинаешь наблюдать – он замолкает.

Если регулярно возвращать себя в состояние осознанности и растождествления со своими мыслительными процессами, то сначала ум ослабит контроль над вами, а потом исчезнет лишняя «болтовня».

Ваш успех или ваша неудача – это всего лишь именно ваше отношение к жизни и к себе. Не более того. Невероятная сила мысли уже доказана большим числом экспериментов. Теперь в медицине, чтобы при испытаниях препарата исключить так называемый эффект плацебо, проводят специальные исследования, где одной группе вместо настоящих таблеток дают обычный мел. Ведь нередко случается, что человек, веря в чудодейственное лекарство, идет на поправку, исцеляя себя одной лишь верой.

Вот и вы поверьте в себя! Сделайте шаг к вашему здоровому телу. В следующей главе я расскажу много интересного именно про наше тело, про оболочку нашей бессмертной души.

02 глава

Нам никуда не деться от нашей оболочки



Мы часто забываем, что наше тело – это главный инструмент, который помогает нам жить полной жизнью. Оно не просто оболочка, это механизм, который нуждается в заботе и внимании, как любая сложная система. Наши здоровье, внешний вид и энергия – все это результат того, как мы ухаживаем за своим телом.

Если мы будем к нему бережно относиться, правильно питаться, заниматься физической активностью и дарить ему отдых – наше тело ответит здоровьем и молодостью. Именно такие самые простые ежедневные действия помогут значительно замедлить процессы старения. Важно понимать: наш образ жизни прямо влияет на то, как мы выглядим и как себя чувствуем.

Как безмерно оно, притяжение Земли

В предисловии к книге я уже упоминала, что первопричина возрастных изменений – это гравитация: лицо потихоньку опускается. Если представить схему стареющего лица, то видно, что лицо начинает потихоньку сползать. Сползают мягкие ткани, которые находятся в основном в средней зоне. И на скуловой зоне все мягкие ткани постепенно съезжают вниз тоже за счет гравитации. Носослезная борозда начинает поворачиваться – ротироваться, и со временем появляется **депрессия средней зоны**. В этом случае уже бесполезно делать ту самую **блефаропластику**, потому что под глазом нет мягких тканей и нет объема. Щечная зона нависает, появляются глубокие **носогубные борозды**, потом опускаются углы рта, так же нависают в виде морщин-марионеток, в дальнейшем появляются **брыли**. Вот так формируется стареющее лицо.



Качество жизни

Каждый день мы сталкиваемся с различными

вызовами: стресс, неправильное питание, недосыпание. И все это отражается на нашем теле. Чем больше внимания мы уделяем ему, тем больше оно отвечает нам. Это не вопрос красоты, это вопрос качества жизни.

Ухоженное тело, наполненное энергией, дает нам возможность быть активными, чувствовать себя уверенно и полноценно наслаждаться жизнью.

Теперь постараемся понять, что нужно делать в этом случае. У нас есть силы **птоза** («пто» по латыни – опущение) и силы **противоптоза**. Сила птоза – усиление гравитации. Ее усиливает собственный вес тела; к воздействию веса добавляется и усиливает **атония** мышц. Когда мы называем лицо атоничным? Когда оно не улыбается, щечные скуловые мышцы не напрягаются, лицо постоянно отражает плохое настроение своего владельца, уголки рта опущены. Тут и появляются заложенные морщины-марионетки.



Гравитация

Как только мы набираем вес – воздействие гравитации усиливается. А после 35–40 лет скорость обмена веществ снижается, очень сложно похудеть и сложно стабилизировать вес.

Для пациента (для женщины особенно) сбросить 2–3 кг – уже роскошь. Поэтому нужно держать вес всеми силами. Недаром основным пунктом в анкете при антивозрастных операциях идет стабильный вес.

Как же действуют силы противоптоза? Что поддерживает лицо и не дает ему опускаться? В первую очередь – хороший тонус тканей. На него влияют **стабильный вес** и такой же **стабильный гормональный фон**. Гормоны влияют на качество тканей, на упругость и эластичность кожи. Что мы можем делать внешне? Всевозможные косметические уходовые процедуры. О них мы поговорим отдельно, но сразу скажу, что очень важна стабильность в уходе за лицом и телом. Тянуть до последнего в надежде на операцию нельзя, это – не панацея.

Операции дают прекрасный результат у пациентов с ухоженной кожей. Всегда вижу разницу между теми, кто что-то делает для своего лица, для своей стабильности, для хорошей формы, и теми, кто вообще ничего не делает, надеясь на то, что всегда успеет все поправить операцией.

Генетика – это только 30% успеха.

Остальное – ежедневная работа над собой.

Напомню, что всего 30% нашей внешности зависит от генетики, остальное – наша собственная заслуга или упущение. Поэтому необходимы тщательный и постоянный уход за телом, за лицом и правильный образ жизни. Об этом и поговорим!

Наше тело у нас на службе

Наше тело – удивительный инструмент, который сопровождает нас на протяжении всей жизни, помогая достигать целей, реализовывать мечты и чувствовать себя счастливыми. Но, как и любой инструмент, оно требует заботы и внимания, особенно с возрастом, когда природные процессы старения начинают набирать обороты. В этой главе мы рассмотрим важность осознанного отношения к своему телу, расскажем о том, как комплексный уход может изменить не только внешний вид, но и внутреннее состояние, а также поделимся примерами из практики, где пластическая хирургия стала важным шагом на пути к новой жизни.

Мой тренер Вика Шубина говорит: «Тело – это инструмент, а не ограничение». Когда мы начинаем стареть, особенно после 35 лет, важно осознать, что уход за телом должен стать неотъемлемой частью нашей жизни. Мы можем использовать его с умом, помогая ему оставаться в форме, или можем пустить все на самотек и позволить телу увядать, накапливая усталость и проблемы.

Мне нравится метафора, которую использует автор книг и уникальных тренинговых программ по самосовершенствованию Ицхак Пинтосевич, говоря, что после 35 лет наш «гарантийный сертификат» на тело заканчивается. И действительно, без должной заботы мы начинаем терять гибкость,

силу, появляются болезни, с которыми мы ранее не сталкивались. Проблемы со спиной, дряблая кожа, лишний вес – все это приходит, если не уделять телу внимания. Но если мы заботимся о себе, мы можем продлить молодость и оставаться активными гораздо дольше.

Любить свое тело – не прихоть, а важная составляющая счастливой жизни. Ведь когда мы нравимся себе, мы чувствуем себя увереннее, счастливее.

Мы стремимся к активной жизни и больше наслаждаемся каждым моментом. Тело, которое мы поддерживаем в хорошем состоянии, помогает нам чувствовать радость и удовлетворение, быть энергичными и здоровыми. А это – ключ к тому, чтобы реализовывать свои цели и задачи.

Я часто сталкиваюсь с пациентами, у которых существуют проблемы с весом, гормонами или хроническая усталость. Они могут говорить о пластических операциях как о единственном решении своих проблем, но я прекрасно понимаю, что если не наладить фундаментальные процессы в организме, то результат операции не принесет того счастья, которого они ждут. Например, у людей с высоким уровнем стресса постоянно повышен кортизол, что приводит к проблемам со сном, набору веса и в целом негативно влияет на гормональный фон. Это замкнутый круг: человек плохо спит, потому что он в стрессе, а стресс увеличивается из-за того, что он

набирает вес, который ему не нравится.



Тело и дух

Физическое и эмоциональное здоровье настолько взаимосвязаны, что порой сложно понять, что на что влияет больше. Когда ко мне приходят пациенты с запросом на омоложение или коррекцию фигуры, я всегда обращаю внимание на их образ жизни.

Здоровое тело невозможно без здорового образа жизни, а мысли и эмоции напрямую зависят от того, в каком состоянии находится наше тело.

Случай из практики

Однажды ко мне пришла пациентка с запросом на абдоминопластику². У нее был большой «фартук» после родов и диастаз мышц, но я сразу увидела, что у нее есть серьезные проблемы с метаболизмом и гормонами.

² Абдоминопластика (пластика живота) – операция, во время которой удаляются излишки кожи и подкожного жира в области живота, а также ушиваются мышцы передней брюшной стенки при диастазе прямых мышц живота и грыжах.

Операция могла бы пройти тяжело, и я понимала, что без изменения образа жизни результат не принесет ей удовлетворения. Мы обсудили это, и я предложила сначала поработать с эндокринологом, наладить режим питания и немного похудеть.

Она приняла мои рекомендации и спустя несколько месяцев вернулась ко мне совсем другим человеком. **У нее нормализовался гормональный фон, снизился вес, она стала энергичной и бодрой. В итоге мы сделали операцию, и ее реабилитация прошла успешно, потому что тело было готово.**

Другой пример – мужчина, который пришел на консультацию с явными признаками проблем с обменом веществ. Я сразу увидела по его лицу и состоянию кожи, что у него высокий уровень кортизола и проблемы со сном.

Он был уверен, что операция – это все, что ему нужно, но я настояла на том, чтобы он сначала разобрался с гормональными проблемами. Он был немного разочарован, но спустя два года **вернулся ко мне с нормализованным состоянием, и только тогда мы провели операцию.**

Приведенные мною примеры показывают, насколько важно рассматривать тело и эмоции как единое целое. Нельзя просто починить внешнее, если внутреннее находится в разбалансированном состоянии. Когда тело и эмоции в гармонии, человек не только выглядит лучше, но и чувствует себя

счастливее.



Не только операция

Когда речь заходит о заботе о теле, я всегда подчеркиваю: важно понимать, что одной операции недостаточно, чтобы добиться длительного результата и полного удовлетворения. Операция – это только один из инструментов в комплексе заботы о себе, и не стоит воспринимать ее как волшебную палочку, которая сразу изменит все. Успех в поддержании молодости и красоты требует системного подхода.

Мне часто приходится объяснять пациентам, что важно не только исправить внешние недостатки, но и пересмотреть свой образ жизни, привычки, питание, эмоциональный фон и гормональное здоровье. Все это влияет на то, как наше тело станет стареть и восстанавливаться. Например, люди, которые сталкиваются с гормональными сбоями, набором веса или нарушениями сна, могут не увидеть тот результат, на который рассчитывали, если эти проблемы не решить заранее.

Ситуация, при которой человек продолжает неправильно питаться, игнорировать физические нагрузки и не следить за своим гормональным фоном, приведет к тому, что тело

не сможет поддерживать ту форму, которую мы ему придали во время операции. Мышцы, например, которые я стягиваю при абдоминопластике, не будут держать живот, если на них ляжет нагрузка из-за лишнего **висцерального жира**³.

Особенно важно правильно подходить к питанию и гормональному здоровью. Даже банальные нарушения в работе щитовидной железы могут сильно повлиять на наши самочувствие, вес и состояние кожи. Когда у человека не в порядке гормоны, любые попытки похудеть или улучшить внешний вид становятся гораздо сложнее. Если ко всему добавляется неправильный режим дня, стрессы и несбалансированное питание – тело начинает стареть быстрее.

Пластическая операция может быть шагом на пути к улучшению внешности, но без комплексного подхода результат будет кратковременным.

Заботьтесь о себе, питайтесь правильно, ведите активный образ жизни, контролируйте гормональный фон – и результаты операции будут радовать вас очень долго.

Итак, как вы уже поняли, забота о теле – это гораздо больше, чем просто пластическая операция. Это постоянная, кропотливая работа, включающая правильное питание, уход

³ Висцеральный жир – это отложения жировой ткани во внутренних органах и между ними. В норме небольшая жировая прослойка есть во всех органах, она служит амортизатором при движениях, защищает от травм. Избыточное накопление жира происходит при малоподвижном образе жизни, неправильном питании, нарушении обмена веществ.

за собой, внимание к гормональному здоровью и комплексный подход к физической активности. Мы не можем просто вмешаться хирургически и забыть про тело. Нужно воспринимать его как инструмент, который будет служить вам на протяжении всей жизни, если вы станете относиться к нему с любовью и уважением.

Напоминаю еще раз, что наше тело и эмоции – это единая система. Как только мы начинаем заботиться о потребностях тела, корректировать вредные привычки, это отражается на нашем эмоциональном состоянии. Мы чувствуем себя лучше, и это сказывается и на внешнем виде, и на самооценке, и на взаимодействии с окружающими.

Случай из практики

Недавно у меня была пациентка, учительница, мечтающая избавиться от лишнего веса. Она очень просила сделать ей операцию по удалению лишнего жира с живота.

Проблема заключалась в том, что у нее был серьезный метаболический синдром, лишний висцеральный жир, и мышцы я бы просто не смогла стянуть, потому что этот внутренний жир мешал. Я предложила ей сначала похудеть, чтобы операция прошла успешно, и она невероятно включилась в процесс. **За два месяца она сбросила 8 килограмм и пришла ко мне в совершенно другом состоянии.**

Операция прошла отлично, и результат нас обоих порадовал.

Важнейшую роль играют такие, казалось бы, простые вещи, как отдых, сон, медитация и регулярная физическая активность. В следующей части мы поговорим о том, как поддерживать внутреннюю гармонию через правильный отдых, как качество сна влияет на наше здоровье, почему медитация так важна для сохранения молодости, и какие виды физической активности помогут вам чувствовать себя бодрыми и энергичными на долгие годы.

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.