

Уход

ЛЕЛА АЛЕМАНН

доктор медицинских наук,
дерматолог, нутрициолог

за кожей по науке

БЕСТСЕЛЛЕР
АМАЗОН

Разумный подход
к бьюти-рутине, добавкам
и косметическим процедурам
для долгосрочного результата

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Здоровье по науке. Современные рекомендации
ведущих специалистов со всего мира

Лела Алеманн

**Уход за кожей по науке. Разумный
подход к бьюти-рутине, добавкам
и косметическим процедурам
для долгосрочного результата**

«ЭКСМО»

2024

УДК 613.49
ББК 51.204.1

Алеманн Л.

Уход за кожей по науке. Разумный подход к бьюти-рутине, добавкам и косметическим процедурам для долгосрочного результата / Л. Алеманн — «Эксмо», 2024 — (Здоровье по науке. Современные рекомендации ведущих специалистов со всего мира)

ISBN 978-5-04-245727-2

Ботокс не работает без брокколи. Покупаете очередной разрекламированный крем за бешеные деньги, но морщинки никуда не уходят? Записываетесь на модную процедуру, но результат не радует? «Уход за кожей по науке» поможет вам разобраться в том, как из многообразия продуктов и методик для сохранения красоты выбрать то, что действительно работает. После прочтения вы:

- Узнаете, как любимая еда влияет на вашу кожу и почему зеленый смузи доктора Алеманн творит чудеса.
- Разберетесь в мире уходовой косметики. Внутри книги вы найдете подробнейший гид по действующим веществам (ретинол, витамин С, пептиды, кислоты) и будете покупать только то, что реально нужно вашей коже.
- Получите честный обзор косметологических процедур. Ботокс, гиалурон, нитевой лифтинг – доктор Алеманн объяснит, какие методики предпочесть. Подойдите к вопросу заботы о себе с умом, и пусть эта книга станет вашей лучшей инвестицией в себя. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 613.49
ББК 51.204.1

ISBN 978-5-04-245727-2

© Алеманн Л., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Предисловие	7
Прежде чем мы начнем: основное для сияющего вида	10
Глава 1. Питание	12
Ботокс или брокколи	13
Питание для сияния	14
Кишечник – центр управления здоровьем	16
Что есть, чтобы кожа сияла	20
Глава 2. Физическая активность	38
Физическая активность призывает внутреннего косметолога	39
Спорт повышает уверенность в себе	40
Спорт улучшает осанку	41
Физическая активность укрепляет иммунную систему	42
Физическая активность приводит гормоны в равновесие	43
Глава 3. Сон	48
Самое важное для хорошего ночного сна	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Лела Алеман

**Уход за кожей по науке: разумный подход к
бьюти-рутине, добавкам и косметическим
процедурам для долгосрочного результата**

Edition Michael Fischer GmbH, 2024 www.emf-verlag.de

This translation of GLOW UP first published in Germany by Edition Michael Fischer GmbH in 2024 is published by arrangement with Silke Bruenink Agency, Munich, Germany.

© Бочкарева К.Е., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026

В оформлении обложки использованы фотографии:

ARTFULLY PHOTOGRAPHER / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Предисловие

Мои дорогие, начну с хорошей новости: красота – это не вопрос возраста! На любом этапе жизни можно не просто выглядеть сияющей и цветущей, но и быть лучшей версией себя. Для этого полезно прочитать обзор эксперта о том, какие меры действительно результативны для усовершенствования внешнего вида и устойчивого эффекта сияния.

Путей, ведущих к гармоничной, сияющей внешности, действительно много. В зависимости от предпочтений мы можем выбрать тот, который основан на натуральных средствах и здоровом образе жизни. Или мы можем выбрать комбинацию щадящих и быстрых косметических процедур и самостоятельного ухода. Тем, кто хочет большего, сегодня много возможностей открывает эстетическая косметология, о ней я также расскажу в этой книге.

Я, как дерматолог и диетолог, уже много лет занимаюсь вопросами ухода за кожей, питания, физической активности, сна, а также различных процедур. В области медицинских быти-процедур у меня тоже есть опыт, в том числе и личный: будучи человеком любопытным, я испробовала на себе очень много методик, чтобы выяснить, стоит их рекомендовать или нет. В течение почти двух десятилетий я проводила процедуры эстетической косметологии для своих пациенток. Я написала «пациенток», потому что большинство людей, которые приходят ко мне на прием, – женщины и 90 % подписчиков в моем аккаунте в одной из социальных сетей – тоже женщины. Потому и в книге я решила в первую очередь обратиться к читающим ее женщинам. Дорогие мужчины, почти все мои объяснения и советы, конечно же, будут полезны и для вас. Тем не менее, мне бы не хотелось использовать гендерно-нейтральные формулировки в целях удобочитаемости, потому мои обращения будут адресованы женщинам.

Опыт я приобрела не только в рамках обучения и повышения квалификации в Германии и других странах, но и в процессе работы с пациентами. Практикой начала заниматься более 20 лет назад, когда окончила учебу в медицинском университете. Опыт пришел ко мне и благодаря процедурам, которые я испытала на себе. Честно говоря, в отношении своей внешности я приняла некоторое количество неправильных решений, о которых расскажу в следующей главе. В моей жизни был период, когда я проводила слишком много процедур и из-за этого выглядела довольно неестественно. Мне не очень нравится пересматривать свои фотографии тех времен. Но все это не было бессмысленным, ведь сегодня я точно знаю, что могу и не могу рекомендовать пациенткам.

Я в целом очень осторожна, а потому и в этой книге предложу вам только те советы и процедуры, которые точно помогут сохранить естественную внешность. К тому же я не поклонница радикальных изменений – предпочитаю эстетичный, элегантный внешний вид и сияние свежести. Подходящее вашему типу внешности здоровое сияние я считаю в высшей степени привлекательным и для каждой женщины, и для каждого мужчины.

Мой девиз звучит так: чем меньше, тем лучше! Исходя из этого принципа, я также поделюсь с вами рекомендациями действительно необходимых эстетических и косметологических процедур.

Однако в вопросах здоровья и питания меньше не значит лучше, поэтому я приготовила вам несколько классных советов по этим темам – они позволят не только прийти к желаемой внешности, но и сиять здоровьем изнутри. Я хочу стать для вас личным консультантом или, может быть, даже подружкой с медицинским образованием, которая поделится советами и хитростями и поможет пробраться через информационные дебри к тому, что подойдет именно вам. И вашему бюджету. Я считаю важным затронуть и этот аспект, потому что есть процедуры, которые весьма дорогостоящи. Но будьте уверены: не обязательно иметь толстый кошелек, чтобы улучшить состояние кожи.

Пожалуйста, не воспринимайте как личную обиду мое упоминание некоторых несовершенств. Многое из того, что якобы является недостатком, одними из вас воспринимается как нечто положительное, других же это беспокоит. Возьмем, к примеру, морщинки вокруг глаз. С одной стороны, это неотъемлемая часть жизни, которая показывает, что человек много смеялся. С другой стороны, обладатель морщин будет чувствовать себя комфортнее, если их количество удастся уменьшить. В общем, говоря «несовершенство», я имею в виду то, что сам человек таковым считает, и несовершенством для всех оно считаться не должно.

Я пишу эту книгу на основе опыта, который получила, работая в дерматологии свыше 20 лет, и большую часть этого времени я проводила консультации по вопросам эстетической медицины. Потому на этих страницах я хотела бы обсудить «проблемные зоны», с которыми мне чаще всего приходится иметь дело в повседневной практике. Тем из вас, кто не планирует никаких вмешательств, этот раздел точно покажется очень интересным, потому что я расскажу вам о процессе старения лица и о том, как меняются с возрастом кожа, кости и соединительные ткани.

Небольшой совет для чтения книги: крайне важно, чтобы вы ставили перед собой реалистичные цели. Нам не следует стремиться выглядеть в 60 лет так же, как в 30. Недостижимые цели приводят только к стрессу и подрывают мотивацию. Лучше не держать в голове большую, недостижимую цель, а мыслить пошагово. Пример:

Шаг 1: постепенно улучшайте питание – на этом этапе, кстати, полезно ставить маленькие промежуточные цели, скажем, каждый день выпивать маленький зеленый смузи, а в дальнейшем смузи побольше, или каждый день отказываться от одного из соблазнов, только не от всех.

Шаг 2: каждый день уделяйте немного времени спорту и, в идеале, закрепите его в своем расписании дня, то есть превратите в привычное регулярное занятие. Поначалу это может быть всего пять минут в день, и постепенно вы это время будете увеличивать.

Шаг 3: больше спите (позже я расскажу вам о том, почему сон так важен).

Шаг 4: каждый день без исключений наносите хороший солнцезащитный крем, а затем добавьте маленькую или большую рутину по уходу за кожей.

Если вы уже прошли некоторые из этих шагов или даже сделали больше, то это замечательно! Моя цель – преумножить ваши знания, возможности и мотивацию с помощью обобщенных рекомендаций и советов. Если же вы в этой теме новичок, книга совершенно точно будет полезна и вам, потому что в ней будут и базовые знания, с которыми я вас ознакомлю.

Смотрите на это так: все мы – природные алмазы, способные по-настоящему ярко блистать, нужна лишь правильная шлифовка. Алмаз может быть и угловатым, и круглым, и овальным. Любой алмаз выглядит великолепно, и его природная ценность не утрачивается даже после шлифовки.

Я часто использую эту метафору в своей практике. Для меня каждая пациентка, входящая в мой кабинет, подобна природному алмазу – необработанному драгоценному камню, наделенному уникальным сиянием уже в первоначальном виде. А весь потенциал этого драгоценного камня способна раскрыть подходящая огранка.

Я вижу красоту пациенток и, продолжая метафору, знаю, как добиться идеальных пропорций и сияющего блеска. При этом все драгоценные камни отличаются друг от друга – в этом и заключается их особенность. И огранка – не единственный фактор красоты, однако она подчеркивает свойства и качество камня. Взгляните на это так: прямоугольный бриллиант выглядит иначе, чем круглой формы. Но что у них общего? Они оба обладают мощным, восхитительным сиянием, и каждый из них будет хорошо смотреться на той или иной руке. Именно в этом и заключается суть: определить, что подходит конкретной пациентке, показать

ей возможности и вместе решить, как подчеркнуть ее индивидуальность и достоинства. Это для меня и есть личное сияние!

Итак, начнем! Приготовьте себе чашечку кофе или зеленый смузи, расположитесь поудобнее и давайте вместе выясним, какой путь лучше всего подойдет каждой из вас. Я бы хотела, чтобы, глядя в зеркало, вы осознавали, насколько ценны. Не имеет значения, сколько вам лет – позвольте себе сиять. Я вам в этом помогу.

Ваша Лела Алеманн

Прежде чем мы начнем: основное для сияющего вида

Если бы все было просто: ароматный крем, быстрый пилинг, маленький укол – и сияющий внешний вид обеспечен. Увы, так это не работает. Конечно, мы можем попросить дерматолога или косметолога провести определенные процедуры, но, к сожалению, длительную и утомительную часть процедур нам придется взять на себя. По моему опыту, уход за кожей, питание и образ жизни на 60–70 % определяют внешний вид, а от 30 до 40 % приходится на индивидуальные эстетические и косметологические процедуры. Конечно, все зависит и от того, что готовят вам ваши гены и каковы ваши желания. Не всем нужен ботокс, для многих бровкопли – в определенном смысле – является более важным фактором. Ухоженная внешность предполагает вовлеченность, труд, терпение и регулярность. Однако забота о себе не должна превращаться в тяготящие обязательства, она должна приносить радость! И будем честны: у всех бывают моменты, когда сил нет ни на что, и они тоже являются частью жизни. Тем не менее, я могу пообещать вам, что вы быстро начнете получать удовольствие от процесса, а результат придаст вам уверенности и подарит радость.

ЛИЧНОЕ

Вы были бы удивлены, если бы увидели на фотографиях меня в юности. Я не была красавицей – по крайней мере, в моем понимании и понимании сверстников: я чувствовала себя слишком маленькой, меня называли пухлой, а из-за дефицита железа и частых болезней я всегда была очень бледной и не вполне соответствовала идеалам красоты.

Однако я компенсировала это веселым характером и интересом, который проявляла к собеседникам. Поэтому с точки зрения личностного развития все это, конечно, не было для меня недостатком.

Позже я начала заниматься спортом и делать макияж, так что даже стала себе нравиться. В то время моя внешность не играла для меня особой роли, поскольку у меня была цель стать врачом и я полностью сосредоточилась на учебе в школе, а затем и в университете. Я уже знала, что люди с располагающим характером могут сиять изнутри, даже если не идеальны внешне. По сей день я очень благодарна за то, что мне не даровано все с рождения, потому что это сделало меня тем человеком, кто я есть сегодня.

Несмотря на это, внешнее все же меня восхищало, и я стала дерматологом, чтобы заниматься всеми видами улучшения кожи на научном уровне. Когда я училась на врача и интенсивно занималась исследованиями в области биологии и анатомии, наконец поняла, какое огромное влияние оказывают маленькие изменения. Даже сегодня я остаюсь «фанаткой науки»: чтение исследований и расширение знаний о человеческом теле – моя страсть и самое любимое хобби. Спустя некоторое время после того, как я начала обучаться дерматологии, меня захватила взаимосвязь между кишечным микробиомом, кожей и здоровьем и, несмотря на то, что реакцией коллег были пренебрежительно сморщенные носы, я решила быть не только дерматологом, но и проктологом, специалистом по прямой кишке. Позже я дополнила полученные знания обучением на диетолога.

Я использовала эти знания, чтобы испытать методы терапии и изменение образа жизни на себе, иногда с большим успехом, иногда

с меньшим. Независимо от результата, я усвоила очень много всего, что сегодня ежедневно применяю в своей практике.

И даже тот факт, что «чудо-гены» мне не достались и стареть я начала «невыгодным» образом, в итоге стал для меня (равно как и для моих пациенток) удачей, ведь я была вынуждена заниматься темой старения как внутреннего, так и внешнего.

Внутри: поддержание здоровья и, по моему мнению, максимально приятного внешнего вида тела без мании совершенства. Особенно важна качественная работа иммунной системы и метаболизма. И это при ограниченных временных ресурсах... Здесь уже не обойтись без креативного подхода.

Снаружи: лучшие регенеративные процедуры для кожи без эффекта радикальной смены внешности. Я бы посоветовала не предаваться чрезмерному перфекционизму – увеличительные зеркала и маниакальное отслеживание морщин только порождают стресс и отвлекают от сути дела, а именно от того, чтобы видеть в зеркале свое свежее, сияющее и привлекательное отражение.

Я не о том, чтобы судорожно пытаться повернуть вспять естественный процесс старения. Моя цель – поддерживать собственное тело таким образом, чтобы клетки получали основу для оптимальной регенерации независимо от нашего биологического возраста. Остальное – вопрос эстетического и косметологического тюнинга. Я всей душой стремлюсь помочь пациенткам в их заботе о себе.

И не стоит стесняться своего желания хорошо выглядеть. Ко мне на прием приходят люди, которым неудобно спрашивать о том, как они могут оптимизировать заботу о коже. Отчасти это неудобство породило желание (или необходимость) принимать старение достойно. Такой запрос, на мой взгляд, все усложняет и в целом является превратным. Он внушает нам, что неправильно в какой-то момент или на определенных этапах жизни перестать мириться со своей внешностью и желать ее улучшить. Многие люди стыдятся того, что хотят нравиться себе и другим, хотя эта потребность естественна. И, кстати, мы многое делаем для того, чтобы нравиться себе и окружающим – ходим в парикмахерскую и покупаем новую одежду. Так почему же не одобряются желания разгладить «морщину гнева», похудеть или сделать губы более пухлыми? На мой взгляд, каждый имеет право работать над внешним обликом так же, как мы работаем над образованием или характером.

Заботу о себе и собственном комфорте я воспринимаю как целостную концепцию, частью которой является и забота о внешнем виде. Внутренняя ценность человека, его достоинство определяет не то, с какой внешностью он предстает перед миром.

И в заключение: многие факторы влияют на то, насколько ярко мы можем сиять, насколько комфортно мы чувствуем себя в собственной коже, насколько красивыми себя считаем. Подробнее об этих факторах я расскажу вам в следующих главах. Многое из того, о чем написано далее, вы сможете легко включить в распорядок дня.

Глава 1. Питание

Все на самом деле очень просто: то, что вы съедаете, перерабатывается в кишечнике и поступает в организм. По итогу вы либо выглядите сияющим и здоровым, либо уставшим и больным. Поскольку я не только дерматолог и диетолог, но и проктолог, то есть специалист по прямой кишке, многие случаи из моей практики позволяют мне заключить, насколько сильно питание и забота о кишечной флоре влияют на состояние кожи и самочувствие.

Когда в 2005 году я решила на некоторое время отойти от дерматологии и заняться проктологией, то есть профилактикой и лечением болезней прямой кишки, многие стали смотреть на меня с сочувствием. В то время как коллег по большей части прельщала эстетическая медицина, Лелу затянуло (внимание, игра слов) «в глубины медицины» – так выразился один из них. Тогда еще не было ажиотажа вокруг кишечной флоры и почти не было знаний о кишечном микробиоме, который стал популярным предметом исследований только несколько лет спустя, поэтому моя смена специализации воспринималась как карьерный спад. Меня это абсолютно не смущало. Было твердое ощущение, что новые знания изменят мою профессиональную жизнь. Поскольку интерес к этой области все еще не был высоким, мне посчастливилось получить особенно интенсивное образование и стать специалистом, по уникальности сравнимым, наверное, с единорогом. За короткое время меня обучили всем важным азам и процедурам и довольно быстро разрешили проводить под наблюдением колоноскопию и операции.

В долгих беседах с пациентками я спрашивала их о поведенческих моделях и паттернах пищевого поведения, стараясь лучше понять, почему они испытывали такие проблемы с пищеварением и всем остальным, что с этим связано. Я рассказывала им обо всем, что на тот момент было известно о нашем микробиоме – о необходимости потребления пищевых волокон, достаточного количества питья, пользе ферментированных продуктов и многом другом.

Подводя итог, могу сказать: интуиция меня не обманула. Сегодня я вижу, что многие коллеги, в том числе специалисты эстетической медицины, которые тогда высмеивали меня за выбор проктологии, дают советы по здоровью кишечника и питанию. И я очень рада, ведь эта тема важна для каждого человека.

Ботокс или брокколи

Иногда, когда я публикую в социальных сетях свои старые фотографии и сопоставляю их со свежими, часто получаю такую реакцию: «Да, но вы же делаете очень много операций на своем лице!»

Честно говоря, было время, когда я делала гораздо больше процедур, чем сегодня: нитевой лифтинг, ботокс, инъекции гиалуроновой кислоты. С одной стороны, будучи врачом, я хотела точно знать, что за техники я применяю к пациентам, как они действуют, как долго сохраняется эффект и каковы их преимущества и недостатки. Но с другой стороны, не хочу скрывать это от вас, в то время я еще и была недовольна своей внешностью. Хотя все это помогло мне сделать кожу более упругой, в конце концов, подобные бьюти-процедуры имеют смысл только в составе общей эффективной концепции. Моя кожа действительно была гладкой, но свежей и здоровой я при этом не выглядела. Так было до тех пор, пока я не сосредоточила внимание на питании.

Самое странное, что, хотя я изучала медицину и даже специализировалась на питании, я долгое время не могла собраться с силами и позаботиться о собственном здоровом образе жизни, который обеспечил бы и более свежий внешний вид, и большее довольство своей внешностью. Я спала слишком мало и плохо, недостаточно двигалась и ела что попало.

Ботокс или брокколи? В то время мой ответ был бы вполне однозначным.

Если вкратце, я пыталась компенсировать нездоровый образ жизни косметологическими процедурами. Конечно, так можно делать, нет закона, который бы это запрещал.

Однако так поступать неразумно, поскольку попытки добиться сияющего вида исключительно с помощью внешних процедур – это борьба с ветряными мельницами.

Поэтому в этой главе я хочу рассказать, как зеленые смузи, миндаль, ягоды и другие вкусности изменили мою жизнь и, прежде всего, внешний вид, и как вы с помощью нескольких простых правил тоже сможете лучше понять тему питания и связь между желудком, кишечником и кожей.

Питание для сияния

Красота исходит изнутри. Это действительно так! Мы не перестаем удивляться, глядя на звезд вроде Джей Ло, Гвинет Пэлтроу, Сальмы Хайек или Дженнифер Энистон. Им за пятьдесят, но их сияние просто фантастическое. Почему же эти звезды выглядят настолько восхитительно? Секрет не в отфильтрованной сотни раз воде из какого-нибудь далекого ледникового района и не в тысячах косметологических процедур. Хотя парочку процедур они все же сделали, это понятно. Тем не менее, добиться такой внешности, как у Джей Ло, одним лишь ботоксом и его «коллегами» не выйдет. Здесь уже требуется работа на более глубоком уровне, а именно на уровне образа жизни и рациона, и работа эта должна быть последовательной.

Мы уже знаем, что у людей, которые сбалансированно питаются, уделяют достаточное внимание физической активности и придерживаются здорового образа жизни, кожа выглядит заметно и измеримо лучше – они буквально сияют изнутри. Это не значит, что они должны провести всю жизнь в аскезах – даже Джулия Робертс иногда балует себя мороженым или пиццей. Правда – и в этом вся суть – она знает меру. Вы спросите: а «мера» – это сколько? Я рекомендую простое золотое правило – правило 80/20. Если 80 % рациона состоит из полезных для здоровья продуктов, то до 20 % могут быть вредными. Иными словами, если 80 % времени вы следуете правилам здорового образа жизни, 20 % времени вы можете уделять своим вредным пристрастиям. 70 % к 30 % тоже может считаться хорошим соотношением. Конечно, одного этого будет недостаточно для великолепной внешности, но хорошее питание и здоровый образ жизни – как минимум половина дела.

Особенно очевидным для меня это становится, когда я на пару дней отказываюсь от любимого зеленого смузи. Затем, когда я снова начинаю ежедневно пить пол-литра этого напитка, окружающие сразу же отмечают мой великолепно сияющий вид – работает всегда.

ЛЮБИМЫЙ СМУЗИ ЛЕЛЫ

Этот рецепт не только принесет пользу вашей коже, волосам и ногтям, но и поддержит вашу кишечную флору. Я пью этот смузи каждый день, потому что он богат витаминами А, С и Е, пищевыми волокнами, вторичными метаболитами растений и множеством минеральных веществ, которые необходимы организму, если вы хотите добиться сияющего внешнего вида.

Вам понадобится:

- горсть листьев кейла (свежих или замороженных)
- горсть соцветий брокколи (свежих или замороженных)
- половина лимона с цедрой
- мякоть одного апельсина
- вода (по желанию)

Также можно добавить: яблоко без косточек с кожурой, авокадо (только если вы не хотите похудеть), семена льна или чиа

Если лимон надлежащего качества найти не удалось, очистите его от кожуры. Измельчите все в блендере до однородной массы, при необходимости добавьте воды.

Съесть лимон с кожурой, серьезно? Еще как! Я долгое время не оценивала по достоинству лимонную цедру, поскольку она слегка горчит, если ее плохо приготовить. Я, конечно,

знала, что горькие вещества полезны, поскольку обладают антиоксидантными свойствами, которые помогают стимулировать пищеварение, регулировать уровень сахара в крови и способствуют детоксикации печени. Но появлялось ли у меня от этого желание откусить кислое яблоко или уж тем более лимон? Едва ли. И в этом явно была моя ошибка!

В ТОПЕ ЛЕЛЫ: ЦЕДРА ЛИМОНА

Цедра лимона прекрасно воздействует на кожу и кишечник, поскольку содержит ценные полифенолы, являющиеся необходимыми для полезных кишечных бактерий. Если вы хотите съесть кожуру, при покупке лимонов убедитесь, что они органические, то есть не подвергались обработке пестицидами. Если вы в этом не уверены, лучше этого не делать. Эко-продуктам с отметкой Demeter смело можно доверять – лимоны под их знаком точно будут лучшего качества.

Кишечник – центр управления здоровьем

Прежде чем я раскрою вам все секреты о том, что вы можете сделать, чтобы в сотни раз улучшить состояние кожи с помощью правильных продуктов, я хотела бы объяснить, как все устроено в кишечнике и почему хорошее питание так важно.

О ТЕРМИНАХ

Термин «кишечная флора» возник в те времена, когда считалось, что скопление микроорганизмов в кишечнике относится к царству растений. Сегодня актуальный термин – «кишечный микробиом». Но поскольку термин «кишечная флора» является расхожим и все понимают, что под этим подразумевается, его я также использую в книге.

Кишечник – это огромная вселенная с невероятно большим количеством разнообразных бактериальных культур. Считается, что в кишечной флоре человека обитает до 100 триллионов (!) бактерий, образующих так называемый кишечный микробиом. Среди них есть кишечные бактерии, которые мы называем полезными, поскольку они оказывают положительное влияние на здоровье и укрепляют иммунную систему, такие как лактобактерии или бифидобактерии. Но есть и вредоносные кишечные бактерии, например, некоторые энтерококки или клостридии: хотя они и являются частью нормальной кишечной флоры и вполне могут находиться в кишечнике, их количество не должно преобладать над количеством полезных бактерий.

Кишечник, без сомнения, является одним из наших важнейших органов и центром управления красотой и здоровьем, поэтому мы должны относиться к нему с особой любовью.

ЛУЧШАЯ ПОДКОРМКА ДЛЯ МИКРОБИОМА

Если мы «подкармливаем» кишечные бактерии определенными продуктами, в идеале с пребиотиками (фрукты, овощи, орехи, бобовые и др.) и пробиотиками, то есть ферментированными продуктами, они могут улучшить усвоение микронутриентов и выработку ценных витаминов, таких как биотин, фолиевая кислота и витамин К. Благотворные кишечные бактерии являются основой здоровья.

В целом, есть три важные категории «биотиков», о которых следует знать: пребиотики, пробиотики и постбиотики.

Пребиотики – это неперевариваемые компоненты пищи (пищевые волокна), которые избирательно способствуют росту и активности полезных бактерий в кишечнике, тем самым улучшая его здоровье. В свою очередь, большее количество полезных кишечных бактерий препятствует размножению вредоносных бактерий. Кроме того, пищевые волокна стимулируют пищеварение.

К мощным поставщикам пребиотиков относятся, например:

- Корнеплоды, цикорий
- Яблоки и груша
- Различные виды чая (зеленый, черный, травяные чаи)
- Лук и чеснок
- Кофе
- Масла с омега-3

Их также можно употреблять дополнительно в качестве пищевой добавки, например, в виде волокон акации или псиллиум.

Пробиотики – это живые микроорганизмы, которые содержатся в определенных, в основном ферментированных продуктах, таких как йогурт, кефир, кимчи или квашеная капуста. Ферментация – процесс, с помощью которого микробы в пище, обычно бактерии или дрожжи, запускают метаболический процесс (брожение). После этого пища лучше усваивается, содержит больше витаминов и, если она не была законсервирована или пастеризована, содержит больше живых микробов, которые обогащают кишечную флору.

Продукты с пробиотиками следует употреблять регулярно, чтобы поддерживать баланс кишечной флоры, а вместе с тем и обеспечивать себе сияющий вид.

Постбиотики – это продукты метаболизма, которые образуются, когда пробиотики питаются пребиотиками. Например, короткоцепочечные жирные кислоты или SCFA (short-chain fatty acids), оказывающие положительное влияние на здоровье слизистой оболочки кишечника и иммунную систему.

Они обладают способностью выходить из кишечника через кровоток и, например, стимулировать в коже выработку керамидов, важных для поддержания кожного барьера, или укреплять иммунную систему в других частях тела, скажем, в легких.

ЧТО УЛУЧШИТ КИШЕЧНУЮ ФЛОРУ И ПОДАРИТ СИЯНИЕ

Меня постоянно спрашивают, как наладить работу кишечника и стоит ли покупать тот или иной препарат для курса лечения кишечника.

Мы, люди, склонны покупать вещи, которые обещают быстро и без особых усилий решить наши проблемы. Однако это второй шаг. Первый и более важный шаг – исключить из рациона то, что ослабляет микрофлору кишечника. А ослабляют ее, как вы уже знаете, в первую очередь продукты быстрого приготовления, сахар, белая мука и трансжиры. Консерванты и эмульгаторы, как, например, каррагинан E407¹, также подозреваются в неблагоприятном воздействии на микробиом. Позвольте организму некоторое время отдохнуть от этих продуктов – у них есть замечательные и вкусные альтернативы. Только не спешите: сперва кишечная флора должна адаптироваться к изменениям в рационе. Я гарантирую, что через некоторое время у вас внезапно появится желание есть здоровую пищу и вы перестанете испытывать зверский аппетит.

Здоровый кишечный микробиом можно представить как тропический лес. Красочный, оживленный и разнообразный. После периода сильного стресса, нездорового питания и недосыпания он больше похож на лес после пожара – все становится однообразным и серым. Наша задача – возродить его прежним. Лучший способ добиться этого – есть красочную и разнообразную пищу, такую, какой должна быть экосистема в животе. Различные бактерии нуждаются в различных видах пищевых волокон, поэтому призыв «Ешь радугу»² («Eat the rainbow»), который встречается нам повсюду, на самом деле имеет серьезный смысл.

Полезные бактерии поблагодарят нас за это, начав образовывать путем ферментации поступающих пищевых волокон упомянутые ранее SCFA, короткоцепочечные жирные кислоты: пропионаты, ацетаты, бутираты.

¹ Считается безопасным и одобрен FDA. – Прим. науч. ред.

² Имеется в виду один из принципов здорового питания, предполагающий наличие максимального цветового разнообразия продуктов в дневном рационе человека. В русскоязычной диетологии известен как «Принцип радуги на тарелке». – Прим. ред.

Интересная особенность выработки короткоцепочечных жирных кислот заключается в том, что они не только делают нас здоровее, но и изменяют среду в кишечнике таким образом, что вредоносные бактерии вытесняются, утрачивая возможность выживать там. Следовательно, они освобождают место, которое с благодарностью занимают наши хорошие старательные помощники, и те, в свою очередь, продолжают размножаться и образовывать еще больше короткоцепочечных жирных кислот. Таким образом, кишечная флора – точно по принципу восходящей спирали – способна улучшаться сама по себе, если мы хорошо с ней обращаемся.

Говорят, что Рим строился не один день – в случае с кишечником также не стоит ожидать, что не сегодня, так завтра он поразит вас своим крепким здоровьем и «видовым разнообразием».

НЕБОЛЬШАЯ ДРУЖЕСКАЯ ПОМОЩЬ: ПРОБИОТИКИ В КАЧЕСТВЕ ПИЩЕВОЙ ДОБАВКИ

На различных международных конгрессах, беседуя с исследователями со всего мира, я спрашивала, как они относятся к пищевым добавкам с пробиотиками. Исследователи всегда отвечали, что в первую очередь нужно делать ставку на продукты, содержащие пробиотики, то есть ферментированные. Пробиотик в качестве пищевой добавки не заменяет здоровую и благоприятную для кишечника пищу.

При приеме пищевых добавок с пробиотиками важно понимать, что они не могут изменить кишечную флору взрослого человека в одночасье.

Даже их прием в рамках многонедельного курса является не оптимальным, а слишком коротким. Согласно актуальным знаниям, на кишечную флору можно оказывать влияние с устойчивым сохранением эффекта только в течение первых 1000 дней нашей жизни (то есть в течение первых трех лет жизни). По истечении этого срока чужеродным бактериям-пробиотикам уже не так-то просто заселить кишечник. «Местные» бактерии, то есть бактерии микробиома кишечника, воспринимают их как чужаков, усложняют их выживание и в итоге заставляют покинуть организм, так что они даже не успевают дать желаемый эффект в кишечном микробиоме в полной мере.

Тем не менее, прием пробиотиков не является абсолютно бессмысленным. Даже в течение того короткого периода времени, который они остаются в кишечнике, они могут оказывать положительное влияние, в частности ненадолго улучшить кишечную среду, что позволит присутствующим полезным бактериям активнее размножаться. В редких случаях через какое-то время им даже удастся заселить организм, несмотря на его сопротивление.

При длительном приеме они часто – но не всегда – могут улучшить состояние кожи и здоровья. Но вначале я рекомендую тщательно изучить, подходит ли выбранный пробиотик для вашей цели. Всегда полезно разузнать, какие научные данные есть о штаммах бактерий, которые вы собираетесь принимать, или обратиться за помощью к специалисту. Врачи могут использовать образец стула для анализа микробиома кишечника и – в рамках того, что мы знаем о микробиоме сегодня – более точно определить, каких бактерий в нем не хватает.

Я не могу рекомендовать здесь конкретные препараты, потому что производитель в любой момент может изменить их рецептуру, и я не уверена, что рекомендации, данные мной сегодня, будут актуальны в течение следующего года. Тем не менее, результаты исследований бактериальных штаммов, которые я перечислила ниже, указывают на то, что они положительно воздействуют на нашу внешность и кожу [1].

СОКРАЩАЮТ КОЛИЧЕСТВО МОРЩИН:

1. *Lactobacillus plantarum* HY7714
2. *Lactobacillus acidophilus* IDCC 3302

3. Липотейхоевая кислота бактерии *Lactobacillus sakei*
4. *Bifidobacterium breve* B-3

ПОМОГАЮТ СДЕРЖИВАТЬ АКТИВНОСТЬ ФЕРМЕНТОВ, РАСЩЕПЛЯЮЩИХ КОЛЛАГЕН:

1. *Lactobacillus plantarum* HY7714
2. *Lactobacillus acidophilus* IDCC 3302
3. *Lactobacillus KCCM1* 2625P
4. *Nitrosomonas eutropha*

ПОДДЕРЖИВАЮТ УВЛАЖНЕННОСТЬ КОЖИ:

1. *Lactobacillus brevis* SBC8803
2. *Lactobacillus plantarum* HY7714
3. *Lactobacillus acidophilus* IDCC 3302
4. *Lactobacillus helveticus*
5. *Lactobacillus rhamnosus*

ОСВЕТЛЯЮТ КОЖУ, БОРЮТСЯ С ПИГМЕНТНЫМИ ПЯТНАМИ:

1. *Bifidobacterium adolescentis*
2. *Lactobacillus helveticus* NS8
3. *Rhodobacter sphaeroides*

Что есть, чтобы кожа сияла

Теперь, когда мы узнали, что забота о кишечнике и коже идут рука об руку, нам важно задаться вопросами, как мы можем применить все это на практике и что относится к «питанию для сияния», о котором я все время говорю.

По моему мнению, красота кожи поддерживается пятью столпами:

- пищевые волокна/углеводы
- продукты с пробиотиками
- белки
- жиры
- ежедневное потребление суперпродуктов, содержащих все эти элементы

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Начнем с пищевых волокон. Они действительно являются ключевым игроком в рационе, и наиболее распространенной рекомендацией во всем мире является потребление от 30 до 35 г пищевых волокон в день. К сожалению, в западном мире люди чаще всего едят их в слишком малых количествах, хотя они крайне важны для организма и «лучшего старения».

Исследование, проведенное в США, показало, что люди, которые ежедневно потребляли 29 г пищевых волокон, были биологически на 4,3 года моложе, чем те, кто потреблял всего 19 г в день. Биологический возраст был определен с помощью **теломер** – они являются своего рода защитными колпачками нашей ДНК, которые помогают сохранять молодость. Эта разница в биологическом возрасте присутствовала и после сопоставления образа жизни (курение, занятия спортом, избыточный вес и пр.) этих людей [2].

Рекомендую вам некоторое время последить за потребляемыми пищевыми волокнами, точнее, посчитать, сколько граммов вы съедаете ежедневно. Вас может удивить то, насколько иногда сложно бывает достичь рекомендуемого количества.

Пищевые волокна главным образом содержатся в цельнозерновых продуктах, овощах, фруктах, орехах и бобовых; они играют важную роль в здоровье пищеварительной системы, поскольку увеличивают объем стула и поддерживают работу кишечника. Они также помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови, благодаря чему мы не только дольше чувствуем сытость, но и реже ощущаем так называемый зверский аппетит. А еще пищевые волокна помогают снизить риск заболеваний сердца, поскольку снижают уровень холестерина.

И последнее, но не менее важное: пищевые волокна – это любимое блюдо полезных кишечных бактерий, поэтому продукты, их содержащие, должны быть в самом верху списка. Если вы хотите попробовать перейти на рацион, богатый пищевыми волокнами, с меньшим количеством калорий и еще меньшими затратами, я рекомендую попробовать смузи, содержащий не менее 15 г пищевых волокон. С его помощью вы ежедневно будете восполнять примерно половину суточной нормы, а оставшуюся часть сможете восполнить другой едой.

СМУЗИ С ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

Вам понадобится:

2 финика сорта Меджул (ок. 3–4 г пищевых волокон)

150 г замороженных ягод (ок. 5–6 г пищевых волокон)

100 г свежего шпината (ок. 2,5 г пищевых волокон)
одна столовая ложка семян чиа (ок. 5 г пищевых волокон)
миндальное или другое растительное молоко или вода, на ваш вкус

Смешайте все ингредиенты в блендере и взбейте до однородной массы. Добавьте воду, если предпочитаете более жидкую консистенцию.

Чтобы увеличить порцию пищевых волокон, вы можете добавить, например, овсяные хлопья, семена льна или авокадо – в них пищевых волокон содержится очень много. Этот смузи вы можете пить поочередно или вместе с моим «смузи для сияния».

Вкусная пища с пробиотиками

Основным фактором образа жизни, способствующего здоровью кишечника, является переход на ферментированные продукты. Они полезны для кишечника и кожи по многим причинам. Во-первых, содержат природные пробиотики, например, различные виды молочнокислых бактерий. Во-вторых, ферментация повышает усвояемость содержащихся в продуктах питательных веществ и даже может привести к выработке новых питательных веществ. В-третьих, ферментированные овощи вроде кислой капусты и кимчи, например, обнаруживают большую концентрацию витаминов и минеральных веществ, чем их ингредиенты в исходном виде.

Для нас это означает, что, употребляя ферментированные продукты, мы не только уменьшаем воспалительные процессы во всем организме, но и улучшаем внешний вид кожи и укрепляем ее барьер, обеспечивая достаточным количеством витаминов. Можно ли желать большего!

На мой взгляд, ферментированные продукты должны быть частью ежедневного рациона на протяжении всей жизни. Я называю это пробиотическим образом жизни. Он хорошо сказывается на здоровье, и поддерживать его намного проще (и дешевле), чем принимать курсами препараты с пробиотиками из аптеки.

К ферментированным продуктам относятся, например:

- **кислая капуста**
- **кимчи**
- **соленые огурцы (приготовленные традиционным способом)**
- **турсу (приготовленное традиционным способом)³**
- **оливки (маринованные)**
- **хлебная закваска (и хлеб на закваске)**
- **ферментированные соевые продукты, такие как соевый соус, паста мисо, темпе, натто**
- **кефир**
- **йогурт**
- **сыр**
- **комбуча**
- **квас**
- **яблочный уксус**

³ Турсу – традиционная турецкая закуска из маринованных овощей, включая острый перец, залитых пряным маринадом с уксусом, солью и сахаром, которые выдерживаются минимум неделю. – Прим. ред.

В идеале, покупая их, вы должны обращать внимание на то, были продукты пастеризованы или нет. В ходе пастеризации продукт подвергается воздействию настолько высоких температур, что многие содержащиеся в нем бактерии погибают. Из последних исследований мы знаем, что даже после этого некоторые из них сохраняют положительные эффекты для кишечника, но золотым стандартом остаются свежие непастеризованные продукты. Поэтому рекомендую обращать внимание на этикетку. Если там написано, что продукт содержит живые молочнокислые бактерии, он определенно полезен для кишечника. Ешьте или пейте такие продукты небольшими порциями в течение дня, чтобы обеспечить постоянное поступление молочнокислых бактерий в организм, тогда вы сможете добиться еще большего эффекта.

Чего вам следует употреблять меньше, так это консерванты. Они не только уничтожают бактерии в продуктах с пробиотиками, но и, как мы знаем из недавних исследований, могут негативно повлиять на собственные кишечные бактерии организма.

Что делать при непереносимости гистамина?

В ферментированных продуктах много гистамина. Он является тканевым гормоном, который организмы некоторых людей не могут расщеплять должным образом – это явление и носит название непереносимости гистамина⁴. Реакция на это вещество у людей с его непереносимостью такая же, как и при других непереносимостях: наладившись продуктом с пробиотиками или после приема пробиотиков, которые также могут вырабатывать гистамин, они испытывают желудочно-кишечные расстройства, изжогу, проблемы с дыханием и высыпания на коже. У людей с нейродермитом и розацеа эти заболевания могут обостряться, если в их организм попадает много гистамина.

Тем не менее, они могут попробовать заменить высокобелковые ферментированные продукты вроде кефира или йогурта на ферментированные овощи или хлебные напитки. Ферменты из продуктов с низким содержанием белка зачастую переносятся лучше, чем из высокобелковых. Но и их можно есть только в небольших количествах. Некоторые из моих пациенток самостоятельно ферментируют продукты в домашних условиях и переносят их лучше, чем купленные.

В аптеке можно купить капсулы или порошок с пробиотиками, которые разработаны специально для людей с непереносимостью гистамина. Но перед приемом, пожалуйста, проконсультируйтесь у врача, которому вы доверяете.

Топ Лелы

Квас⁵. Мой любимый ферментированный напиток – хлебный. Его легко регулярно употреблять в течение всего дня. Найти этот напиток можно в магазинах вегетарианской и органической продукции, а также в продуктовых магазинах с хорошим ассортиментом. Я попросила подругу-микробиолога проанализировать один из хлебных напитков, которые я пью, и какова же была моя радость, когда я узнала, сколько в нем живых молочнокислых бактерий. Некоторым из вас, вероятно, придется сначала привыкнуть к слегка кисловатому вкусу, но потом он будет вам по-настоящему нравиться. Вы можете пить его три раза в день – достаточно 100 миллилитров – или реже, если в ваш рацион включены и другие ферментированные продукты.

⁴ Понятие «Непереносимость гистамина» существует в медицинской литературе, однако его статус с точки зрения доказательной медицины является спорным. На данный момент нет четких диагностических критериев и достаточного количества качественных исследований, а кроме того, симптомы непереносимости гистамина крайне не специфичны и могут возникать при десятке других состояний. Непереносимость гистамина признается в некоторых европейских странах клиническим явлением (особенно в Германии и Австрии), но в международных руководствах пока нет консенсуса по этому вопросу. – Прим. науч. ред.

⁵ В оригинале здесь говорится о хлебном напитке Brottrunk. Хлебный квас – максимально близкий аналог, доступный в России. – Прим. ред.

Если вам не нравится его вкус, то его можно замаскировать, если смешать квас с яблочным или другим фруктовым соком. Я в свой хлебно-водный микс также люблю добавлять замороженные ягоды – так он и выглядит как коктейль, и на самом деле напоминает его по вкусу.

Кимчи. Корейские исследователи обнаружили, что люди, которые регулярно едят кимчи (ферментированную китайскую капусту или редьку), имеют меньшие жировые отложения на животе. В ходе наблюдательных исследований было обнаружено, что у людей, которые ели кимчи три раза в день, улучшился обмен веществ и значительно снизился вес. Если вы тоже хотите испытать положительные эффекты кимчи, я рекомендую начать с двух-трех вилок, максимум три раза в день, поскольку кимчи часто содержит очень много соли, а она полезна для здоровья только в умеренных количествах.

Еще можно пить **яблочный уксус**, разбавленный водой. Вы можете добавить столовую ложку, то есть 10–15 мл, в стакан воды и выпить его перед завтраком или другим приемом пищи. Даже 100 мл этого напитка творят чудеса. Но будьте осторожны – начните с небольших порций (для начала с чайной ложки), чтобы проверить, хорошо ли ваш организм воспримет этот напиток – у некоторых людей из-за яблочного уксуса возникают проблемы с желудком. Для меня этот продукт не является чудо-средством, и все же он действительно полезен. По этой теме также есть исследования, которые показывают, что яблочный уксус помогает немного повысить восприимчивость клеток к инсулину при инсулинорезистентности и способствует снижению веса.

Постарайтесь купить яблочный уксус с так называемой уксусной маткой – естественным осадком, который образуется в ферментированном уксусе и содержит множество бактериальных видов. Чем темнее уксус, тем больше в нем антиоксидантов, а их много не бывает!

Совет: пейте разбавленный водой яблочный уксус через трубочку, потому что он может раздражать чувствительные зубы и повредить эмаль.

Следующий вопрос о ферментированных продуктах мне задают очень часто: можно ли пить комбучу, (безалкогольное) виноградное сусло и квас во время беременности? На этот вопрос трудно ответить, потому что ферментация неизбежно приводит к образованию алкоголя.

Верно, что в напитках, называемых безалкогольными, содержится лишь незначительное количество алкоголя, которое большинство гинекологов считают безопасными, однако по собственному опыту я знаю, что будущие мамы часто испытывают беспокойство и хотят отказаться от всего, что может нанести вред еще не родившемуся ребенку, даже на первых порах. Во время моей первой беременности я однажды выпила безалкогольное пиво, содержащее небольшое остаточное количество алкоголя, и в течение оставшихся до родов месяцев, для которых и так характерны гормональные скачки, постоянно переживала, что это могло навредить ребенку. Уровень употребления алкоголя во время беременности, который кажется приемлемым, может быть разным, и по этой причине я очень осторожно отношусь к рекомендациям. Но в теории ничего плохого от тех незначительных количеств, которые содержатся в ферментированных напитках, произойти не должно. Тем не менее, если вы не уверены в их безопасности, лучше просто откажитесь от них или обсудите свои беспокойства с гинекологом.

БЕЛКИ

Стоит помнить не только о пищевых волокнах, но и о белках, ведь они обеспечивают мышцы и кожу питанием. Как именно это работает? Небольшой экскурс в биологию: белки, называемые также протеинами, являются сложными молекулами, которые состоят из аминокислот и представляют собой важнейшие элементы всех живых организмов. Они выполняют множество функций и незаменимы для здорового метаболизма.

Будучи своего рода кирпичиками, из которых выстроено тело, они являются особо важным строительным материалом для мышц, кожи, волос и ногтей. Они формируют и стабилизируют ткани.

Особенно важно знать, что кожа в значительной степени состоит из белков, в частности коллагена, структурного белка, который отвечает за ее упругость и эластичность.

Таким образом, достаточное количество белка в организме имеет решающее значение для красивой и здоровой кожи. Без этого она может потерять упругость, что приводит к преждевременному старению и образованию морщин. Кроме того, белки играют центральную роль в качестве ферментов и гормонов. Ферменты – это белки, которые катализируют биохимические реакции в организме и, следовательно, имеют решающее значение для метаболизма. Многие гормоны, которые действуют как вещества-посредники в организме и контролируют бесчисленные физиологические процессы, также состоят из белков. Белки также необходимы для транспортировки и хранения молекул и питательных веществ в организме – например, гемоглобин, белок в крови, доставляет кислород в клетки. В иммунной системе белки задействованы в роли антител, которые распознают возбудителей заболеваний и борются с ними.

Хотя углеводы и жиры являются предпочтительными источниками энергии для организма, при необходимости он может получить ее и из белков. Из 20 различных аминокислот – основных элементов, составляющих белки, – жизненно важными являются 9. Они обязательно должны поступать с пищей, потому что организм не может производить их самостоятельно. Поступление белков с пищей имеет решающее значение для синтеза новых белков и замены поврежденных или старых белков. К продуктам, содержащим большое количество белка, относятся мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и семена.

В течение жизни мы теряем мускулатуру и силу: от 3 до 8 % мышечной массы утрачивается каждые 10 лет, начиная с 30, а в дальнейшем еще больше, если этому никак не противостоять.

Мышцы лица, корпуса, конечностей – все они необходимы для привлекательного внешнего вида и хорошей осанки, отсутствие которой может привести к появлению признаков старения на шее, а в области затылка – «горбика», часто встречающегося у пожилых людей.

Иными словами, потеря мышечной массы невыгодна не только для здоровья, но и для внешности. Помимо целенаправленной тренировки мышц, в профилактике этого также играет важную роль потребление белков.

Преимущество потребления белковых продуктов заключается в том, что при их переработке организм расходует калории: от 20 до 30 % калорий из белков сразу же тратится. Для сравнения: на переработку углеводов уходит всего около 10 %, жиров – 5 %. Причина в том, что при переработке белков, или протеинов, вырабатывается тепло, а этот процесс требует калорий – на профессиональном жаргоне называется Thermal Loss, то есть потеря температуры. К этой теме мы вернемся в следующей главе. Я не рекомендую есть пищу с высоким содержанием белка перед сном, потому что для хорошего ночного сна температура тела должна понижаться, а не повышаться.

Если в вашей жизни достаточно физической активности, вам нужно больше белка, чем при преимущественно сидячем образе жизни. Оптимальное потребление белка при наличии физической активности составляет, в зависимости от интенсивности тренировки, примерно 1,2–2 г на килограмм массы тела в день, то есть, например, от 72 до 120 г белка при массе тела 60 кг [3].

Я рекомендую начать с 30 г белка утром, так как примерно с этого количества запускается синтез мышечного белка. Как показывает практика (и результаты исследований), если человек потребляет достаточное количество белка, в идеале утром, он в целом ест меньше в течение

дня. Таким образом, потребление белка еще и питает наши амбиции по поддержанию или снижению веса.

Если вы следите за количеством белка в рационе, в качестве его источника рекомендую попробовать также следующие вкусные блюда.

ИДЕИ ДЛЯ ЗАВТРАКА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА

Омлет со шпинатом и сыром фета

Вам понадобится:

3 яйца (ок. 18 г белка)

100 г шпината (ок. 3 г белка)

50 г сыра фета (ок. 7 г белка)

Разломайте сыр фета пальцами или нарежьте кубиками, затем смешайте все ингредиенты и обжарьте на сковороде до момента, когда яйцо запечется. Вы можете дополнить блюдо ломтиком цельнозернового хлеба и горстью ягод – идеальное начало дня!

Утренний скир

Вам понадобится:

150 г скира (ок. 17 г белка)

30 г соевых хлопьев (ок. 13 г белка)

горсть ягод

столовая ложка измельченных орехов или семян

Выложите скир, соевые хлопья, ягоды и орехи слоями друг на друга. Слоев можно сделать и больше – так блюдо будет более красивым. При желании вы можете добавить немного воды, чтобы получить более кремовую консистенцию, и меда или кленового сиропа для придания сладости. Этот завтрак, помещенный в стеклянную банку с завинчивающейся крышкой, вполне может послужить так называемым Meal-Prep⁶ для тех, кто предпочитает завтракать на работе.

ЖИРЫ

Долгое время жиры считались абсолютным злом в рационе. Но мы уже давно знаем, что они являются важным источником энергии и жизненно необходимы для метаболических процессов. Это связано с тем, что жиры способствуют усвоению жирорастворимых витаминов А, D, E и K, а также играют важную роль в выработке гормонов и поддерживают рост клеток. Ненасыщенные жиры обладают способностью удерживать влагу в клетках кожи и ослаблять воспалительные реакции. В частности, жирные кислоты омега-3 защищают от повреждения ультрафиолетом и повышают упругость кожи, поскольку они активируют выработку коллагена и эластина.

Кроме того, жиры являются естественным усилителем вкуса многих продуктов как животного, так и растительного происхождения. Поэтому тот, кто постоянно избегает жиров, делает свой рацион не только «однобоким» и нездоровым, но и пресным.

⁶ Сокращенный вариант Meal preparation (англ.) – планирование и приготовление пищи на несколько дней вперед. – Прим. пер.

При этом трансжиров, содержащихся в жареной пище, колбасных изделиях и фастфуде, лучше избегать. **Трансжиры** – это ненасыщенные жирные кислоты, образующиеся, например, в результате отверждения растительных масел, и они не полезны для сердечно-сосудистой системы.

Я рекомендую вам включить в еженедельный рацион следующие продукты с высоким содержанием жиров (в зависимости от переносимости и личных предпочтений, разумеется):

- оливковое масло, авокадо
- скумбрия, анчоусы, сельдь
- грецкие орехи, макадамия, миндаль, арахис
- семена льна, семена чиа

МЕШАЕТ ЛИ НАМ СИЯТЬ КОФЕ?

Первое, о чем вы думаете, когда встаете с постели по утрам, – это большая чашка кофе? Настоящую бодрость вы ощущаете только после первого глотка?

Кофе считается классическим началом дня, и миллионы людей полагаются на утреннюю чашечку этого напитка, рассчитывая быстро взбодриться. По оценкам, 90 % взрослых в Германии регулярно пьют кофе. А почему бы и нет? Его уже давно хвалят за различные полезные свойства, и подтверждением тому служат результаты мета-анализа более чем 100 исследований кофе и здоровья: с потреблением кофе связывают более низкий риск развития нескольких видов рака, неврологических заболеваний, заболеваний, связанных с метаболизмом, а также болезней печени. Даже кишечная флора не имеет ничего против кофе. Это богатый антиоксидантами и пребиотиками напиток, содержащий растворимые пищевые волокна. Существуют исследования, которые доказывают, что регулярное употребление кофе улучшает микрофлору кишечника.

Но почему такие знаменитости, как Джей Ло или Жизель Бюндхен, отказались от кофе? Вероятно, это связано с другим эффектом: кофеин, в том числе из черного чая, заставляет кровеносные сосуды сужаться. Это может сказаться на коже, потому что ее состояние зависит от хорошего кровообращения.

Я сама люблю кофе и напитки с кофеином, но в ходе собственного эксперимента обнаружила, что кожа стала выглядеть лучше, когда я перешла на кофе без кофеина, который содержит очень небольшое количество остаточного кофеина. Вы тоже можете устроить подобный эксперимент и выяснить, как на кофеин реагирует ваша кожа.

И еще кое-что: как бы мы ни любили утренний кофе, раннее утро может быть не лучшим временем для него. Почему? Это связано с гормонами в организме, особенно с кортизолом. Возможно, вы знакомы с ним как с гормоном стресса, но он также является гормоном, который сигнализирует организму о том, что тот бодрствует и способен реагировать. Уровень кортизола колеблется в течение дня и обычно достигает пика утром, примерно в 8:30. Кофеин также немного повышает уровень кортизола в организме. Поэтому, если мы выпьем чашку кофе в течение двух часов с момента пробуждения, это не будет вредно, но насладиться эффектом кофеина сполна тоже не удастся. Организм уже находится на пике уровня кортизола.

После пика около 8:30 утра уровень кортизола начинает снижаться, а к полудню снова повышаться. Таким образом, период времени с 9:30 до 11:00 можно считать наиболее оптимальным, чтобы насладиться всеми преимуществами кофеина/кофе.

Хотя уровень кортизола снова падает во второй половине дня, это, вероятно, не лучшее время для еще одного глотка кофе, так как эффект от него может сохраняться слишком долго и нарушить сон в конце дня.

МОЙ СОВЕТ

Поскольку я не хочу отказываться от утреннего кофе, я ввела привычку в это время пить кофе без кофеина. Позже я с удовольствием пью капучино с кофеином.

После 14:00 я перестаю пить кофеиносодержащие напитки, потому что благодаря моему трекеру сна (см. Главу «Сон») я знаю, что чувствительна к кофеину и он может повлиять на мой ночной отдых.

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА КОЖИ

Если вы хотите обратить процесс старения, есть довольно простое базовое правило: в рационе всегда должны быть вторичные метаболиты растений. Это правило имеет под собой крепкое научное обоснование. Поэтому, прежде чем вкладывать деньги в «Долголетие», то есть в суплементы для долгожительства со слабым уровнем исследованности, просто зайдите в магазин продуктов органического качества или супермаркет и купите себе овощей всех цветов.

Согласно научным данным, в неделю следует употреблять 30 различных продуктов растительного происхождения. Звучит сложнее, чем есть на самом деле. Просто возьмите сладкий перец трех цветов, оранжевую и фиолетовую морковь, батат, лук, разные травы и листовую зелень, а еще вкусные ягоды и фрукты на ваш выбор, немного орехов, бобовых – и вот уже набралось 30 продуктов растительного происхождения.

С точки зрения красоты и сияния, у меня, конечно, есть несколько фаворитов, и эти продукты мы должны есть как можно чаще, желательно даже ежедневно. И я не стану их от вас скрывать.

Томаты или томатная паста

Томаты полезны для кожи, по большей части благодаря высокому содержанию ликопина, мощного антиоксиданта. Он защищает кожу от вредоносного воздействия свободных радикалов и ультрафиолетового излучения, тем самым помогая предотвратить старение и рак кожи. Также он поддерживает увлажненность кожи и ее упругость.

Томатная паста содержит больше ликопина, чем свежие томаты, потому что в процессе приготовления испаряется вода – в результате концентрация твердых компонентов, в том числе ликопина, повышается. Варка также делает ликопин более биодоступным – это означает, что организму будет легче его усвоить.

Я хочу представить вам простой и вкусный напиток, который не только очень полезен для кожи, но и отлично справляется с вечерней тягой к нездоровым перекусам:

ЛИКОПИНОВЫЙ БУСТЕР ОТ ЛЕЛЫ

Вам понадобится:

1–2 столовые ложки томатной пасты

500 мл горячей воды

чайная ложка сухого овощного бульона или соль по вкусу

чайная ложка замороженной петрушки

оливковое масло

перец или чеснок по вкусу

Выложите томатную пасту в чашку. Медленно влейте горячую воду до краев чашки и хорошо перемешайте, чтобы томатная паста полностью растворилась. Добавьте овощной бульон (или соль), замороженные или сушеные травы, например петрушку или базилик, чеснок, перец

и несколько капель оливкового масла, потому что ликопины жирорастворимы. Все хорошо перемешайте. Пробуйте и наслаждайтесь.

Свекла содержит много питательных веществ, которые могут улучшить кожу. Она богата антиоксидантами, такими как пигменты, беталаины, которые помогают бороться со свободными радикалами и защищают кожу от повреждений. Кроме того, свекла улучшает кровообращение, что способствует лучшему насыщению кожи кислородом и питательными веществами, а ведь именно это придает ей более свежий и сияющий вид. Свекла также содержит витамин С, который помогает в выработке коллагена, и фолиевую кислоту, способствующую восстановлению и регенерации клеток.

РЕЦЕПТ САЛАТА ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ:

Вам понадобится:

- 3 средних свеклы, отваренных и очищенных от кожуры
- 2 яблока, очищенных от кожуры и нарезанных мелкими кубиками
- красная луковица, мелко нарезанная
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- 1–2 столовые ложки оливкового масла
- чайная ложка меда или кленового сиропа
- соль и перец по вкусу
- свежая или замороженная петрушка или укроп (по желанию)

Свеклу очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками или кубиками. Затем вымойте яблоки, удалите сердцевину и также нарежьте тонкими ломтиками или кубиками. Очистите лук и нарежьте его тонкими кольцами или кубиками – как вам больше нравится. В большой миске смешайте свеклу, яблоки и лук. В миске поменьше или банке хорошо перемешайте яблочный уксус, оливковое масло и мед или кленовый сироп так, чтобы получилась однородная винегретная заправка. Приправьте солью и перцем по вкусу. Полейте салат получившейся заправкой и хорошо перемешайте, чтобы она равномерно распределилась. В завершение посыпьте салат измельченной петрушкой и еще раз все тщательно перемешайте. Дайте салату настояться не менее 15 минут перед подачей на стол, чтобы его аромат как следует раскрылся. Салат из свеклы с яблоками и луком можно подавать как свежий гарнир или легкое основное блюдо.

Морковь отличается высокое содержание бета-каротина, предшественника витамина А, который играет ключевую роль в поддержании здоровья кожи. Бета-каротин защищает ее от вредного воздействия солнечных лучей и помогает поврежденным клеткам восстановиться. Кроме того, он помогает выровнять тон кожи и уменьшить количество несовершенств вроде акне и черных точек.

Я люблю есть морковь как снэк, в качестве альтернативы вы можете выбрать морковный сок. Не забудьте добавить капельку масла, чтобы жирорастворимые витамины лучше усваивались.

Кейл (кудрявая капуста) – это листовой овощ, содержащий множество витаминов и минералов, важных для здоровья кожи: она богата витамином К, витамином С и антиоксидантами, которые помогают подтянуть кожу, уменьшить морщины и в целом улучшить состояние

кожи. Витамин К способствует заживлению повреждений и уменьшает темные круги под глазами. Витамин С способствует образованию коллагена и защищает кожу от свободных радикалов. Антиоксиданты помогают вывести из кожи токсичные вещества и ослабить воспаления.

Финики не только сладкие и приятные на вкус – они еще и богаты питательными веществами, полезными для кожи. Финики содержат витамины А и С, железо и, прежде всего, селен – минеральное вещество, важное для щитовидной железы, кожи и волос. В Германии, например, дефицит селена встречается очень часто, но, к сожалению, нередко остается незамеченным, поскольку показатель этого элемента в крови почти не исследуют⁷. Самое замечательное в финиках то, что они являются не только десертом, но и маленькими бомбами с пищевыми волокнами – в одном финике сорта Меджул содержится около 1,5 грамма пищевых волокон. С ними получаются очень вкусные смузи и десерт в виде финика, фаршированного грецким орехом.

Миндаль и другие орехи содержат очень много полезных питательных веществ. Кроме того, грецкий орех – это отличный бустер для здоровья кожи, ведь он содержит альфа-линоленовую кислоту (АЛК), которая поддерживает функции кожи, предотвращая появление раздражений. Грецкие орехи богаты полезными для здоровья жирными кислотами омега-3 и витамином Е. Они также содержат полифенолы – антиоксиданты, которые защищают кожу от окислительного стресса, то есть состояния метаболизма, вызванного такими факторами, как ультрафиолетовые лучи, загрязненный воздух и стресс. Комбинация жирных кислот омега-3 и антиоксидантов помогает предотвратить воспаления, которые являются причинами различных кожных болезней, например, экземы, псориаза и акне.

Что касается 400 ккал: не все калории, содержащиеся в миндале и других орехах, могут быть усвоены организмом. При жевании они не измельчаются настолько, что кишечным бактериям удастся обработать 100 % поступивших орехов. Это означает, что при переваривании из организма выведется около 20 процентов калорий. У этого феномена даже есть название, и звучит оно так: Fecal Loss (буквально – фекальные потери).

Разные **семена, например, семена льна**, обладают противовоспалительным действием и богаты минералами, витаминами и жирными кислотами омега-3. Особую ценность имеют **семена конопли**. Они полезны для людей с сухой кожей, поскольку содержат гамма-линоленовую кислоту, которая, как мы знаем из исследований, эффективна при сухой коже и нейродермите.

Петрушка – это не просто ароматная трава, она также является исключительным источником витаминов и минералов, которые поддерживают здоровье кожи. Она содержит большое количество витамина С, витамина К и антиоксидантов, которые помогают защитить кожу и освежить ее внешний вид.

Брокколи – еще один богатый питательными веществами овощ с большим количеством витаминов и минералов, полезных для кожи. Она содержит витамин С, витамин К и сульфорафан, мощный антиоксидант, который защищает кожу от повреждений и улучшает ее здоровье.

Ягоды – настоящий суперпродукт, и они впечатляют не только восхитительным вкусом, но и пользой. Они богаты витаминами и минеральными веществами, которые укрепляют иммунную систему и поддерживают здоровье кожи.

⁷ Здесь говорится о субклиническом дефиците селена, так как клинически выраженный дефицит (с уровнями < 20–40 мкг/л) крайне редок. – Прим. науч. ред.

Особым компонентом ягод являются антоцианы, которые представляют собой натуральные красители, придающие ягодам их яркие цвета. Антоцианы обладают мощными антиоксидантными свойствами, которые помогают защитить кожу от повреждения свободными радикалами и противодействуют преждевременному старению.

Кроме того, ягоды богаты пищевыми волокнами. Ежедневное употребление 150 г ягод, в которых содержится 5–7 г пищевых волокон, помогает достичь цели в 30 г пищевых волокон.

Зеленый чай (*Camellia sinensis*) и **матча** неспроста обрели популярность – все дело в их благотворном воздействии на кожу. Зеленый чай богат катехинами, особенно галлатом эпигаллокатехина (EGCG). Этот мощный антиоксидант защищает кожу от повреждения свободными радикалами, которые появляются от ультрафиолетового излучения и из загрязненной окружающей среды. Концентрация EGCG в матча даже выше, чем в привычном нам зеленом чае, потому что для ее приготовления используются целые чайные листья. Это усиливает антиоксидантную защиту кожи от повреждения свободными радикалами и ультрафиолетом.

Противовоспалительные свойства зеленого чая и матча помогают уменьшить покраснения и раздражения на коже. Вот почему при акне, розацеа или экземе по утрам стоит попробовать пить зеленый чай или матча (например, вместо кофе) и понаблюдать, повлияет ли это положительно на кожу⁸.

Надеюсь, в этой главе я смогла убедительно доказать, насколько важно питание не только для энергии и здоровья, но и для внешности, в том числе, конечно, и для кожи.

Я не хочу быть морализатором и уж точно не хочу притворяться, будто долго, последовательно и с удовольствием придерживаться здорового рациона – это нечто вроде прогулки солнечным воскресеньем. Но, когда вы идете в супермаркет, постарайтесь осознанно подходить к выбору продуктов и думать о том, что принесет вам пользу, а что – нет. Вспоминайте мое правило 80/20. Конечно, вы не должны спешить и можете вводить его постепенно: даже 50/50 – это хорошее начало, ведь сперва мы привыкаем к новому рациону, а затем не спеша двигаемся вперед.

ВЫВОД

- Большая часть рациона – необработанные продукты без добавок
- От 30 до 35 г пищевых волокон ежедневно для полезных кишечных бактерий
- Каждый день 3 раза ферментированные продукты для кишечной флоры
- От 1,2 до 2 г белка в день на килограмм веса для мышц и гормонов
- Вторичные метаболиты растений из фруктов и овощей, чтобы кожа получила мощный заряд энергии изнутри
- Полезные жиры каждый день
- Правило 80/20: 20 процентов могут быть вредными для здоровья, альтернативный вариант – 70/30

P.S. Не нервничайте из-за еды. Без стресса каждый человек выглядит лучше, независимо от того, что он съел.

⁸ В ходе крупного исследования (2018, Harvard Medical School) с участием более 82 000 женщин было обнаружено, что употребление кофе с кофеином ассоциируется с меньшим риском развития розацеа. Напротив, кофе без кофеина не показал такого защитного эффекта. – Прим. науч. ред.

СУПЛЕМЕНТЫ ДЛЯ КРАСОТЫ, ИСХОДЯЩЕЙ ИЗНУТРИ

Как мы увидели, в формировании рациона можно использовать настоящий научный подход, и это поможет организму усваивать как можно больше полезных питательных веществ. Только, к сожалению, привычки в еде, кулинарные навыки, а также повседневная жизнь и аппетит иногда перечеркивают все планы. Если вы хотите обеспечить себе оптимальный рацион и не уверены, что ваша привычная еда позволяет это сделать, вам, вероятно, следует принимать некоторые суплементы. Они дадут организму все полезные витамины и питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья тела и сияния внешнего вида.

Теперь, когда мы уже поговорили о макронутриентах – углеводах, белках и жирах – и огромной их значимости, я хотела бы остановиться на микронутриентах, то есть витаминах, минералах и рассеянных химических элементах, которые мы можем получать с пищей или с пищевыми добавками.

Но перед этим я хотела бы еще раз подчеркнуть, что пищевые добавки не могут заменить здоровое и сбалансированное питание. Их следует воспринимать как то, чем они фактически и являются – добавка, что-то дополнительное.

Некоторые врачи уже признали, что утверждение «При сбалансированном питании не бывает дефицита микронутриентов» не всегда верно. Как вы уже знаете, во-первых, на усвоение витаминов и минеральных веществ влияют кишечные бактерии. Во-вторых, стресс и болезни – настоящие воры микронутриентов в нашем организме. И последнее, но не менее важное: мы должны помнить, что в продуктах, выращенных на истощенных сельскохозяйственных угодьях, содержится слишком мало микронутриентов.

Мой совет всем, кто хочет точно знать, как обстоят дела с обеспечением вашего организма микронутриентами – сдайте анализы на содержание в крови важных витаминов и минералов.

К сожалению, такой вид анализа стоит недешево и, как правило, его стоимость не компенсируют страховые компании, которые, к моему сожалению, все еще слишком сосредоточены на лечении уже возникших заболеваний, а не превентивной медицине, то есть не на профилактике. Но я надеюсь, что в ближайшие несколько лет в этой системе произойдут какие-то изменения.

Те, кто не располагает достаточным бюджетом на полный анализ, могут обсудить имеющиеся проблемы с врачом и спросить, показатели каких питательных веществ стоит проверить.

Что касается красоты кожи и волос, эконом-вариант проверки может включать:

- **магний**
- **селен**
- **цинк**
- **биотин**
- **витамин А**
- **витамин D**
- **ферритин** (хранилище железа)

Показатели щитовидной железы и гормонов также важны в этом контексте, однако сперва вам следует проконсультироваться у гинеколога и эндокринолога.

Начнем с **железа (ферритина)**: многие женщины, у которых только начались или давно проходят регулярные менструации, имеют низкий уровень ферритина. Но пожилые люди тоже подвержены этому: согласно результатам исследования 2023 года, проведенного в США и Австралии с участием почти 20 000 человек, в течение пяти лет у каждого четвертого человека

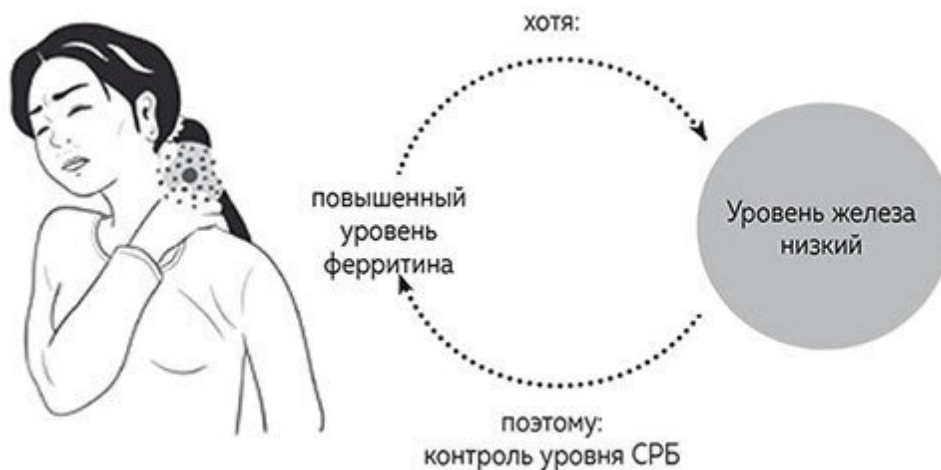
старше 70 лет обнаруживали малокровие, вызванное дефицитом железа, особенно при приеме разжижающей кровь ацетилсалициловой кислоты [4].

Важно также учитывать, что диапазон нормальных значений ферритина очень велик. Во многих лабораториях он колеблется от 15 до 300 нг/мл – это означает, что как значение 15, так и значение в 20 раз выше, а именно 300, являются нормальными. Низкий уровень ферритина делает человека уставшим и бледным, и он также связан с выпадением волос и проявлениями загрязнения кожи. Поэтому женщинам, испытывающим проблемы с кожей и волосами, особенно важно знать уровень ферритина и вместе с врачом приводить его к норме. Основываясь на актуальных данных исследований, я со своими пациентками стремлюсь к значению около 70 нг/мл.

ЭКСПЕРТНЫЕ ЗНАНИЯ

Показатель хранилища железа, ферритина, всегда следует измерять вместе с маркерами воспаления СРБ. Это связано с тем, что уровень ферритина в сыворотке крови повышается при воспалении. Если во время забора крови в организме протекает воспалительный процесс, может случиться так, что уровень ферритина будет ошибочно определен как слишком высокий, и, следовательно, дефицит железа выявить не удастся. Если показатель СРБ заметно повышен, нельзя с уверенностью полагать, что уровень ферритина высок. В этом случае необходимо повторно сдать анализ после того, как воспаление пройдет.

Из-за воспалений в организме результаты анализов могут быть неправильно интерпретированы



Если в организме есть воспаление, уровень ферритина, хранилища железа, увеличен и может «имитировать» достаточный запас железа. Поэтому показатель СРБ следует определять дополнительно

Если вы решили сдать анализ крови на содержание минеральных веществ, я рекомендую выбрать не анализ сыворотки крови, а анализ цельной крови.

В чем разница между анализом **цельной крови** и анализом **сыворотки крови**? Для объяснения приведу метафору: наша кровь – это, в сущности, не что иное, как суп, в котором плавают клетки. Большую их часть представляют красные кровяные тельца. Поскольку они очень маленькие и почти не видны невооруженным глазом, кровь кажется красной. Однако это не так. Кровь состоит из желтоватого бульона, **сыворотки**, содержащей, помимо прочего,

минеральные вещества и витамины, а также те самые клетки – красные и белые кровяные тельца и кровяные пластинки. Все они усердно выполняют здесь свою работу. При анализе сыворотки крови исследуется, по сути, только бульон, при анализе же цельной крови происходит разрушение кровяных телец – так выясняется их содержание.

Если придерживаться метафоры супа: некоторые металлы, такие как, например, магний и цинк, находятся в основном в клетках, то есть в клетках, другие, такие как медь, преимущественно в сыворотке, то есть в бульоне. При анализе цельной крови можно получить информацию обо всех компонентах – и о тех, которые находятся в клетках, и о тех, которые плавают в сыворотке. Следовательно, этот метод обследования является более точным.

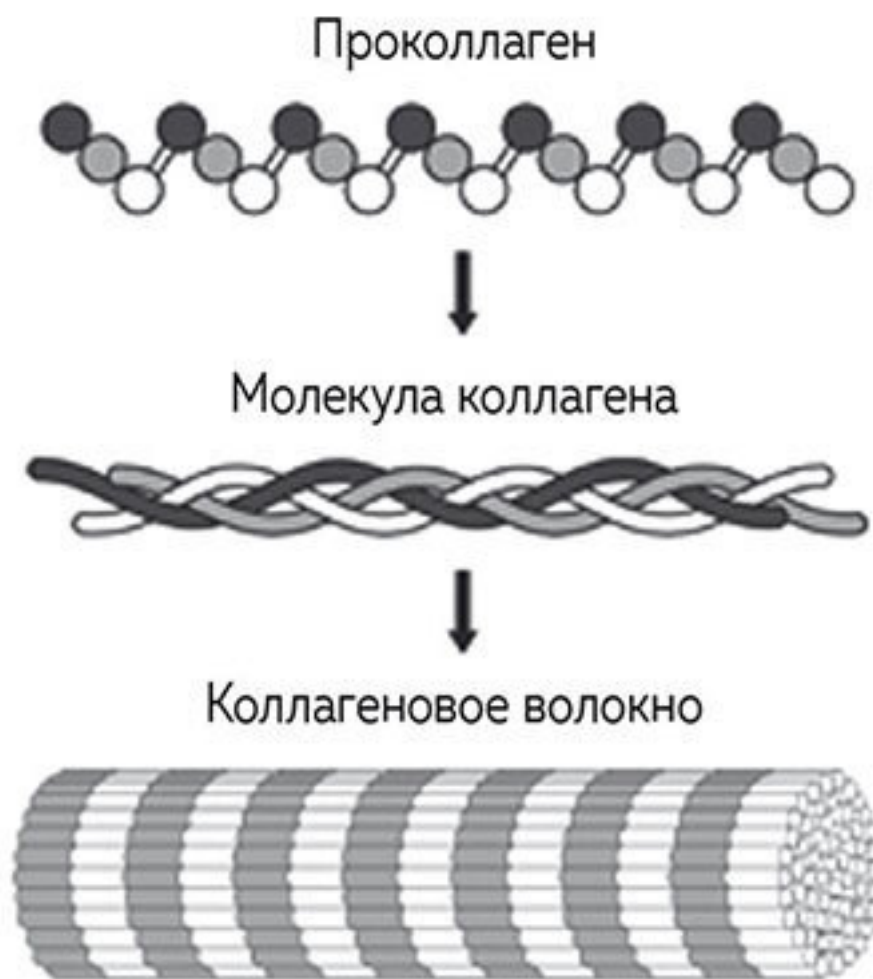
Кстати, если вы уже занялись этим вопросом, вы также можете проверить наличие в крови других минеральных, а также вредоносных веществ, в том числе **кадмия** или **ртути**.

Не все медицинские учреждения предлагают анализ цельной крови, поэтому сперва лучше посмотреть в интернете, где можно сделать такой анализ. Есть специалисты, профилем которых является **ортомолекулярная медицина** – они особенно хорошо разбираются в микронутриентах и анализе крови.

Те, кто хотел бы повременить с такого рода тратами, могут рассмотреть прием суплементов для красивой кожи даже без предварительного анализа крови. Прошу вас проявить понимание к тому, что ни производителей, ни бренды я называть не могу.

Прежде всего, мой фаворит – **коллаген**. Я уже упоминала, что это белок, который поддерживает кожу, придавая ей упругость и сохраняя структуру. В настоящее время существует множество исследований, в том числе независимых и не спонсируемых каким-либо производителем, которые доказывают, что пероральный прием гидролизата коллагена в виде порошка или напитков положительно влияет на увлажнение кожи и содержание в ней гиалурона, а также на заметность мелких морщин, например, под глазами.

Коллаген



Это коллаген: отдельные аминокислоты собираются вместе и образуют пептиды, те, в свою очередь, также собираются вместе и образуют цепочки, называемые спиралями. Затем три из них обвиваются друг вокруг друга, образуя тройную спираль. Та соединяется с другими тройными спиралями, и вместе они образуют одну нить, называемую «коллагеновое волокно» или «коллагеновая фибрилла».

Проколлаген: аминокислоты являются строительными блоками белков. Когда две или более аминокислоты объединяются (конденсируются), образуются пептиды. Эти цепи-предшественники называются проколлагенами. Они состоят в основном из аминокислот пролина и глицина, а также гидроксипролина и гидроксизина.

Молекула коллагена: три цепи аминокислот обвиваются вокруг друг друга и формируют молекулу коллагена, также называемую тропоколлаген.

Коллагеновое волокно: несколько нитей тропоколлагена собираются вместе, чтобы стать коллагеновым волокном (коллагеновой фибриллой).

ЭКСПЕРТНЫЕ ЗНАНИЯ

Я часто слышу аргумент, что **коллагеновые пептиды**, которые представляют собой небольшие цепочки аминокислот, расщепляются желудочной кислотой, и поэтому пептиды попадают в ткани только в виде отдельных аминокислот. Коллаген состоит из аминокислот глицина, пролина и гидроксипролина – состав, стоит сказать, необычный и даже уникальный. Коллагеновые пептиды в препаратах с коллагеном, конечно, содержат большое количество этих трех аминокислот. Согласно актуальным научным данным, в любой форме они оказывают своего рода сигнальное воздействие, когда попадают в кровь после приема. Они сообщают организму, что в его распоряжении много компонентов коллагена, то есть расщеплять коллаген ему не нужно – все необходимое для строительства уже есть. Это означает, что **самим пептидам вовсе не обязательно попадать в ткани – решающее значение имеют отдельные аминокислоты**.

Но, как я часто говорю, не все работает на всех! Хотя у меня есть много подписчиц и пациенток, которые в восторге от приема коллагенового порошка, есть и те, у кого от него появляются акне, а также те, кто не видит какого-либо эффекта. Поэтому подчеркну: подойдите к приему коллагена с осторожностью.

Хороший препарат протестирован на содержание **тяжелых металлов, гормонов и пестицидов**, а также гидролизован – это означает, что содержащиеся в нем белки были расщеплены ферментами на более мелкие компоненты (это должно быть указано на упаковке). Гидролизированный коллаген можно приобрести в виде порошка, капсул или напитка. Лично я предпочитаю растворимый порошок, так как покупать 100 г порошка выгоднее, чем капсулы или напитки, к тому же так легче рассчитать дозировку.

В отношении оптимальной дозы коллагена данные разнятся. Сама я ежедневно принимаю столовую ложку порошка коллагена. Пожалуйста, ознакомьтесь с инструкцией по применению на упаковке и, в случае сомнений, например, из-за перенесенных заболеваний, поговорите с врачом (хотя это нужно делать в любом случае всегда). Тем, кто не хочет принимать порошок, можно попробовать **костный бульон**, в котором содержится много коллагена. Чтобы приготовить его, купите у хорошего, проверенного мясника килограмм говяжьих костей и варите их на медленном огне в нескольких литрах воды с небольшим количеством уксуса в течение примерно двенадцати часов. Так коллаген начнет выделяться. Я постоянно готовлю костный бульон, замораживаю его порциями и размораживаю по мере необходимости.

Некоторые исследования показывают, что **жирные кислоты омега-3**, особенно из рыбьего жира и масла водорослей, могут помочь при определенных кожных заболеваниях, хотя не все ученые согласны с этим.

Жирные кислоты омега-3 необходимы для жизни, при этом организм не может вырабатывать их самостоятельно. Они обладают противовоспалительным действием, могут улучшить здоровье кожи, уменьшить проявления кожных заболеваний, таких как экзема и акне, а также поспособствовать увлажненности кожи. Для детей омега-3 важны потому, что поддерживают развитие мозга. Если вы регулярно едите жирную морскую рыбу, вы сможете закрыть потребность в них с помощью питания. Однако некоторые виды рыб, такие как тунец, морской окунь

и судак, содержат большое количество ртути, что может представлять опасность для здоровья. Лучшей альтернативой являются сардины, сельдь и форель, которые богаты омега-3 и в то же время содержат меньше ртути. Еще одним альтернативным решением могут быть рыбий жир или масло водорослей, очищенные от тяжелых металлов, – так можно обеспечить организму достаточное количество жирных кислот омега-3 без риска для здоровья.

Исследование, участникам которого в течение четырех месяцев давали или омега-3 в виде рыбьего жира, или плацебо, показало, что у людей в группе, принимавшей омега-3, произошли изменения ДНК, свидетельствующие о клеточном омоложении. Показатели воспалительных процессов и гормона стресса кортизола также были снижены.

Покупая препараты с омега-3 в виде рыбьего жира или масла водорослей, вы должны обращать внимание на показатель Totox, общее значение окисления, которое указывается на хороших продуктах. Он показывает, испорчены ли в продукте жирные кислоты омега-3. Низкий показатель Totox означает, что масло с омега-3 является свежим и эффективным, что делает его более безопасным и полезным для употребления.

Те, кто хочет знать точно, достаточно ли в организме омега-3, могут сдать анализ крови на так называемый омега-3 индекс. Его показатель должен быть 8 % или более.

Европа официально считается зоной дефицита **селена**, поэтому я часто наблюдаю его нехватку в лабораторных анализах. Селен важен для кожи, волос и щитовидной железы, к тому же он является важным компонентом фермента, который защищает клетки организма от повреждения свободными радикалами. Однако чрезмерное количество селена тоже вредно, поэтому здесь действительно есть смысл сдать анализ цельной крови и, исходя из результатов, решить, нуждается ли организм в дополнительном источнике. Селен стоит принимать во время еды, так как он жирорастворим.

Прием **магния** также желателен многим из нас. Я постоянно вижу низкие показатели магния в лабораторных анализах, и это согласуется с результатами Национального исследования потребления II (Nationale Verzehrsstudie II) в Германии, согласно которым среднестатистическая женщина потребляет слишком мало магния. Треть населения Германии не потребляет рекомендуемого суточного количества магния, а среди молодежи этот показатель достигает даже 60 %. При доказанном дефиците магния суплементы могут уменьшить риск снижения костной массы (остеопороза). Остеопороз представляет собой не только проблему для здоровья (переломы костей и т. д.) – он также влияет на старение лица, о чем вы узнаете далее в книге. Кроме того, магний, будучи очень значимым минеральным веществом, участвует в более чем 300 важных метаболических реакциях.

Согласно Национальному исследованию потребления II в Германии, в рационе 20% женщин и 30% мужчин содержится очень мало **цинка**. К продуктам, богатым цинком, относятся зародыши пшеницы, овсяные хлопья, говядина и сыр эдам. Я довольно часто наблюдаю низкий уровень цинка или даже дефицит цинка у людей, имеющих проблемы с кожей и волосами, поэтому за его уровнем стоит следить внимательно. Цинк и магний можно принимать вместе вечером в виде пищевой добавки.

Поливитамины, то есть витаминные комплексы, содержащие биотин, другие витамины группы В, витамин А⁹, витамин Е и витамин С, могут компенсировать дефициты, возникающие

⁹ Прием витамина А без показаний опасен для беременных, пожилых женщин (повышает риски остеопороза у пожилых в больших дозировках), у курильщиков (особенно в случае приема бета-каротина) повышаются риски развития рака легких. –

в течение жизни. Дефицит витаминов не является редкостью, как это часто преподносят нам в средствах массовой информации. Но, по крайней мере, у людей с проблемами кожи и выпадением волос часто можно обнаружить дефицит витаминов. У пациенток с выпадением волос и экземой я также часто отмечаю слишком низкий уровень биотина. **Биотин** (или витамин B7) и усваивается с пищей, и вырабатывается полезными кишечными бактериями. Дефицит биотина может быть признаком нарушения микробиома кишечника, но в то же время способен оказывать негативное влияние на кишечный микробиом.

На самом деле, я могла бы написать отдельную книгу о **витаминах D**. К счастью, сейчас уже есть много хороших работ про этот солнечный витамин (тем не менее, мы вернемся к этой теме в несколько ином контексте в главе «Сон»). Он обладает противовоспалительным действием, поэтому хороший запас витамина D особенно полезен при лечении кожных заболеваний, таких как псориаз, экзема и акне. Достаточный уровень витамина D от 40 нг/мл – который едва ли можно встретить у жителя Центральной Европы, если он не принимает его дополнительно – также может снизить риск повреждений от воздействия солнца. По данным Европейского агентства по безопасности продуктов питания (EFSA), для подростков и взрослых верхним пределом считаются 4000 единиц витамина D в день. Соответствующие препараты продаются без рецепта, и их можно принимать самостоятельно. Витамин D можно принимать в виде масла или капсул во время еды. Лучше всего делать это в полдень, так как в это время, при полуденном солнце, естественный синтез витамина D будет наиболее активным.

Чтобы восполнить возможные дефициты, по моему мнению, правильным было бы не принимать все и сразу на протяжении длительного времени, а распределить курсы приема на несколько недель, скажем, в общей сложности на 12 недель в году – конечно, после консультации с врачом.

Да, идеальным вариантом был бы целенаправленный прием отдельных витаминов по результатам анализа крови, который четко покажет пониженные показатели или дефициты, но этот вариант доступен не каждому. Анализ крови на витамины по сравнению с анализом на минеральные вещества еще более дорогой – одни только лабораторные расходы на несколько анализов на содержание витаминов, например, в Германии достигают нескольких сотен евро. Не каждый может или хочет себе это позволить.

Глава 2. Физическая активность

Теперь, когда мы поговорили о клинических анализах крови и супплементх, которые, к сожалению, требуют определенного бюджета, давайте перейдем к занятию, которое не обязывает тратить и в то же время оказывает невероятное влияние на внешний вид и процесс старения: физическая активность.

Хотя я не заядлая спортсменка, но приучила себя к регулярной спортивной активности и даже стала получать огромное удовольствие от тренировок – при условии, что они не длятся слишком долго.

Пожалуйста, помните о том, что быть активным, заниматься спортом – это такая же часть жизни, как и питание, в котором мы нуждаемся ежедневно. Самое главное – постоянство.

Суть не в том, чтобы выкладываться на 100 % в течение короткого времени, а в том, чтобы не бросать тренировки, сделать их частью стиля жизни, интегрировать в повседневную жизнь таким образом, чтобы ничто не удерживало вас от их выполнения.

Прежде чем перейти к реализации, сначала я хотела бы мотивировать вас и перечислить несколько механизмов, с помощью которых физическая активность положительно влияет на привлекательность и сияние.

Физическая активность призывает внутреннего косметолога

Занимаясь спортом, мы потеем, а когда потеем, вырабатываем природный антимикробный пептид под названием дермцидин, который помогает уменьшить количество вредных бактерий на коже. Это минимизирует риск инфекций, высыпаний (акне) и обострений хронических кожных заболеваний. После занятий спортом обязательно принимайте душ, так как пот содержит аммиак и мочевину, которые могут вызвать раздражение, если останутся на коже. Для смывания пота достаточно воды.

Потоотделение само по себе не единственная причина, по которой физическая активность приносит коже пользу – она также ослабляет воспаления по всему телу, помогает регулировать гормоны и предотвращает повреждение свободными радикалами. Во время занятий спортом мелкие сосуды в коже расширяются, позволяя большему количеству крови достигать ее поверхности и доставлять туда питательные вещества, которые помогают восстанавливать повреждения, например, от ультрафиолетовых лучей и загрязненной окружающей среды.

Эти питательные вещества также стимулируют выработку коллагена в коже и, таким образом, имеют для нее своего рода разглаживающий эффект.

С возрастом фибробласты (вырабатывающие коллаген клетки в коже) становятся вялыми, их число уменьшается, но питательные вещества, доставляемые в кожу во время тренировок, помогают им работать более эффективно, что позволяет выглядеть моложе.

Спорт – даже больше, чем косметологическая студия, запускающаяся от упражнений, это ваш личный «доктор красоты»: из исследований мы знаем, что кардиотренировки повышают упругость кожи, в то время как силовые тренировки имеют тот же эффект, но плюсом к этому делают кожу плотнее. Благодаря этому черты лица выглядят более мягкими, а морщинам сложнее залечь глубоко.

Спорт повышает уверенность в себе

Британское исследование людей среднего возраста показало, что благодаря десятидневной программе тренировок у испытуемых повысилась самооценка и они стали позитивнее относиться к своему физическому состоянию и здоровью в целом, в то время как у их сверстников, которые оставались дома, эти эффекты отсутствовали. Интересно, что самооценка участников исследования стала расти сразу, даже прежде, чем они стали подмечать значительные изменения тела.

Ведущий автор исследования, английский профессор Эдриан Тейлор, прокомментировал это так: «Наша самооценка напрямую связана с уровнем энергии, осознанием собственных навыков и ощущаемой привлекательностью» [5].

И я скажу, что это просто восхитительно! Для исследования была выбрана фитнес-студия, но вы можете быть уверены, что эффект будет ощущаться и при выполнении упражнений дома.

Спорт улучшает осанку

Благодаря здоровой осанке мы чувствуем себя увереннее, а еще она может предотвратить или уменьшить боли в спине. В повседневной жизни многие из нас склонны слишком долго сидеть с округленной спиной или стоять с изогнутой спиной. У меня с детства была сутулость, что привело к плохой осанке. Благодаря умеренным (!) занятиям спортом мне удалось значительно уменьшить проблемы со спиной. Когда на уроках физкультуры нужно было разбиться на команды, меня всегда выбирали предпоследней, и мои способности в спорте определенно оценивались как посредственные. Только ежедневная рутина, о которой я расскажу ниже, позволяет мне поддерживать уровень физической активности.

Я прочитала целую серию научных работ, согласно которым восприятие себя меняется в зависимости от осанки. Эти работы показали, что она влияет на бодрость, уверенность и неотступность в решении проблем [6]. На самом деле, по осанке можно даже делать выводы о настроении человека [7].

В полевом исследовании 2016 года были проведены наблюдения за парами на так называемых быстрых свиданиях. Для тех из вас, кто (пока) не знает, что это: такой вид свиданий предполагает, что потенциальные партнеры ненадолго садятся вместе за один стол, чтобы составить впечатление друг о друге, а затем переходят к следующему столу и, следовательно, к следующему потенциальному «дарителю» счастья любви. После смены участников за каждым столом принимается решение в пользу или не в пользу человека, сидящего напротив. Исследователи отметили, что прямая осанка увеличивает вероятность решения в пользу того или иного человека у обоих полов. Эти результаты были воспроизведены во втором полевом исследовании, в котором мужчины и женщины должны были дать ответ с помощью табличек «да» и «нет», практически как при поиске партнеров в приложении для знакомств. Здесь также расправленные плечи и прямая осанка наделяли большей привлекательностью и склоняли к ответу «да». Я думаю, это наблюдение покажется интересным всем, независимо от того, находитесь вы в поиске партнера или нет.

Попробуйте и вы провести такое наблюдение: подумайте, оцениваете ли вы людей с прямой осанкой по-другому, не так, как тех, кто стоит, ходит и сидит преимущественно со сгорбленной спиной?

Физическая активность укрепляет иммунную систему

Благодаря тому, что при физической активности организм стимулирует выработку белых кровяных телец, его защитные силы укрепляются. Больше белых кровяных телец означает меньше бактерий и вирусов, которые могут оставаться в организме незамеченными. Результат: человек меньше болеет, поэтому реже выглядит изможденным, как это часто бывает при простуде, а разные мелкие раны заживают быстрее.

В организме около 500 лимфатических узлов – небольших станций, которые отфильтровывают метаболические отходы. Чтобы лимфа могла циркулировать по всему телу, необходима поддержка соседних мышц, которые при каждом движении как бы продвигают лимфу в сосудах к сердцу. Если они редко приводятся в активное состояние, могут появиться отеки и застой лимфы.

Физическая активность приводит гормоны в равновесие

Многие из нас страдают от стресса, депрессии, недосыпания, увеличения веса и перепадов настроения. Во многом этому способствуют колебания гормонов. Одним из способов приведения в гармонию гормонального хаоса может быть повышение уровня физической активности. Я хотела бы вкратце рассказать вам, на какие гормоны и нейромедиаторы влияет физическая активность.

Кортизол: кортизол является жизненно важным гормоном и необходим для здорового функционирования организма. Однако те, у кого из-за стресса постоянно повышается уровень кортизола, подвергаются повышенному риску остеопороза, проблем с кожей, увеличения веса, нарушений сна и потери мышечной массы. Регулярная физическая активность помогает снизить стресс и повышенный уровень кортизола. Во время занятий спортом количество кортизола сначала повышается, заставляя нас тренироваться усерднее, а затем снова падает, делая нас более устойчивыми к стрессу. Таким образом, физическая активность – это естественный регулятор кортизола. Но будьте осторожны: если переусердствовать со спортом, например, не делать перерывов для регенерации и выкладываться по максимуму каждый день, можно подвергнуть тело стрессу и, следовательно, повысить уровень кортизола в долгосрочной перспективе. Больше в этом контексте не значит лучше, вы всегда должны прислушиваться к телу. Чуть позже я дам вам рекомендации по тренировкам.

Дофамин: исследования показали, физическая активность повышает уровень этого нейромедиатора в мозге, что может ослабить стресс и даже депрессию. Именно дофамин, который также называют гормоном счастья, вызывает всем известную «эйфорию бегуна». Бегать трусцой или даже просто ходить пешком необязательно – другие виды спорта тоже способны вызвать это чувство. Еще повышенный уровень дофамина ослабляет состояние взвинченности, в которое вводит сильный стресс.

Серотонин: также является нейромедиатором, то есть гормоном, действующим через проводящие пути нервной системы. Физическая активность высвобождает его, что способствует спокойному сну. Кроме того, повышение уровня серотонина может оказать положительное влияние на настроение, социальные взаимодействия, аппетит, пищеварение, память и секс.

Тестостерон: женщины, как и мужчины, зависят от тестостерона. Мышечная масса, сила, либидо и количество сперматозоидов у мужчины напрямую связаны с уровнем тестостерона. Для женщин он также очень важен, 90 % тестостерона вырабатывается в яичниках. Он играет ключевую роль в плотности костей и поддержании мышечной массы. Кроме того, у женщин слишком низкий уровень тестостерона тоже может привести к ослаблению либидо и утомляемости. С возрастом количество этого гормона снижается. Регулярная физическая активность может повысить уровень тестостерона, что способно замедлить наступление естественных последствий старения. Но будьте осторожны: чрезмерная нагрузка на тренировках, которая иногда наблюдается, например, у бегунов на длинные дистанции, может привести к обратному эффекту и вызвать падение уровня тестостерона!

Эстроген: эстрогены являются основными женскими половыми гормонами. Однако их функции связаны не только с первичными половыми признаками, но и с регулированием артериального давления и сердечно-сосудистой системы, обменом глюкозы и структурой кожи. В

период менопаузы уровень эстрогенов снижается особенно существенно или колеблется, что способствует появлению типичных симптомов.

Этому спаду можно противостоять с помощью упражнений. Если вы повышаете частоту сердцебиения хотя бы на полчаса в день, например, в дни, когда у вас нет тренировок, но вы занимаетесь домашними делами или ходите по магазинам, вы также увеличиваете уровень эстрогена. Можно выбрать как силовые тренировки, так и кардиотренировки, но лучше всего их комбинировать – это позволит не только получить больше пользы для здоровья, но и добиться баланса уровня гормонов. Идеальны в этом отношении высокоинтенсивные упражнения, такие как приседания, выпады и отжимания, с сокращенным временем отдыха между подходами.

Чем интенсивнее тренировка, тем больше высвобождается гормонов. Но если раньше активно спортом вы не занимались, пожалуйста, проконсультируйтесь с врачами, которые знают подробности состояния вашего здоровья. Систематичность также имеет решающее значение для поддержания стабильного и здорового гормонального фона в организме.

И, наконец, еще два преимущества: уже после 15 минут физической активности уровень стресса снижается на несколько часов. Для этого подходят как тренировки на выносливость, так и силовые тренировки. А если человек физически активен в течение дня, он лучше спит ночью, и это делает его красивым и здоровым!

Вы один из тех людей, которые не особенно любят заниматься спортом? Я скажу так: вы в этом не одиноки! Раньше я тоже не получала большого удовольствия от занятий спортом. Это всегда было для меня обязанностью, навязанной задачей, которую в одних фазах своей жизни я игнорировала, в других – выполняла чуть ли не фанатично. Сегодня называю эти фазы «спортивным йо-йо»: я либо готовилась к марафону, либо вообще не тренировалась. Чего-то среднего для меня не существовало.

В дни, которые проводила в разъездах, мысли постоянно крутились вокруг спорта, который был в моем расписании ежедневно. Очень часто я думала: «Сегодня же еще нужно на тренировку», особенно если съедала шоколад. В общем, спорт был для меня не способом восстановить равновесие и не отдыхом, а скорее обязательством, которое я должна была выполнить, потому что съела что-то «запретное» или потому что он стоял в расписании.

Как вы уже заметили, мои отношения со спортом были проблематичными, потому что занималась я им чаще всего не для получения удовольствия, а скорее в качестве ответной меры на собственное нежелательное поведение. Спорт не стал привычной частью моих будней – я прибегала к нему только потому, что он был для меня средством достижения цели. В этом-то – по крайней мере, так думаю сегодня – и была причина «спортивного йо-йо».

Любой, кто когда-либо начинал заниматься спортом, а затем был вынужден сделать перерыв на неделю или даже две из-за отпуска или болезни, знает, о чем я говорю. Потому что только когда в голове прочно закрепляется, что спорт – это неотъемлемая часть распорядка дня, можно вернуться к плану тренировок, а также вернуть и настрой, и силы.

Конечно, иногда бывает тяжело взять себя в руки. Скажем, утром, когда хочется уютно позавтракать, или после работы, когда диван так и притягивает и появляется желание завершить день полным расслаблением. И вообще, где взять время на посещение фитнес-студии, пробежку или бассейн? В моем дне тоже было всего 24 часа, и, учитывая работу, семью, домашние дела и личную жизнь, в среднем на спорт оставалось два часа, за которые нужно было добраться до зала, переодеться, потренироваться, снова переодеться и вернуться домой, поэтому чаще всего спорт из графика выпадал.

Все изменилось, когда я подобрала свой тайм-менеджмент для спорта: длительные тренировки заменила на короткие, но устраивала их чаще. Ежедневно максимум 20 минут, а то и четверть часа. Такое количество времени я могу найти, независимо от того, насколько напря-

женный или насыщенный у меня график – преимущественно утром, но иногда и во время обеденного перерыва или вечером. Я обнаружила, что раньше фактор времени был отличным оправданием, чтобы не заниматься спортом и отложить его на другой день. И вдруг обнаруживала, что прошла неделя, а спортивная обувь так и не увидела моих ног.

Возможно, вы сейчас задаетесь вопросом: что за тренировка может длиться 15 или 20 минут? Я отвечу: силовая! Кстати, такие тренировки я устраиваю дома, чтобы сэкономить время на поездках в студию и обратно. Это лучшая возможность для женщин, особенно от 30 лет и старше, поддерживать себя в форме, потому что с этого возраста у нас многое идет на спад, по крайней мере, в том, что касается мускулатуры.

Пристегнитесь: начиная с 40 лет, мышечная масса человека уменьшается примерно на 1 % в год, а начиная с 30-летнего возраста – на 3–8 % в десятилетие. Вместо плотной соединительной ткани постепенно появляется больше жировых отложений, потому что мышцы превращаются в жир. А когда физическая активность – редкий гость в повседневной жизни, все несется под откос еще быстрее.

Так что силовые виды спорта важнее, чем кажется, в том числе и для расхода энергии организмом, ведь калории требуются мышцам для движения. Мускулатура укрепляет иммунную систему и стимулирует лимфоток, она также важна для метаболизма, прежде всего для предотвращения инсулинорезистентности: у людей с ожирением печени чаще всего большой живот и повышенный уровень сахара в крови. А это может привести к «засахариванию» тканей, что влияет на процесс старения.

Сегодня нам также известно, что силовые виды спорта полезны для мозга и поддерживают умственную работоспособность – это также добавляет привлекательности тренировкам, поскольку они помогают сохранить молодость.

Можно ли теперь исключить кардиотренировки из еженедельного расписания? Нет. Они важны для психического здоровья и здоровья сердца. Если это возможно, было бы здорово, чтобы вы сделали их частью повседневной жизни. Однако кардиотренировки, или тренировки на выносливость, не означают, что вам обязательно нужно бегать по району несколько часов в неделю. У меня, например, вообще нет на это времени, следовательно, я такой вариант не выберу. Делаю упор на силовые тренировки и наращивание мышечной массы, а также встраиваю в будни небольшие кардиотренировки. Я не только всегда поднимаюсь по лестнице вместо того, чтобы пользоваться лифтом, но и сознательно делаю это быстро, так что пульс немного учащается. Когда иду за продуктами, стараюсь в ускоренном темпе укладывать купленное в пакеты, или очень быстро застилать кровать. Звучит странно, но на самом деле есть исследования, которые показывают, что характер движения имеет гораздо большее значение, чем само движение. И эти маленькие быстрые действия в повседневной жизни не только поддерживают физическую форму, но и продлевают жизнь.

В США ученые провели когортное исследование, в котором были проанализированы данные 351 000 человек за период с 1997 по 2013 год и сопоставлены со сведениями о смерти. Участники были разделены на две группы: неактивные, которые проводили менее 150 минут в неделю умеренно активно, и активные, которые проводили 150 и более минут в неделю умеренно активно. Результат: те, кто уделял умеренной физической активности минимум 150 минут в неделю (или 75 минут интенсивной физической активности – это одиннадцать минут в день!), жили дольше.

Разве это не хорошая новость? Вам не нужно бегать, как марафонец, чтобы дольше оставаться в форме и быть здоровым и даже дольше жить! Достаточно всего 150 минут умеренных или 75 минут интенсивных тренировок в неделю. Кстати, под «умеренным» подразумевается, что во время прогулки вы идете не вразвалку, а энергично, но не настолько, чтобы сбивалось дыхание. Или даже просто немного быстрее, чем обычно, заправляйте постель, мойте окна,

развешивайте белье, стригите газон – активности можно добавить в разные повседневные дела. Согласно одному исследованию, даже те, у кого среди недели нет времени для занятий спортом, могут положительно повлиять на здоровье благодаря активному отдыху в выходные – тогда 150 минут, конечно, придется вписать в эти дни. Я предпочитаю делить 150 минут на небольшие приятные моменты в течение недели. Как это выглядит: время от времени бегаю на работу, езжу на велосипеде, гуляю по кварталу во время перерыва, назначаю встречу не в кафе, чтобы выпить кофе, а приглашаю на прогулку в парк и так далее. Это маленькие шаги, но они имеют огромное значение. Для подавляющего большинства из нас такой план действий, состоящий из наращивания мышечной массы и большого количества ежедневной физической активности, иногда и настолько энергичной, что дыхание перехватывает, абсолютно самодостаточен и прост.

МОЙ СОВЕТ

Несколько лет назад случайно попала в руки книга, которая положительно повлияла на мою жизнь, – «Атомные привычки. Как приобрести хорошие привычки и избавиться от плохих» Джеймса Клира¹⁰. В своем руководстве автор объясняет, что наиболее успешно новые привычки формируются тогда, когда мы каждый день делаем маленький шаг в верном направлении. Клир называет это «серией небольших побед» [8]. Дело в том, что нам выгодно приобретать хорошие привычки: если вы становитесь лучше на 1 % каждый день, то через год, переводя это в математические значения, вы станете в 37,78 раз лучше.

К сожалению, преимущества хороших привычек практически не ощущаются, особенно с самого начала. Вот почему мы часто сдаемся слишком рано и возвращаемся к старым паттернам поведения. То же самое относится и к вредным привычкам: их недостатки поначалу трудно заметить, но они тоже суммируются.

Что вы можете сделать, чтобы придерживаться начатого? Не связывайте успех к результатам – повторяйте себе снова и снова, что вы на правильном пути. Если не сдадитесь, наступит момент, когда усилия окупятся. И этот момент вы точно не пропустите! Иными словами: «Все сложно, пока не удастся это сделать». Так что не опускайте руки, вне зависимости от того, есть у вас настроение или нет, мотивированы вы или нет, считаете ли, что у вас есть на это время или нет. Факт в том, что мозг еще более ленив, чем мы сами в наших худших проявлениях лени: если вы будете последовательно придерживаться намеченного поведения в течение нескольких недель, мозг избавится от внутренних сопротивлений и превратит новое занятие в привычку. Дальше в большинстве случаев все уже работает само по себе – как, скажем, с чисткой зубов или вождением автомобиля.

С тех пор как я начала тренироваться таким образом – 20 минут силовых упражнений и много маленьких активностей в день – я не только лучше выгляжу и могу поддерживать свой вес (хотя ем далеко не как птичка), но и больше не испытываю болей в спине. Хотя они были со мной с детства. Занятия силовыми видами спорта изменили мою осанку. У меня есть предрасположенность к скруглению спины, которая уже доставляла мне много проблем, однако это в прошлом с тех пор, как в гостиной появились гантели – да, я положила их прямо там, перед

¹⁰ Издательство «Питер», 2019 г. – Прим. ред.

телевизором, рядом с диваном. Каждый может взять все в свои руки и потренироваться 10 или 15 минут с видео из приложения для тренировок или во время серии любимого сериала – это удастся мне даже после самого тяжелого дня. Пожалуйста, помните о том, что те, кто поднимает гантели всего 15 минут в день, к концу года имеет более 90 часов силовых тренировок.

И еще один совет, который я хотела бы вам дать: сходите-ка потанцевать! Или выберите любимую музыку и от души потанцуйте дома. Вряд ли есть более простой способ потренировать такое большое количество мышц за один раз. И, кроме того, это подарит ощущение счастья.

Если вы хотите включить занятия спортом в будни, но у вас нет желания или времени ходить в спортзал, сделайте то же, что и я: скачайте приложение для тренировок, возьмите гантели и первое время каждые два дня устраивайте 15-минутные тренировки на проработку верхней части тела и 5-минутные тренировки корпуса/живота/тазового дна (так называемая тренировка на развитие стабильности кора), а в другой раз устройте 15-минутную тренировку нижней части тела.

Вы можете делать это дома на коврике в гостиной, на балконе или в любом другом месте, где вам захочется. Если у вас есть ощущение, что процесс уже стал рутинным, мышцы справляются с нагрузкой и больше не болят, вы можете увеличить количество тренировок до пяти-шести в неделю. Давайте себе как минимум день отдыха, даже если вы уже в хорошей форме. Если все пойдет хорошо, приступайте к прогрессивной перегрузке, как это называют спортсмены: постепенно увеличивайте интенсивность тренировок с помощью изменения веса гантелей и количества повторений. Если у вас есть проблемы со здоровьем или вы достигли пожилого возраста, предварительно проконсультируйтесь с врачом. С определенного возраста, возможно, даже имеет смысл пройти кардиологическое обследование, если вы не были особенно активны и решили заняться спортом.

В остальном – регулярно и на постоянной основе выполняя эту короткую программу, самое позднее через несколько месяцев вы увидите и почувствуете значительные улучшения в теле. Еще одно преимущество: чем больше вы наращиваете мускулатуру, тем активнее становится ваш обмен веществ, то есть расход калорий, в состоянии покоя. Это, скажем так, хороший бонус для фигуры. Целлюлит, разумеется, тоже начнет исчезать.

Если по какой-то причине эта программа кажется вам слишком сложной, сократите продолжительность тренировок, например, до 15 минут в день или даже до 10. Главное, чтобы занятия вошли у вас в привычку. Именно это важно. Но и здесь, как и в чем-либо другом, также важно не переусердствовать. Предложенная мной программа представляет собой сбалансированное, хорошее сочетание всех элементов без перегибов. Кстати, не забывайте и о растяжке между тренировками. Встаньте ненадолго, если вы провели много времени сидя, наклонитесь вперед, вытяните руки и наслаждайтесь растягивающими движениями. Растяжка дарит отличное ощущение тела и творит с ним чудеса.

Не просто так я уделила столько времени теме физической активности в книге о красоте. Просто я глубоко убеждена, что регулярная нагрузка на мускулатуру, стимулирование дыхания и активация обмена веществ вносят большой вклад в самочувствие, сияние и внешнюю привлекательность, не говоря уже о пользе для общего состояния здоровья. Теперь вы знаете, что подвергать себя нагрузке профессионального спортсмена не нужно – достаточно умеренной физической активности. Мне остается только приободряюще подмигнуть вам и пожелать от души подвигаться!

Глава 3. Сон

Итак, продолжаем пополнять список дел. Не волнуйтесь, в этой главе я просто предложу вам побольше спать. Для тех, чье качество сна недостаточно хорошее, я приготовила мотивацию и несколько советов, которые помогут улучшить его.

Вы хотите чувствовать себя более привлекательной, иметь красивую увлажненную кожу, и чтобы все это можно было получить бесплатно? Тогда обратите внимание на сон! Каждая из вас может стать Спящей красавицей. Ведь хороший сон, помимо прочего, обеспечивает восхитительное сияние кожи, бодрый вид и энергичное тело – словом, все необходимые основы свежей, сияющей внешности.

Но это работает и в обратном направлении: тот, кто спит слишком мало, наносит вред коже. Даже после однократного недосыпания можно заметить повышение уровня гормонов стресса, которые не только ослабляют естественный кожный барьер, но и ускоряют расщепление коллагена, того самого структурного белка, отвечающего за упругость и свежесть кожи.

Кроме того, исследования показали, что нехватка сна приводит к увеличению веса и инсулинорезистентности, а это, в свою очередь, способствует повышению уровня сахара в крови и ускорению старения волокон тканей из-за так называемой гликации (осахаривания).

Ночью тело (в переносном смысле) ремонтируется и восстанавливается. Но что произойдет, если на сон времени будет отведено меньше, чем требуется для ремонта, или если фазы восстановления будут недостаточно глубокими? Верно: у команды ночной смены окажется меньше времени, чтобы привести аккумулятор в порядок. И это будет заметно.

Темные круги под глазами, слабо увлажненная кожа, морщины и тому подобное неспроста являются признаками веселой ночи. Желаящие убедиться в этом могут зайти в зону прилета в аэропорту и посмотреть на лица пассажиров, только прилетевших ночным рейсом.

Хроническое недосыпание также влияет на гормональный баланс, потому что гормоны стресса регулируются во время сна. Естественный гормон роста СТГ, который выделяется гипофизом преимущественно ночью, является природным усилителем выработки коллагена – те, кто регулярно и достаточно спит, за жизнь могут сэкономить много денег на косметических процедурах. Так что есть множество причин, по которым стоит прочесть эту главу.

Часто ко мне в клинику приходят пациентки, чтобы избавиться от темных кругов под глазами. Поскольку сама испытывала недостаток сна и как мать знаю, что с маленькими детьми, равно как и с наступлением менопаузы, бывает непросто хорошенько выспаться, я обычно задаю вопрос: «Насколько хорошо вы спите последнее время?»

Если ответ «Плохо. Поэтому круги под глазами так ужасно выглядят», во всем, что касается проведения процедур, первое время я проявляю осторожность. Или даже выжидаю и предлагаю параллельно поработать над сном, потому что зачастую ситуацию можно значительно исправить именно с помощью него.

Конечно, есть и другие советы, как с помощью косметологии скрыть темные круги под глазами. Более подробную информацию об этом вы найдете в следующих главах.

ЭКСПЕРТНЫЕ ЗНАНИЯ

В одном исследовании было доказано, что у женщин, которые спят здоровым глубоким сном, показатели старения кожи значительно ниже, поскольку их **кожный барьер восстанавливался во время сна на 30% лучше**, чем у участниц исследования, которые спали плохо.

Также в этом исследовании прослеживалось влияние хорошего сна на психику, поскольку участницы, сообщившие о том, что спали

хорошо, чувствовали себя более привлекательными и выше оценивали свою внешность.

Это подтвердило и исследование, проведенное в Корее. В нем кожу участниц изучали в течение двух недель [9]. В первую неделю женщинам разрешалось спать ночью по восемь часов в сутки, во вторую неделю исследователи сократили время ночного сна до четырех часов. Уже через день уровень **увлажненности кожи** участниц исследования был значительно снижен, кроме того, стали **более заметными шелушения, жирный блеск и морщины**.

Однако среди наиболее явных последствий недосыпания ученые отметили ухудшение **упругости кожи**, которая уже через четыре дня снизилась у всех участниц исследования более значительно, чем все другие измеренные показатели.

Так что плохой сон действительно отражается на лице – это заметно по кажущейся раздраженной коже, бледному цвету лица и темным кругам под глазами.

Самое важное для хорошего ночного сна

ГЛУБОКИЙ СОН: ТОТ, КТО СПИТ ГЛУБЖЕ, ДОЛЬШЕ ОСТАЕТСЯ МОЛОДЫМ

Мы проводим 30 % жизни во сне. Ночной сон, который в идеале длится от семи до девяти часов, делится на несколько фаз: фазу засыпания, фазу легкого сна, фазу глубокого сна и фазу быстрого сна (или БДГ-фазу). Хотя все фазы важны для человеческого организма, сейчас нас в первую очередь интересует фаза глубокого сна, которая также называется медленноволновым сном. В идеале в ней человек проводит от 15 до 25 % сна. Качество и продолжительность глубокого сна определяют, насколько расслабляющей будет ночь. Дело в том, что в это время практически во всех областях тела осуществляются те самые строительные и ремонтные работы. Информация перемещается из кратковременной в долговременную память, восстанавливаются синапсы в мозге. Медленноволновой сон также приносит пользу иммунной системе, поскольку во время этой фазы тренируется так называемый адаптивный иммунитет, то есть способность организма распознавать возбудителей заболеваний и бороться с ними. Кроме того, в глубокой фазе сна в организме происходят важные процессы «уборки» и восстановления клеток, тканей (например, кожи), мышц и костей благодаря гормонам роста, которые активно выделяются в течение ночи.

Таким образом, сон поддерживает естественную красоту.

С одной стороны, это хорошая новость, потому что, в отличие от многих других процедур, на которые можно пойти для получения привлекательной, сияющей внешности, эта «процедура» сравнительно легкая – нужно просто достаточно долго находиться в постели и прекрасно выспаться. С другой стороны, это не такая простая задача, особенно для женщин. С точки зрения генетики, у большинства из нас меньше фаз глубокого сна, чем у мужчин, чему мы обязаны в том числе и детям. Если (глубокий) сон длится недостаточно долго, это отражается на внешности – том самом параметре, по которому общество судит нас особенно строго. Мы должны быть привлекательными, но нам в этом мешает ослабленная соединительная ткань и менее питанная, а следовательно, и менее устойчивая к вредным факторам окружающей среды кожа. Питанная кожа в целом более плотная и стареет медленнее, чем сухая. По сути, мы боремся не только со временем, но и с инстинктами каменного века и с собственными генами. Неудивительно, что у некоторых из нас из-за этого случаются бессонные ночи.

ПОДГОТОВКА: ОТСЛЕЖИВАНИЕ СНА

Большинству людей даже в голову не приходит, что их сон плохого качества. У моей подруги, например, была непоколебимая уверенность в том, что она прекрасно спит в своей спальне без затемнения при свете уличных фонарей, проникающем через окна, и верила она в это до того момента, пока не начала использовать трекер сна. Так она обнаружила, что ей еще довольно далеко до пика качества сна (или, точнее, его нижайшей точки, ведь мы говорим о фазе глубокого сна).

Проверить свой сон несложно – в этом могут помочь, например, умные часы или другие девайсы.

Я очень рекомендую использовать трекер, потому что тогда вы сможете лучше определить, какие факторы оказывают отрицательное (или положительное) влияние на ночной сон. Например, кофе после 14:00, бокал вина и эмоциональные разговоры вечером неизменно

ухудшают сон для многих. Даже чрезмерное количество воды или чая может нарушить сон, поскольку вас наверняка разбудит переполненный мочевой пузырь. Лучше всего проверить это на практике – исследовать себя очень увлекательно.

Я сама долгое время плохо спала, дважды посещала сомнолога, поскольку не могла найти причину, по которой так уставала за день. Только трекер сна помог понять, что фазы глубокого сна у меня были слишком короткими, в среднем не более сорока минут. Затем я прочитала много исследований и в качестве эксперимента решила применить их результаты на себе, ведь не каждое действие имеет одинаковый эффект для всех. Благодаря некоторым хитростям и уловкам, а также вспомогательным средствам и суплементам моя гигиена сна улучшилась. Я довольно быстро заметила, что, когда начала ложиться спать раньше, то есть не около полуночи, а до 22 часов, фазы глубокого сна у меня стали значительно длиннее. Теоретически могла бы прийти к этому и без трекера, но, поскольку я визуал, мне очень помогли данные в виде графиков. По сути, я применила принцип причинно-следственной связи, то есть быстро поняла, какие действия улучшали мой сон, а какие ухудшали его. Это также привело меня к отказу от обильного ужина в пользу небольшого вечернего приема пищи – после этого я сразу увидела, что качество глубокого сна значительно выросло. Увидела я и влияние (редкого) вечернего бокала вина – в ночи после него я спала заметно хуже. Еще благодаря трекингу сна выяснилось, что, как я уже упоминала в разделе о питании, мне не следует пить кофе после 14 часов. Попробуйте отслеживать свой сон – возможно, это относится и к вам.

ЭКСПЕРТНЫЕ ЗНАНИЯ

В идеале средняя продолжительность ночного сна составляет от **семи до девяти часов** (по данным недавних исследований, у женщин он зачастую длится дольше, чем у мужчин) и делится на следующие периоды:

- фаза засыпания
- фаза легкого сна
- фаза глубокого сна
- фаза быстрого сна

Каждая фаза протекает не один, а несколько раз за ночь **циклами**, в течение которых организм проходит все эти фазы. Таким образом, каждую ночь мы проходим через несколько фаз глубокого сна. И, поскольку они относительно короткие, даже дополнительные 10 минут в этой фазе оказывают радикальное влияние на процесс **регенерации**.

ЧТО ДЕЛАЕМ: СВЕТ ВЫКЛЮЧАЕМ, СОН ВКЛЮЧАЕМ

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.