

Нужна ли молодость любой ценой?

Мы хотим оставаться красивыми и выглядеть молодо, несмотря на возраст. Придерживаемся диет, покупаем косметику и даже ложимся под нож хирурга. Это нормально, пока не становится навязчивой идеей. Ведь в погоне за молодостью можно потерять самое главное – себя!

Со всех сторон на нас давят и убеждают, будто мы обязаны выглядеть молодо. Достаточно включить телевизор и посмотреть рекламу. Женщины, которых в ней показывают, красивы, у них гладкая кожа, привлекательное тело. Неудивительно, что и мы мечтаем выглядеть именно так.

Иногда, кажется, что мир просто помешался на культе молодости. Мировым центром борьбы с возрастом можно считать США. Там объявлена настоящая война признакам старения, даже существует целая сфера науки против старения, в которой задействовано огромное количество специалистов. Движение по борьбе со старением называется «антиэйджинг» и активно поддерживается производителями косметики, медицинскими центрами и СМИ. Старение трактуют как болезнь, которую надо лечить. И ученые ищут лекарство.

Но, несмотря на десятилетия исследований, универсального средства пока не нашли, но ученые убедились только в одном: лучший способ приостановить воздействие времени – это... низкокалорийная диета!

Голодать – значит молодеть?

Наиболее активные участники движения антиэйджинг говорят, что эффективные результаты дает постоянное пребывание в состоянии легкого голода. Эта теория, подтвержденная американскими микробиологами, спровоцировала безумную моду на голодовки и строгие диеты.

В легкой диете и правда нет ничего плохого – каждая и нас применяла ее, по крайней мере, один раз в жизни, чтобы сбросить пару килограммов. Но нельзя доводить диету до абсурда – это просто опасно! Диетологи предостерегают, что долго длящиеся голодовки без контроля специалистов крайне вредны для здоровья. Конечно, можно воздержаться от еды, чтобы дать отдохнуть пищеварительной системе, но это не должно длиться

дольше, чем один или два дня.

Постоянное беспощадное ограничение количества калорий (и уж тем более жидкости!) грозит серьезными изменениями. В частности, это может вызвать различные заболевания печени или почек.

«Эликсир» молодости

Опасность таит в себе употребление пищевых добавок (БАД – биологически активная добавка) или разного рода витаминов, минералов и микроэлементов. В последнее время они все более популярны и для некоторых уже стали привычным «первым блюдом» на завтрак или «десертом».

Прежде чем начать глотать, например, витамин Е или лютеин (которые должны способствовать замедлению старения нашего организма), обязательно проконсультируйтесь с диетологом и убедитесь, что вашему организму эти препараты не повредят.

В эпоху фастфуда, когда люди привыкли получать все быстро и без усилий, особенной популярностью пользуются многочисленные якобы революционные разработки. Таким «открытием» в области антиэйджинг стал «гормон роста» (соматотропный гормон). В природе он вырабатывается гипофизом, но вот уже много лет воспроизводится и синтетическим методом. Один из эффектов от приема медикаментов, влияющих на гормон роста, – гладкая кожа, упругие мышцы и отсутствие морщин. Однако побочные эффекты подобной терапии до конца не исследованы.

В домашних условиях, без врачебного контроля, употреблять какие-либо препараты, влияющие на выработку «гормона роста», опасно. Поэтому любые обещания чудодейственного эффекта от применения таблеток – не более чем рекламные трюки продавцов.

Лифтинг как привычка

Всего несколько лет назад словосочетание «пластическая операция» было чем-то из жизни голливудских звезд или топ-моделей. Сегодня рекламу кабинета пластической хирургии можно увидеть везде. Постепенно становится популярным то, что раньше было доступно лишь избранным. Лифтинг теперь привычная процедура, которая вскоре может стать такой же естественной, как удаление волос на ногах.

В нашей стране работают около 6 тысяч пластических хирургов. Кабинеты пластической хирургии действуют в каждом городе – миллионнике. Спрос на пластические операции и эстетические процедуры растет с каждым годом. Это нормально, ведь мы получаем больше денег и с удовольствием тратим часть из них на собственную внешность.

Рекорды популярности ставит ботокс (укол ботулина) и рестилайн (инъекция гиалуроновой кислоты). Не стоит беспокоиться, когда к такой процедуре прибегает женщина в возрасте 45 лет. Но, к сожалению, молодые женщины делают уколы ботокса в профилактических целях. Подобные процедуры и правда бывают эффективны. Однако психологи бьют тревогу: от пластических операций можно попасть в серьезную зависимость – почти такую же сильную, как от наркотиков.

Не забывайте также, что на сегодняшний момент в России официально нет специальностей «пластический хирург» и «косметолог», нет и утвержденных учебных программ. Государственным органам сложно бороться с недобросовестными клиниками, поэтому опасность нарваться на мошенников или дилетантов все еще высока. По данным судебно-медицинской экспертизы Москвы, около 30 процентов претензий пациентов по пластической хирургии и косметологии являются обоснованными. А ведь это тысячи пострадавших!

Нет «сроку годности»

Вы можете возразить: «Все это лично меня не касается! Я не планирую голодать до смерти, не собираюсь глотать какую-то отраву и уж тем более делать пластическую операцию!» Но, хотим мы того или нет, все мы в разной мере принимаем участие в общемировой гонке за молодостью.

Делая покупки, мы выбираем крем нового поколения, сыворотку или маску с лифтинг-эффектом... Стараемся посещать косметолога, летом защищаем кожу от солнца, при помощи макияжа маскируем морщины, красим волосы, чтобы скрыть седину.

Конечно, ничего плохого в том, что мы пробуем обмануть календарь, нет. Проблема возникает, если начинает казаться, будто со временем у людей, как у продуктов, истекает срок годности. Увы, жизнь сама подталкивает нас к этим размышлениям. «Примем на работу молодую...», «Ищем сотрудника, женщину до 45 лет» – такие объявления подтверждают опасения, что в зрелом возрасте мы можем оказаться невостребованными.

Женщины боятся быть вытесненными менее опытными, но более привлекательными. Боятся, несмотря на то, что у них выше квалификация и больше стаж работы. К счастью, отношение работодателей к женщинам в возрасте начинает постепенно меняться в лучшую сторону. Все больше компаний ориентируются в первую очередь на предыдущий опыт работы сотрудника, а не на его возраст.

Старение из-за стресса

Как же избежать страха перед старением? Как противостоять навязчивой рекламной волне? Прежде всего, нужно стараться жить насыщенной жизнью. Чуть меньше времени посвящать своему внешнему виду. Сосредоточиться на внутреннем мире, отношениях с окружающими. Красота души важнее, чем гладкая кожа лица.

Не забывайте, что лучшее косметическое средство – внутреннее спокойствие. Стресс убивает быстрее, чем свободные радикалы! Чем лечиться под нож пластического хирурга, лучше сходите к психологу. Ведь часто недовольство внешним видом, которое мы испытываем, не имеет реальных причин. Оно субъективно и вытекает из неприятия человеком самого себя.

Вместо того чтобы переносить болезненные операции, решайте проблемы у их истоков. Тем более что все болезни – от нервов. И это не просто присказка, а доказанный факт. Американские ученые на протяжении 16 лет подвергали добровольцев различным тестам. Выяснилось, что люди с чувством юмора и легким отношением к жизни живут дольше, чем те, кто много нервничает.

Зачем же тогда растрчивать жизнь в погоне за молодостью, если оказывается, что даже красивые люди, если они живут в разладе с самим собой, умирают быстрее?

Автор - **Мария Магомаева**

[Источник](#)