

# АНТИЭЙДЖ

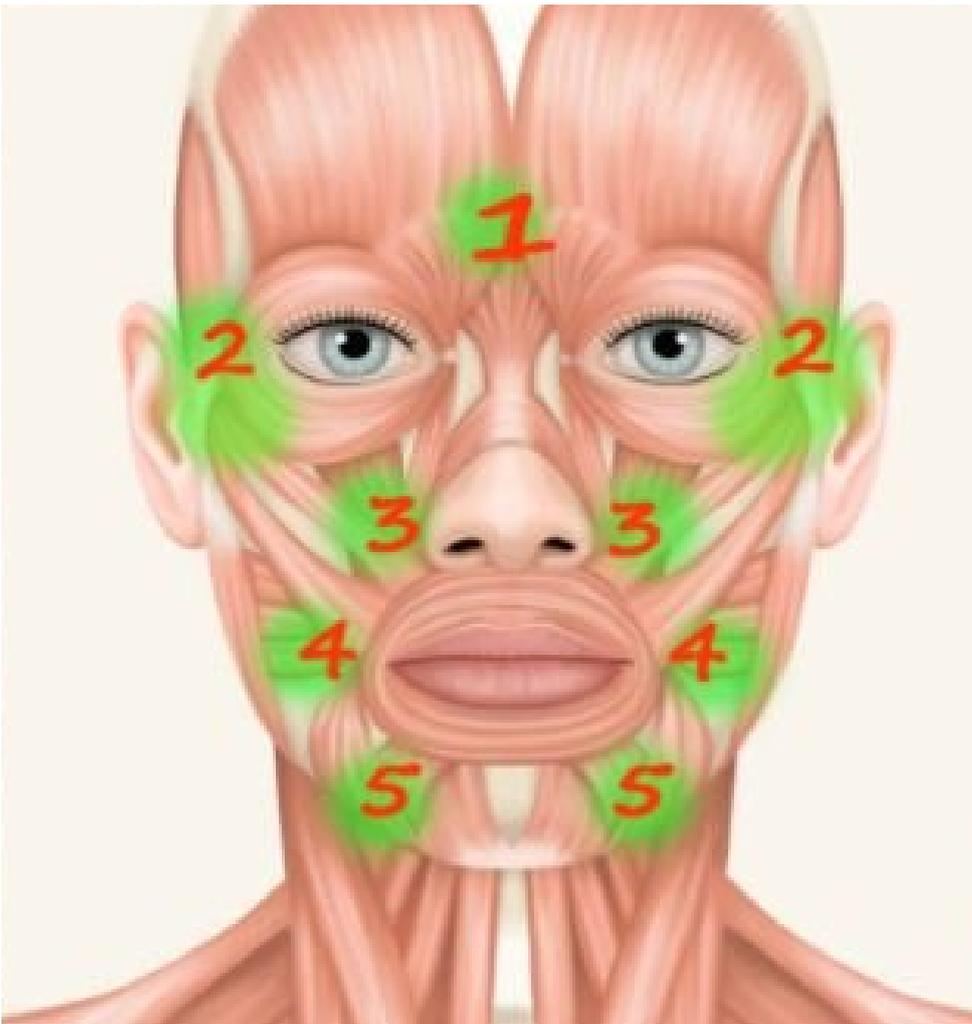
- Гипертонусы мышц лица
- Почему мы стареем и что можно с этим сделать
- Антиэйдж добавки
- Обновление кожи

# Гипертонусы мышц лица

В нашем регионе распространен странный миф, что лицо лучше совсем не трогать, чтобы не растягивать кожу. Как итог, мы мало знаем о том, что спрятано под ней, часто само лицо воспринимаем исключительно как кожу, и во всех возрастных проявлениях тоже виним ее. Пришло время познакомиться поближе со своим лицом и найти настоящего виновника большей части проблем — гипертонусом мышц лица.

В идеале мышцы должны сжиматься по нервному импульсу, а потом расслабляться и возвращаться в исходное положение. Но мышца в состоянии гипертонуса не может расслабиться. Она замирает в укороченном состоянии, часто при этом формируя складку или создавая отечную область.

Самое доступное и эффективное решение чтобы расслабить лицевые мышцы — **самомассаж**, направленный на снижение мышечного тонуса.



# Почему мы стареем и что МОЖНО С ЭТИМ СДЕЛАТЬ

Теорий старения, у которых нет опровержения (как и подтверждения, кстати) в современном уже больше десятка, каждая из них объясняет процесс старения с разных точек зрения. Эти теории не исключают друг друга, а часто дополняют, предполагая, что старение является многофакторным и сложным процессом. Скоро выйдет статья на нашей вики про самые интересные из них, ну я пока расскажу вам, что мы можем сделать, чтобы оптимизировать свой образ жизни по [науке](#).

## **Противодействие повреждению ДНК:**

- Избегать воздействия ультрафиолетового излучения, радиации
- Поддерживать необходимый уровень витаминов и минералов, поддерживающих восстановление ДНК (витамины В, С, D, Е, Цинк и Селен).

## **Снижение воздействия свободных радикалов:**

- Употреблять антиоксиданты
- Хорошо спать, мелатонин — мощный антиоксидант
- Исключить употребление обработанных продуктов, алкоголя и табака

## **Уменьшение износа организма:**

- Заботиться о психическом здоровье, посещать психотерапевта, меньше тревожиться
- Избегать хронического воспаления (это интересная тема, кстати, могу рассказать подробнее)
- Питание, умеренное в углеводах (и конечно совсем без сахара), для предотвращения гликации белков
- Делать чекапы для раннего выявления и профилактики заболеваний

## **Поддерживать метаболизма и гормонального баланса:**

- Практиковать интервальное голодание
- Зафиксировать свой уровень гормонов, когда ты молод и на пике (около 25 лет), и принять за свою норму
- Занятия спортом

# Антиэйдж добавки

Не вижу причин относиться к антиэйдж добавкам скептически, так как многие процессы на которые они влияют, ассоциированы со старением. Конечно, не стоит доверять маркетологам и сайтам вроде айхерб в решении того, что вам нужно принимать, а что нет. Поэтому делюсь с вами информацией, основанной на исследованиях, и схемой приема из курса др. Петрика. Видео с курса не могу выложить, но могу поделиться в лс. Это все БАДы, которые можно свободно купить, но все же прошу учесть противопоказания.

- **Альфа-липоевая кислота:** антиоксидант, который помогает преобразовывать глюкозу в энергию и защищает клетки от повреждений. Альфа-липоевая кислота также способствует улучшению функции нервов. Петрик предлагает принимать 600мг 1 раз в день натощак.
- **NMN** (никотинамид мононуклеотид): предшественник NAD+, который играет ключевую роль в производстве энергии в клетках и поддержании их здоровья. Считается, что NMN может замедлить процессы старения. Исследований много, но в основном у заинтересованных в продажах компаниях, поэтому сохраняю здоровый скепсис. Я во время приема ощущала прилив энергии на тренировках. 250-1000мг натощак, месяц прием, месяц перерыв.
- **Ресвератрол:** не просто антиоксидант, но и активатор сиртуинов, работа которых способствует защите клеток от повреждений. Имеет противовоспалительные свойства. Главная причина, почему употребление красного вина и некоторых ягод коррелирует с лучшим здоровьем.
- **Кверцетин:** флавоноид, присутствующий во фруктах и овощах. Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами, может улучшить иммунную функцию и снизить риск развития некоторых возрастных заболеваний, особенно **нейродегенеративных**. 1000мг 1 раз в день после еды.
- **Фисетин:** еще один антиоксидант, способствует улучшению памяти, имеет противовоспалительные свойства. По совету Петрика, принимать вместо кверцетина для разнообразия.
- **Метформин:** препарат, обычно используемый для лечения диабета 2 типа. Считается геропротектором, так как есть довольно много исследований которые показывают, что метформин продлевает жизнь не-диабетикам при приеме небольших доз. Судя по работе метформина, дело в понижении глюкозы в крови и следовательно гликации белков, и в профилактике некоторых видов рака. Петрик предлагает принимать его только после консультации с врачом, а пока заменить на интервальное голодание и тренировки.
- **Куркумин:** активное вещество куркумы, обладает мощными противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Может способствовать улучшению памяти и умственной деятельности, снижает воспаление. Лучше

усваивается с пеперином из перца. Петрик советует в виде приправы использовать, я принимаю в комплексе с витамином Д от Irvin Naturals, там еще есть цинк и магний в составе.

- **Глутатион:** важный антиоксидант, который защищает клетки от повреждений. Глутатион поддерживает иммунную систему и помогает предотвращать накопление вредных веществ в клетках, и эта функция крайне важна для сохранения молодости. Капельницы с глутатионом широко распространены в Корее, так как кроме потенциального омоложения помогают сделать кожу более светлой. В липосомальной форме принимать по 250мг два раза в день в период интенсивных тренировок.

# Обновление кожи

С возрастом **коже нужен особый уход**, чтобы компенсировать потерю многих ее функций. Снижается эластичность кожи, она теряет плотность и упругость, хуже работают железы (производят меньше липидов), она медленнее обновляется и становится более уязвимой к окружающей среде. Кровоток в дерме и подкожножировой клетчатке ухудшается, и кожа получает меньше питательных веществ.

Скорость обновления кожи и толщина рогового слоя влияет на то, насколько свежей выглядит кожа, и как сильно на ней сказывается мимика. Чтобы его ускорить, введите в уход **ретинол** в активных его формах. Привыкание к ретинолу займет некоторое время, но в долгосрочной перспективе их применение скажется крайне положительно. Первые результаты появятся после 4х месяцев регулярного применения. Я рекомендую применять низкие концентрации третиноина сначала 1, потом 2-3 раза в неделю. Подбирать паузы так, чтобы избежать ретинолового шелушения.

Обычно ретиноиды применяют курсом, но и регулярное их применение не запрещено дерматологами. Запрещено пользоваться ретиноидами, только если вы планируете беременность.

Еще один способ уплотнить дерму и избавиться от возрастных проявлений, это **срединные и глубокие химические пиллинги**. Результаты иногда поразительные. Токсичный и опасный (поэтому не рекомендую) феноловый пиллинг буквально отращивает новую кожу на лице, без морщин и пигментных пятен. У менее глубоких пиллингов эффект не такой радикальный, но приближенных по эффекту результатов можно достичь курсом срединных и глубоких пиллингов. Минусом является довольно длительный период реабилитации, но если у вас есть возможность выделить пару недель на glow-up, это хороший вариант.



**Лазерные процедуры** у косметолога работают за счет разогрева тканей и легкого рубцевания глубоких слоев кожи, что делает кожу более плотной. Я рекомендую не прибегать к таким процедурам до почтенного возраста, потому что есть данные, что в долгосрочной перспективе это вызывает в коже накопление нефункциональных коллагеновых волокон.

**Хорошей практикой для кожи будет стимулирование ангиогенеза.** Это процесс образования новых кровеносных сосудов, который у взрослого человека в норме встречается только во время заживления ран. Капиллярная сеть со временем становится хрупкой и плохо выполняет функции питания тканей, вакуумный массаж заставляет хрупкие капилляры лопнуть и прорасти новыми, качественными. Недостаток процедуры в том, что какое-то время придется походить с синячками и точечками на коже.

Также капиллярная сеть с возрастом также прорастает слишком близко к коже и становятся заметны сосудистые сеточки. Чтобы убрать ее и купероз, поможет процедура **фототерапии**, у нее довольно мало противопоказаний.

Не лишним будет добавить в уход такие компоненты, как **ниацинамид (В3)** и **кофеин**, для стимуляции кровообращения, а также **витамин С** в активных формах, способных проникнуть в глубокие слои кожи и участвовать в процессе синтеза коллагена. Косметика с **пептидами** также показывает эффективность, но каждый пептид необходимо исследовать отдельно.