НА РУБЛЁВКЕ — LIFE — НА НОВОЙ РИГЕ

приложение с иммунитетом

Здоровье life

16+

МАРШРУТ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

О ПАЛОЧКЕ-ВЫРУЧАЛОЧКЕ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ПРИВЕСТИ ТЕЛО В ПРИЛИЧНУЮ ФОРМУ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ, – ОСНОВАТЕЛЬ И ИДЕОЛОГ СЕТИ ПРЕМИАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ КРАСОТЫ И КОСМЕТОЛОГИИ WHITE FOX ИННА ИЛЬИНА.

Каждый год в начале осени многие из нас чувствуют себя школьниками: мы строим планы, собираясь начать новую жизнь на жёстком ЗОЖе: диспансеризация, выявление дефицитов, витамины, спортзал, правильное питание – в общем, стандартный набор. Правда, к ноябрю все благие начинания отходят на второй план, а к декабрю встаёт вопрос, как влезть в платье для корпоратива. И именно на этот случай стоит предусмотреть план Б: посетить эксперта по телу и пройти полный курс. Идеальными спутниками на этом маршруте станут аппарат Endospheres, массаж и бандажное обёртывание AROSHA.

Аппарат Endospheres. Простыми словами, это компрессионная микровибрация. Аппарат с силиконовыми сферами одновременно сжимает и вибрирует, работая как насос для лимфы. Сферы вращаются и мягко прорабатывают ткани на глубине, там, где руками не достать. После первого сеанса появляется лёгкость в ногах, отёки уходят, выравнивается кожа, а после курса уменьшается «апельсиновая корка». Аппарат снимает и мышечное напряжение, что является спасением для тех, кто проводит много времени за компьютером. Объёмы спадают обычно к 4-й процедуре, а не после первой, так что настройтесь на курс.

AROSHA – бандажное обёртывание. Эластичные бинты, пропитанные активными составами, создают компрессию, работающую как «вторая кожа». Мне нравится программа «Коррекция отёчного целлюлита». Составы подобраны так, чтобы выводилась лишняя жидкость и продукты распада. Результат заметен уже после первой процедуры.

Антицеллюлитный массаж – завершающий аккорд. Акценты рекомендую делать на том, что беспокоит. К примеру, зона «галифе» – внешняя сторона бёдер, с трудом поддающаяся коррекции спортом и диетами. После курса контур становится ровнее, а «апельсиновая корка» заметно сглаживается.

Сейчас ноябрь, а потому самое время активировать план Б. Прятать объёмы под оверсайз не рекомендую, ведь огни Нового года уже не за горами. ●

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ WHITE FOX

Pride
WELLNESS CLUB

15 лет вместе

150 000 рублей при покупке карты*

ЗАКРЫТЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

фитнес • СПА • детский клуб • ресторан

ЖУКОВКА XXI | +7 (495) 785-33-33 | #PRIDEWELLNESSCLUB

*ПОДАРКИ. ЭТО УСЛУГИ ВКЛЮЧЕННЫЕ В КАРТУ, ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ КЛУБА

ТОЧКА КИПЕНИЯ



О ТОМ, ПОЧЕМУ СЛЁЗЫ, КРИК, РАЗБИТАЯ РАКЕТКА НА КОРТЕ – ЭТО НЕ ПРО СЛАБОСТЬ ХАРАКТЕРА, А ПРО ФИЗИОЛОГИЮ АФФЕКТА; КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОИГРЫВАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОРАЖЕНИЕ СТАНОВИЛОСЬ ТОЧКОЙ РОСТА, А НЕ ПРИГОВОРОМ, – КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ **ТАТЬЯНА ЕВМЕНКОВА.**



В паделе нас проигрывать не учат. Нас учат технике, тактике, подаче, удару с отскока – то есть выигрывать, а потом человек впервые за сезон уступает в равном матче и обнаруживает, что не знает, что с этим делать. Одни уходят в себя на неделю и прокручивают каждый проигрыш, другие швыряют ракетку в стекло, третьи пожимают плечами и идут ужинать. Разница не в силе характера, как принято думать. Разница в навыке, которого ни у кого из них толком нет, потому что никто его не ставил.



Мешает больше всего то, что проигрыш редко начинается с последнего мяча. Он стартует в ту секунду, когда игрок перестаёт находиться в настоящем. Один уходит мыслями вперёд, в будущее, другой – наоборот, назад, где каждая новая ошибка тянет за собой весь архив прошлых неудач. Тело ещё на корте, ноги двигаются, ракетка в руке, а внимание уже где-то далеко. Дальше оно сужается, и человек начинает видеть только подтверждение худшего сценария. Соперник кажется сильнее, чем есть на самом деле, партнёр – более раздражённым, хотя тот просто сосредоточен. Потом эмоция окрашивает всё остальное, и наступает разочарование – оно притягивает воспоминания о прошлых разочарованиях. И это происходит неосознанно, автоматически – это называется ассоциативной связью. Счёт может быть равным, а внутри уже всё, проигрыш. Подключается тело: плечи поднимаются вверх, дыхание короткое, точность уходит, кортизол и адреналин меняют тонус мышц – и организм переходит в оборону.



Всё это означает лишь одно: учиться проигрывать значит учиться замечать, что вы уже не в игре. Не абстрактное «будь здесь и сейчас», а конкретная проверка: где моё внимание, на мяче или в собственной голове? Вернуть себя можно примитивными средствами: резким выдохом, шагом назад, встряхиванием кисти. Чем проще действие, тем надёжнее оно срабатывает в момент, когда думать вы не способны. И это не разовая техника, а привычка, которую ставят на тренировках, а не на турнирах.

Гораздо тяжелее другая часть, и она про смысл. Пока промах означает «я плохой игрок», каждый проигрыш бьёт в основание, и защититься от этого сложно. Полезно задать себе честный вопрос: если я проиграю, что это скажет обо мне? Ответ обычно показывает, где именно хрупко – там и надо работать.

Отдельная ответственность – это партнёр. Проигрыш в паре – событие для двоих, и реакция на чужие ошибки либо гасит напряжение, либо превращает его в лавину, а мёртвое молчание, закатанные глаза, раздражённый выдох лишь подливают масла в огонь. Но короткая фраза «бывает, следующий заберём» выключает срыв за секунду. Это не любезность, это стратегия – и она работает в обе стороны: тот, кто умеет гасить чужой провал, легче переносит и свой.

Устойчивость к проигрышу – не врождённое свойство, а натренированная способность, которая складывается из скучных вещей. Из того, куда вы вкладываете самооценку, в результат или в процесс; из привычки восстанавливаться после матча, а не тащить осадок от него в следующий. А ещё – из сна, дыхания, движения, из текущей нагрузки, которая определяет, покажется ли вам очередная неудача последней каплей или вы её просто не заметите.

Важно знать, что люди, которые спокойно переживают поражения, не родились такими, а прошли через них и постепенно нарастили скорость возвращения в равновесие.

УСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО НЕ ОТСУТСТВИЕ ЭМОЦИЙ, А ТО, КАК БЫСТРО ВЫ ПОСЛЕ НИХ ПРИХОДИТЕ В СЕБЯ.

Проигрыш на корте удобен тем, что здесь всё видно сразу: и момент, когда вы выпали из игры, и цену этого выпадения. **НАУЧИВШИСЬ НЕ СЛИВАТЬ МАТЧ ПОСЛЕ ОДНОГО ПРОМАХА, ВЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, НАУЧИТЕСЬ НЕ СЛИВАТЬ И ВЕЩИ ПОСЕРЬЁЗНЕЕ.**

ФОТО: AI-GENERATED



ФИТНЕС

«НАКАЧАТЬ» ЖЕНСТВЕННОСТЬ



ПОЧЕМУ МЫШЦЫ НАКОНЕЦ-ТО ПРЕВРАТИЛИСЬ В НОВЫЙ СИМВОЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ И КАК «НАКАЧАТЬ» ЖЕНСТВЕННОСТЬ, НЕ ПОТЕРЯВ ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВЬЕ И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ, – НАШ КОЛУМНИСТ, МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ И ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ПРОЕКТА «ДОМ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ» **АЛСУ КОПЫЛОВА.**

Западные звёзды когда-то задали тренд: накачанные ягодицы, губы, идеально ровные пропорции, которые копировали миллионы. Потом вернулась волна 90-х – высушенных тел с торчащими костями. Потом в ленте и на обложках всё чаще стали мелькать девушки с рельефными плечами, сильными ногами и уверенной осанкой. Сила вдруг стала сексуальной. Есть физиология, дисциплина и вопрос, который стоит задать себе раньше, чем покупать очередной протеин или записываться на курс: «Какой я хочу быть через 10–20 лет?». На этом можно было бы заканчивать статью, но мы разберём всё от и до!



Испокон веков женская красота была активом. К сожалению или к счастью, таковы реалии мира. Уже в прошлом веке маркетологи начали диктовать, как должна выглядеть женщина, а индустрия продавала способ это достичь. Пример тому – рекламная кампания, которая в XX веке начала стыдить женщин за волосы на теле, чтобы можно было продавать ещё больше бритвенных станков.

С развитием средств массовой информации, а потом и социальных сетей влияние на моду получили инфлюенсеры. Одной из первых стала Памела Андерсон, породившая невероятный всплеск моды на увеличенную до гипертрофированных размеров грудь. Потом семья Кардашьян накачала ягодицы и губы – и тысячи женщин пошли за тем же шаблоном! Пока девушки перекраивали (и не всегда удачно) свои тела в погоне за модой, пластические хирурги и маркетологи потирали руки, подсчитывая кассу. Потом в моду вернулась худоба, и все ломанулись скупать оземпики, мунджары и им подобные «волшебные уколы». Вот только и тут оказалось не всё так гладко... Сбросив жир, мужчины и женщины по всему миру растеряли мышечную массу. Да, ту самую, которая крайне важна для здоровья и долголетия и рельеф которой так старательно прорисовывают канюлей хирурги на липоскульптурировании, вот только для мышц волшебную таблетку не придумали и вряд ли создадут на нашем веку. Поэтому сейчас наконец-то главным трендом стали мышцы.

В отличие от прошлых модных волн, мышечный тренд имеет обоснованную научную базу. Эта тема гораздо серьёзнее, чем кажется. Я говорила об этом и 10 лет назад, и 5. И рада, что наконец-то это дошло до широких масс. После 30 лет женщины теряют 3–8 % мышечной массы за десятилетие, после 50 – ещё быстрее. А мышечный каркас – основа здорового метаболизма, защита костей от остеопороза, страховка от саркопении – возрастной потери мышц – и способ сохранить подвижность суставов до глубокой старости. И этого без спорта никак не добиться! Впрочем, такие инвестиции окупаются с лихвой. Например, Дженнифер Лопез в 56–57 лет выглядит как богиня, потому что годами поддерживает мышечный тонус и не уходила в крайности в перерывах между гастрольными турами и отпусками, где всё включено. Она держала форму, и то, что мы видим сейчас, в её годы, на фотографиях в купальнике, – это вовсе не магия, а последовательность и дисциплина.

Безусловно, есть и другие крайности, где тяжёлые веса, белок, креатин в огромных количествах делают из женщины качка-гиганта. Но даже это не проблема, если так нравится. Проблема начинается, когда новый стандарт снова превращается в жёсткий шаблон: обязательно видимый пресс, минимальный процент жира, тело как у участницы бикини-конкурса.

Физиологически накачаться женщине крайне сложно. По всем канонам физиологии женщина должна изначально быть с животиком, но не с «фартуком», а именно с небольшим таким животиком. По одной простой причине: она создаёт дитя! У женщин эссенциальный жир выше, чем у мужчин: 10–13 % против 2–5 %. Здоровая зона для большинства женщин – примерно 21–32 % в зависимости от возраста. Когда процент жира падает слишком сильно, часто ниже 18–20 %, мозг воспринимает это как голод и «выключает» репродуктивную функцию. Жир – это не всегда плохо, а сушка ради сушки – это нецелесообразно. У всего должна быть разумная цель, без перегиба. Если бы сушка сама по себе имела смысл, не возникло бы сейчас такого количества женщин с обвисшей кожей после оземпика и ему подобных препаратов. Причём если у молодых девочек кожа имеет шанс подтянуться быстро, то у дам старше 35 лет процесс может стать и вовсе необратимым, и «накачать» женственность вовсе не означает стать копией мужского бодибилдера. ●

ПРАКТИЧНЫЙ ПОДХОД:

- 2–4 силовые тренировки в неделю. База: приседания, тяги, жимы, тяги к поясу, выпады, планки. Прогрессия веса или повторений.
- Не бояться тяжёлых весов в диапазоне 12–20 повторений. Это строит силу и плотность мышц.
- Добавлять ходьбу, лёгкий бег или кардио по самочувствию, но не делать из кардио единственный инструмент. Или начать тренироваться дома с качественными онлайн-программами (https://domtvz.ru/kursy/fiziologiya-zdorovya/).
- Слушать тело: цикл, энергия, восстановление. Силовые особенно полезны для чувствительности к инсулину и гормонального баланса.

Результат – не «пресс любой ценой», а тело, которое может носить детей, поднимать сумки, играть с внуками в 70 и не скрипеть суставами!



ФОТО: АРХИВ АЛСУ КОПЫЛОВОЙ

первый дом
EVENT HALL
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СОБЫТИЙ У ТВЕРСКОГО БУЛЬВАРА
СОВРЕМЕННАЯ ГОСТИНАЯ В ИСТОРИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ МОСКВЫ ДЛЯ ВАШИХ СОБЫТИЙ
+7 915 053 32 23
МОСКВА, ГНЕЗДНИКОВСКИЙ ПЕРЕУЛОК 1С2
РЕКЛАМА

ЗАМЕТИТЬ ВОВРЕМЯ



О ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КОТОРЫЕ ЛЕЧИТ ДЕТСКИЙ УРОЛОГ, – ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ДЕТСКОЙ УРОЛОГИИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ «ЛАПИНО», ДЕТСКИЙ УРОЛОГ, ОПЕРИРУЮЩИЙ ХИРУРГ, К. М. Н. **ГАЛИНА КУЗОВЛЁВА.**

Многие родители не знают, что детский уролог занимается широким спектром нарушений: врождёнными аномалиями развития почек, мочеточников, мочевого пузыря и наружных половых органов. Часть таких состояний выявляют ещё во время беременности, часть обнаруживают в первые месяцы или годы жизни ребёнка, поэтому наблюдение у специалиста важно с раннего возраста.

Гидронефроз – расширение чашечно-лоханочной системы почки из-за нарушения оттока мочи. Часто причина – в сужении в месте перехода почечной лоханки в мочеточник. Врач может рекомендовать наблюдение или операцию. При показаниях проводят лапароскопическую или робот-ассистированную пиелопластику, чтобы восстановить отток мочи.

Аномалии развития мочеточников – первичный обструктивный мегауретер, удвоение верхних мочевых путей, уретероцеле и эктопия мочеточника. Эти состояния могут сопровождаться расширением мочевых путей, нарушением функции почек и повторными инфекциями. Тактику подбирают индивидуально: наблюдение, медикаментозная профилактика, эндоскопическое вмешательство, реимплантация мочеточника или реконструктивная операция.

Пузырно-мочеточниковый рефлюкс – заброс мочи из мочевого пузыря обратно в мочеточники и иногда в почки. В некоторых случаях это способствует развитию инфекции и повреждению почечной ткани. В зависимости от степени рефлюкса, возраста ребёнка и клинической картины врач может рекомендовать наблюдение, медикаментозную профилактику инфекций, эндоскопическую коррекцию или антирефлюксную операцию.

Детский уролог также занимается кистами почек, аномалиями их количества и расположения, нефункционирующими участками почечной ткани, мочекаменной болезнью, сужениями мочеточников и дивертикулами мочевого пузыря, а также заболеваниями наружных половых органов у мальчиков. Среди них: гипоспадия, крипторхизм, водянка оболочек яичка, паховые грыжи, варикоцеле и фимоз.



Задача детского уролога – вовремя выявить и скорректировать нарушения, сохранить функцию почек, обеспечить нормальное мочеиспускание и предупредить осложнения, чтобы ребёнок мог расти и развиваться.

В ЦКГ «Лапино» доступны все необходимые методы обследования. В зависимости от ситуации мы можем провести **УЗИ** почек и мочевого пузыря, лабораторные анализы, а также более специализированные исследования: **микционную цистоуретрографию**, которая позволяет оценить работу мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, в том числе выявить заброс мочи в мочеточники, **экскреторную урографию**, помогающую оценить строение и работу почек и мочевыводящих путей, **КТ и МРТ**. Большинство исследований можно пройти амбулаторно, без госпитализации.

Мы используем отработанные методики, уделяем особое внимание комфорту маленьких пациентов и, когда исследование предполагает рентгеновское облучение, минимизируем лучевую нагрузку. Программа обследования всегда подбирается индивидуально.

В зависимости от диагноза и клинической ситуации врачи «Лапино» выбирают открытые реконструктивно-пластические, эндоскопические, лапароскопические или робот-ассистированные вмешательства. •

ФОТО: КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ЛАПИНО «МАТЬ И ДИТЯ»

СТАРЕНИЕ ВСПЯТЬ



О ТРЁХ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ В ЗАМЕДЛЕНИИ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БИОМОЛЕКУЛ – ВРАЧ-ИММУНОЛОГ, ПАТОФИЗИОЛОГ **АЛЁНА ПАРЕЦКАЯ.**



В конце 2026 года целенаправленная борьба со старением перешла от теории к практике. Уже проведено много клинических испытаний биомолекул и препаратов, которые показали довольно серьёзные результаты в замедлении процесса старения.

СЕНОЛИТИКИ НОВОЙ ГЕНЕРАЦИИ

Это вещества, которые уничтожают так называемые зомби-клетки, которые стареют, перестают делиться и выделяют токсичные вещества, провоцируя воспаление. На подходе новое поколение сенолитиков, которое доказало передовую идею: если стареющие клетки подчищать, можно предупредить серьёзные «болезни старости». Раньше у них были внушительные побочные эффекты. А сегодня лидирует относительно безопасная прецизионная сенотерапия, которая «учит» иммунную систему находить и «зачищать» стареющие клетки. Параллельно учёные исследуют вещества, которые избирательно запускают деградацию белков выживания (антиапоптотических) в стареющих клетках, не затрагивая молодые и здоровые и уничтожая только отжившие.





ПОПЫТКИ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Пока сенолитики пытаются элиминировать отмирающие клетки, технологии перепрограммирования направлены на то, чтобы снова сделать их молодыми и функциональными – буквально «сбрасывать до заводских настроек». Это позволяет «омолодить» клетку, сохранив её функционал. В этом году компания Life Biosciences начала клинические исследования генотерапии для клеточного омоложения. Пока будут лечить глаукому: учёные планируют полностью восстановить клеточные функции глаза.

ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Чтобы борьба со старением была эффективной, нужно отойти от стандартных схем и протоколов. Все люди разные, поэтому учёные ориентируются на стратегию биомаркеров – при участии искусственного интеллекта. Комплексное обследование, лабораторные тесты и их глубокий анализ с использованием ИИ помогают подобрать индивидуальную программу профилактики. А ещё ИИ привлекут к разработке «лекарства от старости» – поиску молекулы или гена, которые смогут продлить жизнь. •



ФОТО: AI-GENERATED