

Первый ANTIAGE-журнал

Lifetime

май

время жить для себя

8 СТУПЕНЕЙ
ЗАЩИТЫ
ОТ СМОГА,
СТРЕССА И СЫРА
С ПЛЕСЕНЬЮ стр. 30



**ВАЛЕРИЙ
НИКОЛАЕВ**

Каждый миг —
не ушедшее время,
а шанс измениться
к лучшему стр. 84

**Кэтрин
ЗЕТА-ДЖОНС**

ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА — НЕМНОГО ВОЛШЕБНИЦА!
ЕСЛИ ВЫ НАЗЫВАЕТЕ МЕНЯ СОВЕРШЕННОЙ,
ЗНАЧИТ, МОЙ ФОКУС УДАЛСЯ стр. 54

ISSN 1818-2356



771818 235779

08003



**ВИТАМИН МОЛОДОСТИ ЕСТЬ...
И ЕГО МОЖНО СЪЕСТЬ!** стр. 102





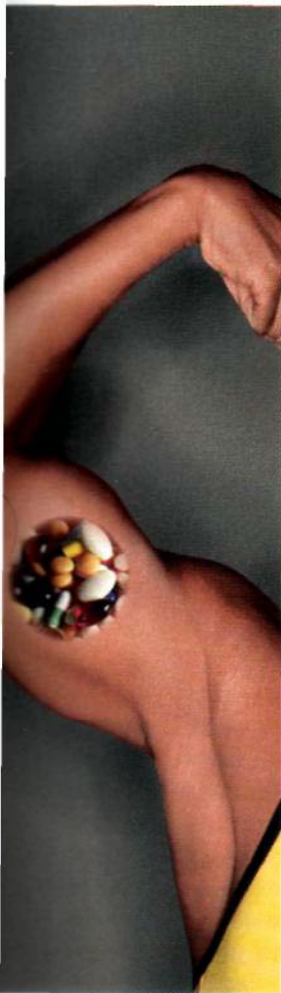
Гормон РОСТА =

Читаете ли вы спам, который приходит вам на e-mail? Я иногда читаю. На днях, например, пришло письмо, предлагающее купить... гормон роста. Вот так просто, через Интернет, недорого и без всякого рецепта.

ГОРМОН МОЛОДОСТИ?

спрашивает: **Татьяна Минина**

отвечает: **Женера Саакян, кандидат медицинских наук**



АВТОРЫ ПОСЛАНИЯ УВЕРЯЛИ, ЧТО гормон роста (он же соматотропин, соматотропный гормон, или СТГ) мне просто необходим: увеличит мышечную массу, сожжет лишний жир, разгладит морщины и укрепит кости. Заодно поднимет настроение на всю оставшуюся жизнь, которая, без сомнения, будет весьма долгой, ведь гормон роста – чудодейственное средство против старения. Заманчиво! Может, и впрямь купить да попить для профилактики, ну вроде как поливитаминный комплекс? Но природная недоверчивость взяла свое – я решила сначала задать несколько вопросов специалисту. Она-то и помогла мне отряхнуть с ушей интернет-лапшу...

« Чем так важен для человека этот гормон?

– Если у детей и подростков он отвечает за рост тела, то у взрослых – за синтез белков. Наши клетки постоянно отмирают, на смену им появляются новые – за 3–4 года здоровое тело полностью обновляется. Большинство клеток – в том числе мышц, кожи, костей, внутренних органов – состоят из белков. Представляете, каково человеку, у которого они синтезируются из рук вон плохо?

« Правда ли, что соматотропин помогает замедлить старение?

– Максимум гормона роста выделяется в период полового созревания, когда мы активно растем. Затем на протяжении жизни его количество постепенно снижается. Именно на этом основано успешное применение СТГ в антиэйдж-медицине: небольшие дозы гормона помогают поддержать его уровень на более «молодой» отметке. Однако говорить о соматотропине как волшебном средстве от старости преждевременно. Все-таки он – «тяжелая артиллерия», и долговременные последствия такой терапии пока не изучены.

« Как правильно применять гормон роста?

– В первую очередь необходимо убедиться, что он вам нужен. И здесь никак не обойтись без эндокринолога, который назначит анализы и сделает выводы. Продажа СТГ вне аптек и без рецепта незаконна, скорее всего, вам вручат испорченный препарат или подделку. Способ введения соматотропина один – подкожные инъекции. Как правило, их назначают курсом не менее 3 месяцев (стоимость препарата на месяц составляет около 1000 долларов США), затем заменяют нутрицевтиками и аминокислотами, которые повышают естественную выработку гормона роста. Курс инъекций можно повторять.

« Правда ли, что СТГ является спортивным допингом?

– Да. Культуристы, штангисты, спринтеры, гимнасты, баскетболисты и другие спортсмены полвека использовали его для наращивания мышечной массы, повышения выносливости и восстановления после травм. И настолько успешно, что соматотро-

НАШ ЭКСПЕРТ

ЖЕНЕРА СААКЯН

После окончания института работала врачом общей практики, была научным сотрудником Российского научного центра восстановительной медицины и курортологии. Одной из первых в России заинтересовалась новым направлением – anti-aging медициной. Прошла специальный курс в Калифорнии у профессора Лори Марка Гордона. Теорию и практику взаимодействия генов с окружающей средой изучала во Франции. Защитила кандидатскую диссертацию по антивозрастной эндокринологии. В настоящее время – главный врач Института бинарного омоложения (ИНБИОМ), обучает своих пациентов управлять возрастом и оставаться на пике активности.



пин и его производные попали в список запрещенных препаратов – уж больно неестественными стали достижения. К тому же «спортивные» дозы гормона просто опасны для здоровья!

« И в чем же риск?

– Не стоит забывать, что СТГ – один из наиболее мощных гормонов нашего организма. Избыток его может привести к неприятным последствиям – артрит, бронхит, отеки, повышение сахара крови и даже усиленный рост нижней челюсти, носа, кистей и ступней (акромегалия). Поэтому назначение СТГ – прерогатива только врача, который всегда предварительно оценивает индивидуальные возможные риски.

Есть мнение, что прием СТГ может стимулировать рост не только здоровых, но и раковых клеток. С другой стороны, большинство данных показывают, что с возрастом уровень соматотропина (и всех его производных) падает, а риск образования опухолей, наоборот, растет. В общем, вопрос пока открыт.

« Бывают ли ситуации, когда прием гормона роста необходим?

– Порой у человека вырабатывается меньше СТГ, чем положено по возрасту, – сбой может возникнуть из-за заболеваний гипофиза или гипоталамуса, после травм, операций. Тогда это вызывает преждевременное старение: плохое самочувствие, депрессия, двигаться не хочется, да и сил нет... Соответственно слабеют мышцы, кости теряют минералы. Зато растут жировые отложения в области талии, которые тащат за собой сердечно-сосудистые заболевания. Руки и ноги становятся тощими и слабыми, кожа покрывается возрастными метками. Страдает не только внешность. Человек становится очень тяжелым в общении и превращается в брюзжащего, упрямого старика. Независимо от возраста.

« Можно ли поднять уровень СТГ естественным путем?

– Да, и это самый безопасный путь. Вот несколько способов, которые лучше всего сочетать.

Спорт, особенно короткие тренировки «взрывного» типа. Во-первых, спринтерский бег, плавание, езда на велосипеде, бег на лыжах или коньках – в общем, все ускорения. Во-вторых, упражнения со штангой, гантелями, отжимания. В-третьих, теннис, баскетбол, хоккей – виды спорта, где вы делаете рывки на максимуме своих сил.

Хороший сон. СТГ наиболее активно выделяется во время первых двух часов сна – при условии, что вы спите крепко и достаточно по времени.



Гормон роста попал в список запрещенных препаратов – уж больно неестественными стали достижения

Сбалансированная диета

с достаточным количеством овощей и фруктов, мяса, птицы, рыбы, яиц. Не увлекайтесь сладостями и жирными блюдами – они снижают выработку СТГ, особенно если съедены на ночь.

Сауна или баня. Исследования показывают, что недолгое пребывание в условиях высокой температуры повышает уровень соматотропина в 2–3 раза! Однако греться надо недолго – 5–15 минут.

Последняя рекомендация банальна, но от этого не становится менее эффективной: решительное **«нет» сигаретам и алкоголю!**

« Какие пищевые добавки повышают выработку гормона роста?

– Нутрицевтики смогут это сделать только в случае, если врач подберет их комбинацию с учетом ваших личных особенностей. Чаще всего используются аминокислоты (глутамин, L-карнитин, таурин и пр.), витамины (А, В₅, В₈, В₁₂, фолиевая кислота), минералы (магний, хром, цинк, йод). Из растительных средств – экстракты ягод лимонника, дикого ямса, элеутерококка, корня астрагала.

LT