

«Нам важно, как мы проживем свою жизнь после 50...»

Заместитель главного врача по реабилитации клинического госпиталя «Лапино» Елена Силантьева о том, как отодвинуть старость и есть ли шанс замедлить биологические часы

Наталья Зиганшина |

— Что такое антиэйдж-медицина?

— Раньше люди жили по 50, по 60 лет. Сейчас средняя продолжительность жизни в Европе составляет 85 лет. Смысл антиэйдж-медицины в том, чтобы помочь человеку как можно дольше оставаться молодым и здоровым. В распоряжении тех, кто к нам приходит, — конгломерат технических возможностей реабилитации, знаний врачей и достижений современной медицины, включая молекулярную диагностику предиктивной генетики. Такого нет не только у нас в стране, но и нигде в мире.

— С чего обычно начинается борьба со старением?

— В первую очередь мы научились находить те генетические полиморфизмы, те поломки в генетической информации, которые каждому человеку дают predisposition к тому или иному заболеванию. И если мы, зная наши тонкие стороны, будем вести правильный образ жизни, многих скрытых угроз можно избежать. Специалисты госпиталя проводят молекулярно-биологическое исследование генетического состава и по результатам выдают соответствующие рекомендации: на что обратить внимание, чего опасаться, какие процедуры проводить. Фактически это превентивная медицина, когда мы предупреждаем болезни.

— Как проходит курс?

— В клинике собраны уникальные реабилитационные технологии и аппараты самого новейшего поколения. Мы разрабатываем программу индивидуально для каждого пациента — это и лечебная физкультура, и физиотерапия, и аэрозольная терапия, чтобы легкие не старели. Активно используем всякого рода технологии релаксации, чтобы стресс не создавал свободные радикалы, из-за которых во многом ускоряется процесс старения. И, конечно же, косметические восстановительные курсы и SPA-процедуры.

— Какие процедуры чаще всего используются в рамках антиэйдж-медицины?

Кабинеты БОС-терапии, общая суховоздушная криосауна, высокотехнологичные тренажеры, которые дозируют силовую нагрузку индивидуально для каждого человека вплоть до 200–300 г и постепенно по показаниям

увеличивают ее. На первом этаже современные европейские SPA-процедуры, плавание. Большой косметологический блок с новейшим оборудованием. Возможности восстановления неограниченны.

— Об упомянутой БОС-терапии многие слышали, но не все знают, в чем ее преимущества...

— Это метод биологической обратной связи, биофидбэк-терапия. В настоящее время достаточно активно и успешно применяется в Швейцарии, Германии, Нидерландах и многих других передовых странах. В основе его лежат использование скрытых резервов человеческого организма и развитие навыков саморегуляции. То есть при помощи специального оборудования и индивидуального тренинга организм самостоятельно восстанавливает или развивает какие-то функции. Есть БОС-терапия для обучения стрессоустойчивости и релаксации, где используются технологии, которые до недавнего времени были доступны только военным.

— Вы активно используете и криотерапию. Насколько эффективна эта процедура?

— Общая суховоздушная криосауна — это одна из технологий, которыми мы гордимся. Мы сразу отказались от идеи установки азотной криокамеры, хотя это проще и менее затратно. Пары азота токсичны: их нельзя вдыхать. Поэтому во время процедуры голова всегда остается вне воздействия. Таким образом, между



САМОЕ ГЛАВНОЕ — заниматься своим здоровьем планомерно и непрерывно. И тогда возраст будет лишь цифрой на бумаге

головой и телом получается градиент более 100 градусов — это может приводить к нарушениям кровообращения вплоть до предынсультных состояний. А у суховоздушной криосауны нет никаких ограничений, зато множество показаний вплоть до аутоиммунных заболеваний, таких, как рассеянный склероз и ревматоидный артрит. Процедура повышает иммунитет, выносливость организма. Если говорить об эстетическом эффекте, идет воздействие на кожу лица и тела, лимфодренаж, мощный лифтинг начиная с самого первого курса. А наложение любых косметических средств после посещения криосауныкратно повышает эффект от препаратов.

— Когда речь идет о борьбе за молодость, всех интересует конечный результат...

Все очень индивидуально и зависит от состояния конкретного организма, от тех проблем, с которыми к нам обратился человек. К примеру, для того, чтобы научить организм справляться со стрессом при помощи БОС-тренажера, достаточно 10–15 занятий. Или же тренировка мышц тазового дна — тоже достаточно несколько сеансов для получения видимого устойчивого результата. Но это лишь отдельные звенья всей цепочки, которую мы выстраиваем. Самое главное — заниматься этим планомерно и непрерывно. И тогда ваш возраст будет лишь цифрой на бумаге.