



Доктор Набе
и Татьяна Рогаченко

Томню, когда я была маленькой, подружки моей мамы в свои 40 лет казались мне старухами, я думала, что жизнь их кончена. Сегодня, когда я нахожусь в возрасте тех женщин, я ощущаю, что жизнь только начинается.

Когда мы говорим о гормонах, все почему-то думают о страшных последствиях гормонотерапии. Для многих они сродни антибиотикам: мы начинаем их принимать только в случаях крайней необходимости. Я нахожу объяснение такому отношению в наших традициях: мы, русские, всегда настроены на негатив. Даже когда влюблены, мы говорим: я ужасно влюблена. Не прекрасно, а ужасно. А знаете ли вы, что правильно и вовремя подобранная гормонотерапия способна продлить молодость? Что она позволяет нам, женщинам, не думать с ужасом о неизбежных климаксе и менопаузе, о которых не очень любят говорить вслух или писать в немедицинских изданиях?

В Японии женщины живут до 80 лет, в России — до 71. Получается, что треть жизни мы проводим в менопаузе. Наша страна приучила женщин думать, что это обреченность и этот период необходимо принимать как женскую долю, терпеть и страдать. В прошлом году, когда я собралась в

Бабье лето

Татьяна Рогаченко, признанный эксперт в вопросах красоты и владелица сети салонов Jean Louis David, рассказывает о том, как отсрочить период наступления менопаузы и тем самым продлить молодость

очередной раз лететь за порцией яда к доктору Леви, мой близкий друг записал меня на прием к своему парижскому приятелю доктору Набе, признанному авторитету в области эстетической косметологии. Внимательные читатели моих эссе уже знают, что он был одним из немногих, вернувших молодость моему лбу. «Бьютиголики» наверняка в курсе, что в прошлом году он представил антивозрастную линию, но мало кому известно, что он является соавтором книги Forever Young, переведенной на десятки языков (русский, к сожалению, в списке не значится), и специалистом в области гормонотерапии. Я узнала об этом совершенно случайно во время нашего ужина в Париже. И лишилась покоя, так как совершенно не хочу стареть. Я хочу принять новый этап моей жизни так же, как мы принимаем смену сезонов. Ведь недаром этот период называют бабьим летом. Я люблю бабье лето в природе и этот период моей жизни тоже хочу прожить с радостью.

Доктор Набе, вы известный специалист в области эстетической косметологии. Почему вы решили заняться гормонотерапией?

Я занимаюсь гормонотерапией потому, что красота — это в первую очередь здоровье. Красивая женщина — счастливая женщина. А о каком счастье мы можем говорить, когда женщина страдает в период менопаузы?!

Что такое менопауза и когда она наступает?

Это период жизни, который наступает в 45–55 лет, когда организм перестает вырабатывать наиболее важные гормоны в организме женщины. Первыми признаками менопаузы являются сухость кожи, морщины и снижение либидо. Менопауза — это драма для любой женщины, так как женщина чувствует себя менее привлекательной, она не может иметь детей и не может продолжать жить полноценной сексуальной жизнью.

Как же женщине пережить этот период?

Проблема заключается в том, что женщины должны думать об этом периоде задолго до его наступления. Сегодня мы активно применяем гормонозаместительную терапию, которая меняет жизнь женщины и позволяет ей оставаться молодой до глубокой старости.

Что такое ГЗТ?

Гормонозаместительная терапия — это правильно подобранные гормоны, позволяющие сохранить гормональный фон женщины. Гормоны

выполняют защитную функцию, предохраняя сердце и сосуды от атеросклероза и гипертонической болезни, и предотвращают развитие остеопороза.

В России очень негативное отношение к гормонам. Я слышала, что и в США ведутся серьезные дебаты о назначении ГЗТ.

Тема гормонов вызывает серьезную полемику по обе стороны океана. Действительно, обследования женщин, применявших гормоны, показали высокий процент возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Но это очень просто объясняется. Большинство американок имеет избыток веса, а жир сам вырабатывает гормоны. В своей книге я сделал акцент на том, что при применении прогестерона и эстрогена, созданных по подобию гормонов, вырабатываемых организмом человека, побочных эффектов не возникает. Также очень важен метод приема гормонов. Самый эффективный и безопасный — втирание по утрам крема, содержащего эстроген, в вену на руке (место, где берут кровь из вены) и оральные или вагинальные препараты, содержащие прогестерон, по вечерам.

Почему крем? И почему вечер и утро?

Потому что крем самый безопасный проводник гормонов. В этом случае гормоны не воздействуют на печень, и тем самым мы избегаем интоксикации организма. Утром мы принимаем эстроген — он дает нам энергию на весь день. Прогестерон обладает успокаивающим действием, поэтому мы рекомендуем принимать его на ночь, тем самым вам еще и гарантирован хороший сон.

В каком возрасте необходимо начинать принимать гормоны?

Обычно сразу после прекращения менструации. Но я считаю, что мы не должны ждать наступления часа икс, когда уровень гормонов падает до нуля. С момента появления первых симптомов, о которых я уже говорил выше, необходимо начинать принимать гормоны, это позволит смягчить и отсрочить менопаузу и продолжать вести нормальную жизнь.

Расскажите, пожалуйста, о вашей линии ухода.

Я создал Zen Attitude, потому что обнаружил на коже рецепторы — проводники эстрогена и прогестерона, которые необходимы женщине в период менопаузы. Моя линия позволяет сохранять кожу лица молодой и препятствует возникновению морщин.

В России думают, что менопауза — это обреченность и женская доля