Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Личное дело каждого | Soin de soi

Auteur: Надя Мишустина, Женева , 20.01.2011.

На конференции «Soin de soi», прошедшей в Женеве, терапевт, сексолог и специалист по эстетической медицине рассказали о том, как они понимают красоту и здоровье. Эксперты напомнили старую истину – «наше здоровье в наших руках».

|
A la conférence "Soin de soi" qui s'est déroulée à Genève, un thérapeute, un sexologue et un spécialiste de chirurgie esthétique ont parlé de la beauté et ont rappelé une vérité bien connue: notre santé est en nos propres mains.
Soin de soi

Здоровое питание, экология, отказ от курения, спорт — все это вместе можно назвать здоровым образом жизни, и сегодня именно образ жизни определяет ее продолжительность и качество. Медицина научилась бороться с болезнями. Но сколько мы проживём, как будем себя чувствовать и как выглядеть, зависит от нас самих и наших усилий. К такому выводу пришли участники конференции «Soin de soi», прошедшей в Женеве 18 января и организованной швейцарской Ассоциацией друзей Еврейского университета в Иерусалиме.

Врач Руфь Невезны (Ruth Nevesny) из клиники Millennium (Монпелье, Франция) уже

более десяти лет изучает, как образ жизни влияет на здоровье. Специалист в области спортивной и привентивной медицины рассказала о профилактике артеросклероза. «В норме просвет аорты и артерий гладкий и равномерный», - начала свое выступление Невезны. - Однако с возрастом, на стенках артерий появляются жировые отложения, атеросклеротические бляшки. Они состоят из холестерина, кальция и фиброзной ткани. Чем их больше на стенках артерий и аорты, тем больше они сужают просвет и тем сильнее ухудшают кровоток. В конце концов, происходит сужение просвета артерий до такой степени, что кровоток по ним уже не может нормально осуществляться. Плохая новость в том, что артеросклероз бывает наследственным; хорошая - почти всегда налицо сопутствующие факторы риска, которые можно контролировать и, следовательно, уменьшить собственную уязвимость.

По словам Невезны, анализ крови CRP на содержание так называемого С реактивного белка может выявить даже скрытые заболевания сердца. Здоровая пища, отказ от курения, снижение уровня холестерина диетой или лекарствами и занятия спортом способны продлить жизнь.

Тьерри Довиллер (Thierry Dauvillaire), врач и специалист по эстетической медицине, начал свой рассказ с интересного наблюдения. Существует устоявшееся мнение, что лицо делают привлекательным большие глаза или полные губы. По мнению Довиллера, это не так. Мы воспринимаем лицо как красивое, если все его черты расположены на определенном расстоянии друг от друга, то есть подчинены правилу «золотого сечения», которое вывели еще мыслители античной Греции. Сегодня пропорциональное лицо по-прежнему считают красивым, уверен молодой врач, но идеальные пропорции не самое главное. Взгляд на анатомию лица усложнился. Прогрессивный врач-косметолог не ограничится коррекцией морщин. В основе современных представлений о красоте лица лежит концепция «трехмерности», то есть объема лица. С возрастом лицо утрачивает полноту и округлость контуров, характерные для юности. Щеки становятся впалыми, появляются носогубные складки и складки грусти.

Волюметрическое направление в эстетической медицине воссоздает потерянный объем. Идеалом здесь служит не лицо голливудской актрисы, а собственное лицо в молодости. Введение специальных филлеров способно создать эффект омоложения, восстановив пропорции характерные для молодого лица. Этим Тьерри Довиллер, который сейчас практикует во Франции, будет заниматься в клинике Imaderm, которая вскоре откроется в Женеве по адресу Route de Florissant 1. «Объем и сияющая кожа » - вот что делает лицо молодым и привлекательным, резюмирует врач.

«Сегодня нет одного эстетического идеала красоты, – этим заявлением завершил конференцию д-р Вилли Пазини, итальянский сексолог и профессор психиатрии Миланского университета. – Каждому свое лицо». Автор 17 книг, среди которых исследования в области сексуальной культуры, ревности, порнографии, измены, и, неожиданно, игры в гольф, Пазини считает, что отношения в паре требуют работы и постоянного внимания. После многих лет совместной жизни страсти утихают, уступая место привычке, рутине, обыденности. Это представляет серьезную угрозу для отношений, ведь супруги могут потерять интерес друг к другу. Но все поправимо, и прежнее влечение можно возродить, если очень постараться. Не надо забывать о совместных путешествиях, походах в театр, кино.

Кстати, коллеги Пазини из университета во Флоренции опросили 4000 мужчин и пришли к неожиданному выводу. Верность партнеру оказалась полезной для мужского самочувствия! Мужчины, изменявшие своим партнершам, говорили, что живут в постоянном стрессе и были более склонны жаловаться на симптомы сердечно-сосудистых заболеваний. Верность, как оказалось, снижает вероятность развития у мужчины не только стенокардии, но депрессии и диабета. Женщины подобного исследования не проходили.

[экология]

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/style/lichnoe-delo-kazhdogo*