

Стоял редкий для Сиэтла солнечный денек. Моя подруга Синтия, которую я знаю уже 12 лет, встречала меня у главного входа в лекционный зал. Синтия — основатель группы поддержки людей с СДВ (синдромом дефицита внимания) и сама страдает от этого синдрома. Я много раз выступал перед ее группой. Синтия всегда прямо говорит, что думает. Вот и в этот раз, увидев меня, она прямо спросила:

— Что вы делаете с кожей? Что вы принимаете, чтобы она так хорошо выглядела? Мне нужно это знать.

— Рыбий жир и высыпаюсь, — краснея, ответил я.

— И все? — не поверила она.

— Это основное. Еще я ем полезные для мозга продукты, тренируюсь, не верю каждой глупой мысли, пришедшей в голову, и справляюсь со стрессами без кофеина и алкоголя.

Шаг к действию

Усиленное благодаря тренировкам кровообращение омолодит вашу кожу.

Здоровье кожи непосредственно связано со здоровьем мозга. Люди, особенно женщины, тратят много времени и денег, чтобы улучшить кожу, хотя первый орган, о котором следует позаботиться, — это мозг. Продавец магазина косметики, дерматолог, пластический хирург — это те, к кому вы обращаетесь, когда хотите замедлить процесс старения. Однако кремы, лазерная терапия и скальпель — лишь временные средства. Реальная причина проблем находится в вашем мозге. Именно мозг регулирует производство кожного сала, поддерживает клетки коллагена и управляет регенерацией тканей. Нужно думать о том, как ухаживать за кожей не снаружи, а изнутри.

В то время, когда я писал эту книгу, моему отцу исполнилось 80, и на его юбилей я увиделся с двумя друзьями детства. Один был курильщиком, и его кожа выглядела сморщенной и тусклой. Курение ухудшает приток крови к мозгу, и это отражается на внешности. Про второго друга детства я уже рассказывал в начале книги. Годом ранее он потерял из-за рака жену, и стресс состарил его на 20 лет. Он жаловался мне на память и упадок сил.

Я часто повторяю: то, что полезно для сердца, полезно и для мозга, и для кожи, и наоборот, то, что вредит сердцу, вредит и мозгу, и коже.

Связь между мозгом и кожей

Может возникнуть вопрос: какое отношение мозг имеет к коже? В конце концов, кожа находится снаружи, и может быть, на нее больше влияют внешние факторы и то, что мы используем — кремы, лосьоны, средства от морщин, средства после бритья? Нет. Научные доказательства подтверждают непосредственную связь между мозгом и кожей, которая известна давно:

«Он так рассердился, что побагровел».

«Она смутилась и покраснела».

«Наверное, он нервный тип — у него руки холодные».

«Когда я волнуюсь, у меня ладони потеют».

Я помню, как впервые выступал на телевидении. Это было 20 лет назад на маленькой станции в Коннектикуте. Я был настолько взволнован, что непроизвольно весь эфир вытирал ладони о брюки, чтобы они оставались сухими. Когда я посмотрел запись интервью, я был в ужасе от своего поведения.

Шаг к действию

Работа со стрессом помогает чувствовать себя спокойнее и увереннее и делает кожу более здоровой.

Ученые измеряют температуру кожи рук и активность потовых желез, чтобы измерить реакцию человека на стресс. Эти параметры в числе прочих используют и детекторы лжи, чтобы установить, говорит ли человек правду. Работая терапевтом по биологической обратной связи, я часами учил пациентов мысленно разогревать и охлаждать кисти рук, чтобы научиться релаксации. Чувство тревоги и расстройство почти немедленно понижают температуру кожи, и мы начинаем потеть.

Невыраженные эмоции могут проступить на вашей коже

Когда я работал в Центральном армейском госпитале Уолтера Рида в Вашингтоне, округ Колумбия, одним из моих первых пациентов был полковник армии США Боб, у которого по всему телу была сыпь, устойчивая к

лечению. Боба направили в нашу клинику, потому что сыпь началась двумя годами раньше, когда его жена погибла в автокатастрофе. Он не понимал, зачем ему идти к психотерапевту, но готов был сотрудничать, если это может помочь избавиться от сыпи. Сыпь сильно мешала ему жить, к тому же он заметил, что она усиливалась после стрессов.

Шаг к действию

Давайте выход эмоциям, иначе это может вызвать проблемы с кожей.

Одна из характерных черт его истории была в том, что Боб так и не оплакал утрату жены. Он сказал мне, что никогда не умел выражать чувства, к тому же у него осталось четверо детей, которым он был нужен более чем когда-либо. После нескольких сеансов я решил попробовать гипноз, чтобы помочь Бобу избавиться от невыраженного горя, которое я у него подозревал. Боб легко поддавался гипнозу, что часто встречается у интеллигентных людей. На наших сеансах гипноза Боб впервые плакал. Сначала слезы просто лились беззвучно, потом он начал всхлипывать. Следующие четыре сеанса гипноза он оплакивал свою жену и лучшего друга. Его так поглощала забота о детях и работа, что подсознание не давало ему выразить свои чувства из страха, что он может потерять над собой контроль. В безопасном месте он позволил себе выразить душевную боль. Через три месяца его сыпь прошла.

Ваша кожа — это «мозг снаружи»

Измените мозг, изменится и кожа. Многочисленные исследования показывают, что при психологическом стрессе мозг посылает в кожу такие же сигналы, как при физической угрозе. Это может привести к сыпи, покраснению, бледности или усилению производства кожного сала, потере волос либо седине. Если вы переживаете о новой работе, экзамене, важной дате, с кожей могут возникнуть проблемы.

Ученые из Швеции выяснили, что в коже есть биологические маркеры таких психических болезней, как биполярное расстройство и шизофрения — достаточно брать на анализ определенные клетки кожи вместо клеток мозга. То есть некоторые клетки кожи отражают работу клеток головного мозга.

Есть доказательства и того, что кожа способна влиять на состояние мозга. В 2008 году ученый из университета Вейк Фореста по имени Джил Йосипович издал с коллегами результаты очень интересного исследования: по сканам головного мозга отслеживали, как почесывание может повлиять на мозг. Исследователи набрали 13 здоровых взрослых и делали им функциональную МРТ до, после и во время того, как испытуемым легонько почесывали правую ногу (хотя эта область не зудела). Просмотры показали, что почесывание активировало лобные, теменные доли и мозжечок, но при этом подавляло переднюю и заднюю части поясной извилины (области, связанные с неприятными эмоциями и воспоминаниями). Это означает, что простое почесывание или поглаживание кожи может улучшить ваше самочувствие. Можете попробовать проделать это с любимым человеком или детьми, когда они расстроены.

Связь между мозгом и кожей настолько сильна, что кожу можно называть «мозгом снаружи». Фактически, как выяснилось, в коже присутствуют тех же самые вещества (например: мелатонин, серотонин и кортизол), которые использует мозг. Ясно, что здоровье и внешний вид кожи — это отражение здоровья всего организма и мозга.

Плохие привычки — причина проблем с кожей и преждевременного старения

Посмотритесь в зеркало, что вы видите? Если вы замечаете морщины и провисание кожи, то не обязательно сразу делать операцию. Другие признаки нездоровья — это пигментные пятна и прыщи. Вместо дорогостоящего лечения акне стоит установить, какие внешние причины могут негативно повлиять на ваш мозг и устранить их. Очень часто, заботясь о состоянии мозга, вы одновременно заботитесь и о состоянии кожи.

Кофеин. Избыток кофеина (кофе, чай, шоколада и некоторых травяных сборов) обезвоживает кожу, отчего она выглядит сухой и морщинистой.

Алкоголь. Он тоже обезвоживает тело, усиливая морщины. Кроме того, он расширяет кровеносные сосуды и капилляры. При чрезмерном употреблении алкоголя сосуды теряют тонус и остаются постоянно расширенными, вызывая красноту кожи. Алкоголь также ведет к потере витамина А, который участвует в регенерации кожи. Злоупотребление алкоголем повреждает печень и уменьшает ее способность удалять из тела токсины, из-за чего кожа еще быстрее стареет.

Курение. Никотин уменьшает кровоток в коже, и она теряет здоровый розоватый цвет. Происходит и потеря эластичности тканей, что углубляет морщины. В процессе затягивания образуются тонкие морщины вокруг губ. Стаж курения больше 10 лет создает типичное «лицо курильщика». Этот термин врач Дуглас Модел ввел в 1985 году, когда написал статью в *British Medical Journal*, в которой утверждал, что способен распознать курильщика со стажем, просто посмотрев ему в лицо. Он писал, что курящие люди выглядят старше своих лет, у них имеются морщинки вокруг губ, в углах глаз, на щеках или на челюстях, весь их облик слегка изможденный, а цвет лица сероватый или багровый.

Более того, у курильщиков чаще, чем у некурящих, появляется определенный тип рака кожи — карцинома сквамозных клеток, согласно исследованиям в *Journal of Clinical Oncology*.

Неполноценное питание. Пища — это материалы и топливо для регенерации клеток. Кожа обновляется каждые 30 дней и отражает качество Вашего питания. Если в рационе мало жирных кислот омега-3, то вы рискуете выглядеть старше своих лет.

Избыток сахара. Употребление слишком большого количества продуктов с высоким гликемическим индексом может вызвать появление морщин. Исследование в *British Journal of Dermatology* показало, что потребление сахара способствует естественному процессу под названием «гликирование»: сахар присоединяется к белкам. При этом продуцируются так называемые *поздние продукты гликирования* (ППГ), которые повреждают коллаген и эластан — белковые волокна, поддерживающие упругость кожи. Чем больше сахара вы потребляете, тем больше ППГ вырабатывается, тем больше морщин на лице.

«Быстрые» диеты и сильная потеря веса. Каждый раз, когда вы набираете вес, кожа растягивается, когда худеете — кожа провисает. Многократный набор и потеря веса уменьшает эластичность кожи. Резкое похудение может привести к провисанию кожи на теле и лице.

Нехватка воды. Если вы не пьете достаточного количества воды, кожа обезвоживается.

Шаг к действию

Избегайте слишком большого количества алкоголя, кофеина и пейте больше воды.

Недостаток сна. Без полноценного отдыха, во время которого происходят процессы регенерации, кожа не успевает омолаживаться. Результат? Преждевременное старение кожи, мешки под глазами и новые морщины.

Гиподинамия. Не тренируя тело, вы не усиливаете приток крови к коже и плохо выглядите.

Стрессы. Исследователи давно выявили зависимость между уровнем стресса и состоянием кожи. В ответ на стресс мозг посылает сигналы к коже, что приводит к появлению прыщей и высыпаний. При хронических стрессах ухудшаются симптомы нескольких общих кожных заболеваний, таких, как псориаз и экзема.

Нерешенные эмоциональные конфликты или посттравматические расстройства. Как в описанном выше случае полковника Боба, неоплаканное горе или нерешенный конфликт могут отразиться на коже. Если вы подавляете эмоции и не решаете проблемы, они могут проявиться на коже.

Гормональные изменения. Гормональные колебания, которые происходят при наступлении половой зрелости, беременности, ПМС, менопаузы, климакса, синдроме поликистозных яичников (высокий уровень тестостерона у некоторых женщин), и андропаузе (падение уровня тестостерона у мужчин) могут

быть причиной неприятных проблем с кожей. Сухую кожу обычно связывают с гипотиреозом, когда щитовидная железа недостаточно активна.

Невылеченные или плохо леченные расстройства психики. При некоторых расстройствах люди наносят себе небольшие травмы кожи (например, расчесы, расковыривание болячек, угрей).

Деменция и расстройства памяти. При ослаблении когнитивных функций люди забывают пользоваться солнцезащитными кремами, принимать лекарства и следовать режиму.

Лекарства. Некоторые препараты могут отрицательно влиять на кожу. Например, противозачаточные таблетки способны как вызвать появление прыщей, так и улучшить состояние кожи.

Загар. Разрушительные лучи солнца ускоряют процессы старения и ведут к появлению возрастных пятен, а в некоторых случаях рака кожи. Есть данные, что из-за истощения озонового слоя риск рака кожи повышается. Хотя большинство типов рака кожи поддается лечению, они могут оставить неприглядные шрамы. Немного находиться на солнце полезно, чтобы получить нужный уровень витамина D ^[24]. Но важен и баланс.

Загрязнение и экологические токсины. Исследование, опубликованное в International Journal of Cosmetic Science, выяснило, что воздействие на кожу тропосферного озона — главного окислителя в фотохимическом смоге — уменьшает количество витамина E на 70 %. Оно также увеличивает содержание в коже жировых гидропероксидов, которые служат признаком окислительных повреждений в клеточных мембранах.

Климат. Если вы живете в сухом климате, это может высушивать кожу раньше времени.

Двенадцать путей к молодой коже

1. Больше спите, чтобы мозг чувствовал себя лучше, а кожа светила изнутри. Регенерация клеток кожи, при которой мертвые клетки заменяются новыми, ускоряется во сне. Достаточный сон — средство, которого вы не найдете ни на одном прилавке с косметикой. Кроме того, сон восстанавливает кожу от ежедневного загрязнения и токсинов и помогает предотвратить появление угрей, потому что во сне регулируются уровни гормонов (см. главу 10).

2. Снимайте стресс, чтобы мозг и кожа не старели. Нивелируя жизненные стрессы, вы можете на годы задержать процесс старения кожи. Контролируя гормоны стресса, вы будете контролировать и появление морщин и высыпаний на коже. В главе 11 мы обсудим приемы управления стрессом.

3. Тренируйтесь, дабы улучшить кровообращение в мозге и коже. При усилении кровообращения ускоряется регенерация клеток, производство коллагена и заживление ран. В главе 5 мы обсудили пользу, которую физическая активность приносит коже.

4. Сбалансируйте гормоны. Угри, сухая или жирная кожа, морщины, провисание — все это может быть признаками гормональных расстройств. Например, эстроген помогает задержать процесс старения, поскольку отвечает за процесс взаимодействия коллагена (когда волокна коллагена переплетаются между собой, формируя своего рода сеть, которая обеспечивает эластичность и упругость кожи). Снижение уровней эстрогена с возрастом ухудшает способность коллагена образовывать сеть. Кожа становится похожа на тонкий шерстяной свитер — если растянуть его, он не возвращается к изначальной форме. Именно тогда гравитация земли начинает отражаться на лице. Контролируя уровни тестостерона и гормонов щитовидной железы, вы тем самым поддерживаете гладкость и чистоту кожи (см. главу 7).

5. Чаще занимайтесь сексом. Хороший секс помогает сбалансировать уровни гормонов, таких, как эстроген и ДГЭА (дегидроэпиандростерон), которые влияют на гладкость и упругость кожи. Регулярные занятия сексом настолько полезны, что позволят вам выглядеть на 10 лет моложе. Больше на этом интригующем вопросе я остановлюсь в главе 14 «Разжигаем страсть».

6. Ограничьте кофеин и алкоголь. Чтобы кожа оставалась молодой, избегайте любых напитков, которые обезвоживают ее.

7. Бросьте курить прямо сейчас! Если вы бросите курить, вы сможете полностью восстановить тот ущерб, который нанесли коже.

8. Ешьте полезные для мозга продукты. Рацион, богатый полезными для мозга антиоксидантами, помогает и коже, а также усиливает процессы регенерации.

9. Поддерживайте нормальный вес. Стабилизируя массу тела, вы поддерживаете эластичность кожи.

10. Пейте больше воды. Необходимая гидратация помогает предотвратить морщины.

11. Загорайте в меру. Немного солнца полезно для кожи, чтобы организм синтезировал витамин D. Избыток солнца может вызвать преждевременное старение и возрастные пятна. Нежелательно загорать больше 20 минут в день, после чего следует защищать кожу с помощью солнцезащитного крема.

12. Решайте проблемы с памятью и преодолевайте душевные расстройства. Когда мозг работает лучше, кожа лучше выглядит. Хронический стресс, депрессия, тревожность, токсикомания, СДВ лишают кожу жизненной силы и эластичности.

Пищевые добавки для мозга и кожи

Более полная информация — в Приложении 3 «Пищевые добавки».

Витамин D — необходим и мозгу, и коже. Кроме того, я уже писал, что он нужен для хорошего настроения и памяти.

Рыбий жир — другая добавка, которую я настоятельно рекомендую для вашего мозга.

Масло примулы вечерней содержит незаменимую гаммалиноленовую жирную кислоту (ГЛК), есть данные, что она помогает при экземах и сыпи.

Диметилэтаноламин (ДМЭА), также известный как деанол, является аналогом холина. ДМЭА — предшественник нейромедиатора ацетилхолина; он сильно воздействует на центральную нервную систему. ДМЭА обычно используют для оптимизации работы нейронов, и предполагается, что он борется со старением, то есть уменьшает морщины и улучшает состояние кожи.

Фенилаланин — аминокислота, показанная при депрессии и боли. Есть также научные доказательства, что она помогает в лечении витилиго (заболевание, при котором клетки, ответственные за пигментацию кожи, гибнут или становятся неспособными функционировать).

Альфа-липоевая (тиоктовая) кислота производится в теле и помогает защищать клетки кожи от повреждений. Многие исследования показывают, что она полезна для кожи.

Экстракт виноградных косточек добывают из виноградных косточек, которые являются побочными продуктами виноделия. Экстракт виноградных косточек применяют в различных областях медицины. Благодаря антиоксидантным свойствам и способности сцепляться с коллагеном он улучшает состояние кожи.

УЛУЧШАЕМ СОСТОЯНИЕ КОЖИ

Вредит коже

- Избыток кофеина
- Алкоголь
- Курение
- Неполноценное питание
- Избыток сахара
- Временные строгие диеты
- Обезвоживание
- Недостаток сна
- Гиподинамия
- Хронический стресс

- Посттравматические расстройства
- Гормональный дисбаланс
- Заболевания щитовидной железы
- Плохая память
- Чрезмерный загар

- Старение

Помогает коже

- Ограничение кофеина
- Отказ от алкоголя
- Отказ от никотина
- Полезные для мозга продукты
- Снижение потребления сахара
- Устойчивый вес
- Достаточное потребление воды
- Не менее 7 часов сна в сутки
- Тренировки 4–5 раз в неделю
- Релаксирующие дыхательные упражнения
- Психотерапия

- Баланс гормонов
- Здоровая щитовидная железа

- Здоровые привычки
- Ограниченное воздействие солнца и защитные средства
- Добавки с витамином D, рыбьим жиром, маслом примулы вечерней, ДМАЭ, фенилаланин, альфа-липоевая кислота, экстракт виноградных косточек