

УДК 613.99
ББК 57.14
М19

Литературное произведение создано
на основе программы «Еда живая и мёртвая»
АО «Телекомпания НТВ»
Фото принадлежат АО «Телекомпания НТВ»

Художественное оформление *А. Ивановой*

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Derplan13 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Малозёмов, Сергей Александрович.

М19 Тайны женского тела. Как внешняя красота зависит от внутренних процессов — новейшие научные открытия / Сергей Малозёмов. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-098526-5

Сергей Малозёмов расскажет как отличить недейственные методы достижения красоты, которые не работают: путеводитель по «пустышкам». Развенчиваем модные, но неправильные диеты, дорогую, но бесполезную «лечебную косметику», болезненные и бессмысленные врачебные процедуры (включая некоторые генетические анализы).

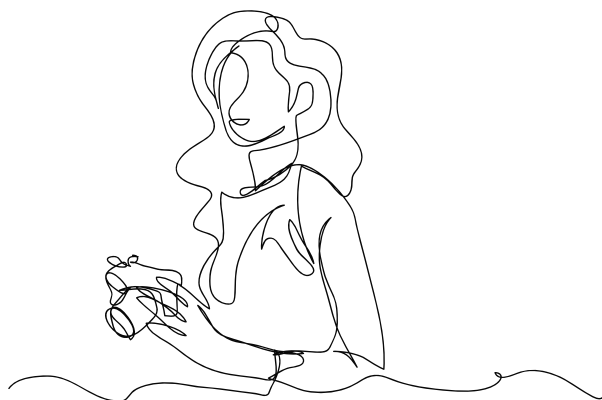
Также в книге:

- Пластические операции: от древности до наших дней.
- Красота и диета. Как неправильное питание отражается на внешнем виде и самочувствии.
- Химия для тела: косметика и парфюмерия. Особенности использования по науке.
- Целлюлит: настоящая проблема или обман? Современные воззрения на проблему.
- Активный образ жизни — один из секретов здоровья и красоты.
- Беременность и роды: современные воззрения ученых на это.
- Наука против старения.
- Работа с психикой (психотерапия) как важное условие красоты и гармонии (да и здоровья).

УДК 613.99
ББК 57.14

© АО «Телекомпания НТВ», 2019
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-098526-5



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
ГЛАВА 1	
Идеал красоты на все времена	13
ГЛАВА 2	
Научный подход к красоте	35
ГЛАВА 3	
Эти коварные «народные средства»	57
ГЛАВА 4	
Путеводитель по «пустышкам»	75
ГЛАВА 5	
Еда и красота	107
ГЛАВА 6	
Химия для жизни	127

ГЛАВА 7	
Превращения тела	157
ГЛАВА 8	
Завоевания косметологии	179
ГЛАВА 9	
Движение — жизнь	201
ГЛАВА 10	
Деторождение по науке	219
ГЛАВА 11	
Жить, не старея	237

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как-то раз на отдыхе в Испании я наблюдал, как во дворике на крыше соседнего дома местный житель (вполне брутальный мужчина) брил себе руки — и явно не видел ничего странного в этом занятии, которое на юге Европы действительно считается вполне обыденным (как и бритьё ног не только женщинами, но и мужчинами). Стандарты красоты у всех разные! В той же Испании местные девушки совершенно не стесняются собратся на пляже и побегать-искупаться-позагорать без верха купальника. Открытая грудь — чего тут стесняться? Им непонятно.

Да, красота условна. Но иногда стремление выглядеть так, как диктует мода, может завести далеко. У всех на слуху печальная история, приключившаяся с известной телеведущей (ныне политиком) Оксаной Пушкиной. Про тот неудачный укол косметолога она писала в своей книге «Жизнь за кадром»: «Мне приснилось что-то ужасное... Я проснулась от собственного крика. Я так испугалась, что не могла удержать слезы... Я знала причину этого сна. Я могла её даже потрогать. Пальцами обеих рук я стала осторожно прощупывать носогубные складки по обе стороны рта. Под кожей от-

Сергей Малозёмов

чётливо ощущались две полоски жёстких болезненных образований, как два маленьких горных хребта. Они проступают под кожей все отчетливее, и каждое утро я трачу всё больше времени, чтобы с помощью грима сделать их менее заметными...»

Оказалось, что вполне уважаемый доктор ввёл Пушкиной фальшивый препарат, полученный подпольным путём, — и под кожей образовались нерастворимые частицы, похожие на оргстекло! Понадобились дополнительные вмешательства, долгая реабилитация... а какой стресс...

По сообщениям прессы, едва не умерла во время пластической операции актриса Татьяна Васильева. У неё началось сильнейшее кровотечение, которое едва удалось остановить. У Валерия Леонтьева, боровшегося с морщинками вокруг глаз, после вмешательства хирурга долго не смыкались веки, и, как сообщали журналы, певец спал с открытыми глазами. Долго обсуждались дефекты, появившиеся на носу (который даже стал смотреть вбок) у Сергея Зверева — говорили, что это тоже результат неудачной пластики.

Погоня за красотой — опасное занятие! Понятно, когда на него решаются люди, для которых привлекательная внешность — основное средство заработка и главный оборотный капитал: актёры и (особенно) актрисы, певцы и (особенно) певицы, телеведущие, модельеры, стилисты и светские персонажи обоих полов (но особенно женщины). Это можно понять, но нормально ли, например, то, что в Южной Корее обычным подарком на выпускной школьнице считается... пластическая операция? Её делают с целью расширить глаза,

сузить нос — в целом приблизив внешность к европейской. Считается, что в колледже или университете девушка завяжет лучшие знакомства и вообще добьётся успехов с новым, «элитным», лицом.

В зарубежных таблоидах регулярно появляется «женщина-львица» Джоселин Вильденштейн, швейцарская миллиардерша, радикально перекроившая лицо ради одного из своих мужей. Гляньте имя в интернет-поисковиках, постарайтесь не вскрикнуть, когда увидите фото. Вместе с Джоселин в подборках «Пять звёзд, злоупотребивших пластической хирургией» часто появляется участница американского реалити-шоу «Домохозяйки Майами» Эльза Паттон: жёлтая пресса США любя зовёт её силиконовым монстром.

А ведь пластическая хирургия — ещё не самое травмоопасное препятствие на пути к красоте. Гораздо больше проблем создаёт стремление похудеть! В этом отношении знаменитостям можно только искренне посочувствовать: для них существуют гораздо более жёсткие требования к стройности фигуры, чем для обычных людей, так что они чаще остальных используют опасные шоковые диеты и экзотические непроверенные лекарства.

В лучшем случае последствием таких практик будет тяжёлое нарушение пищевого поведения. Обычно это анорексия — болезненное нежелание есть, в то время как организм нуждается в пище. Точной статистики никто не ведёт, но очевидно, что процент женщин и девушек с диагностированной анорексией или состоянием, близким к ней, среди знаменитостей выше, чем среди обычных людей. Вот вам навскидку несколько фами-

лий: Юлия Липницкая, Леди Гага, Виктория Бекхэм, Анджелина Джоли, Натали Портман... Все они пережили длительные — от нескольких месяцев до нескольких лет — периоды анорексии, кто от нервов, а кто — неудачно поэкспериментировав с режимом питания.

Иногда это приводит к хроническим болезням и скоропостижной смерти. Именно такую цену пришлось платить людям, в том числе знаменитым, которые пытались быстро решить вопрос с лишним весом при помощи специальных похудательных таблеток из восточных стран. Кому-то их продавали как «тайские», кому-то как «китайские» или «индийские», смысл был один: человек, который их принимал, начинал резко худеть, теряя от 6 до 10 кг за пару недель. По воспоминаниям певицы Лолиты Милявской, чуть ли не весь российский шоу-бизнес в 90-е употреблял волшебные «тайские» таблетки — не пить их считалось моветоном. Однако потом очень часто наступали неприятные побочные эффекты: нарушались сон и аппетит, разлагивался обмен веществ, наступал постоянный стресс.

А заслуженной артистке РФ Наталье Крачковской пришлось испытать на себе гораздо более серьёзные последствия. Через полгода после двух курсов таблеток и сброшенных 14 кг иммунная система актрисы дала сбой: началась тяжелейшая кожная аллергия, которую вскоре стала сопровождать высокая температура, а дальше отказали почки — Крачковскую увезли в реанимацию. С большим трудом ей удалось поправить здоровье и до конца своих дней внимательно следить за питанием и препаратами, которые она принимала. Для Романа Трахтенберга всё и вовсе закончилось фаталь-

Предисловие

но. Помимо привычных для популярного артиста алкогольных нагрузок, он подверг свой организм дополнительным испытаниям — за 5 месяцев избавился от 30 кг и, по словам нескольких его друзей, пользовался при этом какими-то специальными медикаментами. Сердце шоумена не выдержало, он умер в 41 год практически во время прямого эфира на радио.

Самое во всём этом парадоксальное то, что на самом деле и похудение, и работа над внешностью совсем не обязательно должны быть такими опасными и непредсказуемыми, а здоровье в результате может не портиться, а улучшаться! Просто нужно подойти к делу, вооружившись современными научными знаниями и передовыми технологиями. В этой книге — результат нескольких лет работы, которую под моим руководством вели команды двух популярных телепрограмм канала НТВ — «Еда живая и мёртвая» и «Чудо техники». Мы, кажется, знаем, как добавить привлекательности без особых жертв!

Глава 1

Идеал красоты
на все времена



Посмотрите внимательно на название этой главы. Кажется, что оно описывает что-то реальное, привлекательное и универсальное. На самом деле это просто очередной броский рекламный слоган, за которым ничего нет. Идеал нереален и недостижим по определению. Под красотой в разных странах очень часто понимают разное. А «на все времена» — это вообще бессмыслица. Нет ничего более переменчивого, чем наши представления о красивой внешности, и нет ничего утомительнее, чем стремление во что бы то ни стало им соответствовать. Мужской части человечества в этом смысле повезло чуть больше, основные различия за последние десять тысяч лет сводятся, по сути, к наличию или отсутствию бороды и усов и разработанности дельтовидных мышц. А вот представление о женской красоте трансформировалось так часто и радикально, что на эту тему люди успешно пишут научные работы и толстые книги, снимают фильмы и создают интерактивные медиапроекты в Сети. И это при том, что главные характеристики женского организма за всю историю человеческой цивилизации не особенно изменились. Впрочем, следует признать, что некое подобие