

Алексей Иванчев

ПРАКТИКИ ОМОЛОЖЕНИЯ

Алексей Иванчев

Практики омоложения

«Издательские решения»

Иванчев А.

Практики омоложения / А. Иванчев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-906291-8

В этой книге я постарался собрать те методики, приёмы, упражнения и рецепты, которые замедляют процессы старения и даже возвращают человеку молодость. Они дают возможность любому человеку улучшить своё здоровье и избавиться от многих хронических болезней. Многие мои пациенты пользовались этими рекомендациями и на собственном опыте убедились в их эффективности.

ISBN 978-5-44-906291-8

© Иванчев А.

© Издательские решения

Содержание

Авторское предисловие	6
Отзывы моих пациентов	7
Невероятно, но факт	9
Узнайте свой истинный возраст	11
Сколько лет вы можете прожить?	14
Каков ваш возрастной потенциал?	15
Ваш психологический возраст	16
Старение. Причины и профилактика	21
7 факторов здоровья и долголетия	23
Волшебная семёрка	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Практики омоложения

Алексей Иванчев

© Алексей Иванчев, 2018

ISBN 978-5-4490-6291-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Авторское предисловие

В этой книге я постарался собрать те методики, приёмы, упражнения и рецепты, которые замедляют процессы старения и даже возвращают человеку молодость. Они дают возможность любому человеку улучшить своё здоровье и избавиться от многих хронических болезней. Многие мои пациенты пользовались этими рекомендациями и на собственном опыте убедились в их эффективности.

ОТЗЫВЫ МОИХ ПАЦИЕНТОВ

Основная моя проблема, с которой я хотела справиться – это ухудшение зрения. В итоге я очки сменила от -3,5 до -2. Я занималась пальмингом и ци-гун для зрения, ещё и «холодный водопад». Почувствовала, что силы стали возвращаться. А потом и зрение улучшилось, пришлось даже поменять очки на новые, более слабые. Особая благодарность Алексею Викторовичу за его профессионализм, за то, что он не делает секрета из своих знаний и щедро делится ими.

Апанасова Валентина

Мне уже за 70, но я не сдаюсь годам. По совету жены учился у Вас на курсе «Практики омоложения». И правда, теперь я чувствую себя на 15 лет моложе, не меньше того. Общее состояние улучшилось: появилась активность, бодрость, лёгкость движений. Заметно уменьшилась усталость к вечеру. После выполнения дыхательных упражнений вообще горы свернуть. Особенно понравились дыхательные упражнения и точечный массаж для нормализации артериального давления. Рекомендую всем! Большое Вам спасибо!

Аркадий Андреевич Сивцов

О Ваших методиках я узнал из книги «Практики омоложения», которую купил случайно в Шереметьево, когда летел по делам за границу. Не просто провёл время за чтением, но и с большой пользой. Желание глубже овладеть этими наработками и привело меня на Ваши занятия. Не могу сказать, что у меня были большие проблемы со здоровьем, но, как и у каждого человека к 50 годам, здоровье, естественно, не идеальное. Иногда беспокоил желудок, но врачи не находили ничего конкретного, ограничиваясь простыми рекомендациями соблюдать режим питания и стараться не волноваться. Но я догадывался, что причина не в этом. По-настоящему осознал это после Вашего семинара «Мудрость тела: о чём говорят ваши болезни». Теперь мне абсолютно ясно, что такое психосоматические нарушения и как они возникают, что является спусковым механизмом для каждого психотипа в процессе их возникновения. Надеюсь, что новые знания помогут мне в дальнейшем. Надо отметить, что занятия организованы замечательно: атмосфера непринуждённая, почти домашняя, а объём и глубина информации просто колоссальные! Спасибо, что вы есть!

Филиппов Евгений

Я в 2012 году обратился к Вам по поводу боли в спине, а потом, после выздоровления стал одним из Ваших учеников и последователей. Я прошёл уже полностью «Триаду здоровья», «Живые суставы», «Практики омоложения», БЭСТ и «Внутренние часы: биоритмы здоровья». В результате обучения произошло, можно сказать, моё второе рождение: во-первых, из больного пациента я стал превращаться в выздоравливающего ученика. Во-вторых, я сменил профессию и теперь хочу посвятить себя помощи другим людям. Ведь если получилось у меня, значит, может получиться и у других. Я желаю всем крепкого здоровья и долгих лет жизни. Будьте активны, заботьтесь о себе!

Кирияк Иван

Сразу хочу сказать о своих результатах: исчезли варикозные узлы на ногах, появилась гибкость в суставах, которая была лет двадцать назад. Сменила очки на 2 диоптрии. Похудела на 2 размера. Улучшилось общее самочувствие, настроение, появилась активность. Сама хожу по магазинам, готовлю, убираюсь, езжу по выходным на дачу, от которой уже собралась отказаться – давление не позволяло на грядках ковыряться. Некоторые таблетки пью,

но сократила дозировку, посоветовавшись с врачом. Большая благодарность автору оздоровительного курса Алексею Викторовичу Иванчеву и всему коллективу вашего центра. Уверена, что ещё приду к вам на другие семинары.

Нина Григорьевна, 67 лет

Благодаря вам я избавилась от головной боли, от которой страдала больше 10 лет. Оказывается, всё дело было в моей хронически напряжённой шее. И ведь ни рентген, ни томография ничего не показывали, врачи сами «ломали голову», почему у меня постоянно болит голова. Я удивлена ещё и тем, что пришла к вам на «Практики омоложения», а уже избавилась от своей проблемы. Я даже не знала, что есть ещё и специальный семинар «Голова: секреты здоровья», обязательно пойду и на него тоже. От всей души благодарю преподавателя Алексея Викторовича Иванчева. Он – специалист, каких мало. Я просто поражена, сколько он всего знает о человеке и с медицинской, и с психологической точки зрения. Это сколько же лет надо всему учиться, чтобы разбираться в таких вещах! Я желаю ему и всем сотрудникам вашего центра всего самого наилучшего! Большое спасибо!

Милена К., 34 года

Невероятно, но факт

В 1795 году в Эдо (старое название Токио) по приглашению первого министра прибыл один из старейших людей в Японии – крестьянин Мамиэ. Ему было 193 года. На вопрос министра – в чём секрет его долголетия, он ответил:

«У своих предков я научился искусству иглоукалывания и точечного массажа для prolongation жизни и пользуюсь им всю свою жизнь».

Я и моя семья каждый месяц с 1 по 8 лунный день делаем себе массаж и прижигание в точках цзу-сан-ли и сан-инь-цзяо. Сейчас моей жене 173 года, сыну – 153, а внуку пока всего лишь 105 лет».

Старика одарили рисом, деньгами и с почётом проводили домой.

Через 48 лет крестьянина Мамиэ вновь пригласили в Эдо на празднование коронации нового императора. В тот год ему исполнилось 241 год, жене – 221, сыну – 201, внуку – 153, жене внука – 138 лет и никто из них не выглядел дряхлым или больным...

Эта легенда или был описана в старых японских хрониках.

В Китае существуют легенды о древних даосах, которые жили сотни лет. Конечно же, эти предания невозможно проверить. Однако и в современной истории существуют документально подтверждённые факты о Ли Цинъюне, родившемся в семнадцатом году династии Цин (1678г.) в провинции Сычуань в Китае. В 1749 году, в возрасте 71 года, он вступил в армию. Он участвовал в шести войнах, а потом долго жил в горах в полном одиночестве. Всего он был женат 14 раз. В 1927 году генерал Ян Сэнь встретился с Ли и сфотографировал его, а затем стал его учеником. В следующем году Ли Цинъюнь умер в возрасте 250 лет. После его смерти генерал Ян Сэнь исследовал факты его жизни и рассказы о нём.

У Ли было 3 основных правила достижения долголетия:

1) Избегать любого рода крайностей – в еде, в питье, в работе, в отдыхе, в сексе. Крайности лишают тело энергии и расстраивают гармоничное функционирование органов.

2) Не торопиться прожить свою жизнь. Никуда никогда не спешить. Он говорил: *«Кто быстро ходит, тот быстро умирает».*

3) Каждый день заниматься физическими и дыхательными упражнениями ци-гун.

Когда 168-летнего жителя азербайджанского села Барзаву – Ширали Муслимова – спросили, в чём, по его мнению, секрет его столь длительной бодрости и здоровья, он, не задумываясь, ответил: *«Труд. Я всю жизнь был занят. Когда человек занят, время проходит незаметно. Жизнь – не зрелище, а серьёзное занятие».*

У венецианского консула в Смирне Франца Секарди Гонго (1587—1702 гг.), прожившего 115 лет, на сотом году жизни появились на голове чёрные волосы, а на 113-м – прорезались новые зубы.

В 1768 году в Даркейте (Шотландия) жил 133-летний мужчина, проработавший в угольных копях 80 лет.

К числу супер-долгожителей можно отнести норвежца Иосифа Суррингтона, прожившего 160 лет, Афзала Мухаммеда – 180-летнего вождя племени в Пакистане (отец его прожил более 200 лет), 185-летнего венгерского крестьянина Петра Кцартена и его ровесника Сен-Мунго, основателя епископства в Глазго. 181 год прожила осетинка Тайбад Аниева. Наше время также внесло немалую лепту в статистику долгожительства. Много писали о турке Заро Аге, прожившем 156 лет. Иранце Мухаммеде Аюба, прожившего 180 лет и оставившего после себя 170 потомков, алжирца Бен-Мессауда – 160 лет.

142-летний Меджид Агаев, пастух из азербайджанского села Тикюянд, уйдя на пенсию, не смог усидеть дома, привычка к труду оказалась сильнее, и, чтобы не сидеть сложа руки, старик стал работать колхозным сторожем.

Говоря о долголетию женщин, не мешает упомянуть о том, что долговечной у них бывает не только жизненная энергия, но в редких случаях и красота. Одним из самых блестящих примеров тому – Полина де Винье, уроженка Тулузы. Современница Петрарки, Полина де Винье не только снискала славу одной из самых красивых женщин всех времен, но и сохранила свою красоту и грациозность до 80 лет. Когда она выходила на улицу, её окружала такая толпа любопытных, что тулузский парламент вынужден был издать постановление, запрещавшее ей во избежание уличных беспорядков выходить из дому без вуали. Это постановление вызвало справедливое возмущение её сограждан, и Полине разрешили дважды в неделю показываться в окне без вуали.

Вы скажете: *«Это невероятно!»* Но спросите себя: вам хочется избавиться от многочисленных болезней, замедлить процессы старения в организме и даже повернуть время вспять? Тогда у вас есть шанс!

Я уже больше 20 лет занимаюсь изучением различных методов омоложения и продления жизни. И сейчас готов предложить вам целый ряд разработок, которые помогут вам вернуть молодость и здоровье. Каждая из них – как очередная ступенька на пути к цели – здоровью и долголетию, поднимаясь по ним шаг за шагом, вы будете двигаться к вашей главной цели – хорошему самочувствию в любом возрасте.

Узнайте свой истинный возраст

Дата рождения порой имеет весьма отдалённое отношение к тому, на сколько лет вы выглядите и как вы себя чувствуете. Паспортный возраст не всегда равен биологическому возрасту. Существует несколько способов определить ваш реальный (биологический) возраст.

Способ 1: Вам потребуется партнёр и деревянная линейка длиной 45 см. Партнёр держит линейку за нулевую отметку, линейка висит вертикально вниз. Вы разводите большой и средний пальцы руки на 7 см и держите руку на отметке 45 см. Партнёр внезапно отпускает линейку, а вы ловите её, сжимая пальцы. Запомните, на каком делении вы её поймали. Повторите тест 3 раза. Сложите полученный результат и разделите на 3, чтобы вычислить среднее арифметическое.

Результат:

30 см и более: 20—30 лет
25 см: 30—40 лет
20 см: 40—50 лет
18 см: 50—60 лет
16 см: 60—70 лет
10 см: 70—80 лет

А как быть, если вообще ни разу не поймали? – Можете отмечать вековой юбилей.

Способ 2: Для проведения теста встаньте на твёрдую поверхность босиком. Ноги поставьте вместе. Закройте глаза. Поднимите ногу и согните её в колене. Голень вертикальна. Если вы правша, то поднимайте левую ногу, если левша – правую. Это так называемая «поза цапли». Засекайте секундомером, сколько вы сможете простоять, не шевелясь, не опуская ногу и не открывая глаз. Повторите упражнение 3 раза и вычислите среднее значение.

Результат:

28 сек и более: 20—30 лет
23 сек: 30—40 лет
18 сек: 40—50 лет
11 сек: 50—60 лет
4 сек: 60—70 лет
2 сек 70—80 лет

Способ 3: Медленно придвигайте к глазам газету, пока буквы не начнут расплываться. Теперь измерьте линейкой расстояние от глаз до газеты.

Результат:

10 см: 20—30 лет
14 см: 30—40 лет
30 см: 40—50 лет
38 см: 50—60 лет
60 см: 60—70 лет
80 см: 70—80 лет

Сравните, насколько ваш реальный возраст отличается от биологического.

Следующий тест преследует ту же цель – помочь вам разобраться с настоящим собственным возрастом.

Ответьте на следующие вопросы:

- Часто ли вы чувствуете усталость? Если да, +1.
- Вы чувствуете себя счастливым большую часть времени? Если да, -2.
- Вы часто переживаете перепады настроения? Если да, +2.
- Вас легко разозлить? Если да, +2.
- Вы часто пребываете в депрессии? Если да, +1.
- Вы часто испытываете беспокойство? Если да, +1.
- Вы чувствуете, что слишком много работаете? Если да, +2.
- Вы мечтаете о пенсии, чтобы не работать? Если да, +2.
- Вы поддерживаете отношения с друзьями? Если да, -1.
- Вы сохраняете интерес к сексу? Если да, -1.
- Ваша сексуальная жизнь в упадке? Если да, +2.
- Вам трудно уснуть? Если да, +2.
- С утра вы чувствуете себя бодрым, отдохнувшим? Если да, -1.
- Вас подводит память? Если да, +2.
- У вас путаются мысли? Если да, +2.
- Вы пользуетесь записками на память? Если да, +2.
- У вас проблемы с концентрацией внимания? Если да, +2.
- Вам не нравится ваша физическая форма? Если да, +2.
- У вас лишний вес? Если да, +2.
- Вам трудно похудеть? Если да, +1.
- У вас отвислый живот? Если да, +1.
- У вас рельефная мускулатура? Если да, -2.
- Вы не жалуетесь на здоровье? Если да, -2.
- Вы часто болеете? Если да, +2.
- У вас постоянно что-нибудь болит? Если да, +1.
- У вас повышен уровень холестерина? Если да, +1.
- У вас повышенный уровень сахара в крови? Если да, +2.
- У вас одышка? Если да, +2.
- У вас нормальное кровяное давление? Если да, -2.
- Ваше зрение заметно ухудшилось? Если да, +1.
- Вы встаёте в туалет по ночам? Если да, +1.
- У вас есть проблемы с пищеварением? Если да, +1.
- У вас отвисает кожа на шее? Если да, +2.
- Вы считаете, что выглядите старше своих сверстников? Если да, +1.
- У вас целлюлит на бёдрах? Если да, +1.
- Вам реже приходится подстригать волосы? Если да, +1.
- Вам кажется, что синяки не сходят дольше? Если да, +1.
- Вам становится труднее заниматься физкультурой? Если да, +2.
- Вы уже не можете поднимать такие тяжести, как раньше? Если да, +2.
- У вас снизилась выносливость? Если да, +2.
- Вы тяжело дышите после упражнений? Если да, +2.
- Вы часто вспоминаете о своём возрасте? Если да, +2.

Подсчитайте полученные баллы.

Если вам от 45 до 54 лет, прибавьте к ним 1.

Если вам от 55 до 64 лет, прибавьте 2.

Если вам больше 65 лет, прибавьте 3.

Результат:

15—22 балла: Сколько бы вам ни было лет по паспорту, вы – молодой человек, полный сил.

23—30 баллов: Вам необходимо заняться здоровьем и вести более активный образ жизни – не слишком ли рано вы записали себя в пенсионеры?

Более 30 баллов: Бегите к врачу. Однако не слишком быстро, чтобы не сломать ногу и не получить инфаркт.

Сколько лет вы можете прожить?

Каждому человеку хотелось бы определить хотя бы примерно продолжительность своей жизни. Ведь не секрет, что этот показатель зависит не только от судьбы, но и от следующих факторов: здоровья, генетических особенностей рода, образа жизни, характера, привычек, силы воли и желания постоянно поддерживать свою физическую форму.

Предлагаю вашему вниманию тест, разработанный по среднестатистическим данным. Если у вас хватит ума и воли, то вы постараетесь исключить факторы риска и повысите свои шансы дожить до 100 лет.

Начните с числа 72:

Если вы мужчина, вычтите из него 3.

Если вы женщина, прибавьте 4.

Если вы живёте в городе, отнимите 2.

Если в сельской местности, прибавьте 2.

Если кто-то из ваших родителей, бабушек или дедушек дожил до 80 лет, прибавьте 2.

Если оба родителя дожили до 80 лет, прибавьте 6.

Если кто-то из родителей умер от инфаркта или инсульта, отнимите 4.

Если кто-то из родителей болел раком, отнимите 4.

Если кто-то из родителей, братьев или сестёр болел диабетом, отнимите 2.

Если у вас высшее образование, прибавьте 2.

Если вы работаете после выхода на пенсию, прибавьте 3.

Если вы женаты или замужем, прибавьте 5.

Если у вас сидячая работа, вычтите 3.

Если у вас физическая работа, прибавьте 3.

Если вы удовлетворены своими доходами, прибавьте 3.

Если вы регулярно бегаєте по утрам, прибавьте 4.

Если зимой в выходные гуляете на лыжах, прибавьте 2.

Если вы регулярно следите за своим здоровьем, прибавьте 2.

Если вы спите больше 8 часов, отнимите 4.

Если вы спите меньше 6 часов, отнимите 2.

Если вы легко расстраиваетесь, выходите из себя, отнимите 2.

Если вы спокойный человек, прибавьте 1.

Если у вас больше 2 детей, прибавьте 3.

Если вы удовлетворены своей жизнью, прибавьте 1.

Если вы недовольны своей жизнью, отнимите 2.

Если вы занимаетесь сексом чаще 2 раз в неделю, прибавьте 4.

Выкуриваете больше пачки сигарет в день, отнимите 6, полпачки-пачка – отнимите 3.

Если вы употребляете больше 300 г водки в неделю, отнимите 3.

Ваш избыточный вес более 20 кг – отнимите 8, от 10 до 20 кг – отнимите 4.

Последовательно произведённые арифметические действия дадут в итоге предполагаемую продолжительность вашей жизни.

Каков ваш возрастной потенциал?

Поставьте себе 4 очка, если вы полностью согласны с утверждением, 3 – если частично согласны, 2 – если почти не согласны, 1 – если абсолютно не согласны.

- У меня сильно развита интуиция, я чувствую, что думают другие люди.
- Я легко могу заплакать.
- Я легко и часто смеюсь.
- У меня хорошее чувство юмора.
- У меня есть близкий человек, с которым я могу поделиться самым сокровенным.
- Людям нравится моё общество.
- Мне нравятся люди, ничем не похожие на меня.
- Я легко могу обнять другого человека.
- Я люблю детей.
- Я люблю животных.
- Я люблю петь и танцевать.
- Я занимаюсь спортом для удовольствия.
- Мне нравится отгадывать кроссворды.
- Мне нравится изобретать и придумывать что-то новое.
- Мне всегда интересны необычные явления и факты.
- Мне нравятся новые идеи и изобретения.
- Меня интересуют дальние страны.
- Меня привлекает риск.
- Я считаю свою работу интересной и важной.
- Я расцениваю свою работу как игру.
- Я могу выразить себя в творчестве.
- Я люблю мечтать.
- Я знаю, что доставляет мне удовольствие.
- Я надеюсь на лучшее и смело смотрю в будущее.
- Я ощущаю себя довольным жизнью.

75—100 очков: вы сохранили много стимулов к жизни. Вы открыты, оптимистичны, доброжелательны и общительны. Ваш энтузиазм заразителен, и людям нравится быть в вашем обществе. Эти качества сохраняют мощный иммунитет и помогают бороться с болезнями. Вы наверняка выглядите моложе своих лет и уж точно ощущаете себя моложе.

50—75 очков: вы принесли в жертву некоторые свои черты по дороге к зрелости. Вы – «средний» взрослый. И вопрос не в том, как найти время, чтобы заняться собой. Всё дело в желании, мотивации. Ответственность и стрессы уменьшили вашу способность радоваться. Но вы можете улучшить здоровье и самочувствие, возвратив естественное стремление к радости.

25—49 очков: пришло время переоценить свою жизнь и поискать в себе естественные черты, позволяющие вам быть более открытым и непосредственным.

Ваш психологический возраст

Психологический возраст личности – это ваши ощущения, обычное настроение и состояние. К примеру, вам нет ещё и 40, но вы ощущаете себя на все 50? Или наоборот – по крайней мере, внутренне совсем не изменились со дня окончания школы? Ваш психологический возраст может не совпадать с реальным, но небольшое расхождение вполне нормально.

В каждом из 10 вопросов теста выберите один, наиболее подходящий вам вариант ответа и отметьте это на листе бумаги.

1. Вы опаздываете и находитесь неподалёку от остановки. Подходит автобус. Ваши действия?

- А) Побегу, чтобы успеть на него.
- Б) Прибавлю шагу, чтобы идти как можно быстрее.
- В) Пойду чуть быстрее обычного.
- Г) Иду себе как раньше.
- Д) Посмотрю, не идёт ли следующий автобус, а потом решу, что делать.

2. Как вы относитесь к моде?

- А) Слежу за модой и стараюсь одеваться соответственно.
- Б) С удовольствием ношу модные вещи, но только те, что мне подходят.
- В) Актуальная экстравагантность не по мне, предпочитаю классику.
- Г) Я вообще не признаю современную моду.
- Д) Стараюсь быть в курсе, но выбираю вещи по своему настроению.

3. Чем любите заниматься в свободное время?

- А) Проводите время с друзьями.
- Б) Смотрите телевизор.
- В) Читаете любимые книги.
- Г) Разгадываете кроссворды.
- Д) Занимаетесь чем угодно, лишь бы в удовольствие.

4. Вы стали невольным свидетелем жестокости или ссоры. Ваши действия?

- А) Сразу постараюсь восстановить справедливость всеми доступными методами.
- Б) Встану на сторону пострадавшего и постараюсь ему помочь.
- В) Постараюсь восстановить справедливость в рамках закона.
- Г) А что можно сделать? Только осудить очередную несправедливость про себя и продолжать заниматься своими делами.
- Д) Вмешаюсь в ситуацию, не высказывая своего мнения.

5. Ваше отношение к современной музыке?

- А) Подпевае и пританцовываете, так как вам она очень нравится.
- Б) Считаете, что этим нужно «переболеть».
- В) Испытываете раздражение и выражаете протест.
- Г) Категорически не признаёте этот грохот.
- Д) Пожимаете плечами: на вкус и цвет товарищей нет.

6. Как вы предпочитаете вести себя в дружеской компании?

- А) Стараюсь быть как можно ярче и заметнее показать себя.
- Б) Поставлю себя так, чтобы люди не забывали, с кем имеют дело.
- В) Буду держать себя в рамках приличия.
- Г) Постараюсь особо не выделяться, буду вести себя скромно.
- Д) Я придерживаюсь правил, заведённых в этой компании.

7. Какая работа вам нравится?

- А) Та, в которой есть и риск, и неожиданность.
- Б) Разная. Не люблю однообразия.
- В) Работа, где можно реализоваться, используя свой опыт и знания.
- Г) Лёгкая, не требующая особых умственных и физических затрат.
- Д) По-разному, какое будет настроение.

8. Предусмотрительны ли Вы?

- А) Обычно начинаю работать, особенно не раздумывая.
- Б) Первым делом работа, а затем можно и порассуждать.
- В) Перед началом работы считаю разумным узнать – какие последствия может иметь моя деятельность.
- Г) Меня интересует только то, что гарантированно принесёт мне успех.
- Д) Действую по обстановке.

9. Можно ли Вас назвать доверчивым человеком?

- А) Доверяю, но не многим людям.
- Б) Я верю большинству людей, с которыми общаюсь.
- В) Большинство людей не достойны моего доверия.
- Г) Нельзя никому доверять.
- Д) Смотря какой человек.

10. Ваше обычное настроение?

- А) Скорее оптимист, чем пессимист.
- Б) Меня можно назвать оптимистом по жизни.
- В) Чаще я в грустном расположении духа.
- Г) Столько неприятностей в жизни – чему радоваться?
- Д) Смотря что в жизни происходит.

Что получилось? Подсчитайте ваши положительные ответы по каждому вопросу от пункта «б» до пункта «д». Выведите общий результат, используя формулу $Вы = 2(б+3в+4г+2д)$.

Сумма, которую вы получите, и будет означать ваш психологический возраст.

Если реальный ваш возраст совпадает с психологическим, то вас можно поздравить – вы гармоничны и идёте по жизни с улыбкой. Оба ваших возраста находятся в том соответствии, которое позволяет вам ничего не смотреть с грустью в будущее и не тащить груз негативного опыта. Такие люди обычно становятся хорошими руководителями, они способны принимать ответственные решения. Гармоничные люди находят себя и в творческой работе или в обучении других.

Если вам сегодня 40 или 50 лет, а психологический возраст ещё «не дотянул» до этой отметки – радуйтесь. Вы в замечательной физической и психологической форме, не отягощаете

свою прекрасную жизнь различными ненужными стереотипами, полны сил, энергии и желания!

Если в результате подсчётов вы получили цифру, немного большую, чем ваш реальный возраст, то в молодости это даже хорошо. Вы более ответственны и способны справиться с серьёзной работой, требующей внимания, пунктуальности и чёткости. Вы заслуженно пользуетесь уважением, вам могут доверять документы, финансы и другие важные вещи.

Если результаты теста показали, что ваш психологический возраст личности значительно больше, чем на самом деле, значит, вы неправильно распределяли силы и были слишком эмоциональны, много переживали. Вам стоит пересмотреть свои взгляды на жизнь и, возможно, поменять некоторые привычки. Смотрите на жизнь более оптимистично, ищите приятное в повседневном. Жизнь действительно прекрасна! Это нужно замечать и ценить.

Тест: Суждено ли вам стать долгожителем?

Учёными составлен небольшой перечень некоторых показателей здоровья, обеспечивающих долголетие. Со статистической достоверностью можно утверждать, что люди, у которых эти показатели высокие, могут рассчитывать прожить дольше среднего. Конечно, более точный результат можно получить после полного медицинского обследования. Однако и тест поможет узнать многое о себе, если вы будете отвечать на вопросы честно и объективно.

Учтите, что факторы, обозначенные латинскими цифрами, перечисляются в порядке их относительной значимости.

I. Кардиологические заболевания.

1. Кто из ваших старших родственников (родители, бабушка, дедушка, дядя, тётя) переносил до 60 лет сердечный приступ или инфаркт?

- A. Никто – 10 очков.
- B. Один или два родственника – 5 очков.
- B. Трое или более – 0 очков.

2. В последний раз, когда вы сдавали анализы, какой в крови был уровень холестерина?

- A. Превосходный (менее 200 мг) – 10 очков.
- B. Средний (220 мг) – 5 очков.
- B. Высокий (более 240 мг) – 0 очков.

3. Когда в последний раз вы измеряли артериальное давление, каким оно было?

- A. Превосходным, как у космонавта (120/80 мм. рт. ст.) – 10 очков.
 - B. Неплохим (130/90 мм. рт. ст.) – 5 очков.
 - B. Высоким (140/95 мм. рт. ст.) – 0 очков.
- (Для большей точности давление желательно измерять трижды в течение суток).

II. Удовлетворённость работой.

4. Отправляясь утром на работу, как вы себя чувствуете?

- A. Готов (а) к новым подвигам – 10 очков.
- B. Готов (а) работать, но без особого энтузиазма – 5 очков.
- B. Сильно не заинтересован (а) – в конце концов, это лишь работа – 0 очков.

III. Курение.

5. Каково последние пять лет ваше отношение к этой вредной привычке?

- А. Не курил (а) вовсе – 10 очков.
- Б. Курил (а) время от времени – 5 очков.
- В. Курил (а) постоянно – 0 очков.

IV. Физическое состояние.

Для определения физического состояния существует множество показателей, таких как координация движений, эффективность функций дыхания, быстрота реакций, деятельность системы кровообращения и т. д. Для самооценки сравните свою нынешнюю физическую форму с той, что была у вас 10 лет назад.

- 6. Как вы чувствуете себя в последнее время?
 - А. Практически так же – 10 очков.
 - Б. Кое-что ухудшилось – 5 очков.
 - В. У меня возникла необходимость прибегнуть к лечению – 0 очков.

V. Удовлетворённость жизнью.

- 7. Как, в общем и целом, в последнее время складывается ваша жизнь?
 - А. Очень удачно – 10 очков.
 - Б. Неплохо – 5 очков.
 - В. Не лучше, чем у других – 0 очков.

VI. Самооценка состояния здоровья.

- 8. Какое, на ваш взгляд, в этом году состояние вашего здоровья?
 - А. Превосходное – 10 очков.
 - Б. Хорошее – 5 очков.
 - В. Среднее или плохое – 0 очков.

VII. Уровень интеллекта.

- 9. Как, вы считаете, за прошедший год изменился ваш интеллект?
 - А. Не изменился – 10 очков.
 - Б. Изменился незначительно – 5 очков.
 - В. Память и сообразительность стали хуже – 0 очков.

Подведение итогов:

90 очков. Показатели отличные. Это говорит о том, что вы проживёте дольше, чем любой среднестатистический гражданин (примерно 78 лет для женщин и 72 года для мужчин).

От 65 до 89 очков. Показатели выше среднего. Это свидетельствует о том, что вы можете прожить на 3 года дольше средней статистической цифры или более, если вы прошли тест в пожилом возрасте.

От 40 до 64 очков. Показатели средние. Это говорит о средней продолжительности жизни.

39 очков. Показатели ниже среднего. Значит, вам нужно обращать больше внимания на своё здоровье. Это, однако, не повод для паники, поскольку, если вы будете следовать принципам здорового образа жизни, ваши показатели вскоре повысятся.

Для того чтобы получить более точную оценку состояния здоровья, вам нужно принять во внимание ещё и следующие факторы.

Возраст. Следует принимать во внимание ваш возраст во время прохождения теста. Если вам за 50 лет, то показатель 75—90 очков говорит об очень высокой вероятности того, что вы – долгожитель. Тот же показатель в 30 лет менее значим.

Ваши жизненный стиль и привычки. При прочих равных условиях здоровый образ жизни коррелирует с долгожительством. Речь идёт о регулярном 3-разовом питании, о ежедневном 8-часовом сне – в одно и то же время и т. д. Люди, состоящие в браке, как правило, живут дольше, чем одинокие. Потребление алкоголя должно быть минимальным, если не нулевым – алкоголизм сокращает срок жизни.

Вес. Лучше всего иметь идеальный вес, хотя лишние 4—6 килограммов тела не являются угрозой. Тучность сокращает жизнь, и опасным уровнем являются 15 процентов избыточного веса. Беспокоить должны также резкие колебания веса в течение нескольких лет.

Старение. Причины и профилактика

Старение – это процесс постепенного угнетения основных жизненных функций организма, в следствие чего организм становится менее приспособленным к условиям окружающей среды, теряет способность противостоять стрессам, травмам и болезням, что делает его гибель неизбежной.

Основными признаками старения человека являются изменение гормонального статуса, стирание зубов, поседение, облысение, помутнение хрусталика, изменение кожи и т. д. Старость воспринимается как непосредственная близость к смерти. Старость – завершающий этап жизни.

Старение – это процесс, вызываемый не только возрастом, но и многими факторами, действие которых повторяется и накапливается в течение всей жизни. Среди них стрессы, болезни, активация свободно радикального окисления и накопления продуктов метаболизма и др.

Старение – многоочаговый процесс. Он возникает в разных структурах клетки – ядре, митохондриях, мембранах; в разных типах клеток – нервных, секреторных, иммунных, печёночных и др.

Старение всегда было актуальным вопросом для человечества. Столетиями учёные пытаются разгадать его механизмы. В настоящее время существует более двухсот различных научных теорий и гипотез старения. Но, ни одна из них не является общепризнанной. Почему человек стареет, достоверно до сих пор неизвестно. Пока существуют только теории. Механизмы старения сложны и многообразны. На сегодняшний день существует несколько теорий старения, которые хоть и частично противоречат друг другу, но и частично дополняют. Давайте рассмотрим наиболее известные.

Теория апоптоза (самоубийства клеток). В основе этой теории лежит процесс запрограммированной гибели клетки. Каждая отдельная клетка, пройдя свой жизненный цикл, должна умереть и её место должна занять новая. Чтобы не подвергать опасности весь организм, она должна умереть. Старение, согласно этой теории – результат того, что в организме гибнет больше клеток, чем рождается, а отмирающие функциональные клетки заменяются соединительной тканью.

Теломерная теория. Генетическая информация хранится в ядрах клеток в виде ДНК, которая упакована в линейные хромосомы. ДНК – основа клетки. С неё начинается клеточное деление. Экспериментально было выяснено, что соматическая (не половая) клетка способна делиться не более пятидесяти раз. Этот факт конечного числа делений был назван по имени открывателя – пределом Хейфлика. Стало быть, смертный счётчик находится где-то внутри самой клетки, фиксируя количество делений. Для наглядности и простоты понимания, молекулу ДНК можно представить в виде рельсов, соединённых шпалами химических связей, а поезд, идущий по этим рельсам – тем устройством, которое режет вдоль молекулу ДНК. Допустим, режущий инструмент находится не в кабине машиниста, а позади паровоза. Тогда, подъезжая к тупику, поезд не сможет дорезать шпалы до конца на величину равной длине самого паровоза, позади которого находится режущий нож. Так, подобно поезду, фермент ДНК-полимеразы движется по молекуле ДНК. До конца молекула ДНК не режется и, стало быть, полностью не копируется. Каждый раз она копируется во всё более укороченном варианте, становясь всё более и более ущербной. «Дочерние» молекулы ДНК оказываются короче «материнских». То есть при каждом цикле деления клеток происходит потеря генетической информации.

Теломеры – это повторяющиеся последовательности ДНК, локализующиеся на концах хромосом. При каждом делении клетки, теломеры укорачиваются, что в конечном итоге приводит к утрате клеткой способности к делению. В результате клетка вступает в фазу физиологического старения, ведущую к её гибели.

Специальный фермент теломераза наращивает теломерные повторы и тем самым поддерживает длину теломер постоянной. Теломераза отстраивает обратно концевые участки хромосом – теломеры, и таким образом продлевает жизнь. Но с каждым разом генетического материала становится всё меньше. Когда ущерб начинает касаться информационно значимых участков ДНК, происходит жизненная катастрофа. В этом заключается причина старения и смерти.

Теория свободных радикалов. Суть этой теории состоит в следующем. Свободные радикалы – активные формы кислорода, представляющие собой молекулы кислорода, потерявшие в результате реакций с другими молекулами один электрон, становятся очень нестабильными и агрессивными и химически активными. Стремясь «исцелить» себя, свободные радикалы крадут электроны у других здоровых молекул, повреждая здоровые клетки.

Свободные радикалы возникают не только в результате процессов, происходящих в организме, но и под влиянием внешних факторов: солнечный ультрафиолет, табачный дым, загрязнённый воздух и др.

Как ни парадоксально, но двигательная активность является, естественным антиоксидантом, хотя она повышает расход кислорода организмом. Ещё физиолог Павлов, говорил, что движение может заменить многие лекарства, но нет лекарств, которые могли бы заменить движение. Многие нарушения в организме, происходящие из-за слабой физической активности, напоминают изменения, связанные со старением. Это – остеопороз, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, ухудшение кровотока, и многие другие. Поэтому перемена образа жизни реально может омолодить ткани тела. С точки зрения работы сердца, мышц и скелета, физические упражнения могут омолодить 70-летнего человека на несколько десятков лет. Так у некоторых пациентов профессора Б. Жерлыгина, который лечит диабет, при помощи интенсивных физических нагрузок, в 70 лет неожиданно восстанавливается давно утраченная потенция.

Известный хирург, академик Н. М. Амосов считал, что старение выражается в сокращении массы мышц. Это ведёт к уменьшению физической силы и переносимости нагрузок, что ещё больше ограничивает дееспособность. Он писал: *«Получается так: старость – это меньше движений, меньше мышц, меньше силы, и следствие всего этого – новое ускорение старения».*

Есть ещё один надёжный способ продлить жизнь, который работает всегда и подтверждён в научных лабораториях. Это – калорийно ограниченное питание. Доказано, что, если млекопитающих недокармливать, то они живут дольше. Происходит снижение концентрации глюкозы в крови и гликозилирование белков, что способствует замедлению старения. Уменьшается активность свободных радикалов и изменяется гормональный фон. Именно общее снижение потребляемых калорий, а не какого-либо одного компонента пищи, обеспечивает геропротекторный (защищающий от старения) эффект недоедания.

7 факторов здоровья и долголетия

Хорошее здоровье и активное долголетие – это результат взаимодействия важных факторов:

- хорошей наследственности,
- окружающей среды,
- образа жизни.

У людей с хорошей наследственностью гены запрограммированы на здоровье и долголетие. Наукой доказано, что долголетие передаётся по наследству. Другим повезло меньше – они генетически предрасположены к гипертонии, диабету, онкологическим заболеваниям и умирают значительно раньше.

После расшифровки генома человека ученые пришли к выводу, что гены определяют продолжительность жизни не менее, чем на 50%. Но это значит, что гены – это только половина причин, почему одни живут долго и выглядят молодо, а другие быстро стареют. Как минимум, половина факторов молодости зависит от нас самих.

Даже генетически предрасположенные к тому или иному заболеванию люди могут долгое время оставаться здоровыми. Образ жизни, поведение, психологический настрой – вот те факторы, которые сильнее всего влияют на наше здоровье и самочувствие. Именно мы принимаем решения, от которых сильно зависит состояние здоровья – заниматься ли спортом, какую пищу есть, будем ли мы курить или употреблять алкоголь. Что касается практики омоложения, то ей можно заняться в любом возрасте и получить ощутимый результат.

По данным антиэйдж-медицины, любой человек может прибавить себе от 5 до 15 лет по сравнению со среднестатистической продолжительностью жизни. Что, кстати, регулярно демонстрируют японцы и исландцы, которые в последние годы борются за самую большую продолжительность жизни. Для продления молодости приходится от чего-то отказаться, а что-то, наоборот, ввести в свою жизнь. При этом сработает такой шаг в любом возрасте. Однако чем раньше вы начнёте менять свои привычки, тем больше лет вам пойдёт в плюс. Итак, продлить жизнь вам помогут следующие полезные привычки.

Хороший сон – плюс 5—6 лет. Он продлевает жизнь на 5—6 лет и помогает выглядеть на 5—10 лет моложе. «Хороший» означает, что вы встаёте отдохнувшим. Считается, что самый важный сон – между полночью и 4 часами утра. В это время активнее всего вырабатывается гормон мелатонин, который предохраняет организм от многих возрастных заболеваний.

Отказ от курения – плюс 15 лет. Привычная пачка сигарет в день за 5 лет отнимает 7 лет жизни. От 1 до 2 пачек в день – 10 лет. Более двух пачек – минус 20. Бросили курить – через год получаете плюс 3 года здорового активного существования. В целом некурящий проживёт на 15 лет дольше.

Физическая активность – плюс 3—6 лет. 5 получасовых прогулок, пробежек или других аэробных тренировок в неделю прибавляют 10 лет здорового долголетия! Ежедневная утренняя зарядка по 10—15 минут плюсует 3—6 лет.

Ежедневный смех – плюс 5 лет. Не стесняйтесь радоваться любой мелочи – это делает вас устойчивее к стрессу и возвращает отобранные им годы.

Увеличение жидкости в рационе – плюс 5 лет. Вода составляет от 75 до 45% нашего тела. С возрастом ее доля падает, поэтому надо стараться пить чистую воду, которая наладит обмен веществ. 2 л воды в день добавят вам 5 лет.

Уменьшение потребления сахара – плюс 4—6 лет. Чрезмерное увлечение сладостями сокращает нашу жизнь на 4 года. Переключайтесь на овощи и фрукты, богатые клетчаткой и другими полезными веществами! 25 г клетчатки в день – и плюс 4 года жизни у вас в запасе!

Снижение жирной пищи в рационе и увеличение белковой – плюс 4 года. Превышение потребления жира на 10% отнимает у нас 4 года жизни, такой рацион – верный путь к атеросклерозу. А там и до инфаркта/инсульта недалеко. Потребление белковой пищи, наоборот, весьма полезно. Именно из белка берётся строительный материал, например для костей и кожи. Правда, с возрастом с мяса лучше переключиться на молочные продукты и рыбу – и плюс 4 года жизни вам обеспечено.

Но надо помнить: чудес на свете не бывает! Если вы регулярно употребляете алкоголь, неправильно питаетесь, курите, ведёте малоподвижный образ жизни, не занимаетесь физкультурой и спортом – то откуда взяться здоровью и долголетию?

С моей точки зрения, активное долголетие складывается из следующих главных частей:

1. Отказ от вредных привычек – курения и пьянства.
2. Правильное здоровое натуральное питание.
3. Регулярное очищение организма изнутри и снаружи.
4. Здоровый сон.
5. Физическая активность.
6. Жизнь в соответствии с природными биоритмами.
7. Позитивный настрой, психическая саморегуляция.
8. Витамины, пищевые добавки, антиоксиданты и т. д.

Можно было бы подробно разбирать каждый пункт этого списка, как мы иногда делаем на занятиях нашего оздоровительного клуба (кстати, приглашаю всех своих читателей хотя бы раз ради любопытства прийти на мои практические занятия-лекции-тренировки), но боюсь, что тогда эта книга получилась бы слишком толстой.

Волшебная семёрка

Древние греки утверждали, что умереть в 60 лет – почти то же самое, что умереть в колыбели. Действительно, некоторые античные врачи, поэты и философы прожили более 100 лет. Современная же медицинская статистика утверждает, что во всём мире только один из 100 тысяч человек доживает до 100 лет, и то не всегда в добром здравии.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.