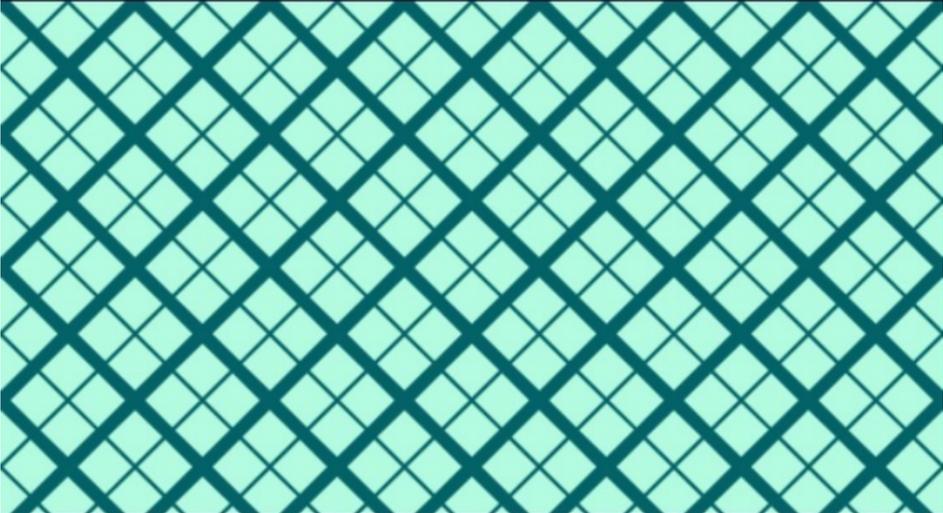


Джон Митсуру



**КАК УМЕНЬШИТЬ  
БИОЛОГИЧЕСКИЙ  
ВОЗРАСТ**

# Джон Митсуру

## Как уменьшить биологический возраст

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=35482327](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35482327)*

*ISBN 9785449308535*

### Аннотация

Жизнь без старости – мечта или реальность? Можно ли предотвратить неизбежное? Как оставаться молодым и активным вопреки распространенному мнению? Читайте эту книгу. Она поможет сделать первый шаг к продлению и сохранению молодости. А потом мы научимся ходить. Ваш Доктор Медикус Джон Митсуру.

# Содержание

Введение	5
Часть 1. Старение	8
Причины старения	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Как уменьшить биологический возраст

**Джон Митсуру**

© Джон Митсуру, 2018

ISBN 978-5-4493-0853-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**DOCTOR MEDICUS**

Все права защищены

Copyright 2018 Countess Ltd. London UK

Autor John Mitsuru

Doctor Medicus

**ДокторМедикус**

*Sijeunessesavait, siveillessepouvait.*

Если бы молодость знала,

Если бы старость могла!

Анри Этьен (1531- 1598)

# Введение

Никому не хочется стареть. Сохранение молодости и красоты заботит и человека, и человечество в целом. Кроме детей, которые не отличают взросление от старения. Дети, в наивности своей, торопят время, которое опытные взрослые стараются удержать как ретивого жеребца. Есть еще уставшие от жизни ментальные «старрики» отдавшиеся на волю житейских волн, не желающие сопротивляться потоку времени жизни. Таких «стариков» можно встретить в каждой возрастной категории, старцы вездесущи и встречаются в возрасте от 25 лет и старше. Точно также встречаются «вечные мальчики и девочки» во всех возрастных категориях, индивидуумы, которые не хотят и не умеют взрослеть.

Человечество привыкло доверять своему опыту и принимать старость как неизбежность. Многие слышали о том, что каждый организм человека рассчитан на более длительный период функционирования, чем сегодня средняя продолжительность жизни. Сердце человека имеет ресурс более чем 150 лет, печень способна к полной регенерации, мозг может служить 800—1000 лет. Человек не вырабатывает ресурс своего организма. Почему? – Вопрос отдельный. Медицина научилась использовать не изношенные «запасные части» для трансплантации органов, подтверждая тем самым, что погибший организм имеет вполне жизнеспособные от-

дельные составляющие. Многие страны закрепляют сегодня на законодательном уровне право медицины на органы умершего человека даже без согласия его или родственников.

Все это означает, что жить можно дольше, чем определено статистикой. Мифы народов и современные средства информации подтверждают это предположение. Библейский персонаж Мафусаил прожил почти 970 лет. Самый старый человек мира индонезиец Мбах Готко достиг возраста 145 лет в абсолютном здравии и здравом уме.

Статистика дает нам психологическую установку и мы приспособляем наш возраст к требованиям и стандартам общества.

Продолжительность жизни человека бронзового и железного века была (5—2 тысячелетие до н.э) была 35 лет. К 200 году н.э средняя продолжительность сократилась до 20 лет, и только к XIII веку средняя продолжительность жизни европейца достигла границы 35 лет. Еще в начале XIX века средняя продолжительность жизни на планете была 40 лет. К 2000 году средняя продолжительность жизни в Западной Европе достигла 66 лет (на планете 44 года). Сегодня ученые серьезно рассматривают прогноз о возможности жизни человека до 125 лет. Гигиена, очистка питьевой воды, новые лекарства – все это позволило организму функционировать гораздо дольше, чем на ранних стадиях существования человека. Наука не стоит на месте, и если заботиться о своей телесной оболочке качественно можно дожить

до появления таблетки бессмертия.

К сожалению сегодня больше ведется борьба с внешними проявлениями старения, а не со старением организма.

# Часть 1. Старение

Каждый человек, ребенок и взрослый, не зависимо от жизненного опыта, способен при беглом взгляде на другого человека определить его принадлежность к определенной возрастной категории.

Какие признаки определяют внешнее проявление возраста человека? Насколько они существенны? Можно ли избавиться от примет возраста?

Старение – один из самых загадочных биологических процессов, которые происходят в организме любого человека. Врачи и ученые считают, что неминуемые процессы старения начинаются после 25 лет и продолжаются до самой смерти. Не даром же говорят, что старость подкрадывается, а не приходит вдруг.

Вместе с возрастными изменениями организм любого человека теряет способность к адаптации к изменяющимся условиям окружающей среды, слабеет, проявляет меньшую устойчивость к различным болезням. Какие очевидные признаки способны указать на то, что необратимый процесс уже запущен?

# Причины старения

Старение – процесс, который заложен в любом организме на генетическом уровне. Сегодня достоверно известно, что срок жизни любого человека отмеряется длительностью нормального функционирования его ДНК. Именно в этой генетической структуре заложены процессы, которые запускают возрастные изменения. Ученые полагают, что как только удастся понять причины старения ДНК, удастся разобраться и в тайнах старости, как таковой.

Одной из теорий, которая на сегодняшний день имеет как сторонников, так и противников, является теория укорочения теломер. Теломера – это концевой участок ДНК, который имеет любая хромосома. Считается, что чем длиннее теломеразный хвост, тем дольше хромосома будет сохранять свою нормальную структуру и, соответственно, работоспособность. А с каждым новым делением клетки происходит укорочение этого хвоста. Однако считать эту теорию единственно-верной на сегодняшний день нельзя. Не исключают большую роль в процессах старения ряда ферментов, которые способны запускать как размножение клеток, так и их гибель. Скорее всего старение – это комплексный процесс, для обеспечения которого используется сразу несколько механизмов.

## Признаки старения

Существует поистине огромное количество признаков старения организма. Если рассматривать каждый человеческий орган в отдельности, в нем можно будет обнаружить возрастные изменения, которые уже нельзя исправить. Но больше всего людей всегда интересовали внешние изменения, происходящие с возрастом. Ведь внутрь человека заглянуть никто не в силах, а вот внешность может многое сказать о возрасте. Выделяют несколько крупных групп признаков, которые затрагивают так или иначе различные органы и системы, проявляясь внешне.

### **Фотостарение**

Фотостарение – один из видов старения, которые выделяются учеными. Под этим термином понимают изменения, которые возникают в кожных покровах и внешнем виде человека из-за действия ультрафиолета. Интересно, что признаки фотостарения могут появляться и относительно-молодых людей, если они сильно злоупотребляют солярием или много загорают. Фитостарение проявляется в виде:

– Гиперпигментации

Гиперпигментация или, как его еще называют, старческие пятна – это изменение цвета кожи, объясняемое накоплением в ней меланоцитов. Меланоцит – особая клетка эпидермиса, которая способна вырабатывать меланин – вещество, обеспечивающее защиту от прямых солнечных лучей.

Гиперпигментация, старческие пятна – все это названия для одного и того же изменения. Считается, что первые при-

знаки изменения кожи из-за гиперпигментации появляются после 45 лет, но на самом деле возрастные рамки сильно варьируются. На появление старческих пятен влияет наследственность, привычка подолгу находиться на солнце, некоторые медикаменты.

– Сухость и дряблость кожных покровов

Кожные покровы отвечают на солнечное облучение в течение жизни не только усиленным производством меланина, но и активной потерей жидкости. Из-за этого с возрастом кожа становится суше, ее сложнее увлажнить с помощью различных косметических средств. Старость и солнечное влияние также приводят к нарушению обменных процессов, из-за чего изменяется, «плывет» овал лица, появляются дряблые складки. Появление складок также связывают с нарушением синтеза коллагена, который в норме отвечает за упругость и подтянутость кожных покровов.

С фотостарением в раннем возрасте бороться можно. Главное – разумно относиться к солнечным процедурам, не злоупотребляя ими ни на одном из этапов своей жизни.

### **Хроностарение**

Хроностарение – это процесс, который не подвластен никакой коррекции в отличие от фотостарения, так как именно он заложен в структуру нашего ДНК. Начинается этот процесс ориентировочно с 25 лет. К признакам хроностарения относят:

– сухость кожного покрова, которая объясняется тем, что

изнашивается барьерный слой кожи, состоящий из липидов, и ей становится сложнее удерживать влагу;

– замедление процессов обновления поверхностного слоя эпидермиса, из-за чего цвет лица становится более тусклым, ближе к сероватому оттенку;

# 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.