

Екатерина Большева

Конспект (саммари) книги
**"Эффект теломер:
революционный подход к более
молодой, здоровой и долгой жизни"**

Екатерина Большева
Конспект (саммари)
книги «Эффект теломер:
революционный подход
к более молодой,
здоровой и долгой жизни»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63462661
SelfPub; 2020*

Аннотация

Данный конспект (саммари) представляет собой краткое изложение основных идей книги «Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни». Автор книги – лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине Элизабет Блэкбёрн рассказывает, как открытые ей части ДНК – теломеры влияют на процесс старения. Она убедительно доказывает, что всё, что нам нужно, чтобы жить долго и счастливо, – это удлинить теломеры. Доктор Блэкбёрн вместе с соавтором книги медицинским психологом Элиссой Эпель дают подробные инструкции по улучшению качества жизни, опираясь на многочисленные научные исследования. Старение неизбежно, но мы в силах повлиять на его процесс на

клеточном уровне. Мы можем жить лучше и полнее, продлив здоровые годы. В конспекте вы найдёте все самые важные сведения и рекомендации из книги, которые помогут защитить теломеры и полноценно наслаждаться жизнью не только сейчас, но и в старости.

Содержание

Теломеры и их влияние на старение	6
Стресс	9
Негативное мышление	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Большеева
Конспект (саммари)
книги «Эффект теломер:
революционный подход
к более молодой,
здоровой и долгой жизни»

Уважаемые читатели, обращаем ваше внимание, что данный конспект (саммари) представляет собой краткое изложение основных идей книги «Эффект теломер: революционный подход к более молодой, здоровой и долгой жизни» Элизабет Элен Блэкбёрн и Элиессы Эпель.

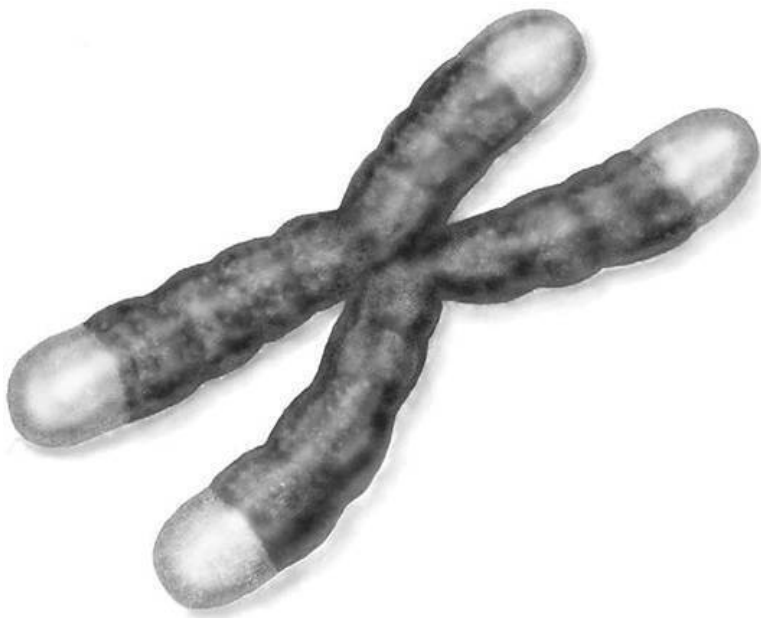
Конспект составила Екатерина Большеева.

Теломеры и их влияние на старение

Вы не задумывались, почему жизнь некоторых людей уже после 50 лет омрачается возрастными болезнями: сердечно-сосудистыми заболеваниями, артритом, диабетом, раком, болезнями легких, проблемами с иммунной системой, у них резко ухудшается состояние кожи и волос? И почему другие люди в свои 50 по-прежнему наслаждаются отменным здоровьем, и лишь ближе к 80 им становится сложнее поддерживать прежний темп жизни?

Некоторые верят, что процесс старения полностью запрограммирован природой, что он зависит исключительно от генов и неподвластен человеку. Действительно, каждый из нас рождается с заранее заданным набором генов, но выбранный нами образ жизни значительно влияет на то, *как* эти гены себя проявят.

Выдающимся научным открытием стали **теломеры** – повторяющиеся фрагменты ДНК, которые располагаются на концах хромосом (светлые участки на изображении). Теломеры, которые укорачиваются с каждым делением клетки, помогают определить, с какой скоростью стареют наши клетки и когда они умрут.



Многие масштабные исследования показали, что у людей с короткими теломерами отмечается повышенная вероятность развития ряда хронических заболеваний: диабета, болезней сердца и сосудов, легких, а также иммунных расстройств и некоторых видов рака.

Короткие теломеры способствуют воспалению, а хроническое воспаление приводит к дегенерации тканей организ-

ма и различным возрастным заболеваниями.

Однако теломеры имеют возможность и удлиняться! Учёными был открыт особый фермент – **теломераза**. Этот фермент способен замедлять, предотвращать и даже обращать вспять сокращение теломер, сопровождающее клеточное деление. В каком-то смысле теломераза умеет обновлять теломеры.

Изначальная длина теломер и скорость, с которой они укорачиваются, зависят от генов. Но на состояние теломер и уровень теломеразы влияют также очень многие факторы, связанные с образом жизни. Вы можете воспользоваться знаниями о теломерах, чтобы переломить ситуацию и сделать жизнь более здоровой – для себя, своих близких и всех будущих поколений.

Стресс

Все испытывают стресс в той или иной мере, но реагируют на него по-разному. Существует два противоположных типа реакции на стресс. Первый – **реакция угрозы** – характеризуется ощущением тревоги, боязнью поражения или позора. Для второго же характерна уверенность в себе и положительном исходе событий – **реакция вызова**.

Реакция угрозы со временем добирается до клеток и подтачивает теломеры. Реакция вызова не избавляет от стресса, но помогает оградить теломеры от негативных последствий хронического стресса. Постарайтесь испытать стресс в виде возбуждения и прилива сил, для чего скажите себе: «Я в предвкушении!» или «Моё сердце стучит изо всех сил. Потрясающе: такая реакция на стресс будет мне полезна». Либо попробуйте поговорить с собой в более мягком ключе: «Мой организм пытается мне помочь. Такая реакция нужна для того, чтобы мне было проще сосредоточиться на текущих задачах».

Теломерам наплевать на неприятные мелочи. А вот хронический стресс, тянувшийся не один год, для них губителен.

Способы обезвреживания стресса

1. Снижение угрозы эго. Неудачный результат может нанести удар по самооценке. Например, спортивное состоя-

знание способно вызвать у вас неподдельный ужас, если вы идентифицируете себя в первую очередь как спортсмена. Таким образом, угроза личности оборачивается серьёзным стрессом, который может подпортить результат. В такой ситуации нужно напомнить себе, что вам как личности ничто не угрожает. Вспомните момент из жизни, когда важная для вас социальная роль (быть хорошим партнёром, трудолюбивым работником) или ценность (религиозные взгляды, служение на благо общества) проявилась особенно ярко.

2. Дистанцирование.

а) *Лингвистическое дистанцирование.* Подумайте о предстоящем стрессовом событии в третьем лице, например: «Из-за чего нервничает Элизабет?» Этот приём позволяет «стать зрителем» – наблюдать за происходящим словно со стороны.

б) *Дистанцирование во времени.* Когда вы в следующий раз столкнётесь со стрессовым событием, спросите себя: «Будет ли это событие столь же важным для меня через десять лет?»

в) *Визуальное дистанцирование.* Взгляните на стрессовую ситуацию со стороны, словно всё происходит в фильме.

Негативное мышление

Учёные установили, что определённые **привычки мышления** вредят теломерам. И хотя в основном они являются автоматической реакцией, которую мы не в состоянии изменить, тем не менее в наших силах добиться того, чтобы эти привычки не причиняли нам вреда.

Циничная враждебность

С эмоциональной точки зрения циничная враждебность характеризуется сильной озлобленностью и назойливыми мыслями о том, что окружающим нельзя доверять. Такой человек не просто ненавидит стоять в длинных очередях. Он думает: «Остальные специально меня обогнали, чтобы встать передо мной в очереди» – и начинает закипать от злости. Люди, которым в значительной степени присуща циничная враждебность, нередко склонны к перееданию, курению и выпивке. Они более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям обмена веществ и чаще умирают преждевременно.

Пессимизм

Пессимисты сразу готовятся к неблагоприятному исходу, ожидают самого худшего.

Витание в облаках

Половину времени мы думаем вовсе не о том, что делаем в текущий момент. Если мы отвлекаемся на негативные мысли или мечтаем оказаться где-нибудь в другом месте, то после этого с большей вероятностью чувствуем себя несчастными. Перестав витать в облаках, мы делаем серьёзный шаг к тому, чтобы справиться с текущей задачей.

Однозадачность

Самый эффективный способ распределять время, как оказалось, состоит в том, чтобы делать всё по очереди, полностью уделяя внимание каждой задаче. Такая «однозадачность», иногда называемая «поток», к тому же позволяет получить от каждого потраченного момента времени наибольшее удовлетворение. Старайтесь хотя бы какую-то часть дня целиком отдаваться текущему моменту.

Навязчивые мысли

Это постоянное мысленное проговаривание своих проблем. Нам кажется, что если все время думать о проблеме или ее причине, то обязательно что-нибудь придумается, но это не так. Навязчивые размышления о проблеме лишь мешают ее эффективному решению, и человек чувствует себя все хуже и хуже. Когда человек заикливается на одних и тех же негативных мыслях, стресс задерживается в организме еще долго после того, как его причина теряет актуальность.

Подавление нежелательных мыслей

Попробуйте задать себе задачу не вспоминать о белом медведе и увидите, что он, проклятый, будет поминутно припоминаться. Нашему разуму крайне тяжело подавлять мысли. Он вынужден постоянно проверять нашу умственную активность, пытаясь отыскать запрещённые образы. Мы отталкиваем от себя неприятные чувства, которые неизбежно к нам возвращаются, и мы начинаем переживать, а затем осуждаем себя за эти переживания. Это прямая дорога к хроническому нервному возбуждению и депрессии.

Чтобы избавиться от негативного мышления одного желания недостаточно. Некоторые черты характера врожденные, ругать себя или заставлять избавиться от них бесполезно. Но возможно защитить себя от некоторых побочных эффектов негативных мыслей с помощью *гибкого мышления*. Эти методики не призваны изменить ход мыслей, однако они позволяют изменить своё отношение к мыслям, возникающим в голове.

Осознание своих мыслей

Когда мы осознаём свои мысли, негативные мысли никуда не исчезают, но мы начинаем рассуждать более здраво.

Чтобы осознать свои мысли, закройте глаза, несколько раз глубоко вдохните и выдохните и сосредоточьтесь на образах,

возникающих в сознании. Понаблюдайте, как проносятся ваши мысли, словно машины на оживленной дороге. Дышите естественно, концентрируясь на каждом вдохе и выдохе. Старайтесь не осуждать ни свои мысли, ни себя за то, что они появились. Научившись осознавать свои мысли, включая самые неприятные, вы сможете их классифицировать, принимать и даже смеяться над ними («Да что ж такое, опять я сам себя критикую! Забавно, как часто я это делаю»). Вместо того чтобы подавлять негативные мысли или позволять им контролировать ваше поведение, просто дайте им пройти мимо. Медитируйте в ситуациях, в которых ощущаете скуку или нетерпение: когда в самолете ждёте взлёта, или долго едете в автобусе, или дожидаетесь, пока загрузится компьютер, или даже когда просто ждёте, пока закипит вода в чайнике.

Смысл жизни

У людей, которые находили в жизни больше смысла, наблюдалась более приглушённая стрессовая реакция. Смысл жизни не в том, чтобы быть счастливым. Он в том, чтобы быть значимым, быть продуктивным, приносить пользу, оставить след после себя. Чёткое понимание жизненной цели способствует повышению уровня теломеразы. Создать ясное представление о цели вашей жизни может помочь написание эпитафии, которую вы хотели бы увидеть на своём надгробии. Подумайте, какими словами вас должны вспоминать

потомки. Например, «Любящий отец и муж», «Покровитель искусств», «Всеобщий друг», «Всю жизнь стремился к знанию и развитию».

Добросовестность

Учёные выяснили, что для теломер полезна такая черта характера как добросовестность.

Добросовестные люди отличаются организованностью, упорством и целеустремлённостью. Добросовестность подразумевает умение контролировать эмоциональные порывы и противостоять сиюминутным (и зачастую опасным) соблазнам.

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.