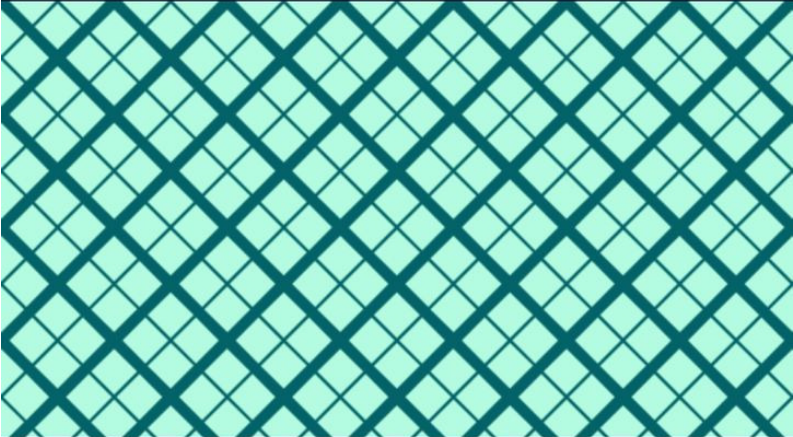


18+

Джон Митсуру



КАК УМЕНЬШИТЬ БИОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Джон Митсуру

Как уменьшить биологический возраст

*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
Биологический возраст	19
Как определить биологический возраст?	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

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, sivieillessepouvait.

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 «старики» 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 здоровом 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;

- гиалуроновая кислота, как и в случае с фотостарением, перестает синтезироваться и накапливаться в организме, что ведет к изменению овала лица, появлению оплывших и дряблых кожных участков;

- снижается интенсивность кровообращения, сосуды начинают перекрываться атеросклеротическими бляшками, из-за чего на поверхности кожи можно найти очаги необъяснимого покраснения, сосудистые звездочки;

- в лице происходит перераспределение подкожно-жировой клетчатки, идет медленное опускание жировых отложений вниз, из-за чего кажется, будто лицо книзу шире, чем кверху (в молодости треугольник расположен наоборот вершиной вниз).

Хроностарение – процесс, который отражается не только на лице и других видимых участках тела. В ходе повышения возраста изменяется работа многих органов и систем, что постепенно приводит к появлению различных возрастных заболеваний, которые неминуемо сказываются на качестве жизни человека.

Изменение состояния волос

Многие люди, несклонные обращать внимание на состоя-

ние своего лица, очень заботятся о состоянии своих волос. Так, например, женщины склонны впадать в панику, обнаружив у себя первые седые волосы. В связи с этим седина и старость в умах многих неразрывно связаны между собой. Но с возрастом волосы меняют не только свой цвет.

С возрастом многие люди страдают от выпадения волос. Процесс облысения запускается каскадом сложных изменений в гормональном фоне. У женщин, которые после наступления менопаузы могут потерять более 20% от прежнего объема, процессы потери волос связывают именно с климатическими изменениями.

Изменяются под воздействием прожитых годов и волосяные фолликулы. Они начинают получать меньше питания, из-за чего волосяной покров становится тусклым, ломким, легко повреждается под воздействием неблагоприятных условий.

Седина – еще один признак старения, видимый внешне. Объясняется ее появление просто. Организм со временем перестает вырабатывать пигмент, обеспечивающий окраску волосяного покрова, из-за чего новые волосы растут бесцветными.

Изменения роста

Рост – еще один важный параметр, который изменяется с возрастом. Не все люди знают об этом, но человек не только вытягивается по мере взросления, но и теряет к старости несколько сантиметров, даже если не учитывать различные

нарушения осанки, которые неминуемы у пожилых людей. Почему к старости человек начинает, что называется «расти вниз»?

Изменение роста связывают с развитием такого опасного заболевания, как остеопороз. Эта патология поражает кости и характеризуется, в первую очередь, выраженным снижением их плотности. Остеопороз сопровождается также преобладанием процессов распада костной ткани над процессами синтеза, из-за чего масса костей постепенно снижается, меняется их строение (архитектоника). В результате позвоночный столб человека больше не способен оказывается полноценно справляться с нагрузками, образуются клиновидные деформации, уплощаются позвонки. Вкупе все эти процессы приводят к тому, что рост человека может уменьшиться на 5 см и более всего за несколько лет. Чаще всего заболевание в первую очередь поражает грудные позвонки, но найти характерные изменения можно и в других отделах позвоночника.

Уменьшение мышечной массы и увеличение жировых отложения

Возрастные изменения затрагивают не только кожные покровы и костные структуры. В процесс старения вовлекаются также мышцы и жировые отложения.

Ученые доказали, что если человек никогда в своей жизни не занимался спортом, то после 30 лет его мышцы начинают терять форму, дряблеть. Более того, порядка 10—15%

мышечной массы ближе к преклонному возрасту замещается жировой тканью. То есть даже если человеку удастся сохранить нормальный вес, качественный состав тканей сильно изменяется.

С возрастом люди полнеют – это еще одно явное изменение. Объясняется оно просто. За всю жизнь человек привыкает к определенному рациону, который для сохранения нормального веса подстраивает под свой обмен веществ. Однако с возрастом скорость обменных процессов падает, а рацион остается прежним, что и сказывается на весовых показателях.

Само распределение жировых отложений с возрастом также подвергается изменениям, что особенно хорошо заметно у женщин. Под действием гормонов жиры у представительниц прекрасного пола откладываются в основном в области бедер, однако как только женские гормоны перестают вырабатываться в достаточном количестве, жировые отложения начинают копиться везде. Больше всего страдает, естественно, зона талии, но «жировые подушки» можно также обнаружить на спине, в плечевой зоне.

Изменения в звучании голоса

Голос – еще один явный признак, который позволяет судить о возрасте человека. Возрастные изменения голоса в медицине называют термином пресбифония. Для этого возрастного изменения характерна узость голосового диапазона, грубость тембра, нестабильность по силе. Однако в ка-

честве медицинского диагноза пресбифония используется очень редко. Объяснить это просто: в большинстве случаев человек к пожилому возрасту уже не раз переболел большим количеством заболеваний гортани, которые могли сказаться на состоянии голосовых связок и привести к изменениям. Также не стоит исключать факт курения, которое также сказывается на голосе, особенно если человек курит в течение длительного времени.

Существует несколько причин, по которым с возрастом меняется голос у человека. В первую очередь врачи выделяют гормональный фактор. Мужские и женские половые гормоны поддерживали связки в рабочем состоянии, но как только количество гормонов в крови стало снижаться, качество связочного аппарата гортани также стало уменьшаться. Дополнительно считается, что на изменение голоса с возрастом влияют индивидуальные особенности, такие как пол, конституция тела, образ жизни.

Изменения в осанке

Осанка – еще один важный показатель возраста человека. Ее изменения для многих пациентов пожилого возраста неминуемы, что объясняется различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Чаще всего пожилые люди сталкиваются с образованием горба в районе лопаток, но возможны и другие формы изменения позвоночного столба. Например, в медицинской практике можно встретить старческий сколиоз.

Объясняется изменение осанки просто: у пожилого человека чаще всего есть признаки остеопороза, остеохондроза, спондилолистеза или других заболеваний позвоночного столба, которые приводят к постепенной его деформации. Естественно, если изменяется конфигурация позвоночника, чаще всего происходят изменения и в походке. Она становится более тяжелой, шаркающей. Правда, изменениям в походке могут способствовать и некоторые системные заболевания, особенно если они имеют неврологическую природу.

Старость нормальный для любого организма процесс. Сегодня, к сожалению, бороться с этим процессом полноценно нет возможности, но ученые ищут методы, которые могли бы продлить молодость. Человек же может в течение длительного времени сохранить молодой внешний вид, если он будет заботиться о собственном организме и соблюдать базовые правила здорового образа жизни!

Что приводит к преждевременному старению?

Интересно, что из-за сидячей работы и малоподвижного образа жизни всё больше молодых людей сталкиваются с биологическим старением. Хотя по внешним признакам человек выглядит молодо, его внутренние органы быстро изнашиваются и теряют тонус. Медицинские специалисты выделили четверку основных факторов, влияющих на биологический возраст:

– Образ жизни занимает около 50%. Речь идет не только о вредных привычках, но также о соблюдении личной гигие-

ны, частоте попадания в стрессовые ситуации и присутствии физической активности.

– Экология 20%. Проживание в условиях городского смога в выхлопах автомобилей и выбросах химического производства не может оставаться незамеченным. —

– Генетика 20%. Иногда преждевременное истощение организма и биологическое старение связано с генетической предрасположенностью или отдельными заболеваниями, передаваемыми по наследству. —

– Качество медицины 10%. Регулярные медицинские осмотры и сдача плановых анализов позволяет не только держать состояние здоровья под контролем, но вовремя предпринять меры при обнаружении неполадок и сбоев в работе отдельных систем. —

Исследователи пришли к выводу, что наряду со здоровым образом жизни вернуть организму молодость и красоту помогает правильный психологический настрой.

Признаки возраста накапливаются каждым человеком индивидуально. Но есть общие признаки для всех. Рассматривать их желательно максимально схематично, это поможет в дальнейшем предпринимать правильные шаги и вырабатывать правильные привычки для преодоления . **печати биологического возраста**

Биологический возраст

В юные годы мало кто задумывается о старении, но после 30 многих людей начинают беспокоить первые морщинки, лишние килограммы, а иногда даже проблемы с суставами и реакция организма на изменение погоды. Люди одного возраста могут выглядеть и чувствовать себя совершенно по-разному, так как состояние здоровья зависит от наследственности, психологического настроения, питания, образа жизни и многих других факторов.

Чтобы сохранить здоровье и вернуть молодость, специалисты советуют для начала проанализировать нынешнее состояние организма, что ведет к необходимости определения хронологического и биологического возраста.

называют период времени, который проходит с момента рождения человека до начала исследования, он выражен в прожитых годах и месяцах. Его еще называют паспортным возрастом, так как он полностью совпадает с данными, которые указаны в документах, удостоверяющих личность. **Хронологическим возрастом**

Под понимают более объективную оценку состояния физического и психологического здоровья. Он может существенно отличаться от хронологического возраста, даже на 5—15 лет. **биологическим возрастом**

В последнее время медики наблюдают негативную тен-

денцию, связанную с интенсивным преждевременным износом всего организма или его отдельных частей. Как результат, люди стареют раньше времени даже в условиях стремительно развивающихся технологий в области здравоохранения.

Как определить биологический возраст?

Пройти тест на определение биологического возраста прямо сейчас можно по ссылке (или).
<https://growyouthful.com/gettestinfo.php?testtype=quizb> <http://www.biological-age.com/>

Еще вариант http://aranetta.ru/onlayn-testyi/na-biologicheskij-vozrast.html#h2_0

Помимо онлайн тестирования для определения биологического возраста можно воспользоваться серией простых методов, применимых в домашних условиях. Для этого нужно подготовить секундомер, деревянную линейку, измеритель давления и найти помощника. Для определения наиболее точного значения биологического возраста следует выполнить не одно, а несколько упражнений подряд:

- Проверка гибкости и подвижности. Перед выполнением упражнения следует немного размяться. Наклонитесь вперед и не сгибайтесь в коленях, стараясь положить ладони на пол перед собой:

- Раскрытые ладони спокойно легки на пол – от 25 до 30 лет.

- Дотянулись только кончики пальцев – около 40 лет.

- Руки остановились на уровне колен – от 60 лет и выше.

- Состояние дермы и работа системы кровообращения.

Для проведения такого теста понадобится любой секундомер. Пальцем одной руки необходимо с усилием нажать на тыльную сторону другой ладони и удерживать в таком положении на протяжении 5 сек. Кожа в этой зоне должна немного побелеть. Чем раньше дерма восстановит природный оттенок, тем меньше ваш биологический возраст:

- Меньше 5 секунд – возраст до 30 лет.
- От 5 до 8 секунд – около 40 лет.
- От 8 до 10 секунд – до 50 лет.

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.