

АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЕВ

директор Института биологии старения и медицины
здорового долголетия с клиникой превентивной медицины
Государственного научного центра РФ ФГБНУ «Российский научный центр
хирургии имени академика Б.В. Петровского» Минобрнауки России,
д.б.н., профессор, член-корреспондент РАН

СЕКРЕТЫ ВЕЧНОЙ МОЛОДОСТИ

2-Е ИЗДАНИЕ, ПЕРЕРАБОТАННОЕ И ДОПОЛНЕННОЕ

НАЛАДИТЬ
ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС

ВЕРНУТЬ
КРАСИВУЮ КОЖУ

УКРЕПИТЬ СТЕНКИ
СОСУДОВ И КОСТИ

ВЫГЛЯДЕТЬ
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНО

ПОСТРОИТЬ
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Алексей Москалев
Секреты вечной молодости
Серия «Наука молодости. Книги
ученого-биолога Алексея Москалева»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73227773
Секреты вечной молодости: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-239749-3*

Аннотация

Преимущества чтения «Секреты вечной молодости»:

- узнаете о механизмах старения вашего организма;
- овладеете навыками ухода за кожей, подходящими для вашего возраста;
- поймете, как гормоны влияют на ваше здоровье и самочувствие;
- научитесь применять принципы диеты долгожителей для улучшения качества жизни;
- получите информацию о профилактике симптомов менопаузы;
- разберетесь в вопросах гормонозаместительной терапии;
- узнаете о крепости костной и мышечной ткани и как ее поддерживать;
- исследуете различия в старении женского и мужского организма;

- получите советы по улучшению состояния сосудов и иммунитета;
- замените дорогие косметические процедуры на эффективные методы омоложения изнутри.

Содержание

Вступительное слово	6
Предисловие	9
Введение	12
Чем отличается старение женщин и мужчин?	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Алексей Москалев

Секреты вечной молодости

Издание создано при содействии ГНЦ РФ ФГБНУ «РНЦХ им. акад. Б. В. Петровского» Минобрнауки России

© Москалев А.А., текст, 2025

© Золотарева Е.В., художественное оформление, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Вступительное слово

Дорогие читатели!

Российский научный центр хирургии имени академика Б. В. Петровского – ведущая научно-клиническая организация Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, флагман отечественной медицинской науки с более чем полувековой историей, воплощающий в жизнь самые смелые идеи и прокладывающий путь к медицине будущего. Именно здесь, в стенах нашего Центра, рождается новая парадигма здравоохранения – медицина, направленная не только на лечение болезней, но прежде всего на их предупреждение и на продление полноценной, активной жизни человека.

Создание Института биологии старения и медицины здорового долголетия с клиникой превентивной медицины в структуре нашего Центра стало закономерным ответом на вызовы времени. Мы живем в эпоху, когда средняя продолжительность жизни неуклонно растет, и главной задачей медицины становится обеспечение не просто долгих, но активных и здоровых лет. Директор Института, профессор Алексей Александрович Москалев – ученый с мировым именем, член-корреспондент Российской академии наук – посвятил свою научную жизнь раскрытию фундаментальных механизмов старения и поиску путей их замедления.

Книга, которую вы держите в руках, – это уникальный сплав глубочайших научных знаний и практической мудрости, изложенный доступным и увлекательным языком. Алексей Александрович обладает редким даром: он умеет говорить о сложнейших биологических процессах так, что они становятся понятны каждому читателю, не теряя при этом научной строгости и достоверности.

Особую ценность представляет то, что автор обращается к теме женского здорового долголетия – области, которая незаслуженно долго оставалась на периферии научного внимания. Женщина – хранительница жизни, центр семьи, движущая сила общества. Понимание уникальных особенностей женского организма, специфики его старения и возможностей продления молодости имеет колоссальное значение для здоровья нации в целом.

Биология старения и медицина здорового долголетия – это не погоня за вечной молодостью и не собрание косметических рецептов. Это серьезная междисциплинарная наука, опирающаяся на последние достижения молекулярной биологии, генетики, эндокринологии, иммунологии и нутрициологии. И эта наука уже сегодня способна предложить каждой женщине научно обоснованные, эффективные и безопасные стратегии сохранения здоровья, красоты и жизненной энергии.

Уверен, что эта книга станет надежным путеводителем для каждой читательницы на пути к активному долголетию.

Пусть знания, собранные на ее страницах, помогут вам прожить долгую, яркую и наполненную смыслом жизнь!

*Константин Валентинович Котенко
академик РАН, заслуженный врач Российской Федерации,
директор Государственного Научного Центра РФ ФГБНУ
«Российский научный центр хирургии имени академика Б.В.
Петровского» Минобрнауки России*

Предисловие

Книга биогеронтолога и уже известного, состоявшегося писателя и популяризатора науки Алексея Александровича Москалева – прекрасный пример того, как можно понятным языком изложить очень сложные вещи. Автор шаг за шагом раскрывает тайны не только физиологии, но и психологии самых замечательных и прекрасных живых существ на Земле – женщин. Я более 25 лет работаю в области нормализации массы тела, и 90% моих пациентов – это женщины. И более 25 лет каждый день удивляюсь, насколько многому можно учиться у каждой из них: невероятному трудолюбию, самоотверженности, верности, целеустремленности! Молодые, взрослые, бизнесвумен, домохозяйки, звезды шоу-бизнеса, учителя, врачи, и каждая из них – это целая Вселенная! Женский и мужской мозг сильно отличаются и структурно, и функционально. Женщина – мать мужчин и женщин. Женщине свойственно многое брать на себя, они более активны в решении проблем, если речь идет о сохранении своей молодости и красоты, в этом им равных нет!

Эта книга может быть настольным пособием каждой женщины, которая не хочет стареть и желает сохранить на долгое время активность, хорошее настроение, сексуальность, энергию. Автор и в своих предыдущих великолепных книгах («120 лет жизни – только начало», «Кишечник долгожи-

теля»), и в этой книге очень планомерен и последователен в своих суждениях. Будучи сам ученым с мировым именем, он использует только проверенные научные данные. Все его рекомендации доступны к выполнению большинством женщин, даже если бюджет на красоту и здоровье не слишком велик. Уверен, что книга, которую вы держите в руках, должна быть настольной, если у женщины есть задача оставаться привлекательной и молодой в любом возрасте. Важно то, что истоки внешней красоты кроются в правильном питании, здоровом образе жизни, разумных физических нагрузках, умении справляться с хроническими стрессами. Именно про будущих читательниц этой книги сказала Коко Шанель: «Возраст для женщины – не самое главное: можно быть восхитительной в 20 лет, очаровательной в 40 и оставаться неотразимой до конца дней своих. Каждая женщина имеет тот возраст, какого заслуживает».

Так же горячо я рекомендую эту книгу к прочтению мужчинам, чтобы они хотя бы немного приблизились к разгадке таинственной души своих жен, матерей, сестер и подруг, ценили их самоотверженные попытки во что бы то ни стало всегда оставаться самыми обаятельными и привлекательными.

Гаврилов Михаил Алексеевич,

большой поклонник женщин, врач-психиатр, психотерапевт, к. м. н., автор комплексной методики снижения веса, автор множества книг, научный руководитель Международной

группы компаний доктора Гаврилова

Введение

Представьте себе: вы листаете ленту социальных сетей, и перед вами бесконечный поток идеальных лиц, подтянутых фигур и сияющих улыбок. Знаменитости, блогеры, обычные пользователи в лучших ракурсах или после ИИ-тюнинга фото – все как один излучают молодость и энергию.

Культ молодости настолько прочно вошел в нашу жизнь, что стал негласной идеологией XXI века.

Мы больше не просто хотим выглядеть хорошо – мы одержимы идеей остановить время, а лучше обратить его вспять.

Каждый день миллионы людей по всему миру включаются в эту гонку за молодостью. Они штурмуют кабинеты косметологов, изучают составы антивозрастных кремов, подсчитывают калории и часы в спортзале. Индустрия красоты и здоровья превратилась в настоящий лабиринт, где легко потеряться среди бесчисленных предложений, обещаний и методик. «Помочь» нам спешат сотни блогеров и лидеров мнений из соцсетей. На одной чаше весов – наше желание сохранить молодость любой ценой, на другой – здравый смысл и научный подход.

Но что, если взглянуть на вопрос молодости через призму современной науки? Что, если отбросить маркетинговую шелуху и заглянуть в самую суть процессов старения? Ведь наше тело – это не набор разрозненных частей, а сложней-

шая система, где все взаимосвязано. Говоря о морщинах, мы на самом деле говорим о глубинных процессах, происходящих на клеточном уровне. Мечтая о стройной фигуре, мы должны понимать работу метаболизма и гормональной системы.

Современная наука совершила огромный прорыв в понимании механизмов старения. Мы теперь знаем, что возрастные изменения – это не приговор, а процесс, на который можно и нужно влиять. Но влиять грамотно, опираясь на научную медицину (мне такой термин ближе, чем устоявшийся «доказательная»), а не на рекламные обещания.

Задумайтесь: каждая клетка нашего организма содержит программу поддержания здоровья, но работает она эффективно лишь в заданном диапазоне условий. Каждая система нашего тела может работать эффективнее при правильном подходе. Но как найти этот подход? Как отличить действенные методы от пустышек? Как построить персональную стратегию сохранения молодости, учитывающую именно ваши особенности?

Эта книга – ваш научный компас в мире антивозрастных технологий. Здесь вы не найдете волшебных рецептов или быстрых решений. Вместо этого предлагается путешествие в мир современной превентивной медицины, где каждая рекомендация основана на понимании биологических процессов. Это первый шаг к медицине здорового долголетия в вашей жизни.

Мы рассмотрим все аспекты здорового женского долголетия: от работы иммунной системы до влияния стресса на старение, от роли питания до значения физической активности.

Вы узнаете, как различные косметические процедуры влияют на организм на клеточном уровне, почему одни методики дают долговременный результат, а другие – лишь временный эффект.

Но главное – эта книга научит вас мыслить системно.

Вы поймете, что красота и молодость – это не только внешние проявления, но и результат глубокой работы над здоровьем организма.

Вы научитесь принимать решения, основанные на научных данных, а не на модных трендах.

Важно помнить: наша цель – не борьба со временем, а гармоничное проживание каждого возраста. Молодость – это не только внешний вид, это энергия, здоровье и способность наслаждаться жизнью. И современная наука дает нам инструменты для сохранения этих качеств на долгие годы.

Готовы начать свое путешествие в мир научного подхода к продлению молодости? Эта книга станет вашим надежным проводником, помогая отделить факты от мифов и построить персональную стратегию здорового долголетия. Добро пожаловать в будущее, где молодость и наука идут рука об руку!

Чем отличается старение женщин и мужчин?

В мире живых существ существует удивительная закономерность – феномен разницы в продолжительности жизни между полами. У очень многих изученных видов животных, имеющих пол, самки живут дольше самцов. Этот паттерн настолько распространен, что кажется универсальным законом природы. Однако эволюция создала интригующее исключение: у видов животных, где самцы берут на себя заботу о потомстве, они демонстрируют большую продолжительность жизни, чем самки.

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.