

Все
СЕКРЕТЫ
ОМОЛОЖЕНИЯ



18+

Владислав Летов

Все Секреты Общего

Омоложения

<https://litres.ru/73999888>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сохранить молодость на долгие годы – талант. Вернуть молодость – наука! Книга, которую вы читаете – прорыв в фундаментальной науке о возрасте! Истины, которые заставляют время отступить! Откройте для себя новые, поразительные факты о человеческом здоровье, и вы станете обладателем не имеющей аналогов, ценной, захватывающей дух информации! Самое опасное в жизни — не знать. Узнайте о «золотых» секретах омоложения в числе первых! Откройте дверь в собственную биологию. Я приглашаю вас «заглянуть» в клетки вашего организма и увидеть старение не как неизбежную судьбу, а как одну из самых загадочных биологических, но отчасти решаемых задач человечества. Книга изменит вашу жизнь настолько, что вы за 3 месяца станете лучшей версией своей индивидуальности!

Автор: Владислав Летов. Практикующий геронтолог. Писатель. (Геронтология — наука о старении, изучающая биологические, социальные и психологические процессы в жизни людей).

Владислав Летов

Все Секреты Общего Омоложения

Предисловие

Сохранить молодость на долгие годы – талант. Вернуть молодость – наука! Книга, которую вы читаете – прорыв в фундаментальной науке о возрасте! Истины, которые заставляют время отступить! Откройте для себя новые, поразительные факты о человеческой жизни, и вы станете обладателем не имеющей аналогов, ценной, информации! Самое опасное в жизни — не знать. Узнайте о «золотых» секретах омоложения в числе первых! Откройте дверь в собственную биологию. «Все секреты общего омоложения» — это приглашение заглянуть внутрь собственного организма и увидеть старение не как неизбежную судьбу, а как одну из самых загадочных биологических, но отчасти решаемых задач человечества. Книга изменит вашу жизнь настолько, что вы за 3 месяца станете лучшей версией своей индивидуальности! Прошли времена хорошо забытого старого, настали времена нового слова в науке, это – вердикт 21 века! Результаты в пути к омоложению в короткое время удивят, прежде

всего, вас! Информация склонна к старению, кроме воспоминаний о молодости. Сегодня возможно её отчасти вернуть физически, а также в прежнее мироощущение вас! Во времена ярких праздничных чувств, ощущений и восприимчивости реальности. Чувствовать себя заметно лучше и выглядеть потрясающе, сбросив с себя тяжесть N-го возраста, вы сможете без диет, фитнеса и косметолога. (Впрочем, одно другому не мешает) Как? «Скоро об этом узнаете!» В этой уникальной, увлекательной книге, основанной исключительно на научных фактах, собраны все существующие на сегодняшний день методики целостного омоложения человеческого организма! Работы спорные результатами в книгу не включены. Средства, представленные в данном издании, изначально предполагают их применение в низких дозах, с учетом противопоказаний. Материалы книги со временем будут дополняться новыми фактами по теме. Прогресс в развитии. «Я не склоняю возрастного, или нет, читателя к выбору определённых способов возвращения былой реальности». Это было бы легкомысленно. Ваши цели зависят от ваших желаний! В ближайшие десятилетия быть в 70 молодым будет нормой. Только люди не любят ждать. Своей задачей я считаю уже сегодня рассказать о возможностях возвращения здоровья, молодости, и обретении привлекательной внешности с помощью современной науки – геронтологии. Все краткие описания более двух десятков способов получения прошедшей молодости и здоровья, о чём пойдёт речь

в этом практическом пособии, адаптированы для удобного, продуктивного чтения и максимально эффективны... Выбирать и чередовать целительные схемы долголетия, целесообразно, подбирая наиболее важные вам. Многие средства на клеточном уровне успешно сочетаются между собой, другие взаимно усиливают действия друг друга. Выбор зависит – от ваших аргументированных предпочтений в рамках необходимого. Старайтесь чередовать, выбранные схемы, через 2-3 месяца приёма. Не передайте волшебных капсул. 9-10 разных «компонентов» молодости в день вполне достаточно.

Пару слов о Биохакинге, который проходит красной нитью в книге.

Биохакинг — это подход к управлению своим здоровьем и организмом, основанный на сочетании медицины и научных исследований.

Главная цель биохакинга — оптимизировать работу тела и мозга, замедлить процессы старения, и улучшить качество жизни в целом в любом возрасте.

«Старение начинается там, где повреждения перестают успевать за ремонтом. Молодость — там, где ремонт снова становится быстрее». Инет.

Свободные радикалы

Большинство врачей в наше время считают свободных радикалов основной причиной многих заболеваний и старения организма. В процессе жизнедеятельности человеческо-

го организма образуются реактивные формы кислорода и молекулярные частицы с неспаренными электронами. Чтобы добраться до недостающего электрона, эти соединения (свободные радикалы) связываются со всем, что имеет этот электрон, попутно разрушая наши клетки, повреждая их оболочку и повреждая молекулу ДНК, хранящую важную информацию о нас. Свободные радикалы медленно, но верно разрушают человеческий организм на клеточном уровне и отнимают у людей десятилетия жизни. Одной из главных причин таких заболеваний, как рак, инфаркт, атеросклероз, инсульт и других болезней, являются свободные радикалы. Небольшое количество радикалов, вырабатываемых нашим организмом в процессе метаболизма, борется с бактериями и вирусами, но их большое количество разрушает весь организм. Считается, что они запускают гены клеточной смерти (14 генов) и окисляет многие полезные вещества в нем. Как выяснили ученые, такое окисление (окислительный стресс) всегда приводит к старению. Лабораторные мыши, которым давали антиоксиданты, оказались более устойчивыми к нему, чем их собратья, питавшиеся обычной пищей. Антиоксиданты – это вещества с тремя молекулами – они отдают одну молекулу радикалам, делая их безвредными, а сами остаются стабильными соединениями и не могут превращаться в радикалы, как многие другие молекулы. Продолжительность жизни подопытных животных увеличивалась на 40 %, когда им давали сильные антиоксиданты. Большинство врачей в

наше время считают свободных радикалов основной причиной многих заболеваний и старения организма. Количество свободных радикалов в организме человека напрямую зависит от количества и калорийности потребляемой животной пищи. Избыток пищи вообще и солнечного облучения, гиподинамия, любая чужеродная для нашего организма химия – значительно повышают их уровень. Поэтому следует уменьшить количество потребляемых калорий и включить в ежедневный рацион больше овощей и фруктов с антиоксидантами, – это предотвращает быстрое ухудшение состояния человека и предотвращает развитие многих опасных заболеваний. Единственный непримиримый враг свободных радикалов – антиоксиданты!

«Омоложение — это искусство дать клеткам условия, в которых им снова хочется жить, а не капитулировать». Инет.

L - карнозин! Первый супер – антиоксидант

Карнозин – один из сильнейших и ценных бойцов в борьбе за молодость и здоровье человека.

Являясь родоначальником класса суперантиоксидантов – это сильнейший в мире воин и врач, который не только способен защитить наши клетки изнутри и снаружи – он единственный, кто "восстанавливает" их до здорового, отчасти молодого состояния, противодействуя свободным радикалам и продлевая жизнь человеку на десятилетия! Карнозин – это дипептид, соединение, формула которого состоит из па-

ры аминокислот – гистидина и бета – аланина. В человеческом организме Карнозин синтезируется ферментом карнозин – синтазой в мозге, сердце, хрусталике глаз, скелетных мышцах, коже, почках и слизистой оболочке желудка, он играет важную роль в поддержании и функционировании этих органов. В зрелом возрасте активность карнозин – синтазы снижается, что является одной из причин старения. Влияние карнозина на процессы старения обусловлено тем, что он: препятствует глюкозному окислению белков, – гликозилированию, которое приводит к их сшиванию и повреждению клеток, лишая последних полноценной функциональности. Мишенями для вредного воздействия такого процесса часто становятся ферменты из семейства NO - синтаз, то есть сосуды – их эндотелий, что вызывает повышение артериального давления и эректильную дисфункцию; Кроме того, недостаток карнозина разрушает коллаген, который отвечает за упругость и эластичность кожи и уменьшение морщин. Карнозин предотвращает разрушение коллагена и эластина – двух важных белков, отвечающих за эластичность и молодость кожи. Это делает его эффективным средством для поддержания здоровья кожи и предотвращения морщин. Соединяясь с окисляющимися белками, карнозин заставляет свободные радикалы атаковать самих себя и предотвращает гликозилирование в тканях мозга (что приводит к их дегенерации) и в хрусталике глаз. Предотвращает и даже лечит катаракту. Кроме того, карнозин стимулирует работу кле-

точных органелл, нейтрализующих окисленные белки, что также защищает клетки от ранней гибели. Карнозин – мощный антиоксидант, который снижает уровень сахара в крови, защищает клетки от воздействия активных свободных радикалов кислорода и продуктов окисления липидов, а также, как и липоевая кислота, (см.ниже) связывает многочисленные тяжелые металлы, вызывающие окисление клеток под действием избытка глюкозы. Карнозин обладает свойством инактивировать не только свободные формы кислорода, но и молочную кислоту, которая накапливается в мышцах при чрезмерных физических нагрузках, способствуя их быстрому восстановлению и повышая их сократительную способность (за что его и ценят в спортивном секторе).

Защита митохондрий и поддержка энергетического обмена

Митохондрии являются "энергетическими станциями" клетки, что производят АТФ. (АТФ – аденозинтрифосфат – молекула, которая играет ключевую роль в энергетическом обмене клетки. Она является важнейшим источником энергии для таких биохимических процессов, как синтез белка, перенос веществ через мембраны, сокращение мышц и многое другое. АТФ состоит из аденозиновой (нуклеозидной) и трифосфатной групп, и когда связь между фосфатами разрывается, энергия высвобождается и используется клетками). С возрастом функция митохондрий ухудшается, что

приводит к снижению энергии и развитию возрастных заболеваний. Карнозин защищает митохондрии от окислительного стресса и помогает поддерживать их эффективность, способствуя высокому уровню АТФ и продлевая молодость клеток. Карнозин помогает защитить нейроны мозга от токсичных белков, таких как амилоид бета, который ассоциируется с болезнью Альцгеймера. Исследования показывают, что карнозин улучшает когнитивные функции и память, а также снижает риск возрастных нейродегенеративных заболеваний.

Подавление стареющих клеток

Сенесцентные (стареющие) клетки – это клетки, которые перестали делиться, но продолжают выделять вредные молекулы, способствующие хроническому воспалению и ускоряющие процесс старения. Карнозин – уменьшает их накопление, что положительно сказывается на общем состоянии организма. При болезнях Паркинсона и Альцгеймера карнозин борется с патологическими белками (бета – амилоидными пептидами), снижая их общий уровень, что дает надежду больным. Карнозин повышает продуктивность мышления за счет улучшения мозговой активности (скорости прохождения нервных импульсов между миллиардами нейронов), снижает активность моноаминоксидазы (фермента MAO), которая расщепляет многочисленные нейротрансмиттеры, необходимые для слаженной работы ЦНС и отвечающие за

положительный эмоциональный фон, помогает в лечении и профилактике депрессии. В экспериментах с пожилыми животными карнозин, принимаемый дополнительно к рациону, увеличивал продолжительность их жизни на 25 %, омолаживая их внешне и поведенчески и возвращая активность молодости. Люди, принимающие карнозин, также значительно отличаются от людей своей возрастной группы по позитивному самочувствию и внешнему виду... Противопоказания: помимо индивидуальной непереносимости, не рекомендуется при беременности.

"Задача жизни не в том, чтобы быть на стороне большинства, а в том, чтобы жить согласно с внутренним, сознаваемым тобой законом" Инет.

D - дегидроэпиандростерон (DHEA)

Вечная молодость – мечта человечества, о которой грезил алхимики, философы и продавцы косметики. А теперь представьте, что разгадка этого древнего секрета скрыта не в Граале, а уже изначально кроется в вашем собственном организме!

Вечная молодость – мечта человечества, о которой грезил алхимики, философы и продавцы косметики. А теперь представьте, что разгадка этого древнего секрета скрыта не в Граале, а уже давно спрятана в вашем собственном теле! Позвольте представить вам: Дегидроэпиандростерон,

или просто DHEA, – гормон, способный напомнить вашим клеткам, что такое быть молодыми и энергичными.

Что такое DHEA и почему он так важен?

DHEA – это гормон, вырабатываемый надпочечниками мужчин и женщин. Он является предшественником тестостерона и эстрогена, и его уровень в организме начинает быстро снижаться после 30 лет. Это означает, что в 20 лет вы – мощный источник энергии и энтузиазма, а в 50 – организм с ослабленным "зарядом батареи".

Как DHEA помогает замедлить процесс старения?

Исследования показывают, что DHEA можно принимать в соответствующих целях:

Улучшите обмен веществ и уменьшите количество висцерального жира (да, того самого жира, который прячется под вашим мечтательным животом).

Повышает уровень энергии и снижает утомляемость.

Улучшите свое настроение и когнитивные способности (возможно, даже перестанете снимать очки, которые сидят на носу).

Способствует регенерации кожи, повышает ее эластичность и уменьшает морщины.

Поддерживает либидо и гормональный баланс силой радикального омоложения.

Конечно, принимать DHEA и ожидать, что на следующее

утро вы проснетесь в теле 20 - летнего себя, – не самая разумная стратегия. Этот гормон действует как питательное вещество и помогает организму функционировать более эффективно. Если включить его в комплексную программу омоложения, включающую фитнес, правильное питание и борьбу со стрессом, можно значительно улучшить качество жизни. Наши батареи способны заряжаться 10, 20 или 50 лет. В конце концов, только от качества нашей жизни зависит жизнь человека.

Как правильно принимать DHEA

Прежде чем радостно бежать в аптеку, запомните: DHEA – это не жевательная резинка. Лучше начинать с минимальных доз (обычно 5 – 10 мг в день) и постепенно корректировать их под наблюдением врача.

Следите за уровнем гормонов, чтобы не столкнуться с неожиданными сюрпризами в виде избытка тестостерона или эстрогена.

Женщинам и мужчинам могут потребоваться разные дозировки, поскольку организм по – разному использует DHEA.

Лучше принимать его утром, так как это естественный пик выработки в

Кто должен быть осторожен?

Хотя DHEA является многообещающим омолаживающим средством, у него есть противопоказания. Людям с

гормонозависимыми заболеваниями (например, раком груди или простаты), При высоком риске сердечно – сосудистых заболеваний и некоторыми аутоиммунными заболеваниями перед приемом DHEA следует проконсультироваться с врачом.

DHEA – это не волшебная таблетка, а эффективное средство, которое поможет вам чувствовать себя моложе и энергичнее. Важно, чтобы вы использовали его с умом, а не по девизу "чем больше, тем лучше". И помните, что молодость – это не только гормоны, но и ваш образ жизни и умение радоваться её существованию.

«Многие стареют быстрее от вечной усталости души, чем от времени». Инет.

Аутофагия

Механизм действия и влияние на здоровье.

Омоложение организма становится все более актуальной темой в свете современных исследований в области геронтологии и клеточной биологии. Одним из ключевых механизмов, способствующих замедлению процессов старения и улучшению качества жизни, является аутофагия. Этот процесс, способствующий «очистке» клеток и поддержанию их здоровья, стал объектом множества исследований, направленных на понимание его роли в омоложении. В данной статье мы рассмотрим, как аутофагия влияет на процессы ста-

рения, и какие стратегии могут помочь активировать этот механизм для достижения омолаживающего эффекта.

Улучшение метаболических процессов: активация аутофагии может улучшить метаболизм, способствуя более эффективному использованию энергии и снижению уровня воспалительных процессов в организме.

Защита от окислительного стресса: аутофагия помогает клеткам справляться с окислительным стрессом, который играет ключевую роль в старении и развитии различных заболеваний.

Если представить клетку как огромный старый город, то аутофагия — это одновременно коммунальная служба, ремонтная бригада и пункт переработки. Она находит то, что сломалось, разбирает это на детали и возвращает пригодное сырьё обратно в хозяйство клетки.

Но самое интересное для геронтологии: с возрастом эта система уборки всегда работает хуже. В результате внутри клеток постепенно накапливаются повреждённые белки, неисправные органеллы и другие биологические отходы производства. Поэтому аутофагию рассматривают как один из важнейших механизмов здорового старения и замедления возрастных изменений.

Аутофагия: клеточная уборка, которая может существенно замедлять старение

Само слово происходит от греческих autos — «сам» и phagein — «есть».

Получается буквально: «самоедство».

Звучит несколько тревожно. Но паниковать не надо. Клетка не садится за стол с ножом и вилкой, чтобы съесть себя целиком. Она делает гораздо более разумную вещь: разбирает ненужные и повреждённые части собственного хозяйства и перерабатывает их.

И вот здесь начинается настоящая биологическая магия.

Пока человек молод, клеточная система уборки обычно справляется лучше. Но годы идут. Мусора становится больше, повреждений — больше, а эффективность некоторых

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.