



ВЛАДИМИР
ХАВИНСОН

СВЕТЛАНА
ТРОФИМОВА

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ



МОСКВА
2020

УДК 615.874
ББК 51.230
X12

Литературный редактор *О. Жукова*

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фотографии авторов на обложке предоставлены
ООО «М-Продакшн»

Хавинсон, Владимир Хацкелевич.

X12 Секреты долгой жизни / Владимир Хавинсон, Светлана Трофимова. — Москва : Эксмо, 2020. — 192 с. — (Агапкин Сергей. О самом главном для здоровья).

ISBN 978-5-04-241814-3

Люди хотят жить долго, но немногие знают, как достичь долголетия. Ученые-геронтологи с мировым именем Владимир Хавинсон и Светлана Трофимова в новой книге рассказывают о проблемах долголетия с точки зрения науки. Авторы дают практические рекомендации тем, кто хочет жить долго и сохранить здоровье до глубокой старости. Информация, представленная в книге, научно доказана, а практические рекомендации читателям основываются на результатах исследований ведущих мировых ученых и на богатом практическом опыте авторов.

**УДК 615.874
ББК 51.230**

© Хавинсон В., 2020
© Трофимова С., 2020
© ООО «М-Продакшн», 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-241814-3

Оглавление



ЧАСТЬ 1. Экскурс в долголетие

Глава 1. КТО СКАЗАЛ, ЧТО МОЛЛЮСКИ НЕ СТАРЕЮТ?!	9
---	----------

Глава 2. ПРАВДА ЛИ, ЧТО МЫ ЖИВЕМ ДОЛЬШЕ НАШИХ ПРЕДКОВ?	21
---	-----------

ЧАСТЬ 2. Что такое макробиотика и зачем она нужна ученым

Глава 3. МАКРОБИОТИКА НА ПОЛЬЗУ ЧЕЛОВЕКУ.....	35
--	-----------

Глава 4. ИЗ ПРОШЛОГО В БУДУЩЕЕ: ИННОВАЦИИ В ГЕРОНТОЛОГИИ	58
---	-----------

ЧАСТЬ 3. Практические советы ученых-геронтологов

Глава 5. «МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ».....	101
--	------------

Глава 6. СОЛНЦЕ И ЕГО РОЛЬ В ДОЛГОЛЕТИИ	125
--	------------

Глава 7. ФИЗКУЛЬТУРА И АПАТИЯ — В ЧЕМ РАЗНИЦА?	140
---	------------

Глава 8. ПРОДУКТЫ ЦИВИЛИЗАЦИИ И ИХ РОЛЬ В ДОЛГОЛЕТИИ	159
---	------------

Заключение	175
-------------------------	------------

Библиографический список	177
---------------------------------------	------------

ЧАСТЬ 1
ЭКСКУРС В ДОЛГОЛЕТИЕ

Глава 1

КТО СКАЗАЛ, ЧТО МОЛЛЮСКИ НЕ СТАРЕЮТ?!



Не знаю, дорогие читатели, задумывались ли вы когда-нибудь о бессмертии, лично я — да! Впервые это случилось достаточно давно, когда я только поступила в медицинский институт, а на экраны российского телевидения вышел сериал «Горец». Не думаю, уважаемые читатели, что вы помните сюжет этого фильма, но основной его смысл заключался в том, что главный герой не старел и был бессмертным. Я не буду пересказывать весь сюжет этого фантастического боевика — скажу только одно, что в нашем институте этот фильм вызвал настоящий фурор.

Если не акцентировать внимание на том, что вся женская часть нашего курса была без ума от актера Эдриана Пола, сыгравшего главного героя сериала — горца Дункана Маклауда, то сам фильм в целом вызвал бурную дискуссию среди студентов и преподавателей. Основной вопрос заключался в том, возможно ли бессмертие и нужно ли оно человеку.

Я хорошо помню, как мы обсуждали эту тему на занятиях по клинической генетике. Наш преподаватель был молодым и активным человеком, влюбленным в свою специальность. Он безоговорочно верил в молекулярную генетику и считал, что за ней буду-



щее всей медицины. Так вот, преподаватель (не буду называть его имя, так как сейчас он достаточно известный ученый) уверял нас, что герою фильма «высшие силы» изменили генетический код и именно это позволило ему жить вечно и оставаться молодым и красивым. Кроме того, наш генетик был абсолютно уверен в том, что уже в ближайшие десять-двадцать лет в арсенале ученых появятся такие инновационные технологии, которые позволят вносить изменения в геном человека, и тогда с помощью этих изменений генома специалисты-генетики смогут гарантировать каждому человеку бессмертие и вечную молодость. В качестве доказательства он приводил в пример некоторых животных, которые «не стареют и всю жизнь остаются молодыми». Преподаватель утверждал, что для продления человеческой жизни необходимо всего лишь выяснить, какие именно гены отвечают у этих живых организмов за их долголетие, а затем внести аналогичные изменения в геном человека...

Несколькими годами позже, начав серьезно заниматься геронтологией, я узнала, что наш преподаватель имел в виду группу живых организмов, для которых характерно так называемое пренебрежимое старение.

Вы, уважаемые читатели, конечно, понимаете, что эти «нестареющие животные» не живут вечно: всё в мире рождается и умирает — таковы законы природы. Однако если бы это касалось людей, то можно было бы сказать, что такие животные продолжают выглядеть молодо до глубокой старости.



ВСЁ В МИРЕ РОЖДАЕТСЯ И УМИРАЕТ — ТАКОВЫ ЗАКОНЫ ПРИРОДЫ.