

ЮЛИЯ КИРИЛЛОВА

ЖИВИ БЕЗ СТАРОСТИ

Достижения ученых, которыми можно
воспользоваться уже сегодня



Москва
2016

.....

*Тициан написал «Битву при Леранто»,
когда ему было 98 лет. Он создал свои лучшие
произведения после 80 лет.*

*Абсолютная рекордсменка
продолжительности жизни в мире (122 года и 164 дня)
француженка Жанна Кальман выпустила
свой первый диск в стиле рэп-диско-фолк
в возрасте 120 лет!*

*10 февраля 2015 года актер
Владимир Михайлович Зельдин отметил
свой столетний юбилей. В книгу рекордов Гиннеса
он включен как единственный в мире актер,
выходивший на сцену в таком возрасте.*

.....

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
ЮНОСТЬ — НЕ ЗА ГОРАМИ (<i>Пептидные биорегуляторы</i>).....	6
Клеточный терроризм	9
Реставрация без «химии» и хирургии.....	10
ЖИЗНЬ БЕЗ СТАРОСТИ С ИОНАМИ СКУЛАЧЕВА (<i>Антиоксидант SkQ1 и митотехнологии</i>)	15
Программы смерти во власти законов эволюции.....	16
Чудеса баланса	18
Молекулы-электровозы.....	19
Компьютерный синдром	20
Питаясь впроголодь... ..	23
РЕАЛЬНАЯ ФАНТАСТИКА (<i>Стволовые клетки и генные технологии</i>)	25
Ключ от клетки	27
Вырастить живой орган.....	29
Секрет стволовых клеток	30
Хотите напечатать нос или что-нибудь другое?.....	32
РИТМ — РЕЖИССЕР ЖИЗНИ (<i>Хронотерапия</i>)	34
Внутренние биологические часы.....	34
Умеете ли вы принимать лекарства?	37
У хворей — свое расписание.....	39
Сезонный конфликт.....	41

УЧИТЕСЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ	
(Психологический тренинг)	44
Властвовать собой	45
Целебные заклинания	53
Аскетизм вместо тревоугодия	56
Дыхание как индикатор здоровья	57
ЛЕКАРСТВЕННАЯ ЭПИДЕМИЯ	
И ТАБЛЕТОЧНАЯ АЛЛЕРГИЯ	59
Химическая атака	60
«Когда в товарищах согласия нет...»	61
Синдром пилульщика	62
Растения против таблеток	66
ДЕРЖИТЕ СУДЬБУ В СВОИХ РУКАХ	
(Программа здорового долголетия)	71
Старость или дряхлость?	71
Насколько вы молоды	73
Меняйте менталитет!	81
Планируя долговечность	81
Сила — в движении	88
По ступенькам оздоровления	90
Самосохраняющее поведение	98
Ходьба и гимнастика	99
МИФОЛОГИЯ ЕДЫ	
(Метаболический синдром)	107
Калорийный парадокс	109
Хочешь жить — умей вертеться	111
Сказки о жирах	112
Волшебной диеты нет!	115
Сахарное рабство	117
Щи да каша — пища наша	118
Напутствие едокам	122
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	124
УКАЗАТЕЛЬ	125

ВВЕДЕНИЕ

У каждого человека рано или поздно наступает момент, когда он остается один на один с проблемой старения. Дряхлеть не хочется, а удержать молодость мешает незнание. Надежды на узких специалистов и врачей тают по мере встреч с ними и денежных трат на обещания улучшения. Спасение утопающих, как известно, дело рук самих утопающих. Я не предлагаю очередной панацеи от возрастных бед, а лишь рассказываю о простых истинах, способных продлить молодость и активный возраст человека.

Книга рассказывает о достижениях ученых, которыми можно воспользоваться уже сегодня. Это новые методики, лекарства, технологии, упражнения. А главное — пересмотр своей стратегии жизни и создание личной программы здорового долголетия. Остается только воплотить ее на деле, чтобы отыграть себе молодильную добавку в биографии.

Кроме этого, в книгу включены жизненные истории великовозрастных людей как наглядный пример рекордсменов долголетия, победивших свои тяжелые хвори и боли, достигших успеха в творчестве, профессиональной деятельности и находящихся в отличной физической форме.

.....

ЮНОСТЬ — НЕ ЗА ГОРАМИ

(Пептидные биорегуляторы)

.....

Как и во всем мире, население нашей страны безудержно стареет. Поэтому проблемы здоровья старшего поколения сегодня как нельзя более актуальны. Желание оставаться молодым было присуще человеку во все времена.

Аристотель считал причиной старения постепенное расходование «природного жара».

Создатель учения о четырех видах темперамента, Гиппократ, предполагал, что на продолжительность жизни прежде всего влияют поведение, эмоциональный настрой и социальные условия. Парацельс выдвинул гипотезу о нарушении с возрастом определенных химических реакций в организме.

.....

На продолжительность жизни повлияли четыре революции в медицине, каждая из которых подарила людям по 10–12 лет жизни.

.....

В XVII и XVIII веках стали уделять внимание понятию гигиены. Устройство водопровода и канализации, вывоз мусора, соблюдение правил личной гигиены привели к существенному снижению эпидемий. Инфекционные болезни уносили сотни миллионов жизней. Теперь люди нашли средство борь-

бы с ними. Вторая революция произошла в начале XIX века благодаря антисептикам. В связи с чем удалось значительно снизить смертность новорожденных и рожениц, а также сократить количество летальных исходов после хирургических операций из-за инфекционных осложнений и заражения крови. Третьей революцией стала вакцинация, зародившаяся еще в XVIII веке и снизившая инфекционный натиск на людей. Четвертая революция связана с открытием антибиотиков, кардинально изменивших практику лечения и профилактики тяжелых заболеваний.

Средняя биография людей в течение последних десятилетий претерпела самый значительный и быстрый рост за всю историю человечества. В XVIII веке продолжительность жизни наших предков в индустриально развитых странах была всего 35–40 лет, а в конце XX века возросла на 30–40 лет. Нередко гораздо больше насчитывается 60-летних людей, чем 20-летних. Тенденция такова, что к середине XXI столетия представители самой «взрослой» группы будут составлять более трети населения развитых стран. И введенный И.И. Мечниковым термин «геронтология», теперь обозначает главную научную дисциплину современности, изучающую феномен старения живых существ.

В XXI веке происходит пятая революция, которая связана с открытиями в молекулярной биологии и расшифровкой генома человека.

Теперь, когда на помощь геронтологам пришли специалисты «научники»: биологи, химики, физики, антропологи, социологи, психологи, — насчитыва-

ют около 250 теорий старения. Сегодня мы стоим на пороге невероятных открытий в области продления жизни с помощью генной, хромосомной, иммунной инженерии и биотехнологий.

По мнению ведущих ученых-геронтологов глобальное старение человечества может идти двумя путями: нормальное физиологическое старение без болезней и патологическое, связанное с разными болячками. По пессимистическим прогнозам, продолжительность жизни станет увеличиваться, но будет отягощена ростом заболеваний сердца и сосудов, рака, остеопороза, диабета, болезнью Альцгеймера и Паркинсона. С другой стороны, возможно здоровое долголетие, когда тяжелые недуги омрачат жизнь лишь незадолго до смерти. Поэтому борьба с преждевременным старением, конечно, выглядит более приоритетной. Ученые пытаются разобраться в тайнах медленного и неотвратимого разрушения плоти и духа, в механизмах деградации организма. И уже сейчас мы имеем возможность использовать существующие средства продления молодости.

.....
Средства, способные нормализовать возрастные изменения, затормозить их и увеличить продолжительность жизни, называются геропротекторами, что буквально означает «защищающий от старения».
.....

Среди доступных «эликсиров молодости» наиболее известны антиоксиданты, которые предохраняют организм от повреждающего действия свободных радикалов.

Клеточный терроризм

Наш организм получает энергию благодаря клеточному дыханию, т.е. окислению питательных веществ кислородом воздуха. В ходе этого сложного процесса образуются опасные побочные продукты — агрессивные молекулы — особые формы окисленных субстанций — свободные радикалы, или оксиданты. Это своего рода недостроенные молекулы, которым не хватает электрона, что делает их весьма агрессивными. Они легко вступают в реакции, отбирая недостающие электроны у других молекул, окисляя и повреждая их. А те, в свою очередь, стремятся «терроризировать» другие молекулы. Таким образом развивается разрушительная цепная реакция, губительно действующая на живую клетку. Этот процесс лежит в основе многих болезней (рака, ишемии сердца, паралича, ревматоидного артрита, катаракты, болезни Альцгеймера, других), а также ускоренного старения.

Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отдавая им собственные электроны (не теряют при этом своих свойств) или соединяясь с ними в стабильные молекулы с помощью ферментов. Таким образом организм защищается от губительного влияния свободных радикалов.

Антиоксиданты содержатся в витаминах и микроэлементах — селене и цинке.

Например, для улучшения иммунитета используют витамины А и Е, оберегающие клетки важнейшего органа нашей защиты эпифиза, или шишковидной железы, которую еще называют pineальной железой, представляющей собой часть системы головного мозга, управляющей всей биохимией организ-

ма — это своего рода счетчик жизни, биологические часы человека. Кроветворную «берегиню» — селезенку охраняют витамины А, С, Е. Бета-каротином (витамином А) богаты морковь и томаты, витамином Е — растительное масло, витамин С содержат свежие фрукты и овощи. Необходимый для иммунной системы цинк входит в состав неочищенного зерна и пивных дрожжей, селеном богаты красное мясо и чеснок. Молекулы микроэлементов играют роль противовоздушной обороны, защищая нас от «химических бомб» в виде свободных радикалов.

.....
Для профилактики преждевременного старения полезны поливитаминные препараты с водорастворимыми В1, В2, В6, аскорбиновой кислотой, никотинамидом и жирорастворимыми витаминами А, Е, О.
.....

Наиболее изучены поливитаминные комплексы **декамевит, ундевит, квадевит.**

Антиоксиданты растительного происхождения в большинстве своем всем хорошо известны. Среди них — сибирский антистресс **женьшень**, стимулятор умственной деятельности **гинкго билоба**, антиревматоид и улучшитель зрения **черника**, а также обладающая противовоспалительным действием **куркума**.

Реставрация без «химии» и хирургии

Белковые вещества, которые вырабатываются собственными клетками организма и регулируют в них обмен веществ, называются пептидами. Биохимическую основу физиологии всех живых существ составляет синтез белков, от которого зависит рабо-

та органов и тканей, а значит, здоровье и долголетие. Старение означает ухудшение функционирования клеток, продуцирующих белок. Со временем активность биорегуляторов падает, обменные процессы искажаются, интенсивность рождения новых клеток снижается, в связи с чем появляются сбои в работе отдельных органов. Так возникают заболевания, истощающие резервы организма и ускоряющие дальнейшее старение. Обычно это происходит примерно в 50-летнем возрасте, когда идет перестройка гормонального баланса в организме. Количество пептидов в теле 55-летнего человека в 10 раз меньше, чем у 20-летнего. Недаром пожилые люди дольше болеют и медленнее восстанавливаются. У многих пенсионеров-мужчин наблюдается появление сердечно-сосудистых проблем, у женщин — онкологических.

Для того чтобы ситуация нормализовалась, каждый орган организма должен вернуться в прежнее состояние, т.е. восстановить свою прежнюю функциональную деятельность.

.....
К сожалению, лекарствами, которые борются со следствием, а не с причинами нарушений, вернуть органам и тканям былой тонус невозможно.
.....

В 70-х годах XX века ленинградские ученые В. Хавинсон и В. Морозов на базе военно-медицинской академии создали пептидные препараты для противодействия экстремальным ситуациям (обморожение, травмы, облучение), чреватым снижением синтеза белка в мозге, иммунной и эндокринной системах. Одним из первых был **пептид**, полученный из сетчатки глаза телят, который предназначался

для защиты глаз солдат от лазерного облучения. Сегодня разработчики института биорегуляции и геронтологии СЗО РАМН, возглавляемого доктором медицинских наук, профессором В.Х. Хавинсоном, являются авторами более 60 органических реставраторов «великовозрастных» клеток, заставляя их активно работать как в молодости.

Если ликвидировать дефицит пептидов, обеспечивающих деятельность клеток, то функции последних восстанавливаются. Учитывая, что пептиды одинаковы для всех млекопитающих, нужные вещества по специальной технологии выделяют из желез крупного рогатого скота, а также костной, хрящевой, мышечной и сосудистой тканей.

Пептиды, попадая в клетку, восстанавливают и повышают продолжительность ее жизни на 30–40%, оздоравливая и укрепляя адаптационные возможности. Пептиды регулируют функции генов, подавляя возможности «плохих» белков и поддерживая активность «хороших». Таким образом, клетки начинают правильно работать, т.е. организм в состоянии лечить себя сам без применения лекарств и оперативного вмешательства. Налаженный синтез белка препятствует накоплению изменений, связанных с болезнями или возрастом.

Пептидные биорегуляторы были включены в Государственную фармакопею¹. **Тималин** — экстракт

¹ Сборник официальных документов (свод стандартов и положений), устанавливающих нормы качества лекарственного сырья — медицинских субстанций, вспомогательных веществ, диагностических и лекарственных средств и изготовленных из них препаратов, находящийся под государственным надзором и имеющий юридическую силу. — *Прим. ред.*

из отвечающего за иммунитет тимуса, предназначен для повышения защитных сил организма. **Эпиталамин** — вытяжка из эпифиза — для возрождения центральной нервной системы. Нормализации предстательной железы способствует простатилен. Лечение черепно-мозговых травм и других заболеваний головного мозга обеспечивает кортексин, а с глазными болезнями борется ретиналамин. Эти препараты получили созвучное с витаминами название цитаминов (от «цито» — «клетка»). Каждый цитамин направленно действует на конкретный орган или ткань человека.

.....
Практически все жизненно важные органы получили каждый свой эликсир молодости.
.....

Последовавшее за первой волной разработок новое поколение более эффективных биорегуляторов получило название **цитомаксы** (натуральные пептиды) и **цитогены** (натуральные синтезированные пептиды). Это комплексы из пептидов, аминокислот, витаминов и микроэлементов, а также новая линия жидких пептидов природного происхождения.

Они существенно увеличивают сопротивляемость организма и значительно улучшают реабилитационные возможности после травм, интоксикации, инфекции, психоэмоциональных перегрузок. Преемником тималина стал **владоникс**, а эпиталамин сменился **эндолутеном**, который показал в эксперименте увеличение продолжительности жизни на 42%. Регламентером работы сердечно-сосудистой системы ныне является **венофорт, корамин, вазаламин**, клеток нервной ткани и головного моз-